

Tělocvik pro obecné školy chlapecké.

Soustavné a methodické urovnání látky cvičebné
pro
jednotlivé školní roky.

Na základě soustavy dra. Mir. Tyrše

sestavil

JAROSLAV PECHAN,

učitel a cvičitel Sokola Pražského.

Díl první.

První, druhý a třetí rok školní.



V PRAZE.

Tiskem a nákladem V. Neuberta na Smíchově.
1889.

2745.

9

ÚSTŘEDNÍ KNIHOVNA
PEDAGOGICKÉ FAKULTY
KARLOVY UNIVERZITY
PRAHA

Signatura U 4434/1

Inventár. č. 77886

Předmluva.

Maje na mysli, že ne posledním činitelem u zdatu vyučování tělocviku na obecných školách chlapeckých je příruční kniha, odhodlal jsem se k vyhlednutí některých pp. kolegů přispěti v tomto směru k řešení otázky tělocvičné na školách těch. Uveřejňuje pak příspěvek ten, kojím se naději že, když ne více, alespoň uvedu v hovor mnohé dosud málo všimané a tudíž i nedosti ustálené věci tělocvičné, zejména methodické.

Při práci dílka toho, řídil jsem se Tyršovou soustavou tělocvičnou; bylo pak snahou mojí podrobně vytknouti rozsah učiva tělocvičného v prvních tří třídách, rozvrhnouti jej na jednotlivé měsíce, vyložiti správný výkon jich a pokusiti se příklady naznačiti postup při vyučování tělocviku.

Radou i ochotou v mnohém podporovali mne mnozí pánové, zejména pp. MUDr. Karel Švare, majitel orthopaedického ústavu v Praze a býv. cvičitel Sokola Pražského, Viktor Homola, cvičitel Sokola Pražského a Alois Vávra, učitel a redaktor „České Školy“.

Nákresy, jež jsou dílem původní, dílem vyňaté z časopisu „Sokol 1888“, vesměs provedl p. Stanislav Sucharda, cvičitel Sokola v Praze.

Budou-li poměry příznivé, chci pokusiti se v druhém díle podobně vyložiti cvičivo ostatních tříd školy obecné.

V Praze, dne 5. února 1888.

Jaroslav Pechan.

Opravy.

Obr. 4. a 5. na str. 26. mají být v této poloze:



Obr. 4. Obr. 5.

Str. 31., řádek 16. zdola místo *Při* má být *Po*.

Str. 32., oddíl 5., cvičení II.—IV. mají zníti:

II. (Stoj spatný) 1. Výskok v stoj spojný! ²

III. " " 1. " v mírný stoj
rozkročný! ²

IV. Podřep! — *Teď!* 1. Vztyk a výskok! ²

Str. 157., řádek 18. zdola za slovem „*Obraty*“ budiž položeno:
„(viz str. 170., obr. 28.)“

Str. 159., řádek 13. shora za slovem „*Podpor*“ budiž místo „(obr. 27. a 28.)“ položeno „(viz str. 172., obr. 43. a str. 173. obr. 44.)“

Str. 159., řádek 27. shora za slovem „zaujatém“ stůjž místo „(obr. 27.)“ takto „(obr. 43. a 44.)“

Str. 159., řádek 29. shora za slovem „*Podřep*“ stůjž „(viz stranu 169., obr. 24.)“

Str. 159., řádek 1. zdola za slovem „na levo“ stůjž „(viz stranu 170., obr. 27.)“

Str. 160., řádek 20. shora za slovem „spatný“ stůjž místo „(obr. 1.)“ toto „(viz str. 165., obr. 1. a str. 170. obr. 32.)“; pak za slovem „spojný“ na témže řádku budiž „(viz stranu 170., obr. 33.)“

Str. 160., řádek 29. shora stůjž za slovy „7. zákrok pravonož (levonož) dovnitř nebo vně“ (viz str. 171., obr. 36.); tamže na řádku 6. zdola za slovem „konáme“ stůjž „(viz str. 170., obr. 34. a 35.)“

Str. 161., řádek 7. shora za slovem „klek“ stůjž místo „(obr. 46.)“ správně (obr. 26.).

Str. 161., řádek 22. zdola místo „*Předběh*“ rozuměj „*Přeběh*.“

Str. 161., řádek 7. zdola za slovem „*Přívraz*“ místo „(obr. 32., 33. a 34.)“ stůjž „(str. 172., obr. 40., 41. a 42.)“

Str. 163., řádek 21. shora za slovem „*Vis*“ místo „(obr. 29., 30. a 31.)“ stůjž „(viz str. 171., obr. 37. a 38., pak str. 172. obr. 39.)“

Str. 166. Text nákresů 10. a 11. zaměněn budiž.

Ú V O D.

(Vytčení rozsahu a jakosti cvičení 1., 2. a 3. třídy. — Určení času jednotlivým odvětvím cvičebním ve třídách těch. — Některé pokyny methodické.)

V prvních dvou třídách převládají při vyučování tělocviku výkony tělocvičné a hry; cvičení pořadová pěstována jsou v míře nejskrovnější a to namnoze ve formě her. V třídě třetí pěstují se na prvním místě cvičení prostná, pořadová a hry pak as v stejném rozsahu; vyskytují se však také již cvičení nářadová, leč v míře dosti omezené.

Chtějíce učivo těchto tří školních tříd methodicky urovnať, bude nám prvé připomenouti si rozsah a jakost cvičení třídám řečeným náležejících.

Rozsah hrubými rysy naznačuje úřední nařízení, totiž „Učebná osnova“ uveřejněná nařízením velesl. c. k. zemské školní rady ze dne 18. července 1885, č. 21032. Táž osmitřídním školám obecným s vyučovací řečí českou určuje následující:

I. třída.

Cvičení pořadová. Vycvičení řady; zřízení, dotyk, měna postavení půlobratem, rozchod, seřadění. Pochod rozličnými drahami. Tvoření 3—4členného souřadí, přenesení cvičení řady na souřadí.

Cvičení prostná. Na místě v rozstupu. Základní postavení stoj spatný. Jednoduché pohyby okončin a kloubů ve stoji; poskoky obouoň.

Hry. Místní a jiné snadné pohybovací.

2 třída.

Cvičení pořadová. Opakování a vycvičení jednotlivých členů souřadí, jako v loni řady nerozdělené. — Pochod v taktu a stejným krokem. Poklus bez taktu v zachovaném pořádku.

Cvičení prostná. Rozmnožení cvičení roku prvého; sestavy s výdržemi paží neb s vhodnými pohyby paží; provedení částečně též z místa. *Hry.*

3. třída.

Cvičení pořadová. Zahýbání; předřadění řad bočných; rozstup i sestup vždy jednostranný; loňská cvičení řad též se spoly.

Cvičení prostná. Zvýšení požadavků vzhledem k době a míře. Druhy kroků až k chodu přeměnnému. Točení nohou. Poskoky:

a) ve stojích kročných, b) jednoноž, c) v dřepu. Točení trupu; hmitání trupu. Další vývoj cvičení paží.

Dlouhé švihadlo. Probíhání. Poskoky na místě. Skok přes švihadlo klidně visící.

Váhorovné řebríky. Vis stojmo; svis chmatem hřbetním, palcovým neb smíšeným; pohyby nohou; ručkování ve visu jmenovanými chmaty.

Šplhadlo. Příraz. Šplhání zkusmo.

Hry tělocvičné.

Pokládajíce hrubý rozsah ten za normální, bude nám základem při podrobném cvičení učiva jmenovaným třídám; bude tu pak ovšem prací prvou jednak určitěji vytknout a omezit látku tu, jednak přiměřeně ji rozšířit. Za vhodné rozvržení učiva pokládáme.

1. třída.

Cvičení pořadová. Základní postavení řad (čelná řada dle velikosti). Nastoupení a rozptýlení řadu. Zřízení postoje a rušení jeho. Zřízení řadu (zhruba). Změna řadu v zástup a naopak půl-obratem (přestupováním) na místě. Zřízení zástupu. Pochod řadu a zástupu na místě a ku předu. — Pochod zástupu směry rovnými (po obvodu a jeho částech, směry středním a kolmým) a středním kruhu. Zákryt, rozstup (čelný střední), docházení na mety (při pochodu zástupu).

Cvičení prostná. Nastoupení bočnými pořadmi (zástupy); jednostranný bočný rozstup volný a sestup (v rozstup těsný). Časomíra 1, 2, pak 1, 2, 3, 4 a 1, 2, 3; konečně též 1, 2, 3, 4.

1. Rovné pohyby hlavy a trupu: odklony, přímení a otáčení.
2. Stejnostranné rovné pohyby paží natažených.
3. Jednostranné a střídnostanné rovné pohyby paží natažených.
4. Stejnostranné rovné pohyby paží skrčených.
5. Jednostranné a střídnostanné rovné pohyby paží skrčených.
6. Stejnostranné a rovné výdrže paží a změny jich (s doprovodem: polohy rukou).
7. Jednostranné a rovné výdrže paží a změny jich (s doprovodem: polohy rukou).
8. Poskoky: výskoky poníž a povýš.
9. Půlbraty přestupováním a výskokem (sounož.)
10. Rovné postoje vztýčené, a to snožné (stoj spatný a spojuj též u výponu) a odkročné (předkrok, zákrok, úkrok na pravo a na levo, stoj skřížný) a mírný stoj rozkročný.
11. Postoje selmuté: podřep, klek jednoноž.
12. Jednoduché, hlavně nesoudobné sestavy uvedených elementův.

Hry. Z her třeba vybrati jen jednoduché, šesti- a sedmilétým žákům přiměřené, tedy ty, jež jim snadno pochopiti a prováděti lze, a jež vzhledem k účelu tělocviku dosti účinnými jsou. Dobrymi pro tuto jakož i následující třídu jsou hry se zpěvy; jsou zpěvem příjemnější, a učí žáky mimovolně cvičiti v ruchu (tempu) a

časomíře (taktu), což zejména při hrách pořadových a prostných důležitě je.

2. třída.

Cvičení pořadová. Základní postavení řad. Přesné zřízení řadu. Změna zástupu v dvojstupu a naopak (přikročením, odkročením) a to pouze na místě. Postupování řadu (v před) a zástupu (na pravo nebo na levo) na určitý počet kroků. Pochod řadu, zástupu a dvojstupu krokem zkráceným a plným. Změna délky kroku za pochodu. — Cvičení rejevá: pochod zástupu a dvojstupu po kruhu středním a směry rovnými; výhyb zástupů. Zákryt, rozstup a docházení na mety (při pochodu zástupu i dvojstupu).

Cvičení prostná. Nastoupení, rozstup a časomíra jako v 1. třídě.

1. Rovné a šiké pohyby hlavy a trupu.
2. Stejnostranné rovné pohyby paží natažených, z šikých: dovnitř-vně.
3. Jednostranné a střídnostranné rovné pohyby paží natažených, z šikých: dovnitř-vně.
4. Stejnostranné rovné pohyby paží skrčených, z šikých: dovnitř-vně.
5. Jednostranné a střídnostranné rovné pohyby paží skrčených, z šikých: dovnitř-vně.
6. Výdrže paží v témž rozsahu jako pohyby.
7. Rovné odskoky (poskoky z místa).
8. Vztýčené postoje rovné a šiké, a to snožné, odkročné a rozkročné.
9. Postoje sehnuté: podřep, dřep, klek (jednonož).
10. Doprovody: polohy rukou, lmitání a tření paží (pouze stejnostranné).
11. Jednoduché sestavy uvedených elementů této a předchozí třídy.

Hry tělocvičné. Plnou měrou platno i zde to co při 1. třídě poznamenáno.

3. třída.

Cvičení pořadová. Základní postavení řad. Jednostranný střední rozstup bočný ve dvojstupu a řadu. Změna řadu v šik čili dvojřad čelný a naopak, na místě. Zřízení šiku. Rozdělení žáků v pravé a levé, a cvičení v rozlišování jich. Přechod dvojstupu v čtyřstupu a naopak, na místě (přikročením, po případě odkročením). Půlobraty a obraty jednotlivců, půlobraty dvojice na místě. Přeměna šiku v čtyřstupu a naopak (na místě, půlobratem dvojice). Zatažení čteřic na místě a v pochodu. Pochod šiku a čtyřstupu krokem zkráceným a plným. Změna zástupu neb dvojstupu v pochodu v řad neb šik stanoucí. — Cvičení rejevá v témž rozsahu jak ve II. třídě, leč též čtyřstupem.

Cvičení prostná. Nastoupení jako v předchozích třídách; též rozmanitými útvary nacvičenými. Jednostranný bočný rozstup střední

a volný; sestup. Časomíra táž co ve třídě II.; též 1, 2, 3, 4, 5, 6 a 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

1. Pohyby hlavy a trupu.

2. Stejnostranné, jednostranné a střídnostranné pohyby paží natažených a to rovné, z šikých: dovnitř-vně, na pravo — na levo.

3. Pohyby paží skrčených v témž rozsahu.

4. Jednostranné a střídnostranné pohyby nohou natažených.

5. Pohyby nohou skrčených v témž rozsahu.

6. Výdrže paží v témž rozsahu jako pohyby (s doprovody).

7. Obraty a přelobraty (výponem a výskokem).

8. Poskoky (obounož.)

9. Postoje vztýčené a selnuté.

10. Sestavy nacvičených elementův.

Cvičení nářadová.

1. Cvičení s tyčemi. Změny výšky při čelné poloze (rovné i šiké); ruce na obou koncích. Sestavy s elementy prostrocvičnými.

2. Škoky prosté. Do mírné dálky a výšky z místa.

3. Švihadlo dlouhé. Výkony prostocvičné, běh, přeskoky na místě.

4. Řebříky (kolmý, šikmý a vodorovný). Visy prosté ležmo a stojmo (dřepmo, schylmo a p.) a změny jich. Podpory ležmo a změny jich. Houpání střídnož. Ručkování ve visu ležmo.

5. Šplhadla. Příraz. Šplh na tyči s přírazem.

Tělocvičné hry.

Majíce takto stanovený rozsah učiva v jednotlivých třídách, bude nám určiti kolik času jednotlivým odvětvím cvičebním (cvičením pořadovým, prostným, nářadovým a hrám) v roce vůbec, v jednotlivých hodinách (po případě půlhodinách) zvláště určiti.

Osnova určuje tělocviku v první i v druhé třídě po dvou půlhodinách, třídě třetí po dvou hodinách týdně; ročně tedy 104 půlhodiny (po případě 104 hodiny). Z těch však odpadá v hlavních prázdninách 12—16, tolikéž as ve školním roce v prázdninách vánočních, velikonočních a jiných nahodilých, můžeme tudíž za to míti, že tělocviku skutečně dostane se za rok 70—80 půlhodin (hodin).

Ty je nám v první a druhé třídě věnovati třem odvětvím cvičebním: jednak cvičením prostným, jednak pořadovým a hrám. Nejvhodnějším se osvědčuje z pravidla v každé půlhodině cvičiti výkonům dvou odvětví a to hry v každé půlhodině, cvičení prostná a pořadová pak nechť se střídají tak, aby po třech po sobě jdoucích půlhodinách prostným věnovaných vždy čtvrtá pořadovým připadla. Tak z oněch 70—81 půlhodin prostným bude se cvičiti v 52—60 půlhodinách, pořadovým v 18—20.

Pro snažší porozumění naznačíme rozvržení půlhodin pro první a druhou třídu obecných škol osmitřídnic:

1.—8. Cvičení přípravná.

9. Cv. pořadová, hra. 10.—12. Cv. prostná, hra. 13. Cv. pořad., hra. 14.—16. Cv. prostná, hra. 17. " " " 18.—20. " " " 21. " " " 22.—24. " " "

25. Cv. pořadová, hra.	26.-28. Cv. prostná, hra.	29. Cv. pořad., hra.	30.-32. Cv. prostná, hra.
33. " " "	34.-36. " " "	37. " " "	38.-40. " " "
41. " " "	42.-44. " " "	45. " " "	46.-48. " " "
49. " " "	50.-52. " " "	53. " " "	54.-56. " " "
57. " " "	58.-60. " " "	61. " " "	62.-64. " " "
65. " " "	66.-68. " " "	69. " " "	70.-72. " " "
73. " " "	74.-76. " " "	77. " " "	78.-80. " " "

Kde nutno cvičiti ve dvou odděleních (pro velký počet žactva), nebo na školách ménětrídnych jinak rozvržení to upraveno bude, leč i tam budíž aspoň zhruba též poměr mezi jednotlivými odvětvími zachován.

V každé půlhodině pak nejuvhodněji v první třídě prostným prvních 5, nejvýše pak 8 minut pořadovým 8—10 minut, zbytek pak hrám vyměřiti; ve druhé třídě prostným (nebo pořadovým) 8—10 minut, ostatek hrám věnovati.

V třídě třetí máme do roka as 104 hodiny, v nichž je nám čtyřem třídám nebo odvětvím vyučovati: cvičením prostným, pořadovým, nářadovým a hrám. Nikdo nebude zajisté po celou jednu hodinu cvičením prostným, druhou pak pořadovým, třetí nářadovým atd. cvičiti, leč každý zajisté bude toho dbáti, by v jedné hodině asi tři odvětví se vystříдалa. Tak určíme i my první čtvrt hodinu cvičením prostným (po případě s tyčemi) nebo pořadovým, druhou (cvičením na nářadí), a ostatek hrám. Poměr cvičení prostných (po případě cvičení s tyčemi) k pořadovým a poměr cvičení na nářadí mezi sebou přehledně naznačíme:

1.—4. hodina cvičení přípravná. — 5. Cv. prostná, šplhadla, hra. — 6. Cv. pořadová, skok do dálky, hra. — 7. Cv. prostná, řebřík kolmý, hra. — 8. Cv. pořadová, švihadlo dlouhé, hra. — 9. Cv. prostná, šplhadla, hra. — 10. Cv. pořadová, řebřík vodorovný, hra. — 11. Cv. prostná, skok do výšky, hra. — 12. Cv. s tyčemi, řebřík šikmý, hra. — 13. Cv. prostná, šplhadla, hra. — 14. Cv. pořadová, skok do dálky, hra. — 15. Cv. prostná, řebřík kolmý, hra. — 16. Cv. pořadová, švihadlo dlouhé, hra. — 17. Cv. prostná, šplhadla, hra. — 18. Cv. pořadová, řebřík vodorovný, hra. — 19. Cv. prostná, skok do výšky, hra. — 20. Cv. s tyčemi, řebřík šikmý, hra. — 21. Cv. prostná, šplhadla, hra. — 22. Cv. pořadová, skok do dálky, hra. — 23. Cv. prostná, řebřík kolmý, hra. — 24. Cv. pořadová, švihadlo dlouhé, hra. — 25. Cv. prostná, šplhadla, hra. — 26. Cv. pořadová, řebřík vodorovný, hra. — 27. Cv. prostná, skok do výšky, hra. — 28. Cv. s tyčemi, řebřík šikmý, hra. — 29. Cv. prostná, šplhadla, hra. — 30. Cv. pořadová, skok do dálky, hra. — 31. Cv. prostná, řebřík kolmý, hra. — 32. Cv. pořadová, švihadlo dlouhé, hra. — 33. Cv. prostná, šplhadla, hra. — 34. Cv. pořadová, řebřík vodorovný, hra. — 35. Cv. prostná, skok do výšky, hra. — 36. Cv. s tyčemi, řebřík šikmý, hra. — 37. Cv. prostná, šplhadla, hra. — 38. Cv. pořadová, skok do dálky, hra. — 39. Cv.

prostná, řebřík kolmý, hra. — 40. Cv. pořadová, švihadlo dlouhé, hra. — 41. Cv. prostná, šplhadla, hra. — 42. Cv. pořadová, řebřík vodorovný, hra. — 43. Cv. prostná, skok do výšky, hra. — 44. Cv. s tyčemi, řebřík šikmý, hra. — 45. Cv. prostná, šplhadla, hra. — 46. Cv. pořadová, skok do dálky, hra. — 47. Cv. prostná, řebřík kolmý, hra. — 48. Cv. pořadová, švihadlo dlouhé, hra. — 49. Cv. prostná, šplhadla, hra. — 50. Cv. pořadová, řebřík vodorovný, hra. — 51. Cv. prostná, skok do výšky, hra. — 52. Cv. s tyčemi, řebřík šikmý, hra. — 53. Cv. prostná, šplhadla, hra. — 54. Cv. pořadová, skok do dálky, hra. — 55. Cv. prostná, řebřík kolmý, hra. — 56. Cv. pořadová, švihadlo dlouhé, hra. — 57. Cv. prostná, šplhadla hra. — 58. Cv. pořadová, řebřík vodorovný, hra. — 59. Cv. prostná, skok do výšky, hra. — 60. Cv. s tyčemi, řebřík šikmý, hra. — 61. Cv. prostná, šplhadla, hra. — 62. Cv. pořadová, skok do dálky, hra. — 63. Cv. prostná, řebřík kolmý, hra. — 64. Cv. pořadová, švihadlo dlouhé, hra. — 65. Cv. prostná, šplhadla, hra. — 66. Cv. pořadová, řebřík vodorovný, hra. — 67. Cv. prostná, skok do výšky, hra. — 68. Cv. s tyčemi, řebřík šikmý, hra. — 69. Cv. prostná, šplhadla, hra. — 70. Cv. pořadová, skok do dálky, hra. — 71. Cv. prostná, řebřík kolmý, hra. — 72. Cv. pořadová, švihadlo dlouhé, hra. — 73. Cv. prostná, šplhadla, hra. — 74. Cv. pořadová, řebřík vodorovný, hra. — 75. Cv. prostná, skok do výšky, hra. — 76. Cv. s tyčemi, řebřík šikmý, hra. — 77. Cv. prostná, šplhadla, hra. — 78. Cv. pořadová, skok do dálky, hra. — 79. Cv. prostná, řebřík kolmý, hra. — 80. Cv. pořadová, švihadlo dlouhé, hra.

Dle toho připadá prostným 38, pořadovým 29 a cvičením s tyčemi 9 čtvrt hodin ($38 + 29 + 9 + 4$ cvičení přípravná = 80); šplhadlům 19, řebříku kolmému 10, vodorovnému 9, šikmému 9, švihadlu dlouhému 10, skoku do dálky 10 a skoku do výšky 9 ($19 + 10 + 9 + 9 + 10 + 10 + 9 + 4$ cvičení přípravná = 80).

Ztráta času skládáním věcí, přecházením do tělocvičny nebo zpět, záměna náradí a p. počítána buď na úkor hrám; čítáme-li ztrátu tu 5—10 minut, zbývá hraní 20—25 minut ve třídě třetí, 19—12 minut ve třídě první nebo druhé. Tak dostane se cvičením prostným, pořadovým a náradovým plné doby jim určené.

Příprava cvičení pro jednotlivé půlhodiny, hodiny a kouání cvikův těch, konej se dle následujících zásad:

1. všechny části těla buďtež rovnoměrně zaměstnávány, ne-li současně, tož aspoň během téže půlhodiny (hodiny). Proto povšechně naznačeno — v půlhodinách (hodinách), v nichž prostným cvičeno, probírají se hry s výkony pořadovými nebo různými; v kterých cvičeno pořadovým výkonům, v těch probírají se hry s výkony prostnými neb různými;

2. novému vůbec nebuď cvičeno, dokud staré správně nacvičeno není, což zejména cvičení pořadových se týče;

3. od žáků požadováno buď raději málo, však řádně konané,

tedy pohyby paží natažených skutečně natažené konané, poskoky na špičky atd.;

4. výklad omez se na nejnütnější, raději budiž věc ukázána.

5. co do pochopení a provedení snažší výkony předcházejtež těžším (tedy jednoduché před složitým, a p.);

6. cvičení složitá buďtež rozložena a zprvu po částech cvičena, na př. „postavení původní“: nejprvé poloha nohou, je-li nacvičena, tož cvičí se poloze trupu a hlavy a konečně i poloha paží;

7. druhy cvičební těžče částí těla pro zajímavost a rovnoměrnější účinnost buďtež střídány;

8. velení budiž

jasné, t. j. obsahuj slova žákům významem svým známá; proto budiž prvé význam jich vyložen,

zřetelné t. j. náležitě vyslovené, srozumitelné,

stručné (neobsahující věci zbytečných),

úsečné (pokud povelu se týče krátce vyslovené),

důsledné (vždy týmž přízvukem, týmž slovy a v tomtéž slovosledu pronesené),

přiměřené (co do pronesení ne slabé, ne křikem),

úplné, z pravidla návěstí i povel obsahující.

9. cvičení bezprostředně po povelu budiž vykonáno; mezi návěstím a povelu učiniž velcí pomlku, aby žáci měli času uvědomiti si výkon.



První třída.



Rozvrh cvičebné látky na měsíce.

1. měsíc.

Cvičení přípravná: Rozdělení žactva ve družstva. Nastoupení družstev ve třídě. Zřízení postoje, pohov. Zákryt a střední rozstup čelný v zástupu. Odchod do tělocvičny, pořádek v šatně. Nastoupení družstev v tělocvičně. Jednostranný, bočný rozstup volný a sestup.

2. měsíc.

Cvičení pořadová: Nastoupení v řad. Zřízení řadu zhruba.
Cvičení prostná: Časomírou 1, 2: Pohyby hlavy. Pohyby trupu. Stejnostranné pohyby paží natažených. Stejnostranné výdrže paží. Postoje — poskoky. Stejnostranné pohyby paží skrčených.
Tělocvičné hry: „Řezání dříví.“

3. měsíc.

Cvičení pořadová: Cvičení půlobratř. Změna řadu v zástup a naopak půlobratem na místě.

Cvičení prostná: Časomírou 1, 2: Pohyby trupu. Stejnostranné pohyby paží natažených. Jednostranné postoje vztýčené. Otáčení hlavy, trupu a půlobraty sounož. Stejnostranné pohyby paží skrčených — poskoky.

Tělocvičné hry: „Slepý (moudrý) hádač.“ „Povzbuzení k čílosti.“

4. měsíc.

Cvičení pořadová: Cvičení řadu v pochodu, bez velení ale za zpěvu a) na místě, b) ku předu, drobným krokem.

Cvičení prostná: Časomírou 1, 2: Jednostranné postoje vztýčené. Postoje sehnuté. Stejnostranné pohyby paží natažených — poskoky.

Časomírou 1, 3: Jednostranné postoje vztýčené. Postoje sehnuté. Stejnostranné pohyby paží natažených — poskoky.

Časomírou 1, 2, 3: Pohyby hlavy. Stejnostranné pohyby paží natažených a skrčených. Stejnostranné výdrže paží.

Tělocvičné hry: „Pochod.“

5. měsíc.

Cvičení pořadová: Pochod zástupu po středním kruhu, bez velení, však se zpěvem: a) na místě, b) ku předu drobným krokem.

Cvičení prostná: Časomírou 1, 2, 3: Pohyby hlavy. Pohyby trupu. Stejnostranné pohyby paží natažených. Stejnostranné pohyby paží natažených a skrčených. Jednostranné postoje vztýčené.

Tělocvičné hry: „Bednář.“ „Dobrý sluch.“

6. m ě s í c.

Cvičení pořadová: Pochod řadu a zástupu na velení: a) na místě, b) ku předu, krokem drobným.

Cvičení prostná: Časomírou 1, 2, 3: Pohyby trupu.

Časomírou 1, 2, 3, 4: Pohyby hlavy. Stejnostranné pohyby paží natažených. Střídnostranné pohyby paží skrčených. Střídnostranné postoje vztýčené.

Tělocvičné hry: „Skoč, Jeníku, skoč!“

7. m ě s í c.

Cvičení pořadová: Pochod řadu a zástupu na velení krokem obyčejným (plným).

Cvičení prostná: Časomírou 1, 2, 3, 4: Pohyby trupu. Střídnostranné pohyby paží natažených. Střídnostranné pohyby a výdrže paží natažených. Pohyby trupu — obraty. Stejnostranné pohyby paží — postoje vztýčené. Stejnostranné výdrže paží — obraty sounož.

Tělocvičné hry: „2. Pochod.“ „Mysliveček.“

8. m ě s í c.

Cvičení pořadová: Pochod zástupu po obvodu rejiště (zákryt, rozstup, docházení na mety).

Cvičení prostná: Časomírou 1, 2, 3, 4: Stejnostranné pohyby paží natažených — pohyby trupu. Stejnostranné pohyby paží natažených — poskoky. Stejnostranné pohyby paží natažených — postoje vztýčené. Střídnostranné pohyby paží natažených — postoje vztýčené. Stejnostranné pohyby paží skrčených — poskoky. Stejnostranné pohyby paží skrčených — postoje sehnuté.

Tělocvičné hry: „Poupátko.“

9. m ě s í c.

Cvičení pořadová: Pochod zástupu po obvodu rejiště, jeho částech a směru středním (cvičení rejová); zákryt, rozstup, docházení na mety.

Cvičení prostná: Časomírou 1, 2, 3, 4: Stejnostranné pohyby paží natažených — obraty. Střídnostranné pohyby paží skrčených — poskoky.

Časomírou 1, 2, 3, 4: Stejnostranné pohyby paží natažených. Jednostranné postoje vztýčené. Postoje vztýčené (— poskoky). Stejnostranné pohyby paží skrčených — pohyby trupu.

Tělocvičné hry: „Jezdec.“

10. měsíc.

Cvičení pořadová: Pochod zástupu po obvodu rejště a ostatními směry rovnými; cvičení rejová.

Cvičení prostná: Časomírou 1, 2, 3, 4: Pohyby trupu. Stejnostranné pohyby paží natažených a skrčených. Stejnostranné výdrže paží. Jednostranné postoje vztýčené. Postoje vztýčené — obraty v postojích. Postoje vztýčené — sehnuté.

Tělocvičné hry. „Zlatá brána.“

Cvičení přípravná a pořadová.



A) Cvičení přípravná.

(Rozdělení žactva ve družstva. — Nastoupení družstev ve třídě. — Zřízení postojů, pohov. — Zákrytí a jednostranný čelný rozstup střední v zástupu. — Odchod do tělocvičny, v šatně. — Nastoupení družstev v tělocvičně, Jednostranný bočný rozstup volný a sestup.)

Během prvních čtrnácte dnův vyloženy budtež pojmy: hlava, trup, paže (levá a pravá), bok (pravý a levý), nohy (pravá a levá); ruce, palec, malík, dlaň, hřbet ruky; chodidlo, pata, špička chodidla, koleno. To může učiněno být při učení věcném.

Až zvyknou žáci vyhledati vykázaná jim místa, a naučí se znáti plná svá jména, rozdělím žáky dle velikosti v družstva po 12—14 žácích, první družstvo čítá žáky nejmenší, poslední největší. To práce dosti obtížná a zdoluhava, však značně výhodná; máje veškeré žactvo přehledně rozvrženo, mohu snadněji v tělocviku zvláště nutnou kázeň zachovati a při nastupování (k prostným, pořadovým, nebo hrám) mnoho času ušetřiti, což zde, kde nejmenší doba tělocviku vyměřena, velice důležité.

V čelo každého družstva postavím žáka čipernějšího. Zprvu lze jmenovati družstva dle jmen jich vůdce: „družstvo Nového“, „družstvo Spurného“ a p., později pouze číslem: „první družstvo“, „druhé družstvo“ a t. d. Je-li více než čtyry družstva, nutno cvičiti ve dvou odděleních.

Každé družstvo má ve třídě určeno místo, na němž se v zástupu vždy seřadí, má-li do tělocvičny jíti.

Prvou snahou bude pracovati k tomu, aby každý žák věděl kterému družstvu náleží; toho docílím dotazováním a častým opakováním seřadění jednotlivých družstev.

Na velení

*První (druhé a p.) družstvo nastoupit!**

postaví se vůdci družstva na vykázané mu místo, ostatní, družstvu tomu patřící žáci dle velikosti (malí napřed) zaň se řadí, z počátku ovšem za pomoci učitele, jenž dle seznamu žáků jednotlivých družstev kontroluje, zda každý na své místo nastoupil. Je důležité toho dbáti, aby každý vždy za týmž žákem stál, nebo jen tak zvyknou žáci sami řádně nastupovati.

Později stačí velení

Družstva nastoupit!

a pouze kontrolovati; hluk a nepořádek (nebo dokonce snad strkáuf) při nastupování trpěny nebudtež. Postup při cvičení toho patrný.

Na velení

Pozor!

zaujmu žáci stoj spatrný (paty se stýkají, špičky rozbíhají, nohy v kolenou se sevrou a napnou), trup a hlavu zpřímí,

*) Při cvičení k rozchodu cvičenců velí se *Rozchod!*

hledí přímo před sebe, ramena na zad posunou, paže po stranách těla volně spustí tak, aby palcem a konci prstů stehem se dotýkaly.
Na velení

Pohov!

Paže i nesení těla libovolně, loč noha levá svého místa opustiti nesmí.

Postup:

S požadavky správného tohoto postoje původního seznamují se žáci po částech: stoj spatný, nesení trupu a hlavy, ramena, paže a p.

Zaujmu sám na vyvýšeném místě řádný postoj a dotazováním upozorňuji žáky po částech na požadavky správného postoje a navádím je by sami též tak se postavili. Jmenuji některé kdož dobře stojí a opravuji chyby. Dobře je připomenouti, že v postoji takovém stávají sokolové, vojáci, hasiči a j. Velení „Pozor!“ a „Pohov!“ užiji teprve když postoj ve všech částech žákům vyložen a jimi pochopen jest.

Na rozkaz

V zákryt!

Postaví se žáci v zástupu tak, aby každý viděl — stoje v řádném postavení původním — pouze svého předáka.

