

O B S A H.

	Stránka
První třída. (První školní rok.)	
I. Cvičení prostná na místě	1
A) Pohyby trupu a hořejších okončin	—
Vstáti a sednouti v lavicích	—
Sestup a rozstup	2
Klony trupu	3
Pohyby hlavy (krku)	4
Kladení rukou v bok	5
Zvedání a přichylování paží natažených	6
Tvoření pěsti a cviky jednotlivých prstů	7
B. Výkony nohou. (Na místě.)	9
Seřadění	—
Rozstup	10
Stoje neb postoje	—
Držení celého těla	—
Hmitati neb kmitati	11
Poskoky	—
Obraty	—
C. Cvičení prostná z místa	12
Pochod (chůze), po obvodu cvičiště	—
Pravidla pochodu zvlášť	13
Protichod jednoduchý	15
Zástup a dvojstup	16
Hry	17
Hra na škatule	—
Hra na zvon	—
Tichá, slepá bába	18
Druhá třída. (Druhý školní rok.)	
I. Cvičení prostná na místě	19
A. Pohyby paží a hořejších okončin	—
Točiti krkem	—

	Stránka
Klony hlavy	19
Kroužení hlavy	20
Kroužení trupu	—
Cvičení ramenou	—
Cvičení paží v polohách	21
Výkrut pěsti	24
Příklad k napodobování výjevů přírodních	25
Napodobování a hry tělocvičné. (Na místě.)	26
<i>II. Cvičení pořadová</i>	<i>27</i>
Rozstup	—
Výkony nohou natažených	29
Výkony dvou- a vícedobé	30
Příklady cviků dvou- i vícedobých	31
Postoje a výkroče	—
Doprovody	32
Cvičení v postoji s doprovody	33
<i>III. Cvičení prostná z místa</i>	<i>34</i>
Chod bočný v řadě bočné	—
Chod bočný v seřazení čelném (v kruhu)	—
Poklus bočný	35
Chod o patách	—
Chod klapavý	—
Poklus čelný v řadě bočné	—
<i>IV. Zábavné cvičení prostné z místa</i>	<i>36</i>
Průchod klenbou	—
Obracení pytlů	—
Stáčení kvasnic	—
<i>Hry</i>	<i>37</i>
Myš a kocourek	—
Na síto, na Pítu čili na Lídu	—
Na zlaté husy	—

Třetí třída. (Třetí školní rok.)

<i>I. Cvičení prostná na místě</i>	<i>39</i>
Pohyby paží natažených	—
Úklony trupu s doprovody paží	42
Vzpažování strmo čili zevnitř	43
Vzpažování v podobě oblouku s doprovody	—

Vzpažování v podobě oblouku a úklony co doprovody	44
Přenos cvičení paží z lavic do prostoru tělocvičny	—
Nohy slouží za doprovody pažím	45
Nohy a jejich části	46
Hybání chodidlem. — Kroužení nohou	—
Pohyby nohou skrčených	—
Vymršťování kolena	47
Připatění neb zapatění	—
Trčení bércema	48
Trčení bércema s doprovody	—
Vymršťování nohy natažené	49
Stoje nohou natažených	—
Stoj rozkročný	—
Stoje nohou ohnutých	51
Poskoky	52
<i>II. Cvičení protná v chodu a běhu</i>	—
Pochod stejnokrokem na místě a z místa	—
Pochod na zad	53
Pochod přísunný v řadě čelné	—
Pochod v evalu	54
Oprava čili měna kroku	—
Poskok jednonož na místě	—
<i>III. Cvičení pořadová</i>	55
Proměnění zástup v dvojstup	56
Rozklad dvojice protichodem	—
Chůze zábavné	57
Průchod kolem dvojice	—
Překračování oblouků (proutků)	58
Já mám doma strakatého pejska	—
Kolo, kolo mlýnské	59
Závit — rozvit	—
Vrtidlo čili vrutidlo	60
Moták	—
<i>IV. Cvičení zábavná v lavicích</i>	—
<i>Hry</i>	62
Hra na bochánky	—

	Stránka
Hra na kokše	62
Liška v pasti	63

Čtvrtá třída. (Čtvrtý školní rok.)

<i>I. Cvičení prostná na místě</i>	64
Cvičení paží a jich částí	—
Výdrže paží u výponu a hmitání	—
Příhyb, odhyb a vymršťování předloktí	65
Mlýnky	—
Kotoul	67
Nápodobení vichřice	68
<i>II. Cvičení prostné v lavicích a mimo lavice</i>	69
Nápodobení činnosti mlýna vodního	—
Řetěz paží z předu	70
Rozličné druhy kroků a pochodů	71
Tělocvičné rejdy bez zpěvů	72
Cvičení nohou a jich částí	73
Postoje: Výpad	—
Cvičení sdružená	74
Trčení paží a výpady	—
Trčení paží a trčení nohou	—
Roznožka, klony trupu a pohyby sepiatých paží	75
Stoj jedonož a komihy nohou	—
Poskok jedonož a komihy nohou	76
Poloobrat co sestava s pohybem paží	—
Pochod s činkami	—
Pochod křížmý do předu	77
Pochod ve dřepu	—
Poskok (žabí skok)	—
Podpor ležmo	—
Vymršťování a v dlaně tlesk	78
Cvičení dvojice	79
<i>III. Cvičení pořadová</i>	80
Pochod v složitějších dráhách	—
Příčný směr	—
Závětem uvéstí proud v sestavení kříže neb hvězdy	81
Tvoření šikmých řad vyřadováním	—

	Stránka
Před- a zařadování	83
Za- i předřadování v kruhu	86
<i>Hry</i>	87
Hra na slepou bábu	—
Liška trhá zámky	—
Hra na nebezpečného souseda	88

Pátá třída. (Pátý školní rok.)

