

OBSAH.

	Strana
Pro bližší informaci	3
Předmluva spisovatele k I. a II. švédskému vydání	15
Předmluva spisovatele k českému vydání	20
Úvod	23
Tělovýchova malých dětí. Příběhy s pohyby	26
Část I. Základní postoje a polohy	35
Část II. Cviky nápravné	38
A. Cviky pro uvolnění celého těla v lehu	38
B. Zkoušení (cvičení) dechu	40
C. Aktivní nápravné cviky	41
Část III. Cviky nohou	43
A. Zdvíhání na prsty nohou ve stoji (výpon)	43
B. Dřepy a skrčování nohou	43
C. Stoje kročné	46
D. Poskoky	47
Část IV. Cviky paží	49
A. Pohyby pro klouby ramenního pletence	50
B. Pohyby pro klouby loketní a ramenní	54
Část V. Pohyby hlavy	55
Část VI. Pohyby trupu	58
A. Cviky hřbetní a břišní	59
I. Předklony a přímění páteře	59
a) Cviky se zvláštním ohledem na činnost hřbetního svalstva	59
b) Cviky se zvláštním ohledem na činnost břišního svalstva	60
c) Cviky pro součinnost břišního a hřbetního svalstva	61
II. Cviky v držení trupu s činností svalstva v normálním nebo poněkud zkráceném stavu	64
1. Hlavně činnost hřbetního svalstva	64
a) Cviky se statickou činností všeho hřbetního svalstva	65
b) Cviky se statickou činností horních napínačů hřbetu, napínače bederní jsou v základní poloze ve stavu prodlouženém (vychází se z nízkých základních poloh)	66
c) Cviky se statickou činností svalstva horního trupu, napínače bederní zároveň pracují ve stavu prodlouženém	69
2. Hlavně činnost břišního svalstva	71

	Strana
B. Úklony trupu	73
C. Otáčení trupu	75
Část VII. Chod a běh (klus)	82
A. Chod	82
B. Běh (klus)	83
Část VIII. Cviky rovnováhy	88
A. Na zemi	88
B. Na nářadí	90
Část IX. Visy a náhrada za visy	93
I. Visy na nářadí	94
II. Náhrada za visy	99
Část X. Skoky	112
A. Školní skok (prostý skok na místě)	112
B. Užitý skok	114
1. Prostý skok přes nářadí	114
2. Skok do hloubky s nářadí	115
3. Skoky smíšené	117
Část XI. Příklady vzorných cvičebních hodin (denní cvičení)	120
Příběhy s pohyby, 1. skupina: 1—8	121
Cvičební hodiny, 2. skupina: 1—3	135
Cvičební hodiny, 3. skupina: I—IV	141
Část XII. Příklady pro užití obrázků, povídek, pohádek, básní, říkadel a pod. ze školních čítanek, jakožto materiálu pro „příběhy s pohyby“	151
A. I. Na prázdninách	153
Vlasta přijela	153
Děti šly do lesa na houby	156
Bouře, 2 cvičeb. hodiny	158
II. Milan v Praze	163
Cesta a příjezd do Prahy, 2 cvičeb. hodiny	163
Druhý den v Praze, 2 cvičeb. hodiny	166
Třetí den v Praze. V Národním divadle, 2 cvičeb. hod.	170
Poslední den v Praze. Milan se ztratil, 2 cvičeb. hod.	174
B. Čápi přiletěli z daleka	177
Přípravy k pobytu, 2 cvičeb. hodiny	177
Vily na výletě, 2 cvičeb. hodiny	182
Smutek i radost v rodině, 2 cvičeb. hodiny	186
Na besedě. Rozloučení, 4 cvičeb. hodiny	191
C. Ze vzpomínek našeho pana presidenta T. G. Masaryka , 2 cvičeb. hodiny	201
D. Děti ze Starého bělidla , 4 cvičeb. hodiny	205
E. Hra na panímámu	214
F. Noc v hračkářském krámě	216
G. Ráno doma	218
H. Rovně sedět	220
Ch. Vlastní tvorba čsl. učitele	220
Ve zlaté hoře, 3 cvičeb. hodiny	220
I. Tělovýchovné motivy z čsl. čítanek pro „příběhy s pohyby“	227

Dodatky.

	Strana
A. Výtah z učebné osnovy národních škol ve Švédsku, s krátkým sou- borem a vysvětlením předpisů o tělesné výchově	256
I. Tělesná výchova ve formě zábavných cviků, hybných her a sportu. Účel	256
II. Rozvrh látky	256
III. Pokyny	257
IV. Využitkování času pro tělovýchovu	259
V. Požadavky hygienické	260
Příprava podlahy a její ošetření	260
VI. Cvičební úbor	262
1. Oděv	262
2. Střevíce	264
B. Použití školní světnice pro tělovýchovu	266
C. Jednoduché nářadí pro nižší stupeň škol národních	270
1. Tělocvičná lavice Thulinova	270
2. Upevnění kladiny	272