Postup:

Výklad pojmu „předák“, „zástup“; vysvětlí se kdy je zástup pěkně vyřízen, načež následuje cvičení zákrytu na velení, a to tím způsobem, že vůdce, dle něhož zákryt dítí se má na krok nebo na dva kroky stranou se postaví, načež na řečené velení ostatní za něho rychlým ukročováním spěchají a v zákryt se staví. Třeba ovšem upozorniti, že zákryt zřizuje se dle vůdce, a že ohlížení se a nesprávné postavení jednotlivce vůbec zřízení zdržuje, ano nemožným činí.

Dovedou-li žáci dobře v zákryt se stavět, cvičí se s nimi jednostranný, čelný rozstup střední, t. j. takový, kde předpaží-li žáci v poloze lícetní (ruce blíž u sebe), konci prstů zad předáka slabě se dotýkají. Zřizovati rozstup tento kladením rukou na ramena předáků neodporoučí se: svádí žáky k nemilému ošívání se, strkání a tahání. Nutno navykati žáky tomu, aby nastupující v zástup nebo postupující v zástupu vždy rozstupu toho byli sami pamětliví.

K zřízení rozstupu tohoto káže se

*Opravit rozstup! — Teď!**

Na povel „Teď!“ všichni, mimo vůdce dle nichž rozstup se zřizuje, předpaží (z počátku ruce dále od sebe, vně) a postupují tak

*) Nebývá sice zvykem pro výkony, jež najednou všemi žáky provedeny býti nemohou, zvláštních povelů vydávati; přece však dobře jest tak činiti, nebo žáci zprvu celé návštěi vyslechnou-li, načež teprve výkon žádaný vykonati mají; tu pak nutno povelům dáti jim znamení k početí výkonu. Třeba však upozorniti, že mezi návštěm a povelům přestávka (pomlčka) jest.

dlouho, až mohou natažené paže k sobě sblížit, dotýkajíce se konci prstů zad svých předáků. Připažení koná se až po řádnému upravení rozstupu a to na velení

*Připažit! — Teď!**

Do tělocvičny vcházejí žáci již v družstva seřadění a to vždy dvě družstva (zástupy) vedle sebe (dvojstupem).

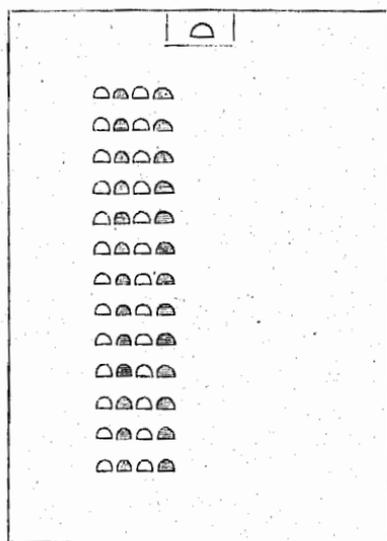
V šatně měž každé družstvo vykázáno místo podél laviček a věšáků, na které nepotřebné při cvičení věci (knihy, klobouky, čepice, pera, nože a p.) odkládají. Z přetížení kázně a úspory času dobře věc takto zařídit:

Družstva vejdou do šatny a postaví se na místa jim vykázaná a tak volená, aby žáci na rozkaz

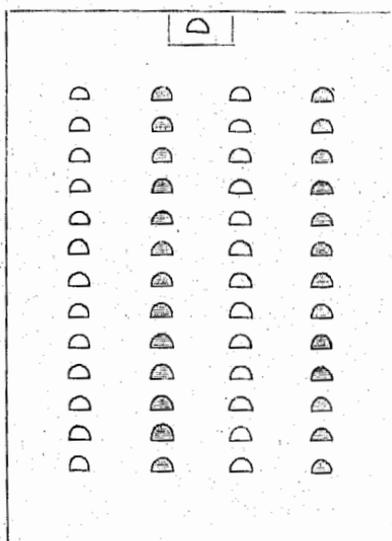
Odlož!

klobouky, čepice, knihy a j. odložiti mohli, anižby, seřadění rušili.

Jsou-li šatna i tělocvična stejnou měrou vytopeny (14° až 15° R.), možno, ano výhodno jim i kabátce uložiti a tak tělu uvolniti; není-li však tomu tak, nebudiž dovoleno kabáty svlékat, nebo žáci snadno by se mohli nastuditi.



Obr. 1.



Obr. 2.

Ze šatny vchází jedno družstvo po druhém do tělocvičny a staví se zde na určeném jim místě v řádně zřízeném zástupu jedno

Rozstup tento má své potíže a nepříjemnosti: ustupováním na zad snadno jeden druhému může na nohu šlápnout a p. Proto, jak už připomenuto, ať navykají žáci hned při nastoupení řádný rozstup si odměřit.

vedle druhého tak, že jsou-li pouze dvě družstva, tvoří dvojstap, jsou-li tři, trojstap, a jsou-li čtyři, čtyřstap. (Obr. 1.).

V tělocvičně ovšem zřízení postoje, zákrytu a rozstupu dle potřeby se opakuje.

Na velení

Vůdcové na pravo (levo) volný rozstup! — Teď!

upaží a ustupují vůdcové v určenou stranu tak dlouho, až v upažené ruce v poloze hřbetní konci prstů slabě se dotýkají. Na další rozkaz pak

V zákryt!

každé družstvo za svého vůdce rychlým ukročováním spěchá; při tom čelný rozstup střední stále má být zachován; není-li, tož upraví se shora uvedeným způsobem. (Obr. 2). Upažení ruší se velením

Připážit! — Teď!

Mají-li družstva opět v těsném rozstupu bočním stát, velí se

Vůdcové na levo (pravo) sestup! — Teď!, a pak

V zákryt!

Nutno poznamenati, že v bočním rozstupu těsném lokte sousedních žáků při řádně zaujatém postoji vzdáleny jsou zšíří dlaně; blíže k sobě nikdy žáci seřadování nebudtež.

Postavení na obr. 2. naznačené dobře hodí se ku cvičením prostným a mnohým hrám.

B) Cvičení pořadová.

(Nastoupení družstev v řad. — Zřízení řadu zhruba. — Cvičení půlobratří v řadu. — Změna řadu v zástup a naopak půlobratrem na místě. — Cvičení v pochodu. — Pochod směry rovnými.)

Ježto žáci těsný rozstup bočný znají, nebude již obtížno nastupování v řad. Na velení

Nastoupit v řad!

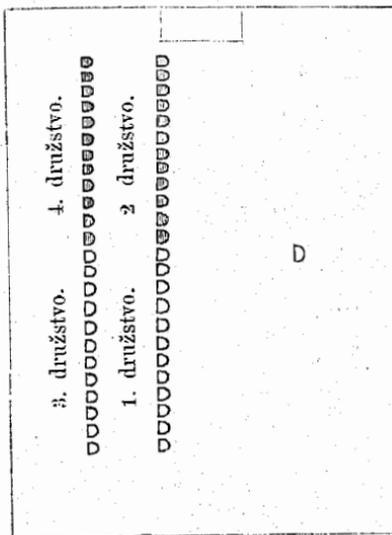
seřadí se v jmenovaný útvar na vykázaném místě*) nejprve první družstvo, načež zhruba se vyřídí: jsou-li žáci v příliš těsném rozstupu, napomenou se k nápravě slovy

Na pravo (levo) ústup!

jsou-li u větším rozstupu než žádoueno,

Na pravo (levo) sestup!

Vůdce družstva, k němuž se řad zřizuje v každém případě, stojí. Bylo-li již dříve (při nastupování družstev v tělocvičně) rozstupu těsnému náležitě cvičeno, jde zde věc hravě.



Obr. 3.

Je-li první družstvo v řadu vyřizeno, nastoupí k němu družstvo druhé, pak třetí a konečně i čtvrté; všechna družstva tvoří tak jeden řad. Nestačí-li se místem, možno nastoupit ve dva rovnoběžné řady, na 2—3 kroky oddálené (obr. 3.)

Obrátí-li se každý žák v řadu tam, kam dosud jeho pravý (levý) bok směřuje, tož obrátí se „v pravo (levo) v bok.“ Tím změní se též útvar družstva jež netvoří více řad, nýbrž zástup.

V této třídě při pořadových cvičeních konají se tyto půlobraty ze stoje spatného přestupováním a to na dvě doby: při půlobratu v pravo (levo) v prvé době levé (pravé) chodidlo přirazí se k pravému (levému) v stoj spojný

Ne však rozprchlutím a novým seřadováním, nýbrž družstvo je na vykázané místo zástupem.

(obr. 4.), a tělo natočí se na pravo (levo) vpřič; v druhé době pak odchýlí se pravé (levé) chodidlo od levého (pravého) v stoj spatný (obr. 5.) a tělo obrátí se v určenou stranu.

Půlobraty výponem (v stejnojmenné patě a nestejnojmenné špičce) pro tento věk příliš složité, půlobraty sounož (poskokem) pro pořadová cvičení pak nevhodné jsou.

Z počátku, kde půlobratům na dvě doby se cvičí, nutno pro každou dobu zvláštním povelům veletí

V zástup! V pravo (levo) — v bok! — dvě!

V řad! V levo (pravo) čel-lem! — dvě!

Vyznají-li se žáci dobře ve cvičení tom, vynechá se druhý povel „*dvě!*“, žáci pak půlobraty na dvě doby řečeným způsobem současně konají na velení

V zástup! V pravo (levo) — v bok! (obr. 6.)

V řad! V levo (pravo) čel-lem!

V tomto případě žáci co na prvou dobu připadají vykonají k povelu „*v bok!*“ po případě „*-lem!*“ ostatní vykonají bez zvláštního povelu.



Obr. 4. a 5.

mezi pochodem bez zvláštního velení tím způsobem, že dělají menší kroky svého předáka potud, pokud týž na délku paže se nevzdálí.

Při cvičení pochodu třeba dbáti následujícího postupu:

1. Pochod řadu drobn. krok. za zpěvu (bez vel.); viz hry „B., č. 1. a 2.“
2. „ „ plným „ „ „ „ „ „ „ „
3. „ zástupu drobným „ „ „ „ „ „ „ „
4. „ „ plným „ „ „ „ „ „ „ „
5. „ řadu drobným „ na velení.
6. „ „ plným „ „ „ „
7. „ zástupu drobným „ „ „ „
8. „ „ plným „ „ „ „

Pochod řadu lfp cvičí se ve směru délky tělocvičny, pochodu zástupu pak po kruhu středním.

K pochodu velí se

Pochodem, po-chod!

Na návěští „*Pochodem*“, přenesena buď váha těla na pravou nohu; na další velení „*po-*“ zvedne se nataženě levá noha (před-



Základ post.: řad.



Postavení změněné půlobratem v pravo: zástup.

Obr. 6. „*V zástup!*
V pravo — v bok!“

noží), načež k povelu „**chod!**“ vykročí; při pochodu na místě, jenž vlastně je pouhým přestupováním, nohy mírně se ohýbají. Při pochodu ku předu prvé než na zem se kladou nohy se napnou, takže našlapují nataženě a na celé chodidlo zároveň.

Zastavení pochodu koná se na velení

Zastavit, — stát!

Tu dobře je veleti vždy na pravou nohu, t. j. slabiky „**Za-**“ a „**-stát!**“ velí se při kladení pravé nohy. Po povelu „**-stát!**“ učiní levá noha ještě krok (vpřed) načež pravá rychle se k ní bez úmyslného dupotu přirazí.

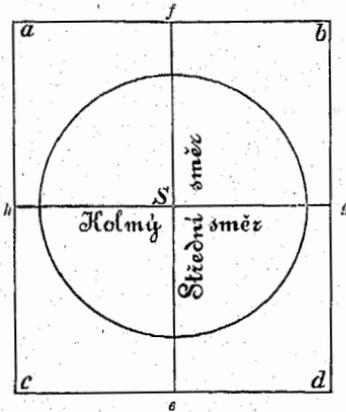
Dovedou-li žáci v řečených útvarech (řadu a zástupu) spořádaně jíti, cvičí se pochodu různými směry, při čemž hleděno buď k tomu, aby žáci přes značky (metry nebo směry značící kráčeli.)

V této třídě cvičí se pochodu zástupu

1. po obvodu rejiště (kolem),
2. „ „ „ a jeho částech a směrem středním,
3. „ „ „ „ „ „ „ kolmým,
4. všemi uvedenými směry.

Při tom třeba dbáti toho, by zachován byl čelný rozstup střední (vzdálenost jednotlivců na délku paže), a zákryt. Tu pak velí se

V střední (kolmý) směr! (**Pochod!** dodává se, koná-li se z místa), ku změně pochodu po obvodě v střední nebo kolmý směr.



S = střed, e = dolní meta střední,
f = horní meta střední,
g = levá, h = pravá meta kolmá.
a = pravý, b = levý roh horní,
c = pravý, d = levý roh dolní.

Obr. 7. Rejiště.

Ku záměně směru středního nebo kolmého v pochod po obvodě rejiště velí se

V pravo (levo) kolem! Zátoč! (v pochodu.) (**Pochod!** místo „**Zátoč!**“ má-li se vykonati z místa.)

Ku přechodu ze směru kolmého v směr střední velí se

V levo (pravo) v střední směr!

Přechod ze středního směru v kolmý děje se na velení

V levo (pravo) v kolmý směr!

V kruh střední přechází se z kolmého nebo středního směru na velení

Na levo (pravo) v kruh!

V střední nebo kolmý směr z kruhu přejde se na známá velení

V levo (pravo) v střední směr! anebo
V levo (pravo) v kolmý směr!

Cvičení prostná.



Vysvětlivky.

Příklady cvičení prostných upraveny jsou tak, že výkony pro tutéž hodinu skupeny jsou vždy pod společným záhlavím a číslované jednak pořadem běžným, jednak (v závorce) udáno na kolikátou půlhodinu dle našeho rozvržení (viz „Rozvrh cvičební látky na měsíce“) připadají.

Při příkladech cvičení prostných v této jakož i v následujících třídách římské číslice značí jednotlivá cvičení, arabské doby cvičební. Na číslici drobně vytištěnou připadá návrat v základní postavení.

V poznámkách co zvláště potřebno náležitě udáno, kde není poznámek, platí tato všeobecná pravidla,

1. Není-li rozstup zvláště vyčten, rozumí se volný rozstup bočný, a střední rozstup čelný.
2. Není-li poloha rukou zvláště udána, budiž užito poloh těch, v něž bez otočení paží o osu délky pohybem přijdeme.
3. Návrat v základní postavení konej se z pravidla týuž způsobem, kterým se z něho vyšlo.

4. Při jednostranných cvičeních (pohyby paží, nohou, postoje odkročné a p.) nebudiž natáčení těla nebo trupu dovoleno; ač není-li zvláště tak kázáno pohyby paží a nohou natažených natažené konány buďte.

5. Jednotlivá cvičení opakována buďte 4, nanejvýš 6krát.

6. Při pohybech paží skrčených z pravidla ruka tvoří pěst.

7. Jsou-li žáci některým výkonem znaveni, káže se jim odpočinku, při čemž užívá se velení „*Pohov!*“ a po odpočinku „*Pozor!*“ tak, jak při cvičeních přípravných vyloženo.

8. Ruce v bok ukládají se na velení „*Ruce — v bok!*“, paže krčí se k velení „*Paže skrčit!*“ — *Teď!*, paže skrčené nebo v bok uloženy připazí se na velení „*Připazít!*“ — *Teď!*“

9. Má-li nové cvičení se konati, káže učitel žákům zaujati původní postavení („*Pozor!*“), načež sám cvičení ukáže. Při něm cvičí žáci, při čemž učitel stojí na vyvýšeném místě, odkudž sám všechny přehlédnouti a též od žáků viděn býti může, společně se žáky cvičí; výkony jednostranné ovšem ukazuje opáčně.

10. Každé, římskou číslicí označené cvičení opakuje se několikrát po sobě; nemá-li se více opakovati, velí se k návratu v základní postavení povelu „*Dost!*“ (místo povelu číslem).

11. Není-li základní postavení blíže stanoveno, rozumí se postavení původní, na str. 21. (řádcích 4., 3., 2., a 1. zdola) a 22. (řádcích 1. a 2. shora) uvedené. Tamtéž velení k němu poznamenáno. Bezprostředně za římskou číslicí v některých případech udáno základní postavení těch částí těla, jež mají jinou polohu než při řečeném postavení původním; v takových případech již při odstavci: „*Základ. post.*“ vždy na to upozorněno bude.

12. Zkratky: „*Základ. post.*“ = základní postavení, „*Časom.*“ = časomíra.

1. (10.) *Pohyby hlavy.*

Základ. post.:	ruce v bok.	Časom.:	1, 2.
I.	1. Předklon!	2.	Vzpřímít!
II.	1. Záklon!	2.	"
III.	1. Úklon na pravo!	2.	"
IV.	1. " " levo!	2.	"
V.	1. Otočit " pravo!	2.	Zpřítma!
VI.	1. " " levo!	2.	"

2. (11.) *Stejnostranné pohyby paží natažených.*

Základ. post.:		Časom.:	1, 2.
I.	1. Předpažit!	2.	Přípažit!
II.	1. Zapažit!	2.	"
III.	1. Upažit!	2.	"
IV.	1. Vzpažit!	2.	"

3. (12.) *Pohyby trupu.*

Základ. post.:	ruce v bok.	Časom.:	1, 2.
I.	1. Předklon!	2.	Vzpřímít.
II.	1. Záklon!	2.	"
III.	1. Úklon na pravo!	2.	"
IV.	1. " " levo!	2.	"
V.	1. Otočit " pravo!	2.	Zpřítma!
IV.	1. " " levo!	2.	"

4. (14.) *Stejnostranné výdrže paží.*

Základ. post.:	poloha paží mění se.	Časom.	1, 2.
I.	Předpažit! — Teď!	1.	V polohu hřbetní!
II.	" " " "	1.	" " dlani!
III.	Upažit!	1.	" " palcovou!
IV.	" " " "	1.	" " dlani!
V.	Vzpažit!	1.	" " hřbetní!

Pozn. Ze základního v postavení původní přejdeme na velení „Přípažit! — Teď!“ Na povel 2. zaujmeme polohu základního postavení.

5. (15) *Postoje — poskoky.*

Základní post.:	ruce v bok, postoj mění se	Časom.:	1, 2.
I. (Stoj spatný).	1. Podřep!	2.	Vztyk!
II.	" " 1. Výskok v stoj spojný!	2.	"
III.	" " 1. " v mírný stoj rozkročený!	2.	"
IV. Podřep! — Teď!	1. " v stoj spatný!	2.	"

6. (16) *Stejnostranné pohyby paží skrčených.*

Základ. post.: paže skrčit.

I.	Paže skrčit! — Ted!	1. Trčít vpřed!	Časom.: 1, 2.
II.		1. " vzad!	2. Skrčit!
III.		1. " stranou!	2. "
IV.		1. " vzhůru!	2. "
V.		1. " dolů!	2. "

7. (18) *Pohyby trupu.*

Základ. post.: ruce v bok, poloha trupu mění se. Časom.: 1, 2.

I.	Předklon! — Ted!	1. Záklon!	2.
II.	Úklon na pravo! — Ted!	1. Úklon na levo!	2.
III.	Záklon! —	1. " " pravo!	2.
IV.	" —	1. " " levo!	2.
V.	Předklon! —	1. " " pravo!	2.
VI.	" —	1. " " levo!	2.

Pozn. Na povel 2. návrat v základní postavení, bezprostředně za řím-
skou číslicí naznačené.

8. (19.) *Jednostranné pohyby paží natažených,*

Základ. post.: volná ruka v bok. Časom.: 1, 2.

I.	1. Předpažit pravopaž!	2. Připažit!
II.	1. " levopaž!	2. "
III.	1. Zapažit pravopaž!	2. "
IV.	1. " levopaž!	2. "
V.	1. Upažit pravopaž!	2. "
VI.	1. " levopaž!	2. "

Pozn. Volná t. j. neuvičící ruka uloží se v bok, na velení „Pravou“ (1.)
ruku v bok!

9. (20.) *Jednostranné postoje vstýčené.*

Základ. post.: ruce v bok. Časom. 1, 2.

I.	1. Předkrok pravonož!	2. Stoj spatný!
II.	1. " levonož!	2. " "
III.	1. Úkrok pravonož!	2. " "
IV.	1. " levonož!	2. " "
V.	1. Zákrok pravonož!	2. " "
VI.	1. " levonož!	2. " "

10. (22.) *Stejnostranné pohyby paží natažených — poskoky.*

Základ. post. Časom.: 1, 2.

I.	1. Předpažit — výskok poníž!	2. Připažit — výskok poníž!
II.	1. Zapažit —	2. " — " "
III.	1. Upažit —	2. " — " "
IV.	1. Vzpažit —	2. " — " "

11. (23.) *Otáčení hlavy a trupu. Pálobraty soumož.*

Základ. post.: ruce v bok. Časom.: 1, 2.

I.	1.	Otočit hlavu na pravo!	2.	Zpřítma!
II.	1.	" " " levo!	2.	" "
III.	1.	" trup " pravo!	2.	" "
IV.	1.	" " " levo!	2.	" "
V.	1.	Pálobrat soumož. na pravo!	2.	Čelem!
VI.	1.	" " " levo!	2.	" "

12. (24.) *Stejnostranné pohyby paží natažených.*

Základ. post.: poloha paží mění se. Časom. 1, 2.

I.	Předpažit! —	Teď!	1.	Upažit!	2.
II.	" —	" "	1.	Zapažit!	2.
III.	" —	" "	1.	Vzpažit!	2.
IV.	Zapažit! —	" "	1.	Upažit!	2.
V.	" —	" "	1.	Vzpažit!	2.
VI.	Upažit! —	" "	1.	Vzpažit!	2.

Pozn. Na povel dvě! (2) koná se návrat v základní postavení; při I.—III. cvičení tedy na povel „dvě!“ „Předpažit!“ při III. a V. cvičení „zapažit!“ a při VI. cvičení „Upažit!“

13. (26.) *Jednostranné postoje vztyčené.*

Základ. post.: ruce v bok, postoj mění se. Časom. 1, 2.

I.	Předkrok pravonož! —	Teď!	1.	Úkrok pravonož!	2.
II.	" levonož! —	" "	1.	" levonož!	2.
III.	Úkrok pravonož! —	" "	1.	Zákrok pravonož!	2.
IV.	" levonož! —	" "	1.	" levonož!	2.
V.	Předkrok pravonož! —	" "	1.	Stoj skřížný pravonož vpředu!	2.
VI.	" levonož! —	" "	1.	" levonož vzadu!	2.

14. (27.) *Stejnostranné pohyby paží skrčených — poskoky.*

Základ. post.: paže skrčit. Časom.: 1, 2.

I.	1.	Trčít vpřed —	výskok použít!	2.	Skrčit —	výskok poniž!
II.	1.	" vzad —	" " "	2.	" "	" "
III.	1.	" vzhůru	" " "	2.	" "	" "
IV.	1.	" stranou	" " "	2.	" "	" "
V.	1.	" dolů —	" " "	2.	" "	" "

15. (28.) *Postoje sehnuté.*

Základ. post.: ruce v bok, postoj mění se. Časom.: 1, 2.

I.	Předkrok pravonož! —	Teď!	1.	Podřep!	2.	Vztyk!
II.	" levonož! —	" "	1.	" "	2.	" "
III.	Úkrok pravonož —	" "	1.	" "	2.	" "
IV.	" levonož! —	" "	1.	" "	2.	" "
V.	Zákrok pravonož! —	" "	1.	Klek pravonož!	2.	" "
VI.	" levonož! —	" "	1.	" levonož!	2.	" "

16. (30.) *Jednostranné pohyby paží skrčených a natažených.*

Základ. post.: paže skrčit.		Časom.: 1, 2, 3.	
I.	1. Trčít pravopaž vpřed!	2.	Připažit pravopaž!
II.	1. " levopaž "	2.	" levopaž!
III.	1. " pravopaž vzad!	2.	" pravopaž!
IV.	1. " levopaž "	2.	" levopaž!
V.	1. " pravopaž stranou!	2.	" pravopaž!
VI.	1. " levopaž "	2.	" levopaž!

17. (31.) *Pohyby hlavy.*

Základ. post.: ruce v bok.		Časom.: 1, 2, 3.	
I.	1. Předklon!	2.	Úklon na pravo!
II.	1. " "	2.	" " levo!
III.	1. Záklon!	2.	" " pravo!
IV.	1. " "	2.	" " levo!
V.	1. Otočit hlavu na pravo!	2.	Otočit hlavu na levo!
VI.	1. " " " levo!	2.	" " " pravo!

18. (32.) *Stejnostranné výdrže paží.*

Základ. post.: poloha paží mění se.		Časom.: 1, 2, 3.	
I.	Předpažit! — Ted!	1. V polohu hřbetní!	2. V polohu dlaní!
II.	" —	1. " " dlaní!	2. " " hřbetní!
III.	Upažit! —	1. " " palcovou!	2. " " " "
IV.	" —	1. " " malíkovou!	2. " " " "
V.	Vzpažit! —	1. " " hřbetní!	2. " " dlaní "

19. (34.) *Pohyby trupu.*

Základ. post.: ruce v bok.		Časom.: 1, 2, 3.	
I.	1. Předklon!	2.	Úklon na pravo!
II.	1. " "	2.	" " levo!
III.	1. Záklon!	2.	" " pravo!
IV.	1. " "	2.	" " levo!
V.	1. Otočit trup na pravo!	2.	Otočit trup na pravo!
VI.	1. " " " levo!	2.	" " " levo!

20. (35.) *Stejnostranné pohyby paží skrčených a natažených.*

Základ. post.: poloha paží mění se.		Časom.: 1, 2, 3.	
I. (Připažit)	1. Skrčit!	2. Trčít vpřed!	3. Připažit!
II.	1. " "	2. " vzad!	3. " "
III.	1. " "	2. " stranou!	3. " "
IV.	1. " "	2. " vzhůru!	3. " "
V.	Paže skrčit! — Ted!	1. Trčít vpřed!	2. Připažit!
VI.	" " " " 1. " stranou!	2. " "	3. " "

21. (86.) *Jednostranné postoje vztýčené.*

Základ. post.:		ruce v bok.		Časom.:		1, 2, 3.	
I.	1.	Předkrok	pravonož!	2.	Úkrok	pravonož!	3.
II.	1.	"	levonož!	2.	"	levonož!	3.
III.	1.	Úkrok	pravonož!	2.	Zákrok	pravonož!	3.
IV.	1.	"	levonož!	2.	"	levonož!	3.
V.	1.	Zákrok	pravonož!	2.	Předkrok	pravonož!	3.
VI.	1.	"	levonož!	2.	"	levonož!	3.

22. (88.) *Stejnostranné pohyby paží natažených.*

Základ. post.		Časom.:		1, 2, 3.		
I.	1.	Předpažit!	2.	Upažit!	3.	Připažit!
II.	1.	Upažit!	2.	Zapažit!	3.	"
III.	1.	Předpažit!	2.	"	3.	"
IV.	1.	Vzpažit!	2.	"	3.	"

23. (89.) *Pohyby hlavy.*

Základ. post.:		ruce v bok.		Časom.		1, 2, 3.
I.	1.	Předklon!	2.	Záklon!		3.
II.	1.	Záklon!	2.	Předklon!		3.
III.	1.	Úklon na pravo!	2.	Úklon na levo!		3.
IV.	1.	" " levo!	2.	" " pravo!		3.
V.	1.	Otočit " pravo!	2.	Otočit " levo!		3.
VI.	1.	" " levo!	2.	" " pravo!		3.

24. (40.) *Stejnostranné pohyby paží natažených a skrčených.*

Základ. post.:		poloha paží mění se.		Časom.:		1, 2, 3.		
I.	Předpažit!	—	Teď!	1.	Skrčit!	2.	Trčít stranou!	3.
II.	Zapažit!	—	"	1.	"	2.	" vpřed!	3.
III.	Vzpažit!	—	"	1.	"	2.	" dolů!	3.
IV.	Upažit!	—	"	1.	"	2.	" vzhůru!	3.
V.	Předpažit!	—	"	1.	"	2.	" vzad!	3.

25. (62.) *Pohyby trupu.*

Základ. post.:		ruce v bok.		Časom.:		1, 2, 3.
I.	1.	Překlon!	2.	Záklon!		3.
II.	1.	Záklon!	2.	Předklon!		3.
III.	1.	Úklon na pravo!	2.	Úklon na levo!		3.
IV.	1.	Úklon na levo!	2.	Úklon na pravo!		3.
V.	1.	Otočit na pravo!	2.	Otočit na levo!		3.
VI.	1.	Otočit na levo!	2.	Otočit na pravo!		3.

26. (43.) *Stejnostranné pohyby paží natažených.*

Základ. post.:	Časom.: 1, 2, 3, 4.			
I.	1. Předpažit!	2.	3. Upažit!	4.
II.	1. Upažit!	2.	3. Zapažit!	4.
III.	1. Zapažit!	2.	3. Vzpažit!	4.
IV.	1. Zapažit!	2.	3. Předpažit!	4.

27. (44.) *Střídnostanné postoje vztyčené.*

Základ. post.:	ruce v bok.			Časom.: 1, 2, 3, 4.
I.	1. Předkrok pravonož!	2.	3. Předkrok levonož!	4.
II.	1. Úkrok pravonož!	2.	3. Úkrok levonož!	4.
III.	1. Zákrok pravonož!	2.	3. Zákrok levonož!	4.
VI.	1. Stoj skřížený pravonož v předu!	2.	3. Stoj skřížený levonož v předu!	4.

28. (46.) *Stejnostranné pohyby paží natažených,*

Základ. post.:	poloha paží mění se.			Časom.: 1, 2, 3, 4.	
I.	Předpažit! — Teď!	1. Upažit!	2.	3. Zapažit!	4.
II.	Upažit! — Teď!	1. Zapažit!	2.	3. Vzpažit!	4.
III.	Vzpažit! — Teď!	1. Předpažit!	2.	3. Upažit!	4.
IV.	Zapažit! — Teď!	1. Vzpažit!	2.	3. Předpažit!	4.

29. (47.) *Pohyby hlavy.*

Základ. post.:	ruce v bok.			Časom.: 1, 2, 3, 4.
I.	1. Předklon!	2.	3. Záklon!	4.
II.	1. Záklon!	2.	3. Předklon!	4.
III.	1. Úklon na pravo!	2.	3. Úklon na levo!	4.
IV.	1. Úklon na levo!	2.	3. Úklon na pravo!	4.
V.	1. Otočit na pravo!	2.	3. Otočit na levo!	4.

30. (48.) *Střídnostanné pohyby paží skrčených.*

Základ. post.:	paže skrčit!			Časom.: 1, 2, 3, 4.
I.	1. Trčít pravopaž vpřed!	2.	3. Trčít levopaž vpřed!	4.
II.	1. " " vzad!	2.	3. " " vzad!	4.
III.	1. " " stranou!	2.	3. " " stranou!	4.
IV.	1. " " vzhůru!	2.	3. " " vzhůru!	4.
V.	1. " " dolů!	2.	3. " " dolů!	4.

31. (50.) *Stejnostranné výdrže paží — obraty sounož.*

Základ. post.:	poloha paží mění se.			Časom.: 1, 2, 3, 4.	
I.	Předpažit! — Teď!	1. Půlobrat sounož na pravo!	2.	3. Půlobrat sounož na levo!	4.
II.	Upažit! — " "	1. " " " " " "	2.	3. " " " " " "	4.
III.	Vzpažit! — " "	1. " " " " " "	2.	3. " " " " " "	4.
IV.	Zapažit! — " "	1. " " " " " "	2.	3. " " " " " "	4.

32. (51.) *Střednostranné pohyby paží natažených.*

Základ. post.			Časom.: 1, 2, 3, 4.
I. 1. Předpažit pravopaž!	2.	3. Předpažit levopaž!	4.
II. 1. Zapažit	"	2. 3. Zapažit	" 4.
III. 1. Upažit	"	2. 3. Upažit	" 4.
IV. 1. Vzpažit	"	2. 3. Vzpažit	" 4.

33. (52.) *Pohyby trupu.*

Základ. post.: ruce v bok.			Časom.: 1, 2, 3, 4.
I. 1. Předklon!	2.	3. Záklon!	4.
II. 1. Záklon!	2.	3. Předklon!	4.
III. 1. Úklon na pravo!	2.	3. Úklon na levo!	4.
IV. 1. Úklon na levo!	2.	3. Úklon na pravo!	4.
V. 1. Otočit ná pravo!	2.	3. Otočit na levo!	4.

34. (64.) *Střednostranné pohyby a výdrže paží natažených.*

Základ. post.: poloha paží mění se.			Časom.: 1, 2, 3, 4.
I. Předpažit! — Teď!	1. Upažit pravopaž!	2. 3. Upažit levopaž!	4.
II. Upažit! — "	1. Zapažit	" 2. 3. Zapažit	" 4.
III. Vzpažit! — "	1. Připažit	" 2. 3. Připažit	" 4.
IV. Zapažit! — "	1. Předpažit	" 2. 3. Předpažit	" 4.

35. (55.) *Pohyby trupu — obraty.*

Základ. post.: ruce v bok!			Časom.: 1, 2, 3, 4.
I. 1. Předklon!	2.	3. Pňlobrat na pravo!	4.
II. 1. Předklon!	2.	3. " " levo!	4.
III. 1. Záklon!	2.	3. " " pravo!	4.
IV. 1. Záklon!	2.	3. " " levo!	4.
V. 1. Úklon na pravo!	2.	3. " " pravo!	4.
VI. 1. Úklon na levo!	2.	3. " " levo!	4.

36. (56.) *Stejnostranné výdrže paží — postoje vztýčené.*

Základ. post.: poloha paží mění se.			Časom.: 1, 2, 3, 4.
I. Předpažit! — Teď!	1. Předkrok pravonož!	2. 3. Předkrok levoňož!	4.
II. Upažit! — "	1. Úskok	" 2. 3. Úskok	" 4.
III. Vzpažit! — "	1. Zákrok	" 2. 3. Zákrok	" 4.
IV. Zapažit! — "	1. Stoj skřížný " v předu!	2. 3. Stoj skřížný " v předu!	4.

