

# Obsah.

	Strana
Pro informaci! . . . . .	3
Základní postoje a polohy . . . . .	13
Vlastní tělovýchovná práce . . . . .	30
I. Cvičení pořadová . . . . .	30
II. Cviky nohou . . . . .	43
a) Cviky ohebnosti a pružnosti nohou . . . . .	43
b) Cviky síly nohou . . . . .	48
c) Cviky dovednosti nohou . . . . .	49
III. Cviky paží . . . . .	53
a) Cviky ohebnosti a pružnosti paží . . . . .	53
b) Cviky síly paží . . . . .	57
c) Cviky dovednosti paží . . . . .	62
IV. Cviky šíje . . . . .	64
V. Cviky bočních svalů . . . . .	65
a) Otáčení trupu . . . . .	65
b) Úklony trupu . . . . .	71
VI. Cvičení bederních předklonů . . . . .	74
VII. Cviky břišního svalstva . . . . .	76
VIII. Cviky hřbetu . . . . .	82
IX. Chod a klus (běh) . . . . .	88
X. Cviky rovnováhy . . . . .	96
XI. Přetah a přetlak — zdvýchání a nošení břemen — zápas . . . . .	99
XII. Skoky a cviky obratnosti . . . . .	104
a) Skoky . . . . .	104
b) Cviky obratnosti . . . . .	112
Národní písně k pochodu . . . . .	114
Plány cvičebních hodin . . . . .	121
Cvičební hodina IA . . . . .	123
Cvičební hodina IIA . . . . .	150

Cvičební hodina IIIA . . . . .	178
Cvičební hodina IVA . . . . .	208
Cvičební hodina VA . . . . .	241
Cvičební hodina VIA . . . . .	273
Cvičební hodiny IB—VIB = příloha ve formě „příručky“.	