

Obsah.

	Stránka
I. Soustava cvičebná	9
II. Cvičení prostná.	
Část popisní.	
A. Pohyby	11
B. Výdrže	23
C. Poskoky	23
D. Obraty	24
E. Změny postojů	25
III. Doby cvičení	27
IV. Časomíra	30
V. Sklad a rozklad	33
VI. Velení	42
VII. Nastoupení	44

Pořad soustavný.

VIII. Přehled cvičení a sestav	51
--	----

Postup vyučování.

IX. O rozvrhu cvičebním	60
I. Tělocvik školský	67
II. Tělocvik spolkový	77
X. Úprava cvičení jednotlivých	91
XI. Příklady	94—176