37. (58.) *Stejnostranné pohyby paží skrčených — poskoky.*

Základ. post.: paže skrčit.			Časom.: 1, 2, 3, 4.
I. 1. Trčít vpřed — výskok poníž!	2.	3. Trčít stranou — výskok poníž!	4.
II. 1. " vzad — " " 2.	3. " vzhůru — " " 4.		
III. 1. " vzhůru — " " 2.	3. " dolů — " " 4.		
IV. 1. " stranou — " " 2.	3. " vzad — " " 4.		
V. 1. " dolů — " " 2.	3. " vpřed — " " 4.		

38. (59.) *Stejnostranné pohyby paží natažených — pohyby trupu.*

Základ. post.:

Časom.: 1, 2, 3, 4.

- | | | | | |
|------|---------------|----|--------------------|----|
| I. | 1. Předpažit! | 2. | 3. Předklon! | 4. |
| II. | 1. Upažit! | 2. | 3. Úklon na pravo! | 4. |
| III. | 1. Upažit! | 2. | 3. Úklon na levo! | 4. |
| IV. | 1. Vzpažit! | 2. | 3. Záklon! | 4. |

39. (60.) *Stejnostranné pohyby paží natažených — postoje vztýčené.*

Základ. post.:

Časom.: 1, 2, 3, 4.

- | | | | | |
|------|--------------------------------------|----|--------------------------------------|----|
| I. | 1. Předpažit — předkrok pravonož! | 2. | 3. Předpažit — předkrok levonož! | 4. |
| II. | 1. Upažit — úskok | 2. | 3. Upažit — úskok | 4. |
| III. | 1. Vzpažit — zákrok | 2. | 3. Vzpažit — zákrok | 4. |
| IV. | 1. Zapažit — stoj skřížný „ v předu! | 2. | 3. Zapažit — stoj skřížný „ v předu! | 4. |

40. (62.) *Stejnostranné pohyby paží natažených — poskoky.*

Základ. post.:

Časom.: 1, 2, 3, 4.

- | | | | | |
|------|------------------------------|----|---------------------------|----|
| I. | 1. Předpažit — výskok poníž! | 2. | 3. Upažit — výskok poníž! | 4. |
| II. | 1. Upažit — „ „ | 2. | 3. Vzpažit — „ „ | 4. |
| III. | 1. Vzpažit — „ „ | 2. | 3. Zapažit — „ „ | 4. |
| IV. | 1. Zapažit — „ „ | 2. | 3. Předpažit — „ „ | 4. |

41. (63.) *Stejnostranné pohyby paží skrčených — postoje schmuté.*

Základ. post.: paže skrčit, postoj mění se.

Časom.: 1, 2, 3, 4.

- | | | | | | | | |
|-----|---------------------|----|------------------------|----|----|---------------------------|----|
| I. | (Stoj spatný) | 1. | Trčít v před - podřep! | 2. | 3. | Trčít stranou - podřep! | 4. |
| II. | Stoj spojný — Ted! | 1. | „ - „ | 2. | 3. | „ vzhůru - „ | 4. |
| II. | „ rozkroční — „ | 1. | „ - „ | 2. | 3. | „ stranou - „ | 4. |
| IV. | Zákrok pravonož — „ | 1. | „ - klek pravonož! | 2. | 3. | „ vzhůru - klek pravonož! | 4. |
| IV. | „ levonož — „ | 1. | „ - „ levonož! | 2. | 3. | „ vzhůru - „ levonož! | 4. |

42. (64.) *Střídnostanné pohyby paží natažených — postoje vztýčené.*

Základ. post.:

Časom.: 1, 2, 3, 4.

- | | | | | |
|------|---|----|---|----|
| I. | 1. Předpažit pravopáž - předkrok levonož! | 2. | 3. Předpažit levopáž - předkrok pravonož! | 4. |
| II. | 1. Upažit! „ - úkrok | 2. | 3. Upažit „ - úkrok | 4. |
| III. | 1. Vzpažit! „ - zákrok | 2. | 3. Vzpažit „ - zákrok | 4. |
| IV. | 1. Předpažit! „ - stoj skřížný „ v předu! | 2. | 3. Předpažit „ - stoj skřížný „ v předu! | 4. |

43. (66.) *Střídnostanné pohyby paží skrčených — poskoky.*

Základ.: paže skrčit.

Časom.: 1, 2, 3, 4.

- | | | | | |
|------|--|----|---|----|
| I. | 1. Trčít pravopáž vpřed! - výskok poníž! | 2. | 3. Trčít levopáž v před - výskok poníž! | 4. |
| II. | 1. „ „ vzad! - „ „ | 2. | 3. „ „ vzad - „ „ | 4. |
| III. | 1. „ „ vzhůru! - „ „ | 2. | 3. „ „ vzhůru - „ „ | 4. |
| IV. | 1. „ „ stranou! - „ „ | 2. | 3. „ „ stranou - „ „ | 4. |
| V. | 1. „ „ dolů! - „ „ | 2. | 3. „ „ dolů - „ „ | 4. |

44. (67.) *Stejnostranné pohyby paží natažených — obraty.*

Základ. post.:		Časom.: 1, 2, 3, 4.		
I. 1.	Předpažit - půlobrat na pravo!	2. 3.	Předpažit - půlobrat na levo!	4.
II. 1.	Upažit - " " "	2. 3.	Upažit - " " "	4.
III. 1.	Vzpažit - " " "	2. 3.	Vzpažit - " " "	4.
VI. 1.	Zapažit - " " "	2. 3.	Zapažit - " " "	4.

Pozn. Půlobraty v tomto případě konejtež se přestupováním jako při cvičení pořadovém.

45. (68.) *Jednostranné postoje vztýčené.*

Základ. post.: ruce v bok.		Časom. 1, 2, 3, 4.	
I. 1.	Předkrok pravonož!	2. Úkrok pravonož!	3. - 1. 4.
II. 1.	" levonož!	2. " levonož!	3. - 1. 4.
III. 1.	Úkrok pravonož!	2. Zákrok pravonož!	3. - 1. 4.
IV. 1.	" levonož!	2. " levonož!	3. - 1. 4.
V. 1.	Zákrok pravonož!	2. Předkrok pravonož!	3. - 1. 4.
VI. 1.	" levonož!	2. " levonož!	3. - 1. 4.

46. (70.) *Stejnostranné pohyby paží natažených!*

Základ. post.:		Časom.: 1, 2, 3, 4.	
I. 1.	Předpažit!	2. Upažit!	3. - 1. 4.
II. 1.	"	2. Zapažit!	3. - 1. 4.
III. 1.	Upažit!	2. " "	3. - 1. 4.
IV. 1.	"	2. Vzpažit!	3. - 1. 4.
V. 1.	Předpažit!	2. " "	3. - 1. 4.
VI. 1.	Zapažit!	2. " "	3. - 1. 4.

47. (71.) *Postoje vztýčené (— poskoky).*

Základ. post.: ruce v bok!		Časom.: 1, 2, 3, 4.	
I. 1.	V stoj spojný výskokem poníž!	2. Stoj rozkročný (mírný)!	3. " 1. 4.
II. 1.	Stoj skřížný pravonož!	2. " " "	3. " 1. 4.
III. 1.	" " levonož!	2. " " "	3. " 1. 4.
IV. 1.	Stoj rozkročný pravonož!	2. " " levonož!	3. " 1. 4.
V. 1.	" " levonož!	2. " " pravonož!	3. " 1. 4.

48. (72.) *Stejnostranné pohyby paží skrčených — pohyby trupu.*

Základ. post.:		Časom.: 1, 2, 3, 4.	
I. 1.	Paže skrčit - předklon!	2. Trčít v před - vzpřímit!	3. " 1. 4.
II. 1.	" " - úklon na pravo!	2. " stranou - " "	3. " 1. 4.
III. 1.	" " - " " levo!	2. " " - " "	3. " 1. 4.
IV. 1.	" " - záklon!	2. " vzhůru - " "	3. " 1. 4.
V. 1.	" " - předklon!	2. " dolů - " "	3. " 1. 4.

49. (74.) *Postoje vztýčené — schnuté.*

Základ. post.: ruce v bok!		Časom.: 1, 2, 3, 4.
I. 1. Zákrok pravonož!	2. Klek pravonož!	3. Vztyk!
II. 1. " levonož!	2. " levonož!	3. " "
III. 1. Úkrok pravonož!	2. Podřep!	3. " "
IV. 1. " levonož!	2. " "	3. " "
V. 1. Předkrok pravonož!	2. Klek levonož!	3. " "
VI. 1. " levonož!	2. " pravonož!	3. " "

50. (75.) *Stejnostranné pohyby paží natažených a skrčených.*

Základ. post.:		Časom.: 1, 2, 3, 4.
I. 1. Paže skrčit!	2. Trčít vpřed!	3. Upažit!
II. 1. " "	2. " stranou!	3. Zapažit!
III. 1. " "	2. " vzhůru!	3. Předpažit!
IV. 1. " "	2. " dolů!	3. Vzpažit!
V. 1. " "	2. " vzad!	3. Předpažit!

51. (76.) *Pohyby trupu.*

Základ. post.: ruce v bok, poloha trupu měňse.		Časom.: 1, 2, 3, 4.
I. Předklon! - <i>Teď!</i>	1. Úklon na pravo!	2. Záklon!
II. " - "	1. " " levo!	2. " "
III. Úklon na pravo! - "	1. Záklon!	2. Úklon na pravo!
IV. " " levo! - "	1. " "	2. " " levo!
V. Záklon! - "	1. Úklon na pravo!	2. Předklon!
VI. " - "	1. " " levo!	2. " "

52. (78.) *Jednostranné postoje vztýčené.*

Základ. post.: ruce v bok, postoj měň se.		Časom.: 1, 2, 3, 4.
I. Předkrok pravonož! - <i>Teď!</i>	1. Úkrok pravonož!	2. Zákrok pravonož!
II. " levonož! - "	1. " levonož!	2. " levonož!
III. Úkrok pravonož! - "	1. Zákrok pravonož!	2. Předkrok pravonož!
IV. " levonož! - "	1. " levonož!	2. " levonož!
V. Zákrok pravonož! - "	1. Úkrok pravonož!	2. Stoj skřížný pravonož v předu!
VI. " levonož! - "	1. " levonož!	2. " " levonož "

53. (79.) *Stejnostranné výdrže paží.*

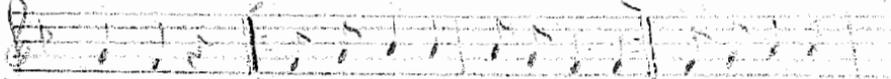
Základ. post.: měň se poloha paží.		Časom.: 1, 2, 3, 4.
I. Předpažit! — <i>Teď!</i>	1, 2, 3, 4.	Klopit!
II. Upažit! — "	1, 2, 3, 4.	" "
III. Předpažit! — "	1, 2, 3, 4.	Točit!
IV. Vzpažit! — "	1, 2, 3, 4.	" "
V. Předpažit! — "	1, 2, 3, 4.	Trčít!
VI. Zapažit! — "	1, 2, 3, 4.	" "

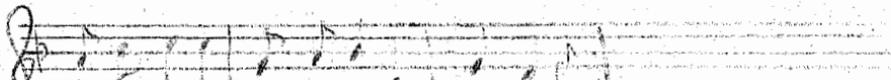
54. (80.) *Jednostranné postoje vztyčené — obraty v postojích těch.*

Základ. post.: ruce v bok!		Časom.: 1, 2, 3, 4.			
I.	1. Předkrok pravonož!	2. Půlobrat o špičkách na levo!	3. Čelem!	4.	
II.	1. „ levonož!	2. „ „ „ „ pravo!	3. „ „	4.	
III.	1. Úkrok pravonož!	2. „ „ „ „ levo!	3. „ „	4.	
IV.	1. „ levonož!	2. „ „ „ „ pravo!	3. „ „	4.	
V.	1. Zákrok pravonož!	2. „ „ „ „ levo!	3. „ „	4.	
VI.	1. „ levonož!	2. „ „ „ „ pravo!	3. „ „	4.	

Tělocvičné hry.

1. 
 1. 1. le - ki-pati jala soeitähä, uo - ki-pati jalkaall' on se arpa pönni.


 2. 2. kuu soou.² 2. 2. kuu kuu kuu kuu edellä, kuu kuu kuu kuu


 kuu kuu kuu se jät pönnöksi soou.

2. selkä 3. väre 4. mläki 5. puolel'at 6. ^{puolel'at} m'pönni 7. pönni
 8. pönni 9. kuu.

A. Hry s výkony prostocvičnými.

1. Řezání dříví.

A. Drahovád.

1. Řež - me dří - ví na po - lín - ka, ať má čím to -
pit ma - tin - ka. Chu - tě k dí - lu, tuž - me sí - lu,
ří - zi, ře - zi, ří - zi, říz!

2. Opatrně pilku držíme, prstíčků si neporežeme.
Chutě k dílu, tužme sílu, řízi, řezi, řízi, říz!
3. Až polínek nařežeme, potom sobě oddechne.
Chutě k dílu, tužme sílu, řízi, řezi, řízi, říz!
4. Juž jsme dříví nařezali, mozolů si nadělali:
Nuž ustaňme, práce nechme, máme řízků věru dost!
5. Nestačí jen rozřezati, ale také rozštípati
vždy polínko na drobounko, opatrně seký, sek!
6. Řežeme klády vzhůru, dolů, ať je prken, židlí, stolů.
Chutě k dílu, tužme sílu, řízi, řezi, řízi, říz.

Z „Návodu k tělocv. školskému“ Fr. Beneše.

Výklad:

Žáci nastoupí jako ku cvičením prostým (obr. 2.).

1. Za zpěvu první slohy stojí žáci v mírném stoji rozkročeném; ruce mají před tělem skloněné jakoby v nich polena drželi a stejnostranným krčením a třením paží s mírným předkláněním v taktu naznačují pilování drvoštěpův.

2. Při druhé sloze předpaží levopáž dovnitř s mírně ohnutou paží, pravice krčením a třením po levém předloktí jezdí; pravice značí pilku, levice poleno.

3. sloha. Tak jako při 2. sloze, lež opačně: pravice značí poleno, levice pilku.

4. sloha. Pouze se zpívá (pohov.).

5. sloha. Levicí naznačuje se držení postaveného polena, pravicí se dle taktu v poloze palcové vzpažuje a předpažuje a hledí se tak naznačit způsob sekání dříví.

6. sloha. Dle taktu se stejnostranně vzpažuje a paže s mírným předkláněním zase skrčují, při vzpřímení zase vzpažují (ruce tvoří pěst v poloze hřbetní). Způsobem takovým hledí se naznačiti řezání dlouhých klad po způsobu tesařském.

2. Povzbuzení k čilosti.

A. Potůček.



1. Buď-me zde vši - chni ti - ši, at nás žá - dný ne - sly - ší,



at nás žá - dný, at nás žá - dný, at nás žá - dný ne - sly - ší,



at nás žá - dný, at nás žá - dný, at nás žá - dný ne - sly - ší.

- | | |
|--|--|
| 2. Vzhůru <i>teď</i> vstaňme, bratří,
jak na žáky se patří! | 4. Zprvu pěkně zpřima hled,
v pravo, v levo střídaj lmed! |
| 3. Při postoji ruce v bok,
z místa nehnout ani krok! | 5. Cvičí-li na to paže,
čiň jak vůdce přikáže! |

Z „Návodu k tělocv. školskému“ Fr. Beneše.

Výklad:

Nastoupí se jako ku cvičení prostným.

1. sloha zpívá se pianissimo (pp.). Vždy dva žáci obrátí se k sobě čelem a kleknou na levé koleno hned při počátku první slohy; hrozíce si vzájemně ukazováčky (střídnostanně) dle taktu, setrvají v kleku až do 2. slohy.

2. sloha zpívá se piano (p.), však slůvko „*teď*“ vysloví se silněji a zároveň žáci vstanou, a obrátivše se čelem zaujmou postoj zřízený (jako na velení „Pozor!“).

3. sloha zpívá se forte (f), slovo „v bok!“ vysloví se důrazněji, zároveň pak ruce v bok se uloží.

4. zpívá se piano (p.) při slovech „v pravo, v levo,“ střídá se hled ve smyslu slohy samé.

5. sloha zpívá se pianissimo (pp). Učitel nebo některý čipernější žák ukáže za zpěvu první řádky 5. slohy některé vhodné cvičení, jež za zpěvu ostatní pak po něm opakují.



3. Bednář.

Návodní.

1. A já po-řád kdo to je, kdo to je, že nám ne-dá
 po-ko-je? A já po-řád, kdo to tlu-če a on bed-nář
 na o-bru-če, a já po-řád kdo to je, kdo to je,
 že nám ne-dá po-ko-je.

2. A já pořád kdo to je, kdo to je, že nám nedá pokoje?
 Bednář sudy dodělává,
 při tom velké rány dává:
 a já pořád kdo to je, kdo to je,
 že nám nedá pokoje.
3. Sud se stále stahuje, stahuje
 a již zcela pevný je.
 Bednář pak když sud byl zrobil
 a jej dosti ráfy pobil,
 dá nám snad již pokoje, pokoje,
 dá nám snad již pokoje.

Z „Návodu k tělocv. školskému“ Fr. Beneše.

Výklad :

Jednotlivá družstva sestoupí se v kruhy a to v rozstupu těsném, čelem dovnitř; žáci každého družstva vzájemně uloží si ruce na ramena (upažmo). Představují tak dužiny sudu, rucejich pak obruče. Kol sudu obcházi za zpěvu všech žáků jeden, při většin sudu dva bednáři, kteří levíci v pěst sevřenou (klín) na obruče kladou, pravou pěstí pak (kyjankou) na klín dle taktu narážejí.

Při opakování nebo při nové sloze hoši-bednáři jinými budtež vystřídáni.



4. Skoč, Jeníku skoč!

J. Svoboda.

Hop, hop, hop, hop Je - ní - ku, hop! Přes pří - ko - py,
přes do - lí - čky, a - le po - zor na no - ži - čky! Hop, Je -
ní - ku hop, ho - py, ho - py, hop!

Výklad:

Každé družstvo utvoří kruh, čelem dovnitř; uvnitř kruhu dvěma žárami křídou naznačí se na zemi hranice příkopu (dolíku). Jeden žák, Jeník, stojí uprostřed kruhu před příkopem; ostatní zpívají. Jeník při slovech: „hop, Jeníku“ předpaží (ruce v pěst), zapaží; na slovo „hop!“ přeskočí Jeník příkop, náčež se obrátí a při slovech „hopy, hopy,“ podobně chystá k druhému skoku, jež na poslední „hop“ udělá. Žáci zvykejtež skákat soumož na špičky v mírný podřep, při čemž se předpaží (ruku tvoří pěst); po doskoku necht rychle se vztýčí a připaží. Nohy buďtež při skoku sevřené.

Při opakování hry, jiný žák „dělá“ Jeníka.

Dle hry F. D—é.

5. Poupátko.

1. He, z rá - na pou - pát - ko roz - kvé - tá, ro - bát ko! La, la, la,
la, la, la, la, la, la, la.

2. Náš kvítek z večera zas lístky zavírá, la, la, la, atd.
3. Jak slunko zasvitne, znova zas procitne, la, la, la, atd.
4. Však záhy uvadne, květ vonný upadne, la, la, la, atd.
5. Tak časem zničena, růžička červená —
ach, ach, ach zničena růže naše.

Fr. Zeman.

Výklad:

Žáci utvoří kruh. Do kruhu vstoupí 6—9 hochů; jeden (neb tři, zády se dotýkajíc) klečí uprostřed, ostatních 5 (6) jej (je) obklopí tak, že tvoří

kruh čelem dovnitř za rozstupu středního (ruce na ramenou), uchopí se za ruce a učiní předkrok pravonož (l.). Zpívají jen ti, kteří tvoří kruh vnější. Vnitřní značí poupě.

1. sloha. Mezitím co žáci vnějšího kruhu za ruce se držíce vzpažují a slabě se zaklánějí, ten (ti) ve středu vstávají a povlovně vzpažuje (spojené paže vzpažují.)

2. sloha. Střed kleká a připazuje, kruh předklání se a předpažuje.

3. " Cvičí se tak jako při 1.

4. " Mezi zpěvem spojené paže se pouští, učež při 5. sloze, všichni poupě tvořící klekají na levou (pr.) nohu.

Fr. Beneš.



6. Mysliveček.

Národní.

Ach což je to lez - ká věc, že i já jsem my - sli - vec,
za - hléd - nul jsem ho - lu - bi - čku, za - stře - lil jsem ho - lu - bi - čku,
u - pad - la mi v ja - lo - vec.

Výklad:

Každé družstvo utvoří kruh čelem dovnitř a uchopí se za ruce; jeden žák vstoupí dovnitř kruhu a představuje myslivce, kterýž za zpěvu prohlíží si holubice (žáčky kruh tvořící). Při slovech „zablédnul jsem“ myslivec poklekne a namíří na některého žáčka. Míření děje se buď prostě rukama anebo tyčí, jež ručníci znázorňuje. Při slovech „zastřelil jsem“ kruh tvořící žáci tlesknou, jakoby rána padla a žák na nějž mířeno, klesne (poklekne). Střelena holubice je při opakování hry myslivcem.

Kl. Hanušová.



B. Hry s výkony pořadovými.

1. Pochod.

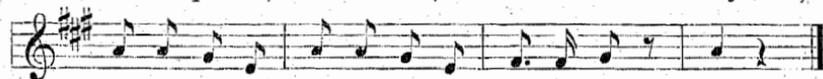
Národní.



Po - zor ho - ši, po - zor dej - te jak má ka - ždý stát!
 Uká - ži jak So - ko - lí - ci u - mí o krok dbát!



Le - vá pra - vá, le - vá zas, ať to u - mí ka - ž - dý z nás,



na ve - le - ní po - zor dej - te: „Za - sta - vit!“ Stát!

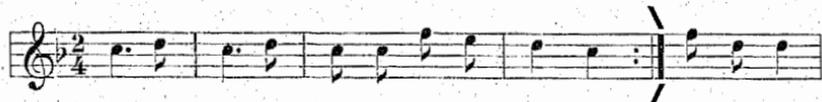
Výklad:

Pochodu učí se v řadu a to nejprve na místě, pak též ku předu, leč drobným krokem. Je-li tomu nacvičeno, užije se kroku plného. Při počátku písně zaujmou žáci postoj zřízený, na slovo „Levá“ vykročí levou nohou a v taktu jdou. Na slova „Zastavit!“ Stát! dle způsobu při pořadových cvičení vysvětleném se zastaví.

Dle Kl. Hanušové.

2. Pochod.

Národní.



1. Po ti - choun - ku - jde - me be - ze hřmo - tu, A teď za -
 že ne - ní sly - šet a - ni šu - mo - tu.



se ráz - ně smě - le a bez báz - ně po so -



kol - ském kro - ku.

2. Sokolové zpřímá chodit znají,
z únavy si pranic nedělají;
únavy též nedbám,
na krok si pozor dám,
jak oni dělají.

3. Sokolové pěkné peří máte,
sokolové pěkné peří máte;
já se k Vám také dám,
já se k Vám také dám,
jest-li mi je dáte.

Výklad:

Mezi pochodem počne se pěti a to tak, aby na první osmíma taktu vždy levou nohou vykročeno bylo. Jde se zprvu po špičkách, při slovech „A teď...“ vykročí se plným chodidlem.

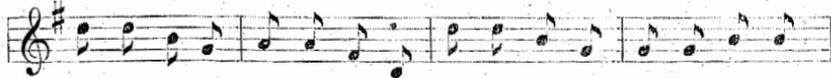


3. Jezdec.

J. Svoboda.



1. Hop, hop, hop! Ko-ní-čku v ka-lop! Přes kop-ce a



přes do-li-čky, jen si ne-zlam své no-ži-čky, ko-ní-čku v ka



lop! ho-py, ho-py hop!

2. Hyt, hat, hot,
jenom mne neshod!
zvolna, zvolna bez bujnosti,
udělej mi to k libosti,
jenom mne neshod,
hyty, haty, hot!

3. Ej, ou, huj!
teď koničku stůj!
až se najíš dost obroka,
zas se můžeš dát do skoku!
Teď koničku stůj,
ejha, ouha, huj!

Výklad:

Žáci stojí ve dvou k sobě obrácených řadách, jež představují stromořadí nebo rovnou, pěknou ulici, kterouž jezdec jede. Žák (jezdec) mezi řadami volně běží (paže skrčit!) a doběhnuv konce, na své místo jde. Klus dle možnosti buď v taktu a po špičkách konán.

Kl. Hanušová.



C. Hry s různými výkony.

1. Slepý hádač.

Dle písně J. Vltav.



Há - dej, sle - pý há - da - ěi, kte - ré jmé - no mne zna - ěí?
U - hod - neš - li, tak se vzdám, ji - nak a - le se ne - dám!
Há - dej, sle - pý há - da - ěi, kte - ré jmé - no mne zna - ěí?

Výklad :

Žáci každého družstva uchopí se za ruce a utvoří kruh, v nějž vstoupí jeden žák s ovázanýma očima (slepý hádač). Kruh otáčí se a zpívá. Po zpěvu kruh stane, slepý hádač pak na některého žáka v kruhu sáhne. Tým otáže se: „Kdo (co, jsem?“) Slepce dle hlasu soudě, hádá; neuhodne-li, hra znovu se opakuje a musí znovu o uhodnutí se pokusit! Uhodnul-li, stává se slepým hádačem ten, jehož jméno uhodnuto.

Jiný způsob hry této podobá se hře „na zlatá jména.“ Jeden z žáků dá ostatním po jménu nějakého ovoce (nářadí, řemeslníka, květiny a pod.). Druhý žák, „moudrý hádač“ hádá. Uhodne-li, sám jména ostatním žákům určuje, a ten pak jehož jméno uhodnuto bylo, stává se „moudrým hádačem.“ V tomto případě zpívá se místo „slepý“ „moudrý“ hádači; oči ovšem netřeba mu ovázat.

Jak při prvním, tak při druhém způsobu dbáno buď toho, aby hádači rychle se střídali; proto neuhodne-li žák ani po druhé, nebudež mu dovoleno o uhodnutí znovu se pokoušet. V takovémto případě zvolen buď hádačem ten, který jim ještě nebyl.

Dle Št. Bačkory.

2. Dobrý sluch.



Chlív - li pře - mý - šlej, pak ne - o - tá - lej:
o - zve - li se ně - kte - rý z nás, ry - chle hle - dej
kde pak je as, na hlas po - zor dej!

Výklad:

Žáci každého družstva uchopí se za ruce a utvoří kruh; jeden žák vstoupí do kruhu, načež ováží se mu oči. Kruh kolem něho za zpěvu se otáčí. Po ukončení písne kruh stane a žák v družství na prvním místě stojící (vůdce) hlasitě své jméno pronese; žák s ovázanýma očima spěchá ve směru hlasu a dotne se toho o němž soudí, že své jméno pronesl. Uhodnul-li, vstoupí do kruhu ten, jenž jméno své vyslovil, a hádající jde na své místo, jež mu v družstvu náleží; neuhodnul-li, pokouší se o to znovu. Při opakování ozve se vždy ten žák stojící po pravé straně onoho, jenž před tím jméno své pronesl.

Zláta brána.

Dva žáci postaví se čelem proti sobě, vezmou se za ruce, a představují tak „zlatou bránu.“ Vzápaží-li spojené ruce, je brána otevřena, spustí-li je, tož je zavřena. Oba tajně se umluví (nebo učitel sám určí) který je „čert“ a který „anděl.“

Ostatní žáci zástupem prochází otevřenou branou, při čemž říkají:

Zlatá brána otevřena,
kdo do ní vejde,
hlava mu sejde,
ať je to ten nebo *ten!*

Na slůvko „*ten*“ žáci stanou, brána se zavře a ten jenžto právě v bráně byl, je zajat. Jeden z obou sloupů (žáků) bránu tvořících otáže se zajatce: Ke komu se dáš? Tázaný odpoví: „K tobě!“ nebo „K druhému“, načež bránu se otevře a zajatec staví se za svého vyvolence. Hra se opakuje dokud všichni zajatí nebyli. Kdo dal se k čertu, jsou pak čerty, kdo k andělu, jsou anděly.





Druhá třída.

Rozvrh cvičebné látky na měsíce.

1. měsíc.

Cvičení přípravná: Táž co ve třídě první.

Cvičení pořadová: Nastoupení družstev v řad. Zřízení řadu.

2. měsíc.

Cvičení pořadová: Pochod řadu na velení (též za zpěvu), a to na místě a ku předu krokem drobným i kroky obyčejnými (opak z 1. tř.)

Cvičení prostná: Časomírou 1, 2, 3, 4: Stejnostranné pohyby paží natažených. Stejnostranné pohyby paží skrčených. Pohyby hlavy. Pohyby trupu. Obraty. Postoje vztýčené.

Tělocvičné hry: „Otáčení.“

3. měsíc.

Cvičení pořadová: Změna řadu v zástup a naopak, půlobratem (přestupováním) na místě. (Opak.) Pochod zástupu po středním kruhu a směry rovnými; zákryt, rozstup, docházení na mety (opak.)

Cvičení prostná: Časomírou 1, 2: Postoje sehnuté. Časomírou 1, 2, 3, 4: Stejnostranné pohyby paží natažených. Stejnostranné pohyby paží skrčených. Pohyby trupu; obraty. Poskoky.

Tělocvičné hry: „Hra na řemeslníky.“

4. měsíc.

Cvičení pořadová: Změna zástupu v dvojstup a naopak, přikročením (odkročením) a to na místě. Směrová cvičení v zástupu.

Cvičení prostná: Časomírou 1, 2, 3, 4: Stejnostranné pohyby paží natažených. Stejnostranné pohyby paží skrčených. Časomírou 1, 2, 3: Stejnostranné pohyby paží natažených. Pohyby trupu. Postoje vztýčené.

Tělocvičné hry: „Mužik.“

5. měsíc.

Cvičení pořadová: Pochod dvojstupu po obvodu rejště (zákryt, rozstup, docházení na mety). Cvičení rejová v zástupu.

Cvičení prostná: Časomírou 1, 2: Pohyby hlavy. Pohyby trupu. Časomírou 1, 2, 3, 4: Střídnostranné pohyby paží natažených. Střídnostranné pohyby paží skrčených. Časomírou 1, 2, 3: Postoje vztýčené. Časomírou 1, 2, 3, 4: Postoje vztýčené - obraty.

Tělocvičné hry: „Stoupy ve mlyně.“

6. měsíc.

Cvičení pořadová: Postupování řadu vpřed na určitý počet kroků. Pochod dvojstupu směry rovnými (zákryt, rozstup, docházení na mety).

Cvičení prostná: Časomírou 1, 2: „Pohyby trupu.“ Časomírou

1, 2, 3: Stejnostranné pohyby paží natažených Časomírou 1, 2, 3, 4. Stejnostranné pohyby paží skrčených. Stejnostranné výdrže paží s doprovody. Pohyby trupu — postoje vztýčené. Postoje vztýčené, — sehnuté.

Tělocvičné hry: „Druhý (prvý) vpřed!“

7. měsíc.

Cvičení pořadová: Postupování zástupu na pravo a na levo na určitý počet kroků. Pochod řadu krokem plným (obyčejným) a zkráceným ku předu. Cvičení rejoiná dvojstupem (krokem drobným).

Cvičení prostná: Časomírou 1, 2, 3, 4: Střídnostanné pohyby a výdrže paží natažených. Stejnostranné pohyby paží skrčených — postoje. Časomírou 1, 2, 3: Stejnostranné pohyby paží natažených. Postoje vztýčené. Časomírou 1, 2, 3, 4: Pohyby trupu — obraty. Obraty — postoje vztýčené.

Tělocvičné hry: „Pochod.“

8. měsíc.

Cvičení pořadová: Pochod zástupu a dvojstupu krokem plným a zkráceným. Cvičení rejoiná zástupem a dvojstupem (krokem drobným.)

Cvičení prostná: Časomírou 1, 2, 3, 4: Stejnostranné pohyby paží skrčených — postoje. Časomírou 1, 2, 3, 4: Stejnostranné pohyby paží natažených. Stejnostranné pohyby a výdrže paží natažených — obraty v postojích. Pohyby trupu — poskoky. Pohyby trupu — postoje sehnuté. Časomírou 1, 2, 3: Postoje vztýčené.

Tělocvičné hry: „Tichá slepá bába.“

9. měsíc.

Cvičení pořadová: Změna kroku co do délky v pochodu řadu, zástupu a dvojstupu: z kroku plného v zkrácený a naopak. Cvičení rejoiná.

Cvičení prostná: Časomírou 1, 2, 3, 4: Stejnostranné pohyby paží natažených, postoje vztýčené. Postoje vztýčené — sehnuté. Časomírou 1, 2, 3, 4: Stejnostranné pohyby paží natažených — pohyby trupu. Stejnostranné pohyby paží natažených — postoje vztýčené. Stejnostranné pohyby paží skrčených — postoje. Stejnostranné pohyby paží skrčených — obraty v postojích.

Tělocvičné hry: „Jízda.“

10. měsíc.

Cvičení pořadová: Cvičení rejoiná: výhyb zástupů. Opakování

Cvičení prostná: Časomírou 1, 2, 3, 4: Stejnostranné pohyby paží skrčených — obraty. Časomírou 1, 2, 3, 4: Jednostranné pohyby paží natažených a skrčených. Jednostranné pohyby paží natažených — postoje vztýčené. Jednostranné pohyby paží skrčených — postoje. Pohyby trupu — postoje.