<i>I. Cvičení prostrná na místě</i>	89
Trčení a krčení paží	—
Kroužení pažemi do předu. (Mlýnské kolo.)	91
Mlynaření	—
Řez. — Dělení pilkou jednoručně	92
Dělení pilkou souručně	—
Máchatí (rubati) paží	93
Cvičení s „odporem“ síly živé	96
Cvičení ku sesílení prsních a lopatkových svalů	97
Úpoly	—
Podpor ležmo z předu	98
Spodní i hořejší okončiny tvoří sestavy	99
Postoje jednož v dřepu	100
<i>II. Cvičení prostrná z místa</i>	101
Klus přeměnný	—
Chod (klus) poskočný	—
Vkládati mezikroky v pochod	—
Kruhy co doplněk směru v prostoru cvičebném	102
Dvojstup z čelného pořadu	104
Čtyřstup poloobratem z dvojřadu	—
Cvičení členů	106
Zatáčení o stejnojmenná křídla	—
Zatáčení o přední vůdce	107
Radění prvního pořadu na přední vůdce	108
Radění pořadu pochodem na zad	109
<i>Hry</i>	111
Skákavý chumáč	—
Hra na honáka a sviui	—
Bourání bran	112

Šestá třída. (Šestý školní rok.)

I. Cvičení prostná na místě	113
Okončiny hořejší	—
Trčení plavmo	118
Nápodobování střelby z ručnice	—
Střelba ze zálohy. (V lavicích.)	119
Složitější cvičení co sestavy z výpadu, trčení a povznášení oblouků	121
Střelba ze zálohy. (Mimo lavice.)	122
Odpor. (Příhyb a odhyb předloktí.)	—
Úpoly. (Přitahování.)	123
Před- a odklánění	124
Skok do stoje v podřep jednož	—
Podpor ležmo v zadu	125
Poskoky a trčení paží	—
Poskoky s obraty	126
Škotský poskok	127
II. Cvičení pořadová	—
Řadění druhého pořadu	—
Předřadování a obrat	—
Pochod kolem cvičenců na místo předešlé	129
Zatáčení o nestejnoujmenná křídla	130
Zatáčení o střed	—
Pochod hvězdou	131
Hry	132
Hra na babičku a vnučky	—
Hra na školy	134
Dvou jest dost	135
Potyk kulžmo	136

Sedmá třída. (Sedmý školní rok.)

I. Cvičení prostná na místě	137
Okončiny hořejší. Oblouky z paží	—
Dělení pilou dvouruční	140
Dělení pilou souručně	141
Dělení pilou tesařskou jednoručně	—
II. Cvičení prostná z místa	142
Postoj k šermu a výpad	—

	Stránka
Ódpor síly živé	144
Stoj na jedné noze; kroužení	145
Podpor o dva cvičence	—
Skok přes cvičence	146
Podpor ležmo stranou	147
<i>III. Cvičení pořadová</i>	<i>—</i>
Zatáčeti protivné polořady	—
Mlýnky	—
Čtverkruží. Pochod do kola	149
Protizatáčení více řad kolem středu	—
Řadění a spojování obrátů	150
Předřadovati se obcházením krajníka	151
Řetěz	—
Rej Lionův	152
<i>Hry</i>	<i>156</i>
Koulení skrze řadu hráčů	—
Jakube, kde jsi?	—
Stínání kohouta neb rozbijení hrnců	157

Osmá třída. (Osmý školní rok.)

<i>I. Cvičení protná na místě</i>	<i>158</i>
Látky k výstupům pro kandidáty učitelství	160
<i>II. Cvičení společná</i>	<i>167</i>
Jízda koňmo v třmenech	169
Jízda na koni v sedle	—
Omnibus	170
Kolovadlo	—
Dostihy	171
Kolotoč	172
Železnice	—
<i>III. Cvičení pořadová</i>	<i>174</i>
Zatáčení pořadí	—
Měnění čili sestavování souřadí	175
Zařadování členů	177
Zařadění členů po způsobu vojenském	178
Přeměna bočního šiku v proud boční	—

	Stránka
<i>Hry</i>	180
Medvěd na lovu	—
Jestřáb a kvočna	181
Liška jednohohá	—

Tělocvičné hry se zpěvy.

Povzbuzení k čilosti	183
V pravo, v levo, aneb: já si zatančím	184
Řezání dříví	187
Stoupy ve mlýně	189
Bednář	190
Mlýn	192
Mlýn a pila	194
Poupátko	195
Pásla ovečky	197
Zvony	198
Sedlák	199
Veselí hoši	202