Cvičení pořadová a prostná.

Cvičení pořadová.

A, Cvičení útvarová. *)

(Nastoupení a zřízení řadu. — Postupování řadu vpřed a vzad na určitý počet kroků. — Zřízení řadu v pochodu. — Postupování zástupu stranou. — Rozdělení žáků v první a druhé a cvičení v rozlišování jich. — Změna zástupu v dvojjstup a naopak na místě. — Pochod krokem plným a zkráceným. — Změna délky kroku za pochodu.)

Vlastním cvičením pořadovým předcházejí cvičení přípravná jako při třídě první.

Nastoupení v řad koná se týměž způsobem jako v předchozí třídě. Zřízení řadu budiž přesnější:

Zprvu cvičí se hledu v pravo, v levo a zpřímá; velení jest

V pravo (levo) — hled!

Výkon provede se na povel „hled!“, při čemž zachován buď postoj původní (předklánění nebo otáčení trupem nebudiž trpěno.) Zpřímá hledí žáci na velení

Přímá — hled!

Následuje výklad o zřízení řadu, a to co do rozstupu (jak ve třídě první) i co do zřízení vlastního: hledí-li žáci v pravo (levo), vidí svého pravého (levého) souseda a pouze svit (konturu) následujícího; vidí-li více než svit dotyčného, jest jim nazad ustoupiti, nevidí-li jej vůbec, tož vpřed postoupiti musí. Předklánění a otáčení trupu ani při zřizování tomto nesmí býti trpěno. V této třídě koná se zřízení toliko dle krajských; velení pak jest

Na pravo (levo) zřídít — řad!

Na povel „řad!“ všichni mimo toho dle něhož zřízení se koná učiní „v pravo (levo) hled!“ a zřizují se uvedeným způsobem. Jsou-li náležitě vyřízeni a opět zpřímá hledět mají, velení se

Přímá — hled!

Dobrým, pro mnohé výkony pořadové přípravným cvičením jest cvičiti postupování řadu na určitý počet kroků vpřed nebo vzad. Velení k výkonu tomu zů

*) V této stati vypsána pouze nová cvičení; rozumí se, že učivo první třídy vhodně opakováno býti musí. Postup naznačen v rozvrhu na měsíce.

Krok (dva kroky a p.) vpřed! — Ted'! a podobně

*Krok (dva kroky a p.) vzad! — Ted'!**

Na povel „*Ted'!*“ vykročí žáci levo u nohou a vykonávají určený počet kroků, zastaví se; při tom zřizují se z pravidla (hledem) na pravo. Vzad dělají se co do délky poloviční kroky oněch vpřed konaných.

Ku postupování řadu na více než na 5 kroků užívá se ovšem velení

Pochodem, po-chod!

Zastavit — stát!

Při pochodu řadu v této třídě žáci mají paže volné a zřizují se z pravidla na pravo; cvičí se zprvu krokem drobným.

Postup zástupu na určitý počet (1—5) kroků děje se buď na pravo nebo na levo, a to na velení

Krok (dva kroky a p.) na pravo (na levo)! — Ted'!

Na povel „*Ted'!*“ vykročí se nohou se stranou, ve kterou postupování dítí se má, stejnojmennou; kroky dějí se přisunně, zástup pak ku předu se vyřizuje.

Ku mnohým výkonům třeba míti žáky v „první“ a „druhé“ rozdělené; rozdělení to děje se od pravého (u zástupu od předního) krajníka k levému (zadnímu), při čemž pravý (přední) krajník je prvním, souseď jeho druhým, tomu následující žák opět „prvním“, souseď toho „druhým“ atd. Při výkladu odpočte učitel žáky v „první“ a „druhé“ sám, později však pravý krajník. Žáci buďtež upozorněni, že musí pamatovat si který je „prvním“ a který „druhým“; na zkoušku, jsou-li si toho vědomi, káže se „prvním“ „vzpažit“

První vzpažit! — Ted'!

druhým pak přejít v podřep

Druzí v podřep! — Ted'!

při čemž snadno chybující opravit a o jich čísle je uvědomit lze.

V původní postavení přijdou žáci k velení

První připažit! — Ted'!

Druzí vstyk! — Ted'!

Později ku zkoušce té stačí veletí

*) Při tom zprvu tempo čítáním učitel udávej na příklad:

Pět kroků vpřed! Ted'! — dvě — tři — čtyry — pět!

První vzpažit, druzí v podřep! — Ted'!

Přípažit a vztyk! — Ted'!

při čemž první i druzí s o u č a s n ě vytčený výkon udělají.

S cvičenci takto rozdělenými cvičí se pak postupování vpřed, vzad anebo stranou (při zástupu) na určitý počet (1—5) kroků. Tu vyskytnou se velení

První krok (dva kroky) vpřed (vzad)! — Ted'!

Druzí krok (dva kroky a p.) vpřed (vzad)! — Ted'!

První krok (dva kroky a p.) vpřed (vzad), druzí vzad (vpřed)! — Ted'!

Podobně při zástupu.

K záměně zástupu v dvojstup nebo naopak třeba mít žáky shora vyloženým způsobem v „první“ a „druhé“ rozdělené. Přeměna zástupu v dvojstup děje se na velení.

Základ. post. zástup, přelobratem v pravo z řadu povstaly.

V dvojstup! Druzí (první) — vpřed!

Na povel „vpřed!“ druzí (první) pravou (levou) nohou ku pravé (levé) straně svých předáků rychle přikročí (obr. 8.)

Postavení zmíněné přikročením druhých (●) k prvním (○): dvojstup.

Z počátku výhodno cvičení to ve dvě doby vyložit; na povel „vpřed!“ udělají druzí (první) předkrok pravonož (levonož) vně, a na dodatečný povel „dvě!“ sunu levonož (pravonož). To ovšem možno učiniti jen ze zástupu těsně rozstoupeného.

Obr. 8. „V dvojstup! Druzí vpřed!“

Změna dvojstupu v zástup děje se k velení

V zástup! Druzí (první) — vzad!

při čemž druzí (první) na povel „vzad!“ levou (pravou) nohou opět za své předáky rychle přikročí. Rozumí se, že i této přeměně zprvu ve dvou dobách cvičiti záhodno.

Oběma přeměnám v této třídě pouze na místě se cvičí.

K pochodu velí se dvojstupu tak jako řadu nebo zástupu. Přihlíženo budiž i zde k zákrytu (první přesně za prvními, druzí za druhými) rozstupu čelnému, jenž obnáší tutéž vzdálenost mezi jednotlivými dvojicemi (vlastně spoly) jako čelný rozstup střední při zástupu (tedy délku paže), rozstupu bočného (mezi prvními a druhými), jenž je týž jako při řadu (těsný, zšíří dlaně) a k docházení na mety.

Pochod dvojstupu konejž se těmitěž směry, kterými i zástup (viz učivo své třídy) kráčí. Tu jde se z pravidla tak, aby značky met a směrů byly uprostřed mezi oběma dvojenci (spolníky).

Mají-li žáci jít krokem obyčejným, plným, stačí veletí

Pochodem po-chod!

mají-li však jít krokem zkráceným t. j. krokem co do délky polovičním kroku plného, leč týmž tempem konaným, veletí se

Zkráceným krokem po-chod!

Oběma způsobům pochodu cvičeno buď ve všech nacvičených útvarech: v řadu, zástupu a dvojstupu.

Je-li třeba mezi pochodem plným krokem délku kroku zkrátit, veletí se

Zkrátit - krok!

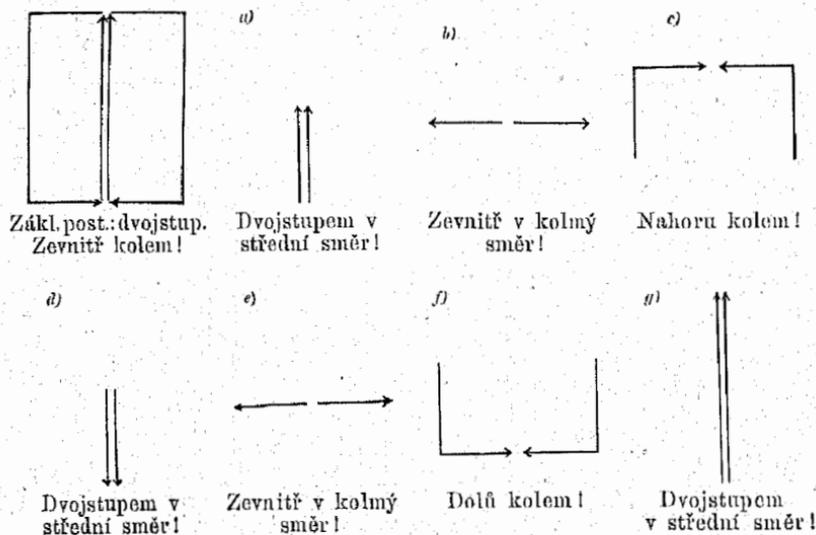
Záměna kroku zkráceného v plný mezi pochodem děje se na velení

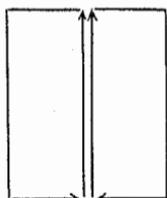
Plný - krok!

Povel „*krok!*“ v obou případech výhodno veletí na pravou nohu, načež levá ihned krok zkrácený (po případě plný) vykoná.

B. Příklady cvičení rejevých.

1.

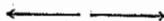




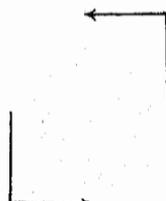
Zákl. post.: dvojtup.
Zevnitř kolem!



Dvojtupem v
střední směr!



Zevnitř v kolmý
směr!



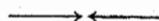
V levo kolem!



V střední směr!
Na levo výhyb!



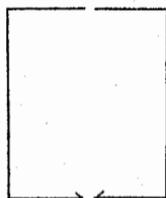
V levo kolem!



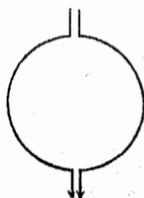
Dovnitř v kolmý
směr!



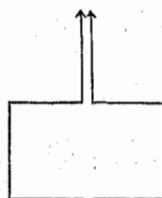
Dvojtupem dolů
v střední směr!



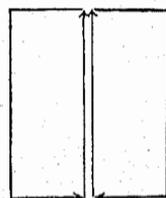
Zevnitř kolem!



Dvojtupem v střed,
směr!
Zevnitř v kruh!
Dvojtup dolů,
v střední směr!



Zevnitř kolem!
Dovnitř v kol. směr.
Dvojt. nahoru,
v střední směr!



Zevnitř kolem!
Dvojt. v střední
směr!

Cvičení prostná.

1. (10.) *Stejnostranné pohyby paží natažených.*

Základ. post.:	Časom.: 1, 2, 3, 4.
I. 1. Předpažit	2. 3. Upažit! 4.
II. 1. " "	2. 3. Vzpažit! 4.
III. 1. " "	2. 3. Zapažit! 4.
IV. 1. Upažit!	2. 3. Vzpažit! 4.
V. 1. " "	2. 3. Zapažit! 4.
VI. 1. Vzpažit!	2. 3. Zapažit! 4.

2. (11.) *Pohyby hlavy.*

Základ. post.: ruce v bok.	Časom.: 1, 2, 3, 4.
I. 1. Předklon!	2. 3. Záklon! 4.
II. 1. Úklon na pravo!	2. 3. Úklon na levo! 4.
III. 1. Předklon na pravo!	2. 3. Předklon na levo! 4.
IV. 1. Záklon na pravo!	2. 3. Záklon na levo! 4.
V. 1. Předklon na pravo!	2. 3. " " " 4.
VI. 1. Předklon na levo!	2. 3. " " pravo! 4.

3. (12.) *Stejnostranné pohyby paží skrčených.*

Základ. post.: paže skrčit.	Časom.: 1, 2, 3, 4.
I. 1. Trčít vpřed!	2. 3. Trčít stranou! 4.
II. 1. " "	2. 3. " vzhůru! 4.
III. 1. " "	2. 3. " vzad! 4.
IV. 1. " stranou!	2. 3. " vzhůru! 4.
V. 1. " "	2. 3. " vzad! 4.
VI. 1. " vzhůru!	2. 3. " " 4.

4. (14.) *Pohyby trupu.*

Základ. post.: ruce v bok.	Časom.: 1, 2, 3, 4.
I. 1. Předklon!	2. 3. Záklon! 4.
II. 1. Úklon na pravo!	2. 3. Úklon na levo! 4.
III. 1. Předklon na pravo!	2. 3. Předklon na levo! 4.
IV. 1. Záklon na pravo!	2. 3. Záklon na levo! 4.
V. 1. Předklon na pravo!	2. 3. " " " 4.
VI. 1. Předklon na levo!	2. 3. " " pravo! 4.

5. (15.) *Stejnostranné pohyby paží natažených.*

Základ. post.:		Časom.: 1, 2, 3, 4.
I. 1. Předpažit!	2.	3. Upažit! 4.
II. 1. Upažit!	2.	3. Vzpažit! 4.
III. 1. Vzpažit!	2.	3. Zapažit! 4.
IV. 1. Předpažit vně!	2.	3. Předpažit dovnitř! 4.
V. 1. Vzpažit vně!	2.	3. Vzpažit dovnitř! 4.
VI. 1. Předpažit vně!	2.	3. Zapažit vně! 4.

6. (16.) *Postoje vstýčené.*

Základ. post.:	ruce v bok.	Časom.: 1, 2, 3, 4.
I. 1. Předkrok pravonož!	2. 3. Předkrok levonož!	4.
II. 1. Zákrok pravonož!	2. 3. Zákrok levonož!	4.
III. 1. Úkrok pravonož!	2. 3. Úkrok levonož!	4.
IV. 1. Stoj skřížný pravonož vpředu!	2. 3. Stoj skřížný levonož vpředu!	4.
V. 1. Předkrok pravonož dovnitř!	2. 3. Předkrok levonož dovnitř!	4.
VI. 1. " " vně!	2. 3. Předkrok levonož vně!	4.
VII. 1. Zákrok " dovnitř!	2. 3. Zákrok levonož dovnitř!	4.
VIII. 1. " " vně!	2. 3. Zákrok levonož vně!	4.

7. (18.) *Stejnostranné pohyby paží skrčených.*

Základ. post.:	paže skrčit.	Časom.: 1, 2, 3, 4.
I. 1. Trčit vpřed!	2. 3. Trčit vzhůru vně!	4.
II. 1. " "	2. 3. " vzhůru dovnitř!	4.
III. 1. " "	2. 3. " vzad vně!	4.
IV. 1. " stranou!	2. 3. " vzhůru vně!	4.
V. 1. " "	2. 3. " vzhůru dovnitř!	4.
VI. 1. " "	2. 3. " vzad vně!	4.

8. (19.) *Pohyby trupu. Obraty.*

Základ. post.:	ruce v bok.	Časom.: 1, 2, 3, 4.
I. 1. Předklon!	2. 3. Záklon!	4.
II. 1. Úklon na pravo!	2. 3. Úklon na levo!	4.
III. 1. Otočit trup na pravo!	2. 3. Otočit trup na levo!	4.
IV. 1. Pálobrat sounož v pravo!	2. 3. Pálobrat sounož v levo!	4.
V. 1. Obrat sounož v pravo!	2. 3. Obrat sounož v levo!	4.
VI. 1. Pálobrat v pravo!	2. 3. Pálobrat v levo!	4.

9. (20.) *Stejnostranné pohyby paží natažených.*

Základ. post.:		Časom.: 1, 2, 3, 4.
I. 1. Předpažit!	2. 3. Vzpažit vně!	4.
II. 1. " "	2. 3. " dovnitř!	4.
III. 1. " "	2. 3. Zapažit vně!	4.
IV. 1. Upažit!	2. 3. Vzpažit dovnitř!	4.
V. 1. Vzpažit!	2. 3. Předpažit "	4.
VI. 1. " "	2. 3. Zapažit vně!	4.

10. (22.) *Postoje sehnuté.*

Základ. post.:	ruce v bok, postoj mění se.	Časom.: 1, 2.
I. (Stoj spatný!)	1. Podřep!	2. Vztyk!
II. Stoj rozkročný! — <i>Teď!</i>	1. " "	2. " "
III. " spojuj! — " "	1. " "	2. " "
IV. Předkrok pravonož! — " "	1. " "	2. " "
V. " levonož! — " "	1. " "	2. " "
VI. Zákrok pravonož! — " "	1. " "	2. " "
VII. " levonož! — " "	1. " "	2. " "

11. (23.) *Poskoky.*

Základ. post.:	ruce v bok, postoj mění se.	Časom. 1, 2, 3, 4.		
I. (Stoj spatný!)	1. Výskok poníž!	2. Výskok povýš!	3. Výskok pontž!	4.
II. " "	1. Předskok!	2. Na místo!	3. Záskok!	4.
III. " "	1. Úskok na pravo!	2. " "	3. Úskok na levo!	4.
IV. " "	1. Záskok!	2. " "	3. Předskok!	4.
V. " rozkročný! — <i>Teď!</i>	1. Předskok!	2. " "	3. Záskok!	4.
VI. " " — " "	1. Záskok!	2. " "	3. Předskok!	4.

12. (24.) *Stejnostranné pohyby paží skrčených.*

Základ. post.:	paže skrčit.	Časom.: 1, 2, 3, 4.
I. 1. Trčít vpřed dovnitř!	2. 3. Trčít vzhůru!	4.
II. 1. " " vně!	2. 3. " " "	4.
III. 1. " vzhůru dovnitř!	2. 3. " stranou!	4.
IV. 1. " " vně!	2. 3. " " "	4.
V. 1. " vzad "	2. 3. " vpřed!	4.
VI. 1. " " "	2. 3. " vzhůru!	4.

13. (26.) *Pohyby trupu.*

Základ. post.:	ruce v bok.	Časom.: 1, 2, 3.
I. 1. Předklon!	2. Úklon na pravo!	3.
II. 1. " "	2. " " levo!	3.
III. 1. Záklon!	2. " " pravo!	3.
IV. 1. " "	2. " " levo!	3.
V. 1. Předklon na pravo!	2. Předklon " "	3.
VI. 1. Záklon " "	2. Záklon " "	3.

14. (27.) *Stejnostranné pohyby paží natažených.*

Základ. post.:	Časom.: 1, 2, 3.		
I. 1.	Předpažit dovnitř!	2. Upažit!	3.
II. 1.	" "	2. Vzpažit!	3.
III. 1.	" "	2. Zapažit!	3.
VI. 1.	" vně!	2. Vzpažit!	3.
V. 1.	" "	2. Zapažit!	3.
VI. 1.	Vzpažit "	2. Předpažit!	3.

15. (28.) *Postoje vztýčené.*

Základ. post.:	ruce v bok.	Časom.: 1, 2, 3.	
I. 1.	Předkrok pravonož!	2. Úkrok pravonož!	3.
II. 1.	" levonož!	2. " levonož!	3.
III. 1.	Zákrok pravonož!	2. Předkrok pravonož!	3.
IV. 1.	" levonož!	2. " levonož!	3.
V. 1.	Stoj skřížný pravonož vpředu!	2. Stoj rozkročný!	3.
VI. 1.	" " levonož "	2. " "	3.

16. (30.) *Stejnostranné pohyby paží skrčených.*

Základ. post.:	paže skrčit.	Časom.: 1, 2, 3, 4.	
I. 1.	Trčit vpřed dovnitř!	2. 3. Trčit vpřed vně!	4.
II. 1.	" " "	2. 3. " vzhůru "	4.
III. 1.	" " vně!	2. 3. " " dovnitř!	4.
IV. 1.	" " "	2. 3. " vzad vně!	4.
V. 1.	" vzhůru dovnitř!	2. 3. " vzhůru "	4.
VI. 1.	" " vně!	2. 3. " vzad "	4.

17. (31.) *Pohyby trupu.*

Základ. post.:	ruce v bok.	Časom.: 1, 2, 3.	
I.	1. Předklon na pravo!	2. Předklon na levo!	3.
II.	1. " " levo!	2. " " pravo!	3.
III.	1. Záklon na pravo!	2. Záklon na levo!	3.
IV.	1. " " levo!	2. " " pravo!	3.
V.	1. Předklon!	2. Záklon!	3.
VI.	1. Záklon!	2. Předklon!	3.

18. (32.) *Stejnostranné pohyby paží natažených.*

Základ. post.:	Časom.: 1, 2, 3, 4.		
I.	1. Předpažit dovnitř!	2. 3. Vzpažit vně!	4.
II.	1. " "	2. 3. Zapažit "	4.
III.	1. " vně!	2. 3. Vzpažit dovnitř!	4.
IV.	1. " "	2. 3. Zapažit vně!	4.
V.	1. Vzpažit dovnitř!	2. 3. " "	4.
VI.	1. " vně!	2. 3. " "	4.

19. (34.) *Postoje vztýčené — obraty.*

Základ. post.:	ruce v bok.	Časom.:	1, 2, 3,	4.
I.	1. Předkrok pravonož!	2. Půlobrát v levo o špičkách!	3. Čelem!	4.
II.	1. " " levonož!	2. " " pravo "	3. " "	4.
II.	1. Úkrok pravonož!	2. " " levo "	3. " "	4.
IV.	1. " " levonož!	2. " " pravo "	3. " "	4.
V.	1. Zákrok pravonož!	2. " " " "	3. " "	4.
VI.	1. " " levonož!	2. " " levo "	3. " "	4.

20. (25.) *Střídnostanné pohyby paží skrčených.*

Základ. post.:	paže skrčit.	Časom.:	1, 2, 3,	4.
I.	1. Trčít pravopáž vpřed!	2. 3. Trčít levopáž vpřed!		4.
II.	1. " " stranou!	2. 3. " " stranou!		4.
III.	1. " " vzhůru!	2. 3. " " vzhůru!		4.
IV.	1. " " vzad!	2. 3. " " vzad!		4.
V.	1. " " vpřed vně!	2. 3. " " vpřed vně!		4.
VI.	1. " " " dovnitř!	2. 3. " " " dovnitř!		4.
VII.	1. " " vzhůru vně!	2. 3. " " vzhůru vně!		4.
VIII.	1. " " " dovnitř!	2. 3. " " " dovnitř!		4.

21. (36.) *Pohyby hlavy.*

Základ. post.:	ruce v bok, poloha hlavy mění se.	Časom.:	1, 2,	3,	4.
I.	Předklon! — Teď!	1. Záklon na pravo!			2.
II.	Úklon na pravo! — Teď!	1. Úklon na levo!			2.
III.	" " levo! — " Teď!	1. Předklon!			2.
IV.	Předklon na pravo! — Teď!	1. " na levo!			2.
V.	Úklon " " — " "	1. Záklon!			2.
VI.	Předklon " levo! — " "	1. " na pravo!			2.

22. (38.) *Střídnostanné pohyby paží natažených.*

Základ. post.:		Časom.:	1, 2, 3,	4.
I.	1. Předpaž. pravopáž!	2. 3. Předpažit levopáž!		4.
II.	1. Úpažit " "	2. 3. Úpažit " "		4.
III.	1. Vzpažit " "	2. 3. Vzpažit " "		4.
IV.	1. Zapažit " "	2. 3. Zapažit " "		4.
V.	1. Předpaž. " dovnitř!	2. 3. Předpažit " dovnitř!		4.
VI.	1. " " vně!	2. 3. " " vně		4.
VII.	1. Vzpažit " dovnitř!	2. 3. Vzpažit " dovnitř!		4.
VIII.	1. " " vně!	2. 3. " " vně!		4.

23. (39.) *Pohyby trupu.*

Základ. post.:	ruce v bok, poloha trupu mění se.	Časom.	1, 2,	3,	4.
I.	Předklon! — Teď!	1. Záklon!			2.
II.	Úklon na pravo! — Teď!	1. Úklon na levo!			2.
III.	" " levo! — " Teď!	1. Předklon!			2.
IV.	Předklon na pravo! — Teď!	1. " na levo!			2.
V.	Úklon " " — " "	1. Záklon!			2.
VI.	Předklon na levo! — " "	1. " na pravo!			2.

24. (40.) *Postoje vztyčené.*

Základ. post.: ruce v bok.		Časom.: 1, 2, 3.
I. 1.	Stoj skřížný pravonož vzadu!	2. Předkrok pravonož!
II. 1.	" " levonož " "	2. " levonož!
III. 1.	" " pravonož vpředu!	2. Úkrok pravonož!
IV. 1.	" " levonož " "	2. " levonož!
V. 1.	" " pravonož " "	2. Zákrok pravonož!
VI. 1.	" " levonož " "	2. " levonož!

25. (42.) *Stejnostranné pohyby paží skrčených.*

Základ. post.:		Časom.: 1, 2, 3, 4.
I. 1.	Paže skrčit!	2. Trčit vpřed!
II. 1.	" " "	2. " stranou!
III. 1.	" " "	2. " vpřed vně!
IV. 1.	" " "	2. " " dovnitř!
V. 1.	" " "	2. " vzhůru vně!
VI. 1.	" " "	2. " " dovnitř!
VII. 1.	" " "	2. " vzad vně!

26. (48.) *Pohyby trupu — postoje vztyčené.*

Základ. post.: ruce v bok.		Časom. 1, 2, 3, 4.
I. 1.	Stoj skřížný pravonož vpředu!	2. Předklon!
II. 1.	" " levonož " "	2. Záklon!
III. 1.	" rozkročný!	2. Úklon na pravo!
IV. 1.	" " " "	2. " " levo!
V. 1.	Předkrok pravonož!	2. Předkl. na levo!
VI. 1.	" levonož!	2. " " pravo!

27. (44.) *Stejnostranné pohyby paží natažených.*

Základ. post.:		Časom.: 1, 2, 3.
I. 1.	Předpažit!	2. Upažit!
II. 1.	" " "	2. Zapažit!
III. 1.	Vzpažit!	2. Upažit!
IV. 1.	" " "	2. Zapažit!
V. 1.	Upažit!	2. " "
VI. 1.	Předpažit!	2. Vzpažit!

28. (46.) *Postoje vztyčené — schmuté.*

Základ. post.: ruce v bok.		Časom.: 1, 2, 3, 4.
I. 1.	Zákrok pravonož!	2. Klek pravonož!
II. 1.	" levonož!	2. " levonož!
III. 1.	Úkrok pravonož!	2. Podřep!
IV. 1.	" levonož!	2. " pravonož!
V. 1.	Předkrok pravonož!	2. " pravonož!
VI. 1.	" levonož!	2. " levonož!

29. (47.) *Stejnostranné výdrže paží s doprovody.*

Základ post.:	poloha paží mění se.	Časom.:	1, 2, 3, 4.
I.	Předpažit! — Teď!	1, 2, 3, 4.	Hmitat nahoru!
II.	Upažit! — "	1, 2, 3, 4.	" dolů!
III.	Vzpažit! — "	1, 2, 3, 4.	Trčít!
IV.	Předpažit vně! — Teď!	1, 2, 3, 4.	Hmitat dovnitř!
V.	Vzpažit dovnitř! — Teď!	1, 2, 3, 4.	" vně!
VI.	Zapažit vně! — "	1, 2, 3, 4.	Točit dovnitř!

30. (48.) *Pohyby trupu.*

Základ. post.:	ruce v bok, postoj mění se.	Časom.:	1, 2.
I.	Předkrok pravonož! — Teď!	1.	Předklon!
II.	" levonož! — "	1.	Záklon!
III.	Úkrok pravonož — "	1.	Úklon na pravo!
IV.	" levonož! — "	1.	" levo!
V.	Stoj skřížný pravonož vpředu! — Teď!	1.	Předklon!
VI.	" " levonož " — "	1.	" "

31. (50.) *Stejnostranné pohyby paží natažených.*

Základ. post.:		Časom.:	1, 2, 3.
I.	1. Předpažit!	2. Vzpažit vně!	3.
II.	1. " "	2. " dovnitř!	3.
III.	1. Upažit!	2. Předpažit dovnitř!	3.
IV.	1. " "	2. Vzpažit "	3.
V.	1. Zapažit!	2. Předpažit vně!	3.
VI.	1. Vzpažit!	2. Zapažit "	3.

32. (51.) *Obraty — postoje vztýčené.*

Základ. post.:	ruce v bok.	Časom.:	1, 2, 3, 4.
I.	1. Pálobrat sounož v pravo!	2. Předkrok pravonož!	3. Stoj spatný!
II.	1. " " " levo!	2. " levonož!	3. " " "
III.	1. " " " pravo!	2. Stoj skřížný pravonož vpředu!	3. " " "
IV.	1. " " " levo!	2. " " levonož "	3. " " "
V.	1. " " " pravo!	2. " rozkročný!	3. " " "
VI.	1. " " " levo!	2. " " "	3. " " "

33. (52.) *Střídnostanné pohyby a výdrže paží.*

Základ. post.:	poloha paží mění se.	Časom.:	1, 2, 3, 4.
I.	Předpažit! - Teď!	1. Vzpažit pravopaž!	2. 3. Vzpažit levopaž!
II.	" - "	1. Upažit "	2. 3. Upažit "
III.	Upažit! - "	1. Vzpažit "	2. 3. Vzpažit "
IV.	" - "	1. Zapažit "	2. 3. Zapažit "
V.	Předpažit dovnitř! - "	1. Vzpažit " vně!	2. 3. Vzpažit " vně!
VI.	" vně! - "	1. " " dovnitř!	2. 3. " " dovnitř!

34. (54.) *Obraty — pohyby trupu.*

Základ. post.: ruce v bok.		Časom.: 1, 2, 3, 4.
I. 1.	Přelobrat souoň v pravo! 2. Předklon!	3. Vzpřímít!
II. 1.	" " " levo! 2. "	3. " "
III. 1.	" " " pravo! 2. Záklon!	3. " "
IV. 1.	" " " levo! 2. "	3. " "
V. 1.	" " " pravo! 2. Úklon na pravo!	3. " "
VI. 1.	" " " levo! 2. " " levo!	3. " "

35. (55.) *Stejnostranné pohyby paží skrčených — postoje.*

Základ. post.: paže skrčit.		Časom.: 1, 2, 3, 4.
I. 1.	Třít vpřed - zákrok pravonož! 2. 3. Třít vpřed - zákrok levonož!	4.
II. 1.	" stranou - úkrok " 2. 3. " stranou - úkrok "	4.
III. 1.	" vzad - předkrok " 2. 3. " vzad - předkrok "	4.
IV. 1.	" vpřed vně - " " 2. 3. " vpřed dovnitř - " "	4.
V. 1.	" vzhůru " - zákrok " 2. 3. " vzhůru " - zákrok "	4.
VI. 1.	" vzad " - stoj skřížený " 2. 3. " vzad vně - stoj rozkročný "	4.

36. (56.) *Postoje vztýčené.*

Základ. post.: ruce v bok!		Časom.: 1, 2, 3.
I. 1.	Předkrok pravonož dovnitř! 2. Předkrok pravonož vně!	3.
II. 1.	" " levonož " 2. " " levonož "	3.
III. 1.	Zákrok pravonož " 2. Zákrok pravonož "	3.
IV. 1.	" " levonož " 2. " " levonož "	3.
V. 1.	Předkrok pravonož vně! 2. " pravonož "	3.
VI. 1.	" " levonož " 2. " " levonož "	3.
VII. 1.	" pravonož dovnitř! 2. " pravonož "	3.
VIII. 1.	" " levonož " 2. " " levonož "	3.

37. (58.) *Stejnostranné pohyby paží natažených.*

Základ. post.:		Časom.: 1, 2, 3, 4.
I. 1.	Předpažit dovnitř! 2. Předpažit vně!	3. = 1. 4.
II. 1.	" " " 2. Vzpažit "	3. = 1. 4.
III. 1.	" " " 2. Zapažit "	3. = 1. 4.
IV. 1.	" vně! 2. Vzpažit dovnitř!	3. = 1. 4.
V. 1.	" " " 2. Zapažit vně!	3. = 1. 4.
VI. 1.	Vzpažit " 2. " "	3. = 1. 4.

38. (59.) *Pohyby trupu — postoje sehnuté.*

Základ. post.: ruce v bok, postoj mění se.		Časom.: 1, 2, 3, 4.
I. (Stoj spatný!)	1. Předklon! 2. Vzpřímít a podřep!	3. = 1. 4.
II. " "	1. Záklon! 2. " " "	3. = 1. 4.
III. " " rozkročný! - Teď!	1. Úklon na pravo! 2. " " "	3. = 1. 4.
IV. " " "	1. " " levo! 2. " " "	3. = 1. 4.
V. Předkrok pravonož!	1. Předklon na levo! 2. " " "	3. = 1. 4.
VI. " levonož!	1. " " pravo! 2. " " "	3. = 1. 4.

39. (60.) *Stejnostranné pohyby a výdrže paží — obraty v postojích.*

Základ. post.:		Časom.: 1, 2, 3, 4.	
I. 1.	Předpažit - předkrok pravonož!	2. Pálobrat v levo o špičkách!	3. Čelem!
II. 1.	" - " levonož!	2. " " " " "	3. " "
III. 1.	Upažit - úkrok pravonož!	2. " " " " "	3. " "
IV. 1.	" - " levonož!	2. " " " " "	3. " "
V. 1.	Vzpažit - zákrok pravonož!	2. " " " " "	3. " "
VI. 1.	" - " levonož!	2. " " " " "	3. " "

40. (62.) *Pohyby trupu -- poskoky.*

Základ. post.: ruce v bok!		Časom.: 1, 2, 3, 4.	
I.	Výskok pontíž!	2. Předklon!	3. Vzprámit!
II.	" "	2. Záklon!	3. " "
III.	" "	2. Úklon na pravo!	3. " "
IV.	" "	2. " " levo!	3. " "
V.	" "	2. Předklon na pravo!	3. " "
VI.	" "	2. " " levo!	3. " "

41. (63.) *Stejnostranné pohyby paží skrčených — postoje.*

Základ. post.:		Časom.: 1, 2, 3, 4.	
I. 1.	Paže skrčit — předkrok pravonož!	2. Trčít vpřed	3. = 1.
II. 1.	" — " levonož!	2. " "	3. = 1.
III. 1.	" — úkrok pravonož!	2. " vzhůru vně	3. = 1.
IV. 1.	" — " levonož!	2. " " "	3. = 1.
V. 1.	" — zákrok pravonož!	2. " vzad "	3. = 1.
VI. 1.	" — " levonož!	2. " " "	3. = 1.

42. (64.) *Postoje vztýčené — sehnuté.*

Základ. post.: ruce v bok, postoj mění se.		Časom.: 1, 2, 3, 4.	
I.	Předkrok pravonož! - Ted!	1. Podřep pravonož!	2. Vztyk!
II.	" levonož! - "	1. " levonož!	2. " "
III.		1. " pravonož!	2. " "
IV.		1. " levonož!	2. " "
V.		1. " pravonož!	2. " "
VI.		1. " levonož!	2. " "

43. (66.) *Stejnostranné pohyby paží natažených — pohyby trupu.*

Základ. post.:		Časom.: 1, 2, 3, 4.	
I. 1.	Předklon!	2. Vzprámit - předpažit!	3. Předklon - připážit!
II. 1.	Záklon!	2. " - upažit!	3. Záklon - " "
III. 1.	Úklon na pravo!	2. " - vzpažit!	3. Úklon na pravo - " "
IV. 1.	" " levo!	2. " - " "	3. " " levo - " "
V. 1.	Předklon " pravo!	2. " - předpažit dovnitř!	3. Předklon na pravo - " "
VI. 1.	" " levo!	2. " - " vně!	3. " " levo - " "

44. (67.) *Stejnostranné pohyby paží skrčených — postoje vztýčené.*

Základ. post.:

Časom.: 1, 2, 3, 4.

- | | | |
|--|---|------------|
| I. 1. Paže skrčit —
stoj rozkročný! | 2. Trčít vzhůru —
stoj spatný! | 3. = 1. 4. |
| II. 1. Paže skrčit —
stoj skřížný pravonož! | 2. Trčít stranou —
stoj spatný! | 3. = 1. 4. |
| III. 1. Paže skrčit —
stoj skřížný levonož! | 2. Trčít dolů —
stoj spatný! | 3. = 1. 4. |
| IV. 1. Paže skrčit —
stoj skřížný pravonož! | 2. Trčít vpřed —
stoj rozkročný! | 3. = 1. 4. |
| V. 1. Paže skrčit —
stoj skřížný levonož! | 2. Trčít vpřed dovnitř —
stoj rozkročný! | 3. = 1. 4. |
| VI. 1. Paže skrčit —
stoj rozkročný! | 2. Trčít vzad vně —
stoj skřížný pravonož! | 3. = 1. 4. |
| VII. 1. Paže skrčit —
stoj rozkročný! | 2. Trčít vpřed vně —
stoj skřížný levonož! | 3. = 1. 4. |

45. (68.) *Stejnostranné pohyby paží natažených — postoje vztýčené.*

Základ. post.:

Časom.: 1, 2, 3, 4.

- | | | |
|--|--|----|
| I. 1. Předpažit —
předkrok pravonož! | 2. 3. Předpažit —
předkrok levonož! | 4. |
| II. 1. Upažit —
úkok pravonož! | 2. 3. Upažit —
úkok levonož! | 4. |
| III. 1. Vzpažit —
zákok pravonož! | 2. 3. Vzpažit —
zákok levonož! | 4. |
| IV. 1. Předpažit vně —
předkrok pravonož dovnitř! | 2. 3. Předpažit vně —
předkrok levonož dovnitř! | 4. |
| V. 1. Předpažit dovnitř —
předkrok pravonož vně! | 2. 3. Předpažit dovnitř —
předkrok levonož vně! | 4. |
| VI. 1. Vzpažit vně —
zákok pravonož dovnitř! | 2. 3. Vzpažit vně —
zákok levonož dovnitř! | 4. |

46. (70.) *Střílnostranné pohyby paží skrčených — obraty v postojích.*

Základ. post.:

Časom.: 1, 2, 3, 4.

- | | | |
|---|---|-------------------------------|
| I. 1. Paže skrčit —
předkrok pravonož! | 2. Trčít vpřed —
půlobrat v levo o špičkách! | 3. Paže skrčit - 4.
čelem! |
| II. 1. Paže skrčit —
předkrok levonož! | 2. Trčít vpřed —
půlobr. v pravo o špičkách! | 3. Paže skrčit - 4.
čelem! |
| III. 1. Paže skrčit —
úkok pravonož! | 2. Trčít stranou —
půlobrat v levo o špičkách! | 3. Paže skrčit - 4.
čelem! |
| IV. 1. Paže skrčit —
úkok levonož! | 2. Trčít stranou —
půlobr. v pravo o špičkách! | 3. Paže skrčit - 4.
čelem! |
| V. 1. Paže skrčit —
zákok pravonož! | 2. Trčít vzhůru —
půlobrat v levo o špičkách! | 3. Paže skrčit - 4.
čelem! |
| VI. 1. Paže skrčit —
zákok levonož! | 2. Trčít vzhůru —
půlobr. v pravo o špičkách! | 3. Paže skrčit - 4.
čelem! |

47. (71.) *Stejnostranné pohyby paží natažených — postoje.*

Základ. post.:			Časom.: 1, 2, 3, 4.
I. 1. Předpažit — stoj rozkročný!	2. Vzpažit — podřep!	3. Předpažit — vztyk!	4.
II. 1. Předpažit — stoj rozkročný!	2. Upažit — podřep!	3. Předpažit — vztyk!	4.
III. 1. Předpažit — stoj rozkročný!	2. Zapažit — podřep!	3. Předpažit — vztyk!	4.
IV. 1. Předpaž. dovnitř - předkrok pravon.!	2. Předpažit vně — podřep!	3. Předpažit dovnitř - vztyk!	4.
V. 1. Předpaž. dovnitř - předkrok levonož!	2. Vzpažit vně — podřep!	3. Předpažit dovnitř - vztyk!	4.
VI. 1. Zapažit vně — předkrok pravonož!	2. Vzpažit dovnitř — podřep!	3. Zapažit vně — vztyk!	4.

48. (72.) *Stejnostranné pohyby paží skrčených — pohyby trupu.*

Základ. post.:			Časom.: 1, 2, 3, 4.
I. 1. Paže skrčit — předklon!	2. Trčít vpřed — vzpřímít!	3. = 1.	4.
II. 1. Paže skrčit — záklon!	2. Trčít vzhůru — vzpřímít!	3. = 1.	4.
III. 1. Paže skrčit — úklon na pravo!	2. Trčít stranou — vzpřímít!	3. = 1.	4.
IV. 1. Paže skrčit — úklon na levo!	2. Trčít stranou — vzpřímít!	3. = 1.	4.
V. 1. Paže skrčit — předklon na pravo!	2. Trčít vpřed dovnitř — vzpřímít!	3. = 1.	4.
VI. 1. Paže skrčit — předklon na levo!	2. Trčít vpřed vně — vzpřímít!	3. = 1.	4.

49. (74.) *Stejnostranné pohyby paží natažených — postoje vztýčené.*

Základ. post.:			Časom.: 1, 2, 3, 4.
I. 1. Předpažit - předkrok pravonož!	2. Upažit - úkrok pravonož!	3. = 1.	4.
II. 1. " " - " levonož!	2. " " - " levonož!	3. = 1.	4.
III. 1. Upažit - úkrok pravonož!	2. Vzpažit - zákrok pravonož!	3. = 1.	4.
VI. 1. " " - " levonož!	2. " " - " levonož!	3. = 1.	4.
V. 1. Předp. vně - předkr. pravon. dovnitř!	2. Předp. dovnitř - předkr. pravonož vně!	3. = 1.	4.
VI. 1. " " - " levonož " "	2. " " - " levonož " "	3. = 1.	4.

50. (75.) *Stejnostranné pohyby paží skrčených — obraty.*

Základ. post.: paže skrčit.			Časom.: 1, 2, 3, 4.
I. 1. Trčít vpřed - přelobrat v pravo!	2.	3. Trčít vpřed - přelobrat v levo!	4.
II. 1. " vzhůru - " "	2.	3. " vzhůru - " "	4.
III. 1. " stranou - " "	2.	3. " stranou - " "	4.
IV. 1. " vpřed vně - " "	2.	3. " vpřed vně - " "	4.
V. 1. " " dovnitř - " "	2.	3. " " dovnitř - " "	4.
VI. 1. " vzad vně! - " "	2.	3. " vzad vně - " "	4.

51. (76.) *Jednostranné pohyby paží natažených — postoje vztyčené.*

Základ. post.:		Časom.: 1, 2, 3, 4.
I. 1. Předpaž. pravopaž - předkrok levonož!	2. Upažit pravopaž — útkrok levonož!	3. = 1. 4.
II. 1. Předpažit levopaž - předkrok pravonož!	2. Upažit levopaž — útkrok pravonož!	3. = 1. 4.
III. 1. Upažit! pravopaž - útkrok levonož!	2. Vzpažit pravopaž — zákrok levonož!	3. = 1. 4.
IV. 1. Upažit levopaž - útkrok pravonož!	2. Vzpažit levopaž — zákrok pravonož!	3. = 1. 4.
V. 1. Zapažit pravopaž - předkrok levonož!	2. Předpažit pravopaž — zákrok levonož!	3. = 1. 4.
VI. 1. Zapažit levopaž - zákrok pravonož!	2. Předpažit levopaž — zákrok pravopaž!	3. = 1. 4.

52. (78.) *Pohyby trupu — postoje.*

Základ. post.: ruce v bok.		Časom.: 1, 2, 3, 4.
I. 1. Předklon — zákrok pravonož!	2. Vzprimit — klek pravonož!	3. Vztyk — předklon! 4.
II. 1. Předklon — zákrok levonož!	2. Vzprimit — klek levonož!	3. Vztyk — předklon! 4.
III. 1. Úklon napravo - útkrok pravonož!	2. Vzprimit — podřep pravonož!	3. Vztyk — úklon na pravo! 4.
IV. 1. Úklon na levo - útkrok levonož!	2. Vzprimit — podřep levonož!	3. Vztyk — úklon na levo! 4.
V. 1. Záklon — zákrok pravonož!	2. Vzprimit — klek pravonož!	3. Vztyk — záklon! 4.
VI. 1. Záklon — zákrok levonož!	2. Vzprimit — klek levonož!	3. Vztyk — záklon! 4.

53. (79.) *Jednostranné pohyby paží natažených a skrčených.*

Základ. post.:		Časom.: 1, 2, 3, 4.
I. 1. Upažit pravopaž — skrčit levopaž!	2. Předpažit pravopaž — trčit levopaž vpřed!	3. = 1. 4.
II. 1. Upažit levopaž — skrčit pravopaž!	2. Upažit levopaž — trčit pravopaž vpřed!	3. = 1. 4.
III. 1. Předpažit pravopaž - skrčit levopaž!	2. Vzpažit pravopaž — trčit levopaž vzhůru!	3. = 1. 4.
IV. 1. Předpažit levopaž — skrčit pravopaž!	2. Vzpažit levopaž — trčit pravopaž vzhůru!	3. = 1. 4.
V. 1. Upažit pravopaž — skrčit levopaž!	2. Zapažit pravopaž — trčit levopaž vzad!	3. = 1. 4.
VI. 1. Upažit levopaž — skrčit pravopaž!	2. Zapažit levopaž — trčit pravopaž vzad!	3. = 1. 4.

54. (80.) *Jednostranné pohyby paží skrčejících — postoje.*

Základ. post.:	Časom.: 1, 2, 3, 4.		
I. 1. Paže skrčit — předkrok pravonož!	2. Trčít levopaž vpřed — podřep!	3. Skrčit — vztyk!	4.
II. 1. Paže skrčit — předkrok levonož!	2. Trčít pravopaž vpřed — podřep!	3. Skrčit — vztyk!	4.
III. 1. Paže skrčit — úkok pravonož!	2. Trčít levopaž stranou — podřep!	3. Skrčit — vztyk!	4.
IV. 1. Paže skrčit — úkok levonož!	2. Trčít pravopaž stranou — podřep!	3. Skrčit — vztyk!	4.
V. 1. Paže skrčit — zákok pravonož!	2. Trčít levopaž vzhůru — klek pravonož!	3. Skrčit — vztyk!	4.
VI. 1. Paže skrčit — zákok levonož!	2. Trčít pravopaž — klek levonož!	3. Skrčit — vztyk!	4.

Tělocvičné hry.



A. Hry s výkony prostocvičnými.

1. Otáčení.

Allegro.

Národní.

1. *V pra-vo, zpří-ma, v le-vo, zpří-ma, já to již do-bře vím;*
 2. " " " " " " " " " " " " " " " " " "

1. *ma-tin-ka mi na-zna-čí-la, to-mu se na-u-učím:*
 2. " " " " " " " " " " " " " " " " " "

1. *v pra-vo v bok se o-to-čím, v le-vo če-lem za-to-čím,*
 2. *v le-vo v bok si po-sko-čím, v pra-vo če-lem pak sko-čím,*

1. *v pra-vo, zpří-ma, v le-vo zpří-ma, já to již do-bře vím!*
 2. " " " " " " " " " " " " " " " " " "

Výklad:

Nastoupí se tak jako ku cvičením prostným.

Před počátkem hry uloží žáci ruce v bok. Při slovech „v pravo, zpřímá, v levo, zpřímá“ střídají žáci hled dle smyslu řečených slov a to vždy na první slabiku (na počátku i na konci každé slohy).

Při slovech „matinka mi naznačila“ na vyznačené slabiky otáčí trupem (v pravo, zpřímá, v levo, zpřímá) a to v každé sloze.

Při slovech první slohy: „v pravo v bok se otočím, v levo čelem zatočím“ učiní žáci půlobrat v naznačenou stranu a to přestupováním: na slabiku „v pra-“ v stoj spojny sunem levého chodidla na slabiku „-vo“ stoj spatny odchýlením pravého chodidla s přiměřeným otáčením těla; obdobně pak na slabiky „le-vo“ koná návrat čelem.

Při slovech druhé slohy: „v levo v bok si poskočím, v pravo čelem pak skočím“ vykoná se půlobrat poskokem (na špičky).



2. Hra na řemeslníka.

Fr. Kavin.

1. Jak pak dě - lá ko - vář, jak dě - lá ta - tič - ku,
 když mla - dé - mu ko - ni ko - vá pod - ko - vič - ku?
 Tak - hle dě - lá ko - vář, tak dě - lá sy - neč - ku,
 když mla - dé - mu ko - ni ko - vá pod - ko - vič - ku.

2. Jak pak dělá truhlář, jak dělá tatičku,
 když hladce hobluje stolec a lavičku?
 Takhle dělá a t. d.
3. Jak dělá kominík, jak dělá tatičku,
 když v komínek leze rychle po řebříčku?
 Takhle dělá a t. d.
4. Jak pak dělá krejčí, jak dělá tatičku,
 když nám šije kabát anebo vestičku?
 Takhle dělá a t. d.
5. Jak dělá obuvník, jak dělá tatičku,
 když dratvemi šije pro tebe botičku?
 Takhle dělá a t. d.
6. Jak pak dělá zedník, jak dělá tatičku,
 když ovrhá maltou zdi nám na domečku?
 Takhle dělá a t. d.
7. Jak pak dělá bednář, jak dělá tatičku,
 když pobíjí sudy, obruč ku obroučku?
 Takhle dělá a t. d.
8. Jak dělá zahrádník, jak dělá tatičku,
 když zalévá večer uvadlou růžičku?
 Takhle dělá a t. d.

B. Studničková.

Výklad:

Každé družstvo postaví se v kruh čelem dovnitř; jeden žák stojí uvnitř a při taktu, jenž se opakuje, pohyb ukáže, načež všichni dle něho kovájí, hoblují a t. d.

Kováří děje se sevřenou pravou rukou na plochu levou; pobíjení sudů šikmým narážením pravé pěsti o levou se naznačuje.

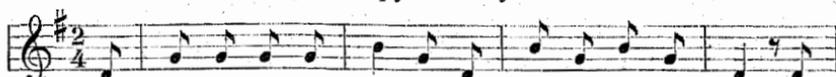
Při lezení komínka ukazuje se jak ruce komínka na přičkách střídavě do výše se pohybují.

Ostatní pohyby, hoblování, šití, ovrhování zdi malbou, zalévání květin jsou známé.

Kl. Hanušová

Také lze hru tuto konati tímto způsobem: Kruh otáčí se okolo kováře (truhláře a p.), při čemž všichni zpívají první část každé slohy. Při taktu, kterýž se opakuje, kruh se zastaví, uvnitř kruhu stojící zpívá sám: „Takhle dělá . . .“ při čemž naznačuje pohyb řemeslníka. Totéž opakují na místě pak všichni.

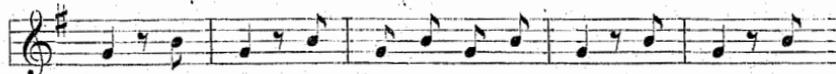
3. Stoupy ve mlýně.



1. Když z je - čme - ne se krou - py ve mlý - ně dě - la - jí jdou
2. Ve mlý - ně cho - dí stou - py na ho - ru a do - lí a



1. na - ho - ru ty stou - py a za - se pa - da - jí: klip,
2. stří - da - jí se rá - zem pak po - spo - lu: "



1. klap, klip, klap, klip, klap, klip, klap, klip, klap, klip,
2. " " " " " " " " " " " "



1. klap, klip, klap, klip, klap, klip, klap.
2. " " " " " " "

Z „Návođu k tělocv. školskému“ od Fr. Beneše.

Výklad:

Nastoupí se jako ku cvičením prostým, zpívající, přestupují žáci s mírným dupotem dle taktu střídavě na pravou a levou (ruce v bok uloženy majíce) nohu; při slovech „klip, klap“ přestanou dupati a tleskají rukama v taktu.

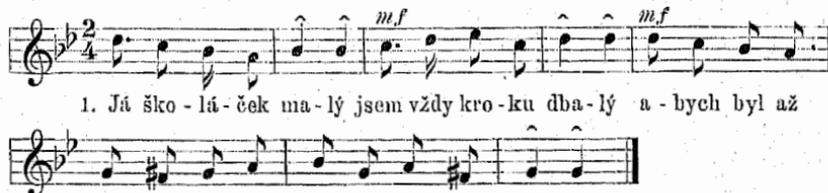
Fr. Doucha.

Při druhé sloze naznačuje se pohyb stouplů krčením a třením paží vzhůru. Skrčení a tření jednou do taktu všemi současně se děje. Pohyb nohou týž, jako při první sloze; při „klip, klap...“ opět se tleská.

Kl. Hanušová.

B. Hry s výkony pořadovými.

I. Pochod.



1. Já ško - lá - ček ma - lý jsem vždy kro - ku dba - lý a - bych byl až



vel - kým bu - du So - kol do - ko - na - lý.

2. Ve škole se všemu
učíme dobrému,
pilní býtí, navykáme
vyhýbat se zlému.

6. V tělocvičně naši
nic nás neodstraší
správně všechno vykonati
jak stateční braši.

3. Učíme se znáti
písmeny a psáti
hezky čísti, počítati
a mravně si hráti.

7. My školáci malí
dojdeme pochvaly,
budeme-li, jak se slší,
v povinnostech dbali.

4. Také předobrého
stvořitele svého
poznáváme, velebíme
z velkých skutků jeho.

8. Rádi poslouchejme,
dobrý pozor dejme,
někdy sobě hezkou píseň
při tom zazpívejme.

5. Bůh nám dal schopnosti,
abychom radosti
rodičům svým učinili
uměním a cností.

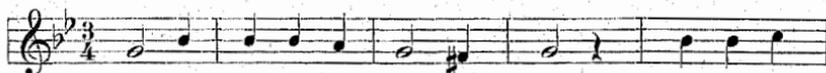
9. Hejsa hoši pějme,
naučení dbějme,
rodiče a učitele
ve vážnosti mějme.

Pozměněno, ze Šveistyllova „Dychánku.“

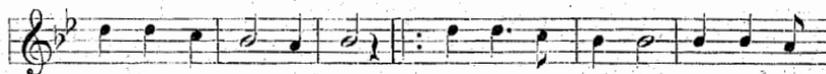
2. Jízda.

Zvolna.

Národní.



1. Až já po - je - du přes ten les, jen ty mě



ko - níčku pě - kně nes. Stu - pej a stu - pej, je - nom ne -



du - pej, nes mě ko - níčku kam ty chceš.

2. Až já pojedu přes ten bor,
musíš mě koníčku nest do hor;
stupej a stupej, jenom nedupej,
vím že koníčku zlehka jdeš.
3. Až jen přejedem tuto stráň,
uzříš tam zelenou rodnou pláň,
stupej a stupej, jenom nedupej,
domů koníčku již se těš.
4. Až již jedeme k pobřeží,
již nám vše z domova vstříc běží.
Stupej a stupej, jenom nedupej,
aj, ty koníčku spěj, pospěš.

Výklad:

Každé družstvo utvoří kruh čelem dovnitř. Dva žáci vstoupí dovnitř; jeden zapaží, druhý pak uchopí jej za ruce (zaháčkují se prsty) a představují tak jezdce a koně.

Mezitím co ostatní zpívají, kluše jezdec s koněm kolem kruhu po špičkách; hledí se k tomu, aby klusali stejnokrokem a sice na každou čtvrt jeden krok.

Kl. Hanušová.

C. Hry s různými výkony.

1. Druhý (první) vpřed!

Hoši v dvojstupu seřadění utvoří boční kruh. Jeden z nich má pešek. Ten opustiv svého spolníka vstoupí do kruhu a velí: „Druhý (první) *vpřed!*“ Na povel „*vpřed!*“ bývalý zadák, jeho ruče postoupí vpřed k osamělému cvičenci, s nímž utvoří tak spol. Na místo jím opuštěné skočí zadák následující atd. Opozdivšího se, majetník pešku úderem přes záda pokárá. Podaří-li se majetníku pešku některého záka prvé než vpřed poskočí udeřiti, musí udeřený pešek převzítí a honiti jako dřívější majetník. Osvobozený vstoupí opět mezi dvojice.

Je-li majetníkem pešku některý z vnějších, tož stojí vně kruhu. Vpřed postupují pak ovšem vnější.

J. Tykač.

2. Mužik.

Družstva utvoří kruh. Jeden žák, peškem opatřen, vstoupí do kruhu a představuje „mužika;“ kolem něho křídou opíše se kruh průměru as 1 m. Ostatní chodí kolem kruhu, jenž rybníček představuje, v zástupu, z dosahu mužika vzdáleni.

Jeden po druhém nastaví ruku a volá:

„Mužičku, mužičku,
strhni mě do rybníčku!“

Vidí-li, že mužik jej peškem do dlaně nastavené udeřiti chce, rychle připaží.

Podaří-li se mužíkovi některého zasáhnout, aniž by meze rybníku překročil, je osvobozen a vmísí se mezi ostatní v kruhu. Udeřený stává se mužikem.

Překročí-li mužik hranice svého působení, mohou spoluhrači pokud mimo rybníček mešká, svými pešky jej vyplatiti.

Dle J. K. Erbena.

3. Tichá slepá bába.

Družstva uchopí se za ruce a utvoří kruh čelem dovnitř. Do kruhu vstoupí žák, jemuž se oči ováží; do jedné ruky vloží se mu pešek, do druhé zvonek s držadlem. Jiný žák, opatřen paličkou, udeří do zvonku, načež hledí rychle od slepé báby co možná nejdále utéci; slepá bába vyěká a po zavznění zvonku hledí zvončího peškem zasáhnout. Podaří-li se jí to, je udeřený slepou bábou, slepá bába zvoníkem.

Žáci kruh tvořící nedovolí ani zvoníkovi ani slepé bábě z kruhu se vzdáliti. Je-li některý z nich od máchající peškem slepé báby ohrožen, zvolá: „Vary“. Tu musí slepá bába v jiném směru zvoníka hledati.



Třetí třída.

Rozvrh cvičiva na měsíce.

I. měsíc.

Cvičení přípravná:

Nastoupení ve třídě a v tělocvičně totéž jako v předchozích třídách.

Cvičení pořadová:

Nastoupení řadu a zřízení jeho (opak.). Postupování řadu na určitý počet kroků vpřed (opak.). Půlobraty jednotlivců na místě.

Cvičení prostná a cvičení s tyčemi:

Stejnostranné pohyby paží natažených (1, 2, 3, 4.). Pohyby hlavy, trupu (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.).

Cvičení na nářadí:

Šplhadla: cv. na jedné žerdi, svis ležmo (stojmo) a změny jeho. Skok do dálky ze stoje spatného, odrazem soumož (2—3,5 dm, 2,5—4 dm). Řebřík kolmý: Vis stojmo a změny jeho na první příčli. Švihadlo dlouhé: Pohyby trupu, postoje (motouz houpající se ve výši 9—12 dm).

Tělocvičné hry: Opakování z I. a II. tř.

2. měsíc.

Cvičení pořadová:

Postupování zástupu na určitý počet kroků v pravo nebo v levo (opak.). Změna zástupu v dvojtup a naopak na místě (opak.). Pochod řadu a zástupu krokem plným a zkráceným (opak.). Změna délky kroku za pochodu řadu nebo zástupu (opak.).

Cvičení prostná a cvičení s tyčemi:

Stejnostranné pohyby paží natažených (1, 2, 3, 4.). Střídnostranné pohyby nohou natažených (1, 2, 3, 4.). Střídnostranné pohyby paží skrčených (1, 2, 3, 4.). Střídnostranné postoje vztýčené (1, 2, 3, 4, 5, 6.). Změna výšky při čelné, rovné poloze tyče — stejnostranné výdrže paží (1, 2, 3, 4.).

Cvičení na nářadí:

Šplhadlo: vis ležmo a změny jeho na jedné žerdi, na dvou žerdích. Řebřík vodorovný: cvičení v podporu ležmo pobok. Skok

do výšky ze stoje spatného, odrazem sounož (1·5—2·4 dm, 1·8—2·7 dm). Řebřík šikmý: podpor ležmo a změny jeho, na straně svrchní (sklon 75° — 60°). Skok do dálky ze stoje spatného, odrazem sounož (2·5—4 dm, 3—4·5 dm). Řebřík kolmý: vis stojmo a změny jeho na 2. přičli. Švihadlo dlouhé: běh při předhupu.

Tělocvičné hry: „Já mám koně.“

3. měsíc.

Cvičení pořadová:

Jednostranný střední rozstup bočný ve dvojstupu a řadu; sestup. Změna řadu v šik a naopak. Cvičení rejoiná v zástupu a dvojstupu po středním kruhu a směry rovnými.

Cvičení prostná a cvičení s tyčemi:

Stejnostranné pohyby paží natažených (1, 2, 3.). Pohyby hlavy a trupu (1, 2, 3.) Střídostranné pohyby nohou natažených (1, 2, 3, 4, 5, 6.) Postoje sehnuté (1, 2, 3, 4 a 1, 2, 3, 4.). Změna výšky při čelné poloze tyče (1, 2, 3, 4.).

Cvičení na nářadí:

Šplhadla: vis ležmo a změny jeho na jedné žerdí; podpor ležmo a změny jeho na dvou žerdích. Řebřík vodorovný: cvičení ve visu ležmo. Skok do výšky, z místa, ze stoje spatného odrazem sounož (1·8—2·7 dm, 2·1—3 dm). Řebřík šikmý: podpor ležmo a změny jeho, na svrchní straně (sklon 75° — 60°). Skok do dálky, z místa, ze stoje spatného odrazem sounož (3—4·5, 3·5—5 dm). Řebřík kolmý: vis stojmo a změny jeho (na 3. přičli). Švihadlo dlouhé: běh u předšvihů.

Tělocvičné hry: Opakování.

4. měsíc.

Cvičení pořadová:

Zřízení šiku. Obraty jednotlivců na místě. Rozdělení záků v šiku na pravé a levé, cvičení v rozlišování jich. Přejod dvojstupu v čtyřstupu a naopak, na místě. Cvičení rejoiná v též rozsahu co předešle.

Cvičení prostná a cvičení s tyčemi:

Stejnostranné pohyby paží skrčených (1, 2, 3, 4.). Stejnostranné výdrže paží natažených (1, 2, 3.). Poskoky — postoje (1, 2, 3, 4.). Změna výšky tyče při čelné, rovné poloze tyče — pohyby hlavy a trupu (1, 2, 3, 4.).

Cvičení na nářadí:

Šplhadla: vis stojmo a změny jeho, na dvou žerdích; cv. přírazu na 1 žerdi. Řebřík vodorovný: přísmný postup v podporu ležmo pobok. Skok do výšky z místa, ze stoje spatného odrazem sounož (2·1—2 dm, 2·4—3·3 dm). Řebřík šikmý: podpor ležmo a změny jeho na vrchní straně (15°). Skok do dálky z místa, ze stoje spatného odrazem sounož (3·5—5 dm, 4—5·5 dm). Řebřík kolmý: stoupání do výše 1—2 m a zpět. Švihadlo dlouhé: přeskoky z místa, odrazem sounož (motouz houpající se).

Tělocvičné hry: „Pochod.“

5. měsíc.

Cvičení pořadová:

Přelobraty dvojic na místě. Přeměna šiku v čtyrstup a naopak na místě. Cvičení rejoiná v zástupu a dvojestupu v rozsahu téměř co předešle.

Cvičení prostrná a cvičení s tyčemi:

Různostranné pohyby paží natažených (1, 2). Stejnostranné pohyby paží skrčených (1, 2, 3, 4). Obraty (1, 2, 3, 4). Výdrže v postojích (1, 2, 3). Změna výšky při čelné poloze tyče — výdrže paží — obraty (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8).

Cvičení na nářadí:

Šplhadla: vis stojmo a změny jeho, na 2 žerdích; cv. přírazu, šplh na 1 žerdi. Řebřík vodorovný: Postup stranou v podporu ležmo pobok. Skok do výšky z místa, ze stoje spatného odrazem sounož (2·4—3·3 dm, 2·7—3·6 dm). Řebřík šikmý: vis stojmo a změny jeho na spodní straně (75°—60°). Skok do dálky z místa, ze zákroku odrazem jeduonož (2·5—4 dm, 3—4·5 dm). Řebřík kolmý: vis stojmo a změny jeho (na 1. příčli). Švihadlo dlouhé: přeskoky ze stoje spatného, odrazem sounož (motouz kroužící).

Tělocvičné hry: „Kočka a myš.“

6. měsíc.

Cvičení pořadová:

Zatáčení čtveřic na místě a v pochodu krokem zkráceným. Pochod čtyrstupu krokem zkráceným po středním kruhu o směry rovnými (po obvodě a jeho částech, směrem středním a kolmým).

Cvičení prostrná a cvičení s tyčemi:

Střídnostranné pohyby paží natažených (1, 2, 3, 4, 5, 6). Různostranné pohyby paží skrčených (1, 2). Postoje — obraty (1,

2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.). Střídnostranné pohyby nohou natažených — poskoky (1, 2, 3, 4.). Změna výšky při čelné, rovné poloze tyče — postoje vztýčené (1, 2, 3, 4.).

Cvičení na nářadí:

Šplhadla: vis stojmo a změny jeho (na 2 žerdích); přiraz, šplh na 1 žerdi. Řebřík vodorovný: Ručkování ve visu ležmo pokos. Skok do výšky z místa, ze zákroku odrazem jeduonož (1·5—2·4 dm, 1·8—2·7 dm). Řebřík šikmý: ručkování, stoupání po spodní straně (75°—60°). Skok do dálky z místa, ze stoje spatného, odrazem sounož (4—5·5 dm, 4·5—6 dm). Řebřík kolmý: přisunné stoupání nesoudobné do výše 3 m a zpět. Švihadlo dlouhé: přeskoky na místě odrazem sounož (motouz houpačci se).

Tělocvičné hry: „Kokeš.“

7. měsíc.

Cvičení pořadová:

Zatačení čtveřic v pochodu krokem plným. Pochod čtyrstupu krokem zkráceným a plným po obvodě a jeho částech, směrem kolmým a středním.

Cvičení prostná v cvičení s tyčemi:

Střídnostranné pohyby paží natažených (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.). Různostranné pohyby paží natažených (1, 2.). Střídnostranné pohyby nohou skrčených (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.). Postoje — poskoky (1, 2, 3, 4.). Změna výšky tyče při čelné rovné poloze tyče — poskoky — postoje vztýčené (1, 2, 3, 4.).

Cvičení na nářadí:

Šplhadla: vis stojmo a změny jeho (na 2 žerděci); šplh a cv. přirazu na 1 žerdi. Řebřík vodorovný: cvič. ve svisu prostém pobok. Skok do výšky z místa, ze stoje spatného, odrazem sounož (2·7—3·6 dm, 3—3·9 dm). Řebřík šikmý: stoupání po svrchní straně (75°—60°). Skok do dálky z místa, odrazem jeduonož' ze zákroku (3—4·5 dm, 3·5—5 dm). Řebřík kolmý: stoupání do výše 2—3 m. Švihadlo dlouhé: přeskoky ze stoje spatného odrazem sounož (motouz kroužící).

Tělocvičné hry: „Nápodoba.“

8. měsíc.

Cvičení pořadová:

Přeměna zástupu v pochodu v řad stanoucí. Cvičení re-
jová v zástupu, dvojtupu a čtyrstupu kruhem středním a směry rovnými.

Cvičení prostná a cvičení s tyčemi :

Střídnostranné pohyby paží natažených — střídnostranné pohyby nohou natažených (1, 2, 3, 4.). Stejnostranné pohyby paží natažených — obraty (1, 2, 3, 4.) Střídnostranné pohyby paží natažených — pohyby trupu (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.) Stejnostranné pohyby paží skrčených — postoje sehnuté (1, 2, 3, 4.). Změna výšky při čelné, rovné poloze tyče — postoje vztýčené a sehnuté (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.).

Cvičení na nářadí:

Šplhadlo: vis stojmo a změny jeho (na 2 žerdích); šplhání po 1 žerdi. Řebřík vodorovný: cv. ve visu prostém pokos. Skok do výše z místa, ze zákroku, odrazem jednoož (1·8—2·7 dm, 2·1—3 dm). Řebřík šikmý: stoupání. Skok do dálky z místa, ze stoje spatného odrazem sounož (4·5—6 dm, 5—6·5 dm). Řebřík kolmý: různá cvičení. Švihadlo dlouhé: běh (motouz houpačej se).

Tělocvičné hry: „Jízda.“

9. měsíc.

Cvičení pořadová:

Přeměna dvojstupu v pochodu v šik stanoucí. Rejová cvičení v rozsahu předechozímu.

Cvičení prostná a cvičení s tyčemi :

Střídnostranné pohyby paží a nohou natažených (1, 2, 3, 4, 5, 6.). Jednostranné pohyby paží a nohou natažených (1, 2, 3, 4.). Stejnostranné pohyby paží skrčených — pohyby hlavy a trupu (1, 2, 3, 4.). Stejnostranné výdře paží — pohyby trupu (1, 2, 3, 4.). Změna výšky a polohy tyče (1, 2, 3, 4, 5, 6.).

Cvičení na nářadí:

Šplhadla: vis prostý a změny jeho; šplhání (na 2 žerdích). Řebřík vodorovný: obraty ve visu. Skok do výše stranou z místa, ze stoje spatného odrazem sounož. Řebřík šikmý: stoupání po svrchní straně. Skok do dálky z místa, ze zákroku, odraz jednoož. Řebřík kolmý: stoupání. Švihadlo dlouhé: přeskoky.

Tělocvičné hry: „Hra na nebezpečného souseda.“

10. měsíc.

Cvičení pořadová:

Opakování.

Cvičení prostná a cvičení s tyčemi:

Stejnostranné pohyby paží natažených — střídnostranné pohyby nohou skrčených (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.). Stejnostranné pohyby paží skrčených — výdrže trupu (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.). Stejnostranné pohyby paží skrčených — pohyby nohou natažených — postoje vztýčené (1, 2, 3, 4, 5, 6.). Stejnostranné výdrže paží — výdrže v postojích (1—6.). Změna výšky při čelné poloze tyče a pohyby paží (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.).

Cvičení na nářadí:

Šplhadla: vis prostý a změny jeho, šplh (na 2 žerdích). Řebřík vodorovný: ručkování střídnormě ve svisu. Skok do výšky z místa, ze stoje spatného, odrazem sounož (3—3·9 dm, 3·3—4·1 dm). Řebřík šikmý: stoupání po spodní straně (75°—60°). Skok do dálky z místa, ze zákroku jednoož (3·5—5 dm, 4—5·5 dm). Řebřík kolmý: stoupání. Švihadlo dlouhé: postoje, obraty, poskoky (motouz loupající se).

Tělocvičné hry: Opakování.

Cvičení pořadová.



A. Cvičení útvarová.

(Jednostranný střední rozstup bočný ve dvojestupu a řadu. — Změna řadu v šik či dvojrád a naopak, na místě. — Zřízení šiku. — Rozdělení žáků v šiku v pravé a levé, a cvičení v rozlišování jich. — Přejed dvojestupu v čtyrstup a naopak, na místě. — Půlobraty a obraty jednotlivců, půlobraty dvojice na místě. — Přeměna šiku či dvojrádu v čtyrstup a naopak, na místě. — Zatačení čtveřic na místě a v pochodu. — Pochod šiku krokem zkráceným a plným. Přeměna zástupu neb dvojestupu v pochodu v řad neb šik stanoceí.)

Také v této třídě vlastním cvičením pořadovým předcházejí cvičení přípravná, dříve již vyložená.

Nastoupení a zřízení řadu koná se způsobem ve II. třídě vyloženým.

Při řádném dvojestupu jsou druzí od prvních vzdáleni na šířku dlaně t. j. jsou v *těsném* rozstupu bočném.

Stojí-li druzí od prvních na délku paže vzdáleni, tož zaujmají *střední* rozstup bočný; týž zaujatí se může buď na pravo (ú krokem pravonož a sunem levonož), na levo (ú krokem levonož a sunem pravonož) aneb současně na pravo i na levo (vně: ú krokem vnější a sunem vnitřní nohy.) Děje-li se rozstup buď pouze na pravo, nebo pouze na levo, tož slove *jednostranným*, koná-li se současně na pravo i na levo (vně), jmenuje se *oboustranným*.

Třetí třídě postačí pouze *jednostranný* rozstup; velení k němu zní

Na levo (pravo) střední rozstup! — Ted'!

Je-li dvojestup tak utvořen, že druzí (první) na pravé straně svých prvních (druhých) jsou, tož na povel „*Ted'*“ druzí (první) upaží levopáž (pravopáž) tak, že napjatá paže před tělem sousedního prvního (druhého) jest, a ukročují přísumě tak dlouho na levo (pravo), až docílí rozstupu dovolujícího přímo upažit, při čemž konce prstů ruky v upažení tom levého (pravého) ramene sousedova se dotýkají. Je-li rozstup ten správně zaujat, spustí se upažená paže na velení

Připažit! — Ted'!

Přejed z rozstupu toho v *těsný* rozstup střední jeduostranně děje se k velení

Na pravo (levo) sestup! — Ted'!

K povelu „*Ted'*“ žáci na levé (pravé) straně jsoucí přikročí k sousedům svým v rozstup *těsný*.

Podobně cvičí se rozstupu tomu při řadu.

Záměna řadu v šik a naopak je obdobna změně zástupu v dvojstupu a naopak děje se na velení

V šik! Druzí (první) — vzad!

K povelu „*vzad!*“ druzí (první) vykonají mocný zákrok pravonož (levonož) vně a sun levonož (pravonož), čímž utvoří dvě řady, dvojřad čili šik zvané, v nichž sousední žáci jsou však v bočním rozstupu středním. Ze šiku v řad přejdou žáci na velení

○○○○○○○○○○○○○○

zákl. post.: řad, cvičenci odpočtení v první a druhé



postavení změněné odkročením druhých: šik.

Obr. 9.

„V šik! Druzí — *vzad!*“

V řad! Druzí (první) — vpřed!

při čemž druzí (první) na povel „*vpřed!*“ vykonají mocný předkrok vně levonož (pravonož) a sun pravonož (levonož.)

Mají-li žáci v šiku býti v těsném rozstupu, užije se známého velení

Na pravo (na levo) sestup! — Ted!

Má-li šik, jež tvoří žáci těsně rozstoupeni zaměněn být v řad, třeba dříve co do rozstupu jej upravit: bočný rozstup *těsný* na *střední* musí být zvětšen; to děje se na známé velení

Na levo (pravo) střední rozstup! — Ted!

při čemž žáci v přední řadě stojící počínají si tak, jak nahoře při tomtéž velení udáno, žáci v zadní řadě však neupažují, nýbrž pouze k náležitému zákrytu zřetel mají a tudíž dle svých předáků ustupují.

Zřízení šiku koná se na velení

Na pravo (levo) sřídít — šik!

a to přední řada, tak jak při zřízení řadu vyloženo jest, řada zadní pak k tomu přihlíží, by od přední v středním (na délku paže) rozstupu čelném vzdálena byla a zákryt zachovala.

Pro některá cvičení pořadová nestačí rozdělení žactvo jen na první a druhé, pročež mimo to též v pravé a levé odpočtení bývají. Odečtení takové konává se v šiku: pravý krajník prvé řady se svým zadákem tvoří spol *pravý*, jich sousedé *levý*, těm následující opět *pravý* atd. Tak tedy rozeznáváme pravé prvního řadu a pravé druhého řadu; podobně pak i levé.

Tím veškero žactvo rozvrženo jest v žáky (dvojence) pravé, levé, a (spolníky) první, druhé. První s druhým tvoří spol, pravý s levým dvojici. Nechtě stojí žáci jakkoliv a tvoří útvar kterýkoliv, stále titíž jsou prvními (druhými) a titíž pravými (levými).

Na zkoušku a. pro cvik, by každý vědom si byl je-li prvním či druhým, pravým či levým káží se žákům některá cvičení vykonati, na př.

První předpažit! — *Ted!*

Druzí vzpažit — „

Praví v dřep! — „

Leví předklon! — „

Praví krok vpřed! — „

a p. Výkony ty nejen v šiku ale i v dvojstupu konány budtěž. Záměna dvojstupu v čtyrstupu děje se na velení

V čtyrstup! Leví (praví) — vpřed!

Na povel „*vpřed!*“ leví (praví) prvního řadu vykonají předkrok levonož (pravonož) vně a sun pravonož (levonož), praví druhého řadu udělají předkrok rovně, čímž všicki praví octnou se po levé (pravé) straně svých pravých (levých), zároveň ovšem praví druhého (prvního) řadu od svého pravého prvního řadu úkrokem pravonož (levonož) a sunem levonož (pravonož) na střední rozstup bočný ustoupiti a tak místo pro přistupujícího levého druhého řadu udělati musí.

Ze čtyrstupu v dvojstup ustoupí leví (praví) na velení

V dvojstup! leví (praví) — vzad!

a to na povel „*vzad!*“ leví (praví) prvního řadu učiní zákrok pravonož (levonož) vně, leví (praví) druhého řadu pouze zákrok pravonož (levonož) a oba sun levonož (pravonož), praví (leví) druhého řadu pak opět s pravými (levými) prvního řadu*) zaujmou rozstup *těsný* (bočný).

Zprvu dobře činiti je útvaru tomu z dvojstupu, o němž spolníci jsou v bočně středním rozstoupení (obr. 10.)

Přelobraty a obraty v této třídě konají se o stejnojmenné patě a odrazem špičky a sunem nohy různojmenné; obě nohy při tom jsou napjaty, zúmyslný podup při sunu nebudiž trpěň. Pál-

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Zákl. post.: dvojstup ze šiku utvořený přelobratem v pravo; cvičení odpočtení v pravé (□) a levé (■).

□ / □ / □ / □ / □ / □ / □ / □ /
□ / □ / □ / □ / □ / □ / □ / □ /

Postavení zmíněné přikročením levých: čtyrstup.

Obr. 10. „V čtyrstup! leví — vpřed!“

*) Místo dlouhého rčení „pravý prvního řadu“ a p. v dalším užijeme stručnějšího „první praví“, „druzí praví“, „první leví“ a „druzí leví.“

obratem cvičenců v řadu (zástupu) mění se řad (zástup) v zástup (řad); velení je totéž jako v předchozích třídách, totiž

V zástup! *V pravo (levo) — v bok!* a naopak

V řad! *V levo (pravo) če-lem!*

Přelobratem cvičenců v šiku (dvojstupu) mění se šik (dvojstup) v dvojstup (šik); velení se

V dvojstup! *V pravo (levo) — v bok!* a naopak

V šik! *V levo (pravo) če-lem!*

Zprvu výhodno přelobratu cvičiti na dvě doby: v první učiní se přelobrat o stejnojmennou patu odrazem špičky různojmenné, v druhé době pak sun nohy různojmenné. Tu pak velení se

řadu: *V zástup!* *V pravo (levo) — v bok!* — **dvě!**

zástupu: *V řad!* *V levo (pravo) če-lem!* — **dvě!**

šiku: *V dvojstup!* *V pravo (levo) — v bok!* — **dvě!***

dvojstupu: *V šik!* *V levo (pravo) če-lem!* — **dvě!**

Znají-li žáci správně přelobraty konat, cvičí se s nimi obraty; konají se též otočením a patu stejnojmennou odrazem špičky a sunem nohy různojmenné se stranou v kterou obrat vykonat se má. Velení se

Čelem — vzad! k návratu

Čelem — vpřed!

na kterážto velení vždy *na levo* obrat se vykoná; má-li se obrat na pravo vykonat, tož velení se

V pravo čelem — vzad! k návratu pak

V pravo čelem — vpřed!

Také při obrazech těch obě nohy budtež stále napjaty, při sunu nohy odrazné pak přirozený podup mírný.

Přelobraty jakož i obraty cvičeny budtež ve všech nacvičených útvarech řadu, zástupu, šiku a dvojstupu, ovšem pouze na místě.

Při přelobratech dvojic cvičenec se stranou, v níž obrat se vykonatí má stejnojmenný je „osným“ t. j. osou, cvičenec druhý pak „točným“; koná-li se totiž přelobrat na pravo, tož je „osným“

*) Při dvojstupu ze šiku utvořeném jsou spolníci ovšem v bočním *středním* rozstupu.

„pravý“, a „točným“ „levý“ cvičence (dvojenec), koná-li se na levo, je „osným“ „levý“, „točným“ pak „pravý.“

Přelobratem dvojic v šiku mění se šik v čtyrstup, a opačně: přelobratem dvojic v čtyrstupu mění se čtyrstup v šik. Velí se

V čtyrstup! Dvojice v pravo (levo) — v bok! a k návratu
V šik! Dvojice v levo (pravo) če-lem!

Na povel „**v bok!**“ případně „**-lem!**“ vykoná osný přelobrat tak jak při přelobratu jednotlivých cvičenců vyloženo, současně pak „točný“ levou (pravou) nohou k levé (pravé) straně „osného“ rychle přikročí; ježto přikročení to na značnou vzdálenost a velice rychle vykonati se musí, podobá se přikročení to přiskočení (obr. 11.)

Zatáčení čtveřice cvičí se z řadu a to v této třídě pouze na místě; velí se

V čtyrstup! Čtveřice v pravo (levo) zatočit! Po-chod!
(v pochodu místo „**Pochod!**“ velí se **Zá-toč!**)

V řad! Čtveřice v levo (pravo) zatočit! Po-chod!
(v pochodu místo „**Pochod!**“ velí se **Zá-toč!**)

Na povel „**chod!**“ každá čtveřice otočí se o 90°, hledí tedy po otočení tam, kam dříve bok směřoval. Otočení to děje se *čtyrmi* kroky, jež „osný“ koná na místě; ježto všichni tutéž čtveřici tvořící současně v nový směr přejít mají, musí točný nejdříve kroky dělat. Vykročí se ovšem levou nohou. Při zatáčení v pravo z řadu původního je osným „první pravý“ a točným „druhý levý“, při zatáčení na levo je osným „druhý levý“, a točným „první pravý.“ Zřízení děje se hledem k točnému, rozstup zachovává se k osnému.

Velení k pochodu a zastavení šiku o čtyrstupu je totéž jako při jiných útvarcích. Přísně třeba přihlížeti k zřízení šiku za pochodu; značky met a směří při pochodu čtyrstupu buďte mezi oběma dvojicema.

Záměna zástupu v pochodu v řad stanoucí koná se na velení

V řad! Sestoupit, v levo (pravo) če-lem!

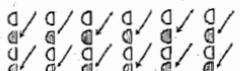
podobně pak záměna dvojstupu v pochodu v šik stanoucí:

V šik! Sestoupit, v levo (pravo) če-lem!

Na povel „**lem!**“ v předu jdoucí žák zastaví jako na povel „**stát!**“ a učiní přelobrat čelem; každý následující přiblíživ se až na těsný rozstup k svému předáku, podobně zastaví a obrátí se čelem.



Základ. post.: šik.



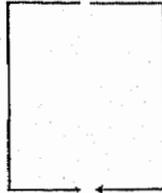
Postavení změněné přelobratem dvojic v pravo.
Obr. 11. „V čtyrstup!“
Dvojice v pravo v bok!



B. Příklad cvičení rejových.



Základní post.:
Zástup!



První v pravo,
druzí v levo kolem!



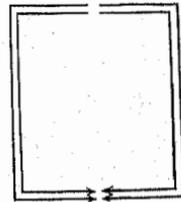
Dvojstupem
v střední směr!



Praví v pravo,
leví v levo kolem!



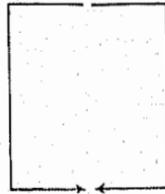
Čtyrstupem
v střední směr!



Praví v pravo,
leví v levo kolem!



Dvojstupem
v střední směr!



První v pravo,
druzí v levo kolem!



Zástupem
v střední směr!

Cvičení prostná a cvičení s tyčemi.



1. (5.) *Stejnostranné pohyby paží natažených.*

O s n o v a:

I. a II. evič. pohyby rovné III.—VIII. šiké.

Z á k l a d. p o s t.:

			Č a s o m.:	1,	2,	3,	4.
I.	1.	Předpažit!	2.	3.	Vzpažit!		4.
II.	1.	Upažit!	2.	3.	Zapažit!		4.
III.	1.	Předpažit dovnitř!	2.	3.	Předpažit vně!		4.
IV.	1.	Vzpažit	2.	3.	Vzpažit	"	4.
V.	1.	Předpažit na pravo	2.	3.	Předpažit na levo!		4.
VI.	1.	Vzpažit	2.	3.	Vzpažit	"	4.
VII.	1.	Předpažit dovnitř	2.	3.	"	vně!	"
VIII.	1.	Vzpažit	2.	3.	"	Zapažit	"

2. (7.) *Pohyby hlavy, trupu.*

O s n o v a:

I. a II. rovné pohyby hlavy, III. a IV. rovné pohyby trupu, V. a VI. šiké pohyby trupu.

Z á k l a d. p o s t.: ruce v bok.

			Č a s o m.:	1,	2,	3,	4,	5,	6,	7,	8.
I.	1.	Předklon hlavy!	2.	Úklon	na levo!	3.	=	1.			4.
	5.	"	6.	"	"	pravo!	7.	=	5.		8.
II.	1.	Záklon	2.	"	"	levo!	3.	=	1.		4.
	5.	"	6.	"	"	pravo!	7.	=	5.		8.
III.	1.	Předklon!	2.	"	"	levo!	3.	=	1.		4.
	5.	"	6.	"	"	pravo!	7.	=	5.		8.
IV.	1.	Záklon!	2.	"	"	levo!	3.	=	1.		4.
	5.	"	6.	"	"	pravo!	7.	=	5.		8.
V.	1.	Předklon na pravo!	2.	Předklon	"	levo!	3.	=	1.		4.
	5.	"	6.	"	"	pravo!	7.	=	5.		8.
VI.	1.	Záklon " pravo!	2.	Záklon	"	levo!	3.	=	1.		4.
	5.	"	6.	"	"	pravo!	7.	=	5.		8.

3. (9.) *Stejnostranné pohyby paží natažených.*

O s n o v a:

I. a II. pohyby rovné, III.—VII. šiké.

Z á k l a d. p o s t.:

			Č a s o m.:	1,	2,	3,	4.
I.	1.	Předpažit!	2.	Vzpažit!	3.	=	1.
II.	1.	Upažit!	2.	Zapažit!	3.	=	1.
III.	1.	Předpažit dovnitř!	2.	Vzpažit vně!	3.	=	1.
IV.	1.	"	2.	"	dovnitř!	3.	=
V.	1.	"	2.	Předpažit	na pravo!	3.	=
VI.	1.	Vzpažit	2.	Vzpažit	"	3.	=
VII.	1.	Zapažit vně!	2.	Předpažit	dovnitř!	3.	=

4. (11.) *Střednostranné postoje vztyčené.*

O s n o v a :

I.—IV. rovné postoje odkročné, V. rovné postoje rozkročné, VI.—VII. šiké postoje odkročné, VIII. šiké postoje rozkročné.

Z á k l a d. p o s t.: ruce v bok. Č a s o m.: 1, 2, 3, 4, 5, 6.

I. 1. Předkrok pravonož!	2. Úkrok pravonož!	3. 4. 5. 6. Levon.
II. 1. Zákrok!	2. " " "	3. 4. 5. 6. "
III. 1. Úkrok!	2. Stoj skřížný " vpředu!	3. 4. 5. 6. "
IV. 1. Výpon!	2. " " vzadu!	3. 4. 5. 6. "
V. 1. Stoj skřížný "	2. " rozkročný!	3. 4. 5. 6. "
VI. 1. Předkrok " dovníř!	2. Předkrok pravon. vně!	3. 4. 5. 6. "
VII. 1. Zákrok "	2. Zákrok " "	3. 4. 5. 6. "
VIII. 1. Stoj skřížný "	2. Stoj rozkroč. " "	3. 4. 5. 6. "

5. (12.) *Změna výšky při čelné, rovné poloze tyče — stejnostr. výdrže paží.*

O s n o v a :

I.—III. měna chmatu a držení, IV.—VI. doprovody.

Z á k l. p o s t.: ruce na koncích, paže napjaté. Č a s o m.: 1, 2, 3, 4.
výška tyče mění se; III. cv. podchnat.

I. Předpažití vně*)! —	1. Dvojechmat	2.	3. Dvojechmat	4.
Teď!	levoruč!		pravoruč!	
II. Vzpažit! —	1. Pravá ruka	2.	3. Levá ruka	4.
Teď!	uprostřed!		uprostřed!	
III. Předpažit! —	1. Pravá ruka	2.	3. Levá ruka	4.
Teď!	uprostřed!		uprostřed!	
IV. Předpažit! —	1. Sklopit!	3.	3. Odklopit!	4.
Teď!				
V. Předpažit! —	1. Pravoruč. sklop.	2.	3. Levor. sklopit,	4.
Teď!	levoruč odklopit!		pravor. odklopit!	
VI. Vzpažit! —	1. Pravopaž	2.	3. Levopaž	4.
Teď!	pokrčit!		pokrčit!	

Pozn. Při cv. III. prvé než zaujme se základ. postavení („Předpažit! — Teď!“) uchopí se tyče podchmatem a to na velení: „Tyč podchmatem uchopit!“

6. (18.) *Stejnostranné pohyby paží skrčených.*

O s n o v a :

I.—V. pohyby rovné, VI.—VII. pohyby šiké.

Z á k l a d. p o s t.: paže skrčit. Č a s o m.: 1, 2, 3, 4.

I. 1. Trčit pravopaž	2. Skrčit pravopaž!	3. 4. Levopaž.
vpřed!		

*) Při cv. s tyčemi užito názvů z cvičení paží známých nebo nezdá se mi vhodným býti stále hromadění nových názvů. Mimo to dobře polohou paží udána jak výška tak i poloha tyče co nejstručněji.

II.	1. Trčít pravopaž — vzad! —	2. Skrčít pravopaž!	3. 4. Levopaž.
III.	1. Trčít pravopaž — vzhůru!	2. " " "	3. 4. "
IV.	1. Trčít pravopaž — stranou!	2. " " "	3. 4. "
V.	1. Trčít pravopaž — dolů!	2. " " "	3. 4. "
VI.	1. Trčít pravopaž — vpřed dovnitř!	2. " " "	3. 4. "
VII.	1. Trčít pravopaž! — vpřed vně!	2. " " "	3. 4. "
VIII.	1. Trčít pravopaž — vzhůru dovnitř!	2. " " "	3. 4. "
IX.	1. Trčít pravopaž — vzhůru vně!	2. " " "	3. 4. "
X.	1. Trčít pravopaž — vzad vně!	2. " " "	3. 4. "

7. (15.) *Střednostranné pohyby nohou natažených.*

O s n o v a.

I.—III. pohyby rovné, IV.—VII. šiké.

Základ. post.: ruce v bok.

Časom.: 1, 2, 3, 4.

I.	1. Přednožit pravonož!	2.	3. Přednožit levonož!	4.
II.	1. Zanožit " "	2.	3. Zanožit " "	4.
III.	1. Unožit " "	2.	3. Unožit " "	4.
IV.	1. Přednožit " vně!	2.	3. Přednožit " vně!	4.
V.	1. " " dovnitř!	2.	3. " " dovnitř!	4.
VI.	1. Zanožit " vně!	2.	3. Zanožit " vně!	4.
VII.	1. " " dovnitř!	2.	3. " " dovnitř!	4.

8. (17.) *Stejnostranné pohyby paží natažených.*

O s n o v a.

I. a II. pohyby rovné, III.—VII.

Základ. post.:

Časom.: 1, 2, 3.

I.	1. Předpažit!	2. Upažit!	3.
II.	1. Vzpažit!	2. Zapažit!	3.
III.	1. Předpažit dovnitř!	2. Vzpažit vně!	3.
IV.	1. Vzpažit dovnitř!	2. Předpažit vně!	3.
V.	1. Předpažit dovnitř!	2. Zapažit vně!	3.
VI.	1. " na pravo!	2. Předpažit na levo!	3.
VII.	1. Vzpažit " "	2. Vzpažit na levo!	3.

9. (19.) *Pohyby hlavy a trupu.*

O s n o v a.

I.—III. rovné pohyby hlavy, IV.—VI. rovné pohyby trupu, VII. a VIII. šiké pohyby trupu.

Základ. post.: ruce v bok.		Časom.: 1, 2, 3.
I. 1. Předklon!*	2. Záklon!	3.
II. 1. Úklon na pravo!	2. Úklon na levo!	3.
III. 1. Otočit " "	2. Otočit " "	3.
IV. 1. Předklon!	2. Záklon!	3.
V. 1. Úklon na pravo!	2. Úklon na levo!	3.
VI. 1. Otočit " "	2. Otočit " "	3.
VII. 1. Předklon na pravo!	2. Předklon na levo!	3.
VIII. 1. Záklon na pravo!	2. Záklon " "	3.

10. (20.) *Změna výšky při čelné poloze tyče.*

O s n o v a.

I.—IV. polohy rovné, V. a VI. šiké.

Základ. post.: ruce na koncích (nadehm.), paže volně spuštěné.		Časom.: 1, 2, 3, 4.
I. 1. Předpažit vně!	2. Paže spustit!	3. Vzpažit vně!
II. 1. Předpažit vně dolů!	2. " "	3. Předpažit vně nahoru!
III. 1. Skrčit zapažmo!	2. " "	3. Skrčit upažmodolů (tyč za hlavou!)
IV. 1. Skrčit levopaž upažit pravopaž!	2. " "	3. Skrčit pravopaž upažit levopaž!
V. 1. Předpaž. levop. dolů pravopaž nahoru!	2. " "	3. Skrčit pravop. dolů levopaž nahoru!
VI. 1. Skrčit levopaž vzpažit vně pravopaž!	2. " "	3. Skrč. pravop. dolů vzpažit vně levopaž!

11. (21.) *Střednostranné pohyby nohou natažených.*

O s n o v a.

I.—III. pohyby rovné, IV.—VI. šiké, VII. rovné a šiké.

Základ. post.: ruce v bok.		Časom.: 1, 2, 3, 4, 5, 6.
I. 1. Přednožit pravonož!	2. Unožit pravonož!	3. 4. 5. 6. Levonož!
II. 1. Unožit pravonož!	2. Zanožit pravonož!	3. 4. 5. 6. "

*) Třeba ovšem vždy dodati „hlavy“ po případě „trupu.“

III.	1. Přednožit — pravonož!	2. Zanožit — pravonož!	3.	4.	5.	6.	Levonož!
IV.	1. Předn. pravon.- dovnitř!	2. Přednožit pravon- vně!	3.	4.	5.	6.	"
V.	1. Předn. pravon.- vně!	2. Zanožit pravonož - vně!	3.	4.	5.	6.	"
VI.	1. Zanož. pravon.- dovnitř!	2. Přednožit pravon.- vně!	3.	4.	5.	6.	"
VII.	1. Unožit — pravonož!	2. Přednožit pravon.- dovnitř!	3.	4.	5.	6.	"

12. (23.) *Postoje schmité.*

O s n o v a.

I.—IV., pak VII. a VIII., časomírou 1, 2, 3, 4.; V. a VI., časomírou 1, 2, 3, 4.

Základ. post.: ruce v bok, postoj mění se. Časom.: 1, 2, 3, 4.
pak 1, 2, 3, 4.

I. (Stoj spatný!) I. Klek pravonož!	2. Vztyk!	3. Klek levonož!	4.
II. Stojrozkroč.!- I. Podřep T e ě!	2. Vztyk pravonož!	3. Podřep levonož!	4.
III. Předkrok pravonož! - I. Podřep T e ě!	2. Vztyk pravonož!	3. Podřep levonož!	4.
IV. Výpon! - I. Podřep! T e ě!	2. Vztyk!	3. Dřep!	4.
V. Stojrozkroč.!- I. Výpon! T e ě!	2. Podřep!	3. Vztyk a výpon!	4.
VI. Stojrozkroč.!- I. Podřep T e ě!	2. Podřep pravonož!	3. Podřep levonož!	4.
VII. (Stoj spatný!) I. Přednožit levonož a podřep pravonož!	2. Vztyk a přinožit!	3. Přednožit pravonož a podřep levonož!	4.
VIII. (Stoj spatný!) I. Zanožit levonož a podřep pravonož	2. Vztyk a přinožit!	3. Zanožit pravonož a podřep levonož!	4.

13. (25.) *Stejnوترanné výdrže paží natažených.*

O s n o v a.

I.—III. polohy rovné, IV. a V. rovné a šiké, VI.—VIII. šiké! Vždy s doprovodem.

Základ. post.:

I. 1. Předpažit! —
(1.-6. stejnosr. hmitat nahoru a dolů!)

Časom.: 1, 2, 3.
2. Upažit! —
(Doprovod tůž!) 3.

- | | | |
|--|--|----|
| II. 1. Předpažit! —
(1.-6. střídnostr. hmitat nahoru a dolů!) | 2. Upažit! —
(Doprovod týž!) | 3. |
| III. 1. Předpažit! —
(1.-6. hmitat dovnitř a vně!) | 2. Vzpažit! —
(Doprovod týž!) | 3. |
| IV. 1. Předpažit! —
(1.-6. bočit dovnitř a vně!) | 2. Upažit dolů! —
(Doprovod týž!) | 3. |
| V. 1. Předpažit! —
(1.-6. točit na pravo a na levo!) | 2. Upažit dolů! —
(Doprovod týž!) | 3. |
| VI. 1. Předpažit dovnitř! —
(1.-6. stejnostr. klopit!) | 2. Vzpažit vně! —
(Doprovod týž!) | 3. |
| VII. 1. Předpažit vně! —
(1.-6. střídnostr. klopit!) | 2. Vzpažit dovnitř! —
(Doprovod týž!) | 3. |
| VIII. 1. Předpažit vně! —
(1.-6. stejnostr. třeit!) | 2. Zapažit vně! —
(Doprovod týž!) | 3. |

14. (27.) *Poskoky — postoje.*

O s n o v a,

I.—III. výskoky — postoje obounož, IV. a V. odskoky — postoje obounož, VI. výskok — postoj jednož!

Základ. post.: ruce v bok!

Časom.: 1, 2, 3, 4.

- | | | | |
|--|--------------|---|----|
| I. 1. Stoj spojúný —
výskok poníž! | 2. | 3. Mírný stoj
rozkročný! | 4. |
| II. 1. Stoj rozkročný
pravonož! | 2. | 3. Stoj rozkročný
levonož! | 4. |
| III. 1. Stoj skřížný
pravonož! | 2. | 3. Stoj skřížný
levonož! | 4. |
| IV. 1. Předskok
v stoj spojúný! | 2. Na místo! | 3. Záskok v stoj
spojúný! | 4. |
| V. 1. Úskok na pravo
v podřep! | 2. " " | 3. Úskok na levo
v podřep! | 4. |
| VI. 1. Výskok poníž —
skrčít přinožmo pravonož! | 2. | 3. Výskok poníž
skrčít přinožmo levonož! | 4. |

15. (28.) *Změna výšky při čelné, rovné poloze tyče — pohyby hlavy a trupu.*

O s n o v a.

I. a III. změny výšky s pohyby hlavy, III.—V. s pohyby trupu.

Základ. post.: ruce na koncích
(nadchm.), paže volně spuštěné:

Časom.: 1, 2, 3, 4.

- | | |
|------------------------|--|
| I. 1. Paže
skrčít! | 2. Třit pravopaž stranou, skrčít levopaž - 3 = 1. 4.
otočit na pravo! |
| II. 1. Paže
skrčít! | 2. Třit levopaž stranou, skrčít pravopaž - 3 = 1. 4.
otočit na pravo! |

III. 1. Paže skrčit — předklon!	2. Trčít vpřed — vzpřímít!	3. = 1.	4.
IV. 1. Paže skrčit — záklon!	2. Trčít vzhůru — vzpřímít!	3. = 1.	4.
V. 1. Paže skrčit (tyč za hlavou) - předklon!	2. Trčít vpřed nahoru — vzpřímít!	3. = 1.	4.
VI. 1. Paže skrčit (tyč za hlavou) - předklon!	2. Trčít vpřed dolů — záklon!	3. = 1.	4.

16. (29.) *Stejnostranné pohyby paží skrčených.*

O s n o v a.

I. a II. pohyby rovné. III.—VII. šiké.

Základ. post.: Paže skrčit.

Časom.: 1, 2, 3, 4.

I. 1. Trčít vpřed!	2.	3. Trčít vzad!	4.
II. 1. „ stranou!	2.	3. „ vzhůru!	4.
III. 1. „ vpřed dovnitř!	2.	3. „ vpřed vně!	4.
IV. 1. „ „ na pravo!	2.	3. „ „ na levo!	4.
V. 1. „ vzhůru dovnitř!	2.	3. „ vzhůru vně!	4.
VI. 1. „ vzhůru na pravo!	2.	3. „ „ na levo!	4.
VII. 1. „ vpřed dovnitř!	2.	3. „ vzad vně!	4.

17. (31.) *Výdrže v postojích.*

O s n o v a.

V každé době doprovod.

Základ. post.: ruce v bok, postoj mění se.

Časom.: 1, 2, 3.

I. (Stoj spatný !)	1. Výpon! — (1.-6. hmitat výponmo !)	2. Stoj spojný! — (Doprovod tíž !)	3.
II. Stoj rozkročný ! - Teď!	1. Podřep! — (1.-6. hmitat podřepmo !)	2. Vztyk a výpon! - (1.-6. hmitat výponmo !)	3.
III. Stoj rozkročný - Teď!	1. Podřep pravonož! - (1.-6. hmitat pravonož !)	2. Podřep levonož! - (1.-6. hmitat podřepmo levonož !)	3.
IV. Zázkrok pravonož! - Teď!	1. Podřep pravonož! - (1.-6. hmitat pravonož !)	2. Podřep levonož! - (1.-6. hmitat podřepmo levonož !)	3.
V. Zázkrok levonož - Teď!	1. Výpon! — (1.-6. hmitat výponmo !)	2. Podřep! — (1.-6. hmitat podřepmo !)	3.
VI. (Stoj spatný !)	1. Podřep! — (1.-6. hmitat podřepmo !)	2. Dřep! — (1.-6. hmitat dřepmo !)	3.

18. (33.) *Různostranné pohyby paží natažených.*

O s n o v a.

I.—IV. neobdobné pohyby rovné, V.—VIII. obdobné pohyby šiké.

Základ. post.: poloha paží mění se.		Časom.: 1, 2.
I. Předpažit pravopaž! — Teď!	1. Připažit pravopaž — vzpažit levopaž!	2.
II. Předpažit levopaž! — Teď!	1. Připažit levopaž — vzpažit pravopaž!	2.
III. Upažit levopaž! — Teď!	1. Připažit pravopaž — zapažit levopaž!	2.
IV. Upažit levopaž! — Teď!	1. Připažit levopaž — zapažit pravopaž!	2.
V. Předpažit pravopaž dovnitř! — Teď!	1. Připažit pravopaž! — předpažit levopaž dovnitř!	2.
VI. Předpažit levopaž dovnitř! — Teď!	1. Předpažit levopaž — předpažit pravopaž dovnitř!	2.
VII. Předpažit levopaž vně! — Teď!	1. Předpažit pravopaž — předpažit levopaž vně!	2.
VIII. Předpažit levopaž „ Teď!	1. Připažit levopaž — předpažit pravopaž vně!	2.

19. (35.) *Obraty.*

O s n o v a.

I.—III. obraty (ze stoje spatného, výponem smíšeným a sunem),
IV.—VI. obraty o patách z předkroku (bez sunu), VII. a VIII.
obraty o špičkách ze stoje skřížného.

Základ. post.: ruce v bok, postoj mění se. Časom.: 1, 2, 3, 4.

I. (Stoj spatný!) 1. Čtvrtobrat na pravo!	2. Čelem!	3. Obdobně na levo!	4.
II. (Stoj spatný!) 1. Půlobrat na pravo!	2. „	3. „	4.
III. (Stoj spatný!) 1. Obrat na pravo!	2. „	3. „	4.
IV. Předkrok pravonož! — Teď!	1. Půlobrat na pravo (o patách)!	2. „	3. „
V. Předkrok levonož! — Teď!	1. Obrat na pravo (o patách)!	2. „	3. „
VI. Stoj skřížný pravonož! — Teď!	1. Půlobrat na pravo (o špičkách)!	2. „	3. „
VII. Stoj skřížný levonož! — Teď!	1. Obrat na pravo (o špičkách)!	2. „	3. „

VIII. Stoj skřížný pravonož - I. Dvojbrat .. Čelem ! 3. Obdobuě na levo ! 4.
Teď ! na pravo (o špičkách !)

20. (56.) *Změna výšky při čelné poloze tyče — výdrže paží — obraty.*

O s n o v a.

I. a II. polohy rovné, III. a IV. šiké; I. a II. půlobraty, III. obraty, IV. dvojbraty.

Základ. post.: ruce na koncích (nadehm.), paže volně spuštěné.

Časom.: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

I. 1. Předpažit vně — předkrok pravonož!	2. Půlobrat na levo o patách!	3. Čelem !	4.
5. Předpažit vně — předkrok levonož!	6. Půlobrat na pravo o patách!	7. "	8.
II. 1. Vzpažit vně — úkrok pravonož!	2. Půlobrat na levo o patách!	3. "	4.
5. Vzpažit vně — úkrok levonož!	6. Půlobrat na pravo o patách!	7. "	8.
III. 1. Předpaž.vněnahoru - zákrok pravonož!	2. Obrat na pravo o patách!	3. "	4.
5. Předpaž.vněnahoru - zákrok levonož!	6. Obrat na levo o patách!	7. "	8.
IV. 1. Paže skrčit (tyč za hlavou) - stoj skřížný pravonož!	2. Dvojbrat na levo o špičkách!	3. "	4.
5. Paže skrčit (tyč za hlavou) - stoj skřížný levonož!	6. Dvojbrat na pravo o špičkách!	7. "	8.

21. (57.) *Stejnostranné pohyby paží skrčených.*

O s n o v a.

I.—IV. pohyby rovné, V.—VIII. šiké.

Základ. post.:

Časom.: 1, 2, 3, 4.

I. 1. Paže skrčit!	2. Trčít vpřed!	3. = 1.	4.
II. 1. " "	2. " vzad!	3. = 1.	4.
III. 1. " "	2. " vzhůru!	3. = 1.	4.
IV. 1. " "	2. " stranou!	3. = 1.	4.
V. 1. " "	2. " vpřed dovnitř!	3. = 1.	4.
VI. 1. " "	2. " " vně!	3. = 1.	4.
VII. 1. " "	2. " vzhůru dovnitř!	3. = 1.	4.
VIII. 1. " "	2. " " vně!	3. = 1.	4.

22. (39.) *Střednostranné pohyby nohou natažených — poskoky.*

O s n o v a.

I.—III. výskoky poníž s rovnými pohyby, IV.—VII. rovné odskoky s rovnými pohyby, VIII. a IX. šiké odskoky s šikými pohyby nohou.

Základ. post.: ruce v bok.

Časom.: 1, 2, 3, 4.

I. 1. Výskok poníž — přednožit pravonož!	2. Přinožit!	3. Výskok poníž — přednožit levonož!	4.
II. 1. Výskok poníž — zanožit pravonož!	2. „	3. Výskok poníž — zanožit levonož!	4.
III. 1. Výskok poníž — unožit pravonož!	2. „	3. Výskok poníž — unožit levonož!	4.
IV. 1. Předskok — zanožit pravonož!	2. „	3. Na místo — přednožit levonož!	4.
V. 1. Předskok — zanožit levonož!	2. „	3. Na místo — přednožit pravonož!	4.
VI. 1. Úskok na pravo — unožit levonož!	2. „	3. Na místo — unožit pravonož!	4.
VII. 1. Úskok na levo — unožit pravonož!	2. „	3. Na místo — unožit levonož!	4.
VIII. 1. Předskok na pravo — zanožit levonož vně!	2. „	3. Na místo — přednožit pravonož vně!	4.
IX. 1. Předskok na levo — zanožit pravonož vně!	2. „	3. Na místo — přednožit levonož vně!	4.

23. (41.) *Střednostranné pohyby paží natažených.*

O s n o v a.

I. a II. rovné pohyby s rovnými, III.—VII. šiké s šikými.

Základ. post.:

Časom.: 1, 2, 3, 4, 5, 6.

I. 1. Předpažit pravopaž!	2. Vzpažit pravopaž!	3. 4. 5. 6. Levopaž!
II. 1. Upažit pravopaž!	2. Zapažit pravopaž!	3. 4. 5. 6. „
III. 1. Předpažit pravopaž dovnitř!	2. Předpažit pravopaž vně!	3. 4. 5. 6. „
IV. 1. Vzpažit pravopaž dovnitř!	2. Vzpažit pravopaž vně!	3. 4. 5. 6. „
V. 1. Předpažit pravopaž dovnitř!	2. Vzpažit pravopaž vně!	3. 4. 5. 6. „

- VI. 1. Vzpažit pravopaž dovnitř! 2. Předpažit pravopaž 3. 4. 5. 6. Levopaž!
vně!
- VII. 1. Předpažit pravopaž dovnitř! 2. Zapažit pravopaž 3. 4. 5. 6. „
vně!

24. (43.) *Postoje — obraty.*

O s n o v a.

Základ. post.: ruce v bok. Časom.: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

- | | | | |
|--------------------------------------|---|---------|----|
| I. 1. Předkrok pravonož! | 2. Půlobrat na levo o špičkách! | 3. = 1. | 4. |
| 5. Předkrok levonož! | 6. Půlobrat na pravo o špičkách! | 7. = 5. | 8. |
| II. 1. Stoj skřížný pravonož vpředu! | 2. Obrat na levo o špičkách! | 3. = 1. | 4. |
| 5. Stoj skřížný levonož vpředu! | 6. Obrat na pravo o špičkách! | 7. = 5. | 8. |
| III. 1. Stoj spojný výskokem! | 2. Půlobrat na levo výskokem! | 3. = 1. | 4. |
| 5. Stoj spojný výskokem! | 6. Půlobrat na pravo výskokem! | 7. = 5. | 8. |
| IV. 1. Stoj skřížný pravonož! | 2. Obrat na levo výskokem v stoj spatný! | 3. = 1. | 4. |
| 5. Stoj skřížný levonož! | 6. Obrat na pravo výskokem v stoj spatný! | 7. = 5. | 8. |
| V. 1. Úkrok pravonož! | 2. Půlobrat na levo v klek pravonož! | 3. = 1. | 4. |
| 5. Úkrok levonož! | 6. Půlobrat na pravo v klek levonož! | 7. = 5. | 8. |
| VI. 1. Podřep! | 2. Obrat na levo a vztyk! | 3. = 1. | 4. |
| 5. Podřep! | 6. Obrat na pravo a vztyk! | 7. = 5. | 8. |

25. (44.) *Změna výšky při čelné, rovné poloze tyče — postoje vztýčené.*

O s n o v a.

I. a II. paže natažené, III. skrčené, IV. a V. smíšené (skrčené a natažené.)

Základ. post.: ruce na koncích (nadehm.),
paže volně spuštěné.

Časom.: 1, 2, 3, 4.

- | | | | |
|-------------------------------------|----|----------------------------------|----|
| I. 1. Vzpažit vně — stoj rozkročný! | 2. | 3. Vzpažit vně — stoj rozkročný! | 4. |
|-------------------------------------|----|----------------------------------|----|

- | | |
|---|--|
| II. 1. Předpažit vně — 2. | 3. Předpažit vně — 4. |
| zákrok pravonož! | zákrok levonož! |
| III. 1. Skrčit upažmo (tyč v tře) — 2. | 3. Skrčit upažmo (tyč v tře) — 4. |
| předkrok pravonož! | předkrok levonož! |
| IV. 1. Skrčit pravop., upažit levop. — 2. | 3. Skrčit levopaž, upažit pravop. — 4. |
| útkrok pravonož! | útkrok levonož! |
| V. 1. Skrč. pravop., předpaž. levop. dovn. — 2. | 3. Skrčit levop., předpažit pravopaž dovnitř! — 4. |
| stoj skřížný pravon. vpředu! | stoj skřížný, levonož vpředu! |

26. (45.) *Různostranné pohyby paží skrčených.*

O s n o v a.

I.—IV. obdobné pohyby rovné, V.—VIII. neobdobné a to V. a VI. rovné, VII. a VIII. šiké.

Základ. post.: poloha paží mění se.	Časom.: 1, 2.
I. Předpažit pravopaž, skrčit levopaž - 1. Skrčit pravopaž, trčít levopaž vpřed!	2.
Teď!	
II. Upažit " " " - 1. Skrčit pravopaž, trčít levopaž stranou!	2.
Teď!	
III. Zapažit " " " - 1. Skrčit pravopaž, trčít levopaž vzad!	2.
Teď!	
IV. Vzpažit " " " - 1. Skrčit pravopaž, trčít levopaž vzhůru!	2.
Teď!	
V. Vzpažit levopaž, skrčit pravopaž - 1. Skrčit levopaž, trčít pravopaž vzhůru!	2.
Teď!	
VI. Upažit " " " - 1. Skrčit levopaž, trčít pravopaž vzad!	2.
Teď!	
VII. Předpažit " dovnitř " " - 1. Skrčit levopaž, trčít pravopaž vpřed dovnitř!	2.
Teď!	
VIII. Vzpažit " vně " " - 1. Skrčit levopaž, trčít pravopaž vzhůru vně!	2.
Teď!	

27. (47.) *Střednostranné pohyby nohou skrčených — natažených*

O s n o v a.

I.—III. pohyby rovné, IV.—VI. šiké.

Základ. post.: ruce v bok.	Časom.: 1, 2, 3, 4, 5, 6.
I. 1. Skrčit pravonož! 2. Trčít vpřed! 3. Přinožit! 4, 5, 6. Levonož!	
II. 1. " " 2. " stranou! 3. " 4, 5, 6. "	
III. 1. " " 2. " vzad! 3. " 4, 5, 6. "	
IV. 1. " " 2. " vpřed dovnitř! 3. " 4, 5, 6. "	
V. 1. " " 2. " " vně! 3. " 4, 5, 6. "	
VI. 1. " " 2. " vzad " 3. " 4, 5, 6. "	

28. (49.) *Střednostranné pohyby paží natažených.*

O s n o v a.

I. a II. obdobné pohyby rovné, III.—IV. obdobné šiké, VII. obdobné šiké — rovné.

Základ. post.:		Časom.: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.
I. 1. Předpažit pravopaž!	2. Vzpažit pravopaž!	3. = 1. 4. 5. 6. 7. 8. Levopaž!
II. 1. Upažit pravopaž!	2. Zapažit pravopaž!	3. = 1. 4. 5. 6. 7. 8. "
III. 1. Předpažit pravop. dovnitř!	2. Vzpažit pravopaž vně!	3. = 1. 4. 5. 6. 7. 8. "
IV. 1. Předpažit pravopaž vně!	2. Zapažit pravopaž vně!	3. = 1. 4. 5. 6. 7. 8. "
V. 1. Vzpažit pravop. dovnitř!	2. Vzpažit pravopaž vně!	3. = 1. 4. 5. 6. 7. 8. "
VI. 1. Vzpažit pravopaž dovnitř!	2. Zapažit pravopaž vně!	3. = 1. 4. 5. 6. 7. 8. "
VII. 1. Předpažit pravopaž dovnitř!	2. Upažit pravopaž vně!	3. = 1. 4. 5. 6. 7. 8. "

29. (51.) *Postoje — poskoky.*

O s n o v a:

I.—VI. výskoky poníž, VII. a VIII. odskoky.

Základ. post.:		Časom.: 1, 2, 3, 4.
I. 1. Výpon!	2. Výskok poníž v stoj o celém chodidle!	3. = 1. 4.
II. 1. "	2. Výskok poníž v stoj spojný!	3. = 1. 4.
III. 1. Podřep!	2. Výskok poníž a vztyk!	3. = 1. 4.
IV. 1. Stoj rozkročný!	2. Výskok poníž v stoj spatný!	3. = 1. 4.
V. 1. Podřep!	2. Výskok poníž ve výpon!	3. = 1. 4.
VI. 1. Stoj rozkročný!	2. Výskok poníž ve výpon! ve stojispatném!	3. = 1. 4.
VII. 1. Stoj rozkročný!	2. Předškok v stoj spatný!	3. = 1. 4.
VIII. 1. Stoj skřižný pravonož!	2. Záškok v stoj spatný!	3. = 1. 4.

30. (52.) *Změna výšky tyče při čelné rovné poloze tyče — poskoky — postoje vztýčené.*

O s n o v a.

Základ. post.: ruce na koncích (nadchm.),
paže volně spuštěné.

Časom.: 1, 2, 3, 4.

- | | | |
|--|--|------------|
| I. 1. Paže skrčit —
výskok poníž! | 2. Trčít vpřed —
stoj rozkročný! | 3. = 1. 4. |
| II. 1. Paže skrčit —
stoj skřížň pravon.! | 2. Trčít vzhůru —
stoj spatný! | 3. = 1. 4. |
| III. 1. Paže skrčit —
stoj spojň! | 2. Trčít na levo —
úskok na pravo! | 3. = 1. 4. |
| IV. 1. Paže skrčit —
stoj spojň! | 2. Trčít na pravo —
úskok na levo! | 3. = 1. 4. |
| V. 1. Paže skrčit —
výskok ve výpon! | 2. Paže skrčit upažmo (tyč za hlavou) —
předskok! | 3. = 1. 4. |

31. (53.) *Různostranné pohyby paží natažených.*

O s n o v a.

Obdobné pohyby rovné.

Základ. post.: poloha paží mění se.

Časom.: 1, 2.

- | | | |
|-------------------------------|---|----|
| I. Předpažit pravopaž! - Teď! | 1. Pípažit pravopaž, předpažit levopaž! | 2. |
| II. " levopaž! - " | 1. " levopaž, " pravopaž! | 2. |
| III. Upažit pravopaž! - " | 1. " pravopaž, " levopaž! | 2. |
| IV. " levopaž! - " | 1. " levopaž, " pravopaž! | 2. |
| V. Zapažit pravopaž! - " | 1. " pravopaž, " levopaž! | 2. |
| VI. " levopaž! - " | 1. " levopaž, " pravopaž! | 2. |
| VII. Vzpažit pravopaž! - " | 1. " pravopaž, " levopaž! | 2. |
| VIII. " levopaž! - " | 1. " levopaž, " pravopaž! | 2. |

32. (55.) *Střídnostranné pohyby nohou skrčených.*

O s n o v a.

I.—III. pohyby rovné, IV.—VI. rovné a šiké.

Základ. post.: ruce v bok. Časom.: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

- | | | |
|------------------------|-------------------------------|------------------------------------|
| I. 1. Skrčit pravonož! | 2. Trčít pravonož
vpřed! | 3. = 1. 4.
5. 6. 7. 8. Levonož! |
| II. 1. " " | 2. Trčít pravonož
stranou! | 3. = 1. 4.
5. 6. 7. 8. Levonož! |
| III. 1. " " | 2. Trčít pravonož
vzad! | 3. = 1. 4.
5. 6. 7. 8. Levonož! |

- | | | | |
|--------|------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| IV. 1. | Skrčit pravonož! | 2. Trčít pravonož
vpřed dovnitř! | 3. = 1. 4.
5. 6. 7. 8. Levonož! |
| V. 1. | " " | 2. Trčít pravonož
vpřed vně! | 3. = 1. 4.
5. 6. 7. 8. Levonož! |
| VI. 1. | " " | 2. Trčít pravonož
vzad vně! | 3. = 1. 4.
5. 6. 7. 8. Levonož! |

33. (57.) *Střídnostranné pohyby nohou natažených — pohyby trupu.*

O s n o v a.

I.—III. pohyby rovné, IV. a V. šiké, VI. rovné a šiké.

Základ. post.: ruce v bok.		Časom.: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.	
I. 1.	Předklon!	2. Vzpřimit - zanožit pravonož!	3. = 1. 4. 7. = 5. 8.
5.	" "	6. " - " levonož!	3. = 1. 4. 7. = 5. 8.
II. 1.	Záklon!	2. " - přednožit pravonož!	3. = 1. 4. 7. = 5. 8.
5.	" "	6. " - " levonož!	3. = 1. 4. 7. = 5. 8.
III. 1.	Úklon na levo!	2. " - unožit pravonož!	3. = 1. 4. 7. = 5. 8.
5.	" na pravo!	6. " - " levonož!	3. = 1. 4. 7. = 5. 8.
IV. 1.	Předklon na levo!	2. " - zanožit pravonož vně!	3. = 1. 4. 7. = 5. 8.
5.	" na pravo!	6. " - " levonož "	3. = 1. 4. 7. = 5. 8.
V. 1.	Záklon na levo!	2. " - přednožit pravon. "	3. = 1. 4. 7. = 5. 8.
5.	" na pravo!	6. " - " levonož "	3. = 1. 4. 7. = 5. 8.
VI. 1.	Úklon na levo!	2. " - přednožit pravonož dovnitř!	3. = 1. 4. 7. = 5. 8.
5.	" na pravo!	6. " - " levonož "	3. = 1. 4. 7. = 5. 8.

34. (59.) *Stejnostranné pohyby paží skrčených — postoje schmuté.*

O s n o v a.

I.—IV. pohyby rovné, IV.—VIII. šiké, VII. a VIII. postoje výskokem.

Základ. post.: postoj mění se.		Časom.: 1, 2, 3, 4.	
I. (Stoj spatný!)	1. Paže skrčit — podřep!	2. Trčít vpřed — dřep!	3. = 1. 4.
II. (Stoj spatný!)	1. Paže skrčit — podřep!	2. Trčít vzad — dřep!	3. = 1. 4.
III. (Stoj spatný!)	1. Paže skrčit — podřep!	2. Trčít vzhůru — dřep!	3. = 1. 4.
IV. (Stoj spatný!)	1. Paže skrčit — podřep!	2. Trčít stranou — dřep!	3. = 1. 4.
V. (Stoj spatný!)	1. Paže skrčit — podřep!	2. Trčít vpřed dovnitř — klek pravonož!	3. = 1. 4.
VI. (Stoj spatný!)	1. Paže skrčit — podřep!	2. Trčít vzhůru vně — klek levonož!	3. = 1. 4.

- VII. Stoj rozkročný! - 1. Paže skrčit — 2. Trčít vpřed vně - 3. = 1. 4.
Teď! podřep (v stoj spatný!) dřep (v stoj spatném.)
- VIII. Stoj spojný! - 1. Paže skrčit — 2. Trčít vzhůru dovnitř - 3. = 1. 4.
Teď! podřep (v stoj spatný!) dřep (v stoj spatném.)

35. (60.) *Změna výšky při čelné rovné poloze tyče — postoje vztýčené a sehnuté.*

O s n o v a.

I.—III. pohyby rovné, IV. a V. šiké. Postoje pouze rovné.

Základ. post.:	Časom.: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.	
I. 1. Paže skrčit — předkrok pravonož!	2. Trčít vpřed — podřep levonož!	3. = 1. 4.
5. Paže skrčit — předkrok levonož!	6. Trčít vpřed — podřep pravonož!	7. = 5. 8.
II. 1. Paže skrčit — úrok pravonož!	2. Trčít na pravo — podřep levonož!	3. = 1. 4.
5. Paže skrčit — úrok levonož!	6. Trčít na levo — podřep pravonož!	7. = 5. 8.
III. 1. Paže skrčit — zákrok pravonož!	2. Trčít vzhůru — podřep levonož!	3. = 1. 4.
5. Paže skrčit — zákrok levonož!	6. Trčít vzhůru — podřep pravonož!	7. = 5. 8.
IV. 1. Paže skrčit — výpon!	2. Trčít vzhůru a skrčit upažmo (tyč za hlavu) — podřep!	3. = 1. 4.
5. Paže skrčit — výpon!	6. Trčít vzhůru a " " " " " — dřep!	7. = 5. 8.
V. 1. Paže skrčit — zákrok pravonož!	2. Trčít vpřed nahoru — klek pravonož!	3. = 1. 4.
5. Paže skrčit — zákrok levonož!	6. Trčít vpřed nahoru — klek levonož!	7. = 5. 8.

36. (61.) *Stejnostranné pohyby paží natažených — obraty.*

O s n o v a.

I.—II. obraty sounož, III. a IV. výponem, V. a VI. výponem smíšeným a sunem.

Základ. post.:	postoj mění se.	Časom.: 1, 2, 3, 4.
I. (Stoj spatný!)	1. Předpažit — půlobrat sounož na pravo!	2. 3. Na levo! 4.
II. (Stoj spatný!)	1. Zapažit — obrat sounož na pravo!	2. 3. " " 4.
III. Stoj rozkročný! Teď!	1. Upažit — půlobrat na pravo (o špičkách!)	2. 3. " " 4.

- | | | | | |
|-----------------------|---------------------------------|----|-------------|----|
| IV. Stoj rozkročný! - | 1. Vzpažit — | 2. | 3. Na levo! | 4. |
| Teď! | přiložat na pravo (o špičkách!) | | | |
| V. (Stoj spatný!) - | 1. Předpažit dovnitř — | 2. | 3. " " | 4. |
| Teď! | obrat na pravo! | | | |
| VI. (Stoj spatný!) | 1. Vzpažit vně — | 2. | 3. " " | 4. |
| | obrat na pravo! | | | |

37. (63.) *Stejnostranné pohyby paží natažených — střídnostranné pohyby nohou natažených.*

O s n o v a.

I.—III. pohyby rovné, IV.—VII. šiké.

Základ. post.:

Časom.: 1, 2, 3, 4.

- | | | | |
|---------------------------------------|----|-------------|----|
| I. 1. Předpažit — přednožit pravonož! | 2. | 3. Levonož! | 4. |
| II. 1. Vzpažit — zanožit | " | 2. 3. " | 4. |
| III. 1. Upažit — unožit | " | 2. 3. " | 4. |
| IV. 1. Předpažit vně — přednožit | " | 2. 3. " | 4. |
| V. 1. " dovnitř - " | " | 2. 3. " | 4. |
| VI. 1. Vzpažit vně — zanožit | " | 2. 3. " | 4. |
| VII. 1. " dovnitř - " | " | 2. 3. " | 4. |

38. (65.) *Stejnostranné výdrže paží — pohyby trupu.*

O s n o v a.

I.—IV. pohyby rovné, V.—VIII. šiké.

Základ. post.:

Časom.: 1, 2, 3, 4.

- | | | | |
|------------------------|-----------------------|--------------|----|
| I. 1. Upažit! | 2. Předklon! | 3. Vzpřínit! | 4. |
| II. 1. Předpažit! | 2. Záklon! | 3. " | 4. |
| III. 1. Vzpažit! | 2. Úklon na pravo! | 3. " | 4. |
| IV. 1. " " | 2. " " levo! | 3. " | 4. |
| V. 1. Zapažit vně! | 2. Předklon na pravo! | 3. " | 4. |
| VI. 1. " " " | 2. " " levo! | 3. " | 4. |
| VII. 1. Předpažit vně! | 2. Záklon na pravo! | 3. " | 4. |
| VIII. 1. " dovnitř! | 2. " " levo! | 3. " | 4. |

39. (67.) *Jednostranné pohyby paží a nohou natažených.*

O s n o v a.

I.—III. stejnostranné rovné pohyby, IV.—VI. různostranné rovné pohyby, VII. a VIII. různostranné šiké pohyby.

Základ. post.:		Časom.: 1, 2, 3, 4.	
I. 1. Předpažit pravopaž — přednožit pravonož!	2. 3. Levopaž - levonož!	4.	
II. 1. Vzpažit pravopaž — zanožit pravonož!	2. 3. " - "	4.	
III. 1. Upažit pravopaž — umožit pravonož!	2. 3. " - "	4.	
IV. 1. Předpažit pravopaž — přednožit levonož!	2. 3. " - pravonož!	4.	
V. 1. Vzpažit pravopaž — zanožit levonož!	2. 3. " - "	4.	
VI. 1. Upažit pravopaž — umožit levonož!	2. 3. " - "	4.	
VII. 1. Předpažit pravopaž dovnitř — přednožit levonož dovnitř!	2. 3. " - "	4.	
VIII. Vzpažit pravopaž vně — zanožit levonož vně!	2. 3. " - "	4.	

40. (68.) *Změna výšky a polohy tyče.*

O s n o v a.

I.—III. změna výšky při čelné, rovné poloze, IV. změna výšky a polohy čelné v příčnou, V. změna polohy čelné v bočnou při téže výšce.

Základ. post.: ruce na koncích (nadehm.), paže volně spuštěné.
Časom.: 1, 2, 3, 4, 5, 6.

I. 1. Předpažit vně!	2. Upažit pravopaž, skrčít levopaž! -	3.
4. Předpažit vně!	5. Upažit levopaž skrčít pravopaž! -	6.
II. 1. Vzpažit vně!	2. Upažit pravopaž skrčít levopaž! -	3.
4. Vzpažit vně!	5. Upažit levopaž skrčít pravopaž! -	6.
III. 1. Předpažit vně!	2. Vzpažit pravopaž skrčít levopaž! -	3.
4. Předpažit vně!	5. Vzpažit levopaž skrčít pravopaž! -	6.

- | | | |
|--|--|----|
| IV. 1. Vzpažit vně! | 2. Předpažit pravopaž
skrčit levopaž! - | 3. |
| 4. Vzpažit vně! | 5. Předpažit levopaž
skrčit pravopaž! - | 6. |
| V. 1. Předpaž. pravop. nahoru -
levopaž dolů! | 2. Předpažit pravopaž
skrčit skřížmo levopaž! - | 3. |
| 4. Předpaž. levop. nahoru -
pravopaž dolů! | 5. Předpažit levopaž
skrčit skřížmo pravopaž! - | 6. |

41. (69.) *Střednostranné pohyby paží a nohou natažených.*

O s n o v a.

I.—III. pohyby rovné, různojmenné, IV. šiké, různojmenné, V.—VII. šiké stejnojmenné.

Základ. post.:

Časom.: 1, 2, 3, 4, 5, 6.

- | | | |
|--|--|----|
| I. 1. Předpažit pravopaž —
přednožit levonož! | 2. Upažit pravopaž —
unožit levonož! | 3. |
| 4. Předpažit levopaž —
přednožit pravonož! | 5. Upažit levopaž —
unožit pravonož! | 6. |
| II. 1. Upažit pravopaž —
unožit levonož! | 2. Vzpažit pravopaž —
zanožit levonož! | 3. |
| 4. Upažit levopaž —
unožit pravonož! | 5. Vzpažit levopaž —
zanožit pravonož! | 6. |
| III. 1. Předpažit pravopaž —
zanožit levonož! | 2. Zapažit pravopaž —
přednožit levonož! | 3. |
| 4. Předpažit levopaž —
zanožit pravonož! | 5. Zapažit levopaž —
přednožit pravonož! | 6. |
| IV. 1. Předpaž. pravop. dovnitř-
přednožit levonož dovnitř! | 2. Vzpažit pravopaž vně —
zanožit levonož vně! | 3. |
| 4. Předpaž. levop. dovnitř -
přednožit pravonož dovnitř! | 5. Vzpažit levopaž vně —
zanožit pravonož vně! | 6. |
| V. 1. Předpaž. pravop. dovnitř-
přednožit levonož dovnitř! | 2. Předpažit pravopaž vně —
přednožit pravonož vně! | 3. |
| 4. Předpaž. levop. dovnitř -
přednožit levonož dovnitř! | 5. Předpažit levopaž vně —
přednožit levonož vně! | 6. |
| VI. 1. Předpažit pravopaž vně -
přednožit pravonož vně! | 2. Vzpažit pravopaž vně —
zanožit pravonož vně! | 3. |
| 4. Předpažit levopaž vně -
přednožit levonož vně! | 5. Vzpažit levopaž vně —
zanožit levonož vně! | 6. |
| VII. 1. Předpaž. pravop. dovnitř -
přednožit pravonož vně! | 2. Předpažit pravopaž vně —
přednožit pravonož dovnitř! | 3. |
| 4. Předpaž. levop. dovnitř -
přednožit levonož vně! | 5. Předpažit levopaž vně —
přednožit levonož dovnitř! | 6. |

42. (71.) *Stejnostranné pohyby paží skrčených — pohyby hlavy a trupu.*

O s n o v a.

I.—IV. pohyby paží s pohyby hlavy, V.—VIII. pohyby paží s pohyby trupu.

Základ. post.:		Časom.: 1, 2, 3, 4.	
I. 1. Paže skrčit — předklon (hlavy V. trupu)	2. Trčít vpřed - vzpřímit!	3. = 1.	4.
II. 1. Paže skrčit — záklon (hlavy, VI. trupu)	2. Trčít vzhůru - vzpřímit!	3. = 1.	4.
III. 1. Paže skrčit — úklon na pravo (hlavy, VII. trupu)	2. Trčít stranou - vzpřímit!	3. = 1. (úklon na levo!)	4.
IV. 1. Paže skrčit — otočit na pravo (hlavy, VIII. trupu)	2. Trčít vzad - zprůma!	3. = 1. (otočit na levo!)	4.

43. (78.) *Stejnostranné pohyby paží skrčených, — střídnostranné pohyby nohou skrčených.*

O s n o v a:

I.—III. pohyby rovné, IV.—VI. pohyby šiké.

Základ. post.:		Časom.: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.	
I. 1. Skrčit soupaž a pravonož!	2. Trčít soupaž a pravonož vpřed!	3. = 1.	4.
5. Skrčit soupaž a levonož!	6. Trčít soupaž a levonož vpřed!	7. = 5.	8.
II. 1. Skrčit soupaž a pravonož!	2. Trčít soupaž vzhůru, pravonož vzad!	3. = 1.	4.
5. Skrčit soupaž a levonož!	6. Trčít soupaž vzhůru, levonož vzad!	7. = 5.	8.
III. 1. Skrčit soupaž a pravonož!	2. Trčít soupaž a pravonož stranou!	3. = 1.	4.
5. Skrčit soupaž a levonož!	6. Trčít soupaž a levonož stranou!	7. = 5.	8.
IV. 1. Skrčit soupaž a pravonož!	2. Trčít soupaž vpřed vně, pravonož vpřed dovnitř!	3. = 1.	4.
5. Skrčit soupaž a levonož!	6. Trčít soupaž vpřed vně, levonož vpřed dovnitř!	7. = 5.	8.
V. 1. Skrčit soupaž a pravonož!	2. Trčít soupaž vpřed dovnitř, pravonož vpřed vně!	3. = 1.	4.
5. Skrčit soupaž a levonož!	6. Trčít soupaž vpřed dovnitř, levonož vpřed vně!	7. = 5.	8.

- VI. 1. Skrčit soupaž a pravonož! 2. Trčit soupaž vzhůru vně, pravonož vzad vně! 3. = 1. 4.
 5. Skrčit soupaž a levonož! 6. Trčit soupaž vzhůru vně, levonož vzad vně! 7. = 5. 8.

44. (75.) *Stejnostranné pohyby paží skrčených — pohyby nohou natažených — postoje vtýčené.*

O s n o v a:

I.—III. pohyby a odkročné postoje rovné, IV.—VI. šiké.

Základ. post.:

Časom.: 1, 2, 3, 4, 5, 6.

- | | | |
|---|--|----|
| I. 1. Paže skrčit —
předkrok pravonož! | 2. Trčit vpřed —
zanožit pravonož! | 3. |
| 4. Paže skrčit —
předkrok levonož! | 5. Trčit vpřed —
zanožit levonož! | 6. |
| II. 1. Paže skrčit —
zákrok pravonož! | 2. Trčit vzad —
přednožit pravonož! | 3. |
| 4. Paže skrčit
zákrok levonož! | 5. Trčit vzad —
přednožit levonož! | 6. |
| III. 1. Paže skrčit
stoj skřížný, pravonož vpředu! | 2. Trčit stranou —
unožit pravonož! | 3. |
| 4. Paže skrčit —
stoj skřížný, levonož vpředu! | 5. Trčit stranou —
unožit levonož! | 6. |
| IV. 1. Paže skrčit —
předkrok pravonož vně! | 2. Trčit vpřed dovnitř —
zanožit pravonož vně! | 3. |
| 4. Paže skrčit —
předkrok levonož vně! | 5. Trčit vpřed dovnitř —
zanožit levonož vně! | 6. |
| V. 1. Paže skrčit —
zákrok pravonož vně! | 2. Trčit vzad vně —
přednožit pravonož vně! | 3. |
| 4. Paže skrčit —
zákrok levonož vně! | 5. Trčit vzad vně —
přednožit levonož vně! | 6. |
| VI. 1. Paže skrčit —
předkrok pravonož dovnitř! | 2. Trčit vzhůru vně —
přednožit pravonož dovnitř! | 3. |
| 4. Paže skrčit —
předkrok levonož dovnitř! | 5. Trčit vzhůru vně —
přednožit levonož dovnitř! | 6. |

45. (76.) *Změna výšky tyče při čelné poloze a pohyby paží.*

O s n o v a.

I.—III. polohy rovné, IV. a V. šiké.

Základ. post.: ruce na koncích

(nadchn.), paže volně spuštěné.

Časom.: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

- | | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|------------|
| I. 1. Předpažit vně! | 2. Vzpažit vně! | 3. = 1. 4. |
| 5. Předpažit vně
nahoru! | 6. Skrčit upažmo (tyč za hlavou)! | 7. = 5. 8. |

II. 1. Paže skrčít!	2. Trčít vpřed vně!	3. = 1.	4.
5. Paže skrčít!	6. Trčít vzhůru vně!	7. = 5.	8.
III. 1. Skrčít levopáž, upažit pravopáž!	2. Trčít levopáž vzhůru vně, vzpažit pravopáž dovnitř!	3. = 1.	4.
5. Skrčít pravopáž, upažit levopáž!	6. Trčít pravopáž vzhůru vně, vzpažit levopáž dovnitř!	7. = 5.	8.
IV. 1. Paže skrčít!	2. Trčít pravopáž vpřed dolů, levopáž vpřed nahoru!	3. = 1.	4.
5. Paže skrčít!	6. Trčít levopáž vpřed dolů, pravopáž vpřed nahoru!	7. = 5.	8.
V. 1. Skrčít levopáž!	2. Trčít levopáž vpřed dolů, předpaž. pravop. vpřed nahoru!	3. = 1.	4.
5. Skrčít pravopáž!	6. Trčít pravopáž vpřed dolů, předpaž. levopáž vpřed nahoru!	7. = 5.	8.

46. (77.) *Stejnostranné pohyby paží skrčených — výdrže trupu.*

O s n o v a.

I. a II. pohyby a výdrže rovné, III. a IV. šiké.

Základ. post.:

Časom.: 1, 2, 3, 4, 5; 6, 7 s.

I. 1. Paže skrčít — předklon!	2. Trčít vpřed!	3. Paže skrčít!	4.
5. Paže skrčít — záklon!	6. Trčít vzhůru!	7. " "	8.
II. 1. Paže skrčít — úklon na pravo!	2. Trčít stranou!	3. " "	4.
5. Paže skrčít — úklon na levo!	6. Trčít stranou!	7. " "	8.
III. 1. Paže skrčít — předklon na pravo!	2. Trčít vpřed dovnitř!	3. " "	4.
5. Paže skrčít — předklon na levo!	6. Trčít vpřed vně!	7. " "	8.
IV. 1. Paže skrčít — záklon na pravo!	2. Trčít vzhůru dovnitř!	3. " "	4.
5. Paže skrčít — záklon na levo!	6. Trčít vzhůru vně!	7. " "	8.

47. (79.) *Stejnostranné výdrže paží — výdrže v postojích.*

O s n o v a.

I.—V. polohy rovné, VI.—VIII. šiké.

Základ. post.: poloha paží a postoj mění se. Časom.: 1—6.

- | | | |
|--|------------------|--|
| I. Předpažit a výpon! -
Teď! | Doprovod.: 1.—6. | hmitat dovnitř —
vně! |
| II. Upažit a výpon! -
Teď! | „ 1.—6. | hmitat nahoru
a dolů (stejnostr.). |
| III. Vzpazit a podřep! -
Teď! | „ 1.—6. | točit dovnitř
a vně! |
| IV. Upažit a podřep! -
Teď! | „ 1.—6. | hmitat nahoru
a dolů (střednostr.). |
| V. Upažit a dřep! -
Teď! | „ 1.—6. | klopit nahoru
a dolů (střednostr.). |
| VI. Předpaž. vně a podřep! -
Teď! | „ 1.—6. | hmitat nahoru
a dolů (střednostr.). |
| VII. Předpažit dovnitř a dřep! -
Teď! | „ 1.—6. | klopit nahoru
a dolů (stejnostr.). |
| VIII. Předpaž. vně a dřep! -
Teď! | „ 1.—6. | točit na pravo
a na levo. |



Cvičení na náradí.

1. (5.) Šplhadla.

Cvičení na jedné žerdi: svis ležmo (stojmo)
a změny jeho.

- I. Svis stojmo (stoj spatný při žerdi), ruce poblíž — podál (souruč).
 II. " " " " " " " poníž — povýš "
 III. " " " " " " " pravoruč — levoruč.
 IV. Svis stojmo stranou: a) pravoruč pravonož (pr. chodidlo při žerdi,
levopaž vzpažit, levonož unožit.)
b) levoruč levonož.
 V. Svis stojmo stranou: a) pravoruč levonož (l. chodidlo při žerdi,
pr. za žerdi o nárt opřeno.)
b) levoruč pravonož.

2. (6.) Skok do dálky.

I.	Družstvo malých	2	dm,	družstvo velkých	2·5	dm.
II.	"	"	"	"	3	"
III.	"	"	"	"	3·5	"
IV.	"	"	"	"	4	"

3. (7.) Řebřík kolmý.

Vis ležmo (stojmo) a změny jeho.

(Na první příčli.)

- I. Svis ležmo (chodidla podál) — shyb ležmo (ruce na příčli).
 II. " " (" podál, ruce poblíž na příčli) — ruce podál
(souruč).
 III. Svis ležmo (chodidla podál, ruce podál na příčli) — ruce uvnitř
na štěřínech (souruč).
 IV. Svis ležmo (chodidla podál, ruce nadchmat na příčli, — ruce
podechmat (souruč).
 V. Svis ležmo (chodidla poblíž, dvojchmat levoruč na příčli) —
dvojchmat pravoruč (souruč).

4. (8.) *Švihadlo dlouhé.*

(Motouz houpačící se ve výši as 90—120 cm).

Pohyby trupu, postoje.

- I. Stoj rozkročný pokos: úklon na pravo u předhupu, úklon na
levo u záhupu.
- II. Stoj spatný pokos: předklon u předhupu, záklon u záhupu.
- III. " " " " podřep " " i při záhupu.
- IV. " " " " pobok: " " " — vztyk a obrat —
podřep u záhupu.
- V. Stoj spatný pobok a vzpažit: podřep a upažit u předhupu —
vztyk, obrat a vzpažit — podřep a upažit u záhupu.

5. (9.) *Šplhadla.*Cvičení na dvou žerdích: vis ležmo (stojmo) a změny
jeho.

- I. Svis stojmo (vpředu) (chodidla mezi žerděmi) — slyb stojmo.
- II. " " " " " " " — vysahování střídnoruč.
- III. " " " " " " " — " souruč vý-
sukem.
- IV. Svis stojmo, ruce poníž, chodidla mezi žerděmi — svis ležmo
(vpředu), chodidla za žerděmi.

6. (10.) *Řebřík vodorovný.*

(Ve výši 40—50 cm).

Cvičení v podporu ležmo pobok.

- I. Vzpor ležmo pobok, ruce uvnitř na předním štěrňu — ruce
vně (střídnoruč).
- II. Vzpor ležmo pobok, ruce uvnitř na předním štěrňu — ruce
na příčlích (střídnoruč).
- III. Vzpor ležmo pobok, ruce uvnitř na předním štěrňu — ruce
podál (střídnoruč).
- IV. Vzpor ležmo pobok, ruce uvnitř na předním štěrňu — ruce
křížem (střídnoruč).
- V. Vzpor ležmo pobok, ruce na příčlích — ruce podál — ruce
na jedné příčli (střídnoruč).

7. (11.) *Skok do výšky.*

Z místa, ze stoje spatného, odrazem sounož.

I.	Družstvo malých	1·5 dm.,	u velkých	1·8 dm.
II.	"	"	1·8	" " " 2·1 "
III.	"	"	2·1	" " " 2·4 "
IV.	"	"	2·4	" " " 2·7 "

8. (12.) *Řebřík šikmý.*

(Sklon příkrý: 75°—60°).

Cvičení na svrchní straně: Podpor ležmo a změny jeho.

- I. Vzpor ležmo (vpředu) (chodidla na 2. přičli), ruce na přičli — střídnuř v podchmat.
- II. Vzpor ležmo (vpředu) (chodidla na 2. přičli), ruce vně na žerdích — ruce uvnitř (střídnuř).
- III. Vzpor ležmo (vpředu) (chodidla na 2. přičli), ruce na přičli — ruce poblíž — podál (střídnuř).
- IV. Vzpor ležmo (vpředu) (chodidla na 2. přičli), pravoruč na přičli — levoruč (druhá vzpaží vně).

9. (13.) *Šplhadla.*

Cvičení na jedné žerdi: vis ležmo a změny jeho.

- I. Svis stojmo (stoj spatný při žerdi) — měny chmatu souř (výsukem).
- II. Svis stojmo (stoj spatný při žerdi).
- III. " " stranou, pravoruč — levonož (= 1, V.) — vysukování pravopaž. (Opačně).
- IV. Svis stojmo stranou, pravoruč-levonož — vis stojmo stranou o pravém předloktí. (Opačně).

10. (14.) *Skok do dálky.*

Z místa, ze stoje spatného, odrazem sounož.

I.	Družstvo malých	2·5 dm,	družstvo velkých	3 dm.
II.	"	3 "	"	3·5 "
III.	"	3·5 "	"	4 "
IV.	"	4 "	"	4·5 "

11. (15.) *Řebřík kolmý.*

Vis stojmo a změny jeho.

(Chodidla na druhé přičli.)

- I. Svis stojmo podchm. povýš (na přičli) — souř do nadchm. poníž.
- II. Svis stojmo pravoruč povýš, levoruč poníž — souř opačně (na přičlích).
- III. Svis stojmo povýš, pravoruč na šterfuč, levoruč na přičli — poníž (souř).
- IV. Svis stojmo ruce podál povýš na přičli — souř paže křížem poníž.

12. (16.) *Švihadlo dlouhé.*

(Motouz houpající se ve výši as 0·5 m).

Běh při předhupu.

- I. Přeběh na povel.
 II. " " bez povelu.
 III. Podběh na povel.
 IV. " " bez povelu.

13. (17.) *Šplhadla.*

Cvičení na dvou žerdích: vis ležmo a změny jeho.

- I. Svis stojmo vzadu — slyb stojmo vzadu.
 II. " " " — vysahování střídnoruč.
 III. " " vpředu vysazeně — svis stojmo prohnuté (vpředu).
 IV. " " " prohnuté — ruce povýš — poníž (střídnor.).

14. (18.) *Řebřík vodorovný.*

(Ve výši 40—50 cm).

Cvičení ve visu ležmo (I.—III. pobok, IV. pokos).

- I. Svis ležmo (vpředu), pravoruč na štěříně — levoruč (střídnoruč).
 II. " " " pravonož (ruce na štěříně) — levonož.
 III. " " " pravoruč levonož (ruce na příčli).
 IV. " " " " pravonož (pokos) —
 levpruč levonož s doprovody volných okončín.

15. (19.) *Skok do výšky.*

Z místa, ze stoje spatného, odrazem sounož.

I.	Družstvo malých	1·8	dm,	u	velkých	2·1	dm.
II.	"	2·1	"	"	"	2·4	"
III.	"	2·4	"	"	"	2·7	"
IV.	"	2·7	"	"	"	3	"

16. (20.) *Řebřík šikmý.*

(Sklon příkrý as 75°—60°).

Cvičení na svrchní straně: Podpor ležmo a změny jeho.

- I. Vzpor ležmo (vpředu) pravonož na 3. příčli — levonož (s doprovody volné nohy).

- II. Vzor ležmo (vpředu) pravoruč pravonož na 3. příčli — levoruč levonož (s doprovody volných okončin).
- III. Vzor ležmo vzadu, ruce na příčli — na štěřínech (střídnoruč).
- IV. Podpor ležmo o předloktí (vpředu) ruce na příčli, lokte na štěřínech (střídnoruč).

17. (21.) *Šplhadla.*

Cvičení na jedné žerdi: Podpor ležmo a změny jeho.

- I. Vzor ležmo (vpředu) oporem pravoruč — levoruč (před šplhadly).
- II. " " " pravor. povýš, levoruč poníž — opačně (střídnor.).
- III. " " — klik ležmo.
- IV. " " pravoruč levonož — levoruč pravonož (s doprovody volných okončin).

18. (22.) *Skok do dálky.*

Z místa, ze stoje spatného, odrazem sounož.

I.	Družstvo malých	3	dm,	družstvo velkých	3·5	dm.
II.	"	"	"	"	"	"
III.	"	"	"	"	"	"
IV.	"	"	"	"	"	"

19. (23.) *Řebřík kolmý.*

Vis stojmo a změny jeho (na 3. příčli).

- I. Svis stojmo (vpředu), levonož, ruce na příčli — souruč ruce vně na štěřínech. Opačně.
- II. Svis stojmo (vpředu), ruce povýš na příčli — svis stojmo pokos stranou levoruč levonož s doprovody. Opačně.
- III. Svis stojmo pokos stranou levoruč levonož — vysukování levopaž. Opačně.
- IV. Svis stojmo pobok (vpředu), paže poníž — svis dřepmo.

20. (24.) *Švihadlo dlouhé.*

(Motouz kroužící).

Běh u předšvih u.

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| I. Přeběh na povel. | III. Podběh na povel. |
| II. " bez povelu. | IV. " bez povelu. |

21. (25). Šplhadla.

Cvičení na dvou žerdích: vis stojmo a změny jeho.

- I. Svis stojmo (vpředu), ruce poníž — ruce povýš (souruč).
- II. " " " pravor. poníž, levor. povýš — opačně (souruč).
- III. " " " — měny chmatu střídnoruč.
- IV. " " " " " souruč.

22. (26). Řebřík vodorovný.

(Ve výši 0·4—0·5 m).

Přisunné postupování stranou v podporu ležmo pobok.

- I. Střídavě rukama a nohama (tedy nesoudobně) v podp. ležmo vysazeně, ruce uvnitř na předním štěříně.
- II. Růžnostranně v podporu ležmo vysazeně, ruce uvnitř na předním štěříně.
- III. Růžnostranně v podporu ležmo prohnuté ruce na příčlích.
- IV. Stejnostranně " " " " " " " " " " " "

23. (27). Skok do výšky.

Z místa, ze stoje spatného, odrazem sounož.

- I. Družstvo malých 2·1 dm, družstvo velkých 2·4 dm.
- II. " " 2·4 " " " 2·7 "
- III. " " 2·7 " " " 3 "
- IV. " " 3 " " " 3·3 "

24. (28). Řebřík šikmý.

(Sklon mírný, as 15°).

Cvičení na svrchní straně: Podpor ležmo a změny jeho.

- I. Vzpor ležmo (vpředu) nadehm. na příčlích, nohy na přičli, vysazeně — vzpor klečmo nohy na štěřínech.
- II. Vzpor ležmo (vpředu) nadehm. na příčlích, nohy na štěřínech, vysazeně — prohnutě.
- III. Vzpor ležmo (vpředu), nadehm. na příčlích, nohy na štěřínech prohnuté — levoruč poníž, pravoruč povýš. Střídnoruč opačně.
- IV. Vzpor ležmo (vpředu), nadehm. na příčlích, nohy na štěřínech prohnuté — měny chmatů střídnoruč.

25. (29.) Šplhadla.

Cvičení na jedné žerdí: cvičení přírazu.

- I. Svis z náskoku, příraz pravonož (noha skrčena) — shyb. Opačně.
 II. " " " " obounož, pravá svrchu — opačně.
 III. " " " " " " — vysahování střídnoruč.
 IV. Shyb " " " " " " — vysahování střídnoruč. Opačně.

26. (30.) Skok do dálky.

Z místa, ze stoje spatného, odrazem sounož.

- I. Družstvo malých 3·5 dm, družstvo velkých 4' dm.
 II. " " 4' " " " 4·5 "
 III. " " 4·5' " " " 5' "
 IV. " " 5' " " " 5·5 "

27. (31.) Ľebřík kolmý.

Stoupání do výše 1—2 m a zpět.

- I. Přisunně, nesoudobně (napřed ruce, pak nohy) po příčlích.
 II. Střídnoruč střídnonož a to různostranně, ruce po štěřínech.
 III. " " " " stejnostranně, ruce na příčlích.
 IV. " " " " různostranně, pravá ruka po příčlích, levá po štěřínech. Dolů opačně.

28. (32.) Švihadlo dlouhé.

(Motouz houpačící se ve výši asi 0·5—1 dm).

Přeskoky z místa, odrazem sounož.

- I. Ve stoji spatném pokos výskok u předhupu a záhupu, na povel.
 II. " " " " " " " " " " bez povelu.
 III. " " " " pobok " " záhupu — obrát — výskok u předhupu.
 IV. Ve stoji spatném pobok výskok u záhupu i předhupu bez obalu.

29. (33.) Šplhadla.

Cvičení na dvou žerdích: vis stojmo a změny jeho.

- I. Svis stojmo (vpředu) prohnutě ruce povýš — ručkováním střídnoruč ve svis vysazeně.
 II. Svis stojmo (vpředu), prohnutě ruce povýš — ručkování souruč ve svis vysazeně.
 III. Svis stojmo (vpředu), prohnutě ruce poníž — zvis dřepmo.
 IV. Svis stojmo (vpředu), prohnutě ruce povýš — nohy vně žerdí (výskokem).

30. (34). *Řebřík vodorovný*

(Ve výši 40—50 cm).

Postupování stranou ve vzporu ležmo pobok.

- I. Postupování přísunně střídnoruč různostranně paže skřížené po štěríně (ruce uvnitř).
- II. Postupování přísunně střídnoruč stejnostranně po štěríně, pravá ruka uvnitř, levá vně.
- III. Postupování soumož (poskokem), ruce uvnitř na štěríně.
- IV. Postupování soumož nesoudobně ruce uvnitř na štěríně.

31. (35). *Skok do výšky.*

Z místa, ze stoje spatného, odrazem soumož.

I.	Družstvo malých	2·4	dm,	družstvo	velkých	2·7	dm.
II.	"	"	"	"	"	3·	"
III.	"	"	3·	"	"	3·3	"
IV.	"	"	3·3	"	"	3·6	"

32. (36). *Řebřík šikmý.*

(Sklon 75°—60°).

Cvičení na spodní straně: vis stojmo (plavmo a změny jeho).

- I. Svis stojmo na 2. příčli, ruce nadehmat na příčli — výsuk.
- II. " " " " " " uvnitř na štěríně — ruce vně (střídnoruč).
- III. Svis stojmo na 2. příčli, ruce nadehmat na příčli — měna chmatu (střídnoruč).
- IV. Svis stojmo na 2. příčli, paže poníž na příčli — povýš (střídnoruč).

33. (37). *Šplhadla.*

Cvičení na jedné žerdi: cvičení přírazu, šplh.

- I. Svis — slyb a příraz oboumož, pravá noha svrchu. Opakovat.
- II. " — " " " " " " levá " " " "
- III. Šplh — s přírazem oboumož pravá noha svrchu, ruce za sebou výše 1 m.
- IV. Šplh s přírazem oboumož levá noha svrchu, ruce přes sebe do výše 1 m. Návrat s přírazem opačným.

34. (58). *Skok do dálky.*

Z místa, ze zákroku, odrazem jedno nož.

- I. Ze zákroku pravonož (levonož) odrazem levonož (pravonož):
družstvo malých 2·5 dm, družstvo velkých 3·0 dm.
- II. Ze zákroku pravonož (levonož) odrazem levonož (pravonož):
družstvo malých 3·0 dm, družstvo velkých 3·5 dm.
- III. Ze zákroku pravonož (levonož) odrazem levonož (pravonož):
družstvo malých 3·5 dm, družstvo velkých 4·0 dm.
- IV. Ze zákroku pravonož (levonož) odrazem levonož (pravonož):
družstvo malých 4·0 dm, družstvo velkých 4·5 dm.

35. (39). *Řebřík kolmý.*

Vis stojmo a změny jeho (na 1. příčli).

- I. Svis stojmo vzadu nadchm. na příčli — střídnuř do podchmatu.
- II. " " " podchm. " " — ruce vně na štěrfech
(střídnuř).
- III. Svis stojmo vzadu ruce nad hlavou vně na štěrfech —
ruce za tělem vně na štěrfech (střídnuř).
- IV. Svis stojmo vzadu ruce povýš vně na štěrfech (nad hlavou) —
ruce vně na štěrfech poníž souruč (vysukem).

36. (40). *Švihadlo dlouhé.*

(Motouz kroužící).

Přeskoky ze stoje spatného, odrazem sounož.

- I. Přeskok u předšvihů na povel (ve stoji pobok).
- II. " " " bez povelu (ve stoji pobok).
- III. " " " " " (" " pokos).
- IV. " " " " " z podřepu pobok.

37. (41). *Šplhadla.*

Cvičení na dvou žerdích: vis stojmo a změny jeho.

- I. Svis stojmo (vpředu) levonož (pravonož přednožit), ruce povýš —
podřep — vztyk. Opačně.
- II. Svis stojmo (vpředu) pravonož (levonož unožit) — poskokem opačně
- III. " " vysazeně — svis dřepmo.
- IV. " podřepmo — záskok.

38. (42). *Řebřík vodorovný.*

(Ve výši 0·8—1 m).

Ručkování ve visu ležmo pokos.

- I. Na zad, ruce vně na štěrňech.
 II. Napřed " " " " " "
 III. Nazad " nadchm. na příčlích (přisunně).
 IV. Napřed " podchm. " " " "

39. (43). *Skok do výšky.*

Z místa, ze zákroku, odrazem jedno nož.

I.	Ze zákroku	pravonož (l.)	odrazem	levonož (pr.)	: družstvo	malých	1·5	dm,	družstvo	velkých	1·8	dm.
II.	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"
III.	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	2·1	"
IV.	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	2·4	"

40. (44). *Řebřík šikmý.*

(Sklon příklý 75°—60°).

Cvičení na spodní straně. — Ručkování, stoupání.

- I. Svis stojmo na 3. příčli, ruce povýš — ručkování schylmo stříd-
 noruč po příčlích.
 II. Svis stojmo na 3. příčli, ruce povýš — ručkování schylmo stříd-
 noruč po štěrňech.
 III. Svis stojmo na 1. příčli, ruce povýš — stoupání schylmo stříd-
 no nož.
 IV. Svis stojmo levonož na 2. příčli, ruce povýš — ručkování
 schylmo stříd noruč: pravou po příčlích a levou po štěrňě.

41. (45). *Šplhadla.*

Cvičení na jedné žerdi: příraz, šplh.

- I. Šplh do výše 2 m, s přírazem obou nož, pravá svrchu a to ruce
 přes sebe; návrat týmž způsobem, leč levá noha svrchu.
 II. Šplh do téže výšky a týmž způsobem; návrat šroubovitě s pří-
 razem obou nož, levá noha svrchu.

42. (46). *Skok do dálky.*

Z místa, ze stoje spatného, odrazem sou nož.

I.	Družstvo	malých	4	dm,	družstvo	velkých	4·5	dm.
II.	"	"	4·5	"	"	"	5	"
III.	"	"	5	"	"	"	5·5	"
IV.	"	"	5·5	"	"	"	6	"

43. (47). *Řebřík kolmý.*

Přísunné stoupání nesoudobné do výše 3 m a zpět.

- I. Souruč střídnož, ruce vně na štěrňech.
- II. " " " levá ruka vně na štěrňě, pravá po příčlích; dohů opačně.
- III. Souruč střídnož, ruce po příčlích.
- IV. " " " ve visu stojmo vzadu paže nad hlavou, ruce vně po štěrňech.

44. (48). *Švihadlo dlouhé.*

(Motouz houpačící se ve výši 1 dm).

Přeskoky ve stoju pobok na místě, odrazem sounož.

- I. Přeskok u záhupu s půlobratem na levo, u předhupu s půlobratem na pravo a to na povel.
- II. Přeskok u záhupu s půlobratem na pravo, u předhupu s půlobratem na levo, bez povelu.
- III. Vběh u předhupu, přeskok u záhupu na povel,
- IV. " " " " " " " bez povelu.

45. (49). *Šplhadla.*

Cvičení na dvou žerdích: vis stojmo a změny jeho.

- I. Svis stojmo vpředu — svis stojmo skřížný (poskokem).
- II. " " " — " " o předloktí (střídnoruč, souruč.)
- III. " " " vzadu — vis stojmo vzadu o předloktí ruce vně (střídnoruč, souruč.)
- IV. Svis stojmo vpředu o předloktí (paže vně) — svis stojmo vzadu o předloktí, paže uvnitř.

46. (50). *Řebřík vodorovný.*

(Ve výši doskočné).

Cvičení ve svisu prostém pobok.

- I. Svis, ruce nadchm. na štěrňech — doprovody nohou natažených.
- II. Svis, ruce nadchm. na příčlích — doprov. nohou skrčených.
- III. " " " " " — vysahování střídnoručně.
- IV. " " " " " — ručkování střídnormě po těchto příčlích (napřed — nazad).

47. (51.) *Skok do výšky.*

Z místa, ze stoje spatného, odrazem sounož.

	I.	Družstvo malých	2·7 dm,	družstvo velkých	3 dm.
	II.	" "	3 "	" "	3·3 "
	III.	" "	3·3 "	" "	3·6 "
	IV.	" "	3·6 "	" "	3·9 "

48. (52.) *Řebřík šikmý.*

(Sklon příkrý, as 75°—60°).

Cvičení na svrchní straně: stoupání.

- I. Střídnoruč. střídnož přísunně, nesoudobně ruce po přičlích.
- II. " " " schylmo přísunně, ruce vně " štěrínch.
- III. Souruč " vysazeně " ruce " " "
- IV. Střídnoruč " " různostranně, ruce po přičlích.

49. (53.) *Šplhadla.*

Cvičení na jedné žerdi: šplh a cv. přírazu.

- I. Šplh do výše 2 m, ruce přes sebe, s měnou přírazu; návrat podobně.
- II. Šplh do výše 2 m, týmž způsobem; ve výši 2 m pohyby paží.
- III. " " " 2 m, " " " " 2 m " nohou.

50. (54.) *Skok do dálky.*

Z místa, ze zákroku, odrazem jednož.

	I.	Ze zákroku pravonož (l.), odrazem levož (pr.):	družstvo malých	3·0 dm,	družstvo velkých	3·5 dm.
	II.	" " " " " " " " " "	" "	3·5 "	" "	4. "
	III.	" " " " " " " " " "	" "	4. "	" "	4·5 "
	IV.	" " " " " " " " " "	" "	4·5 "	" "	5. "

51. (55.) *Řebřík kolmý.*

Stoupání do výše 2—3 m.

- I. Střídnoruč střídnož a to různostranně, ruce podchm. po přičlích.
- II. " " " " " " " " " nadchm. " "
- III. Střídnoruč střídnož a to různostranně ruce nadchm. po přičlích, nohy se křížují.
- IV. Střídnoruč střídnož a to různostranně ruce nadchm. po přičlích, ruce i nohy se křížují.

52. (56.) *Švihadlo dlouhé.*

(Motouz kroužicf).

Přeskoky ze stoje spatného, odrazem sounož.

- | | |
|------|---------------------------------------|
| I. | Přeskok při zášvilu na povel. |
| II. | " " " " bez povel. |
| III. | " " " předšvilu s půlobraty na povel. |
| IV. | " " " " " " bez povel. |

53. (57.) *Šplhadla.*

Cvičení na dvou žerdích: vis stojmo (ležmo) a změny jeho.

- | | |
|------|---|
| I. | Svis stojmo vpředu ruce poníž — svis ležmo, nohy za šplhadly. |
| II. | " " " " povýš — " stojmo před šplhadly. |
| III. | " " " " (před špl.) ležmo — roznožit — skřížít. |
| IV. | " " " " " " shyb ležmo. |

54. (58.) *Řebřík vodorovný.*

(Ve výši doskočné).

Cvičení ve svisu prostém pokos.

- | | |
|------|---|
| I. | Svis nadchm. na příčlích, ruce podál — ruce na jedné příčli (střednoruč). |
| II. | Svis nadchm. na příčlích — svis podeřmatem (střednoruč). |
| III. | " " " " — ruce uvnitř na štěřnech, střednoruč. |
| IV. | " " " " pravoruč na příčli — levoruč (druhá na štěřně). |

55. (59.) *Skok do výšky.*

Z místa, ze zákroku, odrazem jednohož.

- | | |
|------|---|
| I. | Ze zákroku pravonož (levonož), odrazem levonož (pravonož): družstvo malých 1·8 dm, družstvo velkých 2·1 dm. |
| II. | Ze zákroku pravonož (levonož), odrazem levonož (pravonož): družstvo malých 2·1 dm, družstvo velkých 2·4 dm. |
| III. | Ze zákroku pravonož (levonož), odrazem levonož (pravonož): družstvo malých 2·4 dm, družstvo velkých 2·7 dm. |
| IV. | Ze zákroku pravonož (levonož), odrazem levonož (pravonož): družstvo malých 2·7 dm, družstvo velkých 3·0 dm. |

56. (60.) *Řebřík šikmý.*

(Sklon mírný, as 30°).

Stoupání.

- I. Střídnoruč střídnonož přisunně, nesoudobně.
 II. " " " " schylmo.
 III. " " " " stejnostranně.
 IV. " " " " různostranně.

57. (61.) *Šplhadla.*

Cvičení na jedné žerdi: šplh.

- I. Šplh do výše 2 m s přírazem obounož (pravá noha svrchu) vysahováním střídnoruč.
 II. Šplh do výše 3 m tímže způsobem.
 III. " " " 3 " " " leč levá noha svrchu.
 IV. " " " 3 " šroubovitě; návrat tímž způsobem.

58. (62.) *Skok do dálky.*

Z místa, ze stoje spatného, odrazem sounož.

- I. Družstvo malých 4·5 dm, družstvo velkých 5 dm.
 II. " " 5 " " " 5·5 "
 III. " " 5·5 " " " 6 "
 IV. " " 6 " " " 6·5 "

59. (63.) *Řebřík kolmý.*

Cvičení různá.

- I. Stoupání do výše 3 m a zpět: střídnoruč střídnonož pobok, levé okončiny po přední, pravé po zadní straně řebříku.
 II. Stoupání do výše 3 m a zpět: jednoruč střídnonož (pokos)
 III. Svis stojmo vzadu, paže nad hlavou, ruce vně na štěřmech, obrat střídnoruč na pravo do svisu stojmo vpředu.
 IV. Svis stojmo vzadu, paže za tělem, ruce vně na štěřmech, obrat na levo do svisu stojmo vpředu.

60. (64.) *Švihadlo dlouhé.*

(Motouz houpající se ve výši 2 dm.)

Běh.

- I. Oběh.
 II. Podběh.
 III. " opakově (běh za motouzem).
 IV. Vběh — odběh.

61. (65). *Šplhadla.*

Cvičení na dvou žerdích: vis prostý a změny jeho.

- I. Skok do svisu — pohyby nohou skrčených.
- II. " " " " " natažených.
- III. " " " " — příraz obounož na pravé žerdi (pr. n. svrchu) —
na levé žerdi (levou nohou svrchu).
- IV. Skok do svisu — slyb.

62. (66). *Řebřík vodorovný.*

(Ve výši doskočné.)

Obraty.

- I. Svis pobok dvojechmatem ruce poblíž na jedné příčli —
přlobraty otáčením rukou.
- II. Svis pokos dvojechmatem ruce křížem na jedné příčli —
obraty otáčením rukou.
- III. Svis pobok ruce uvnitř na zadním štěříně —
přlobraty na levo ručkováním střídnor. po příčli a druhém štěříně.
- IV. Svis pobok ruce uvnitř na zadním štěříně —
přlobraty na pravo ručkováním střídnor. po příčli v před. štěříně.

63. (67). *Skok do výšky stranou.*

Z místa, ze stoje spatného, odrazem sounož.

- I. Družstvo malých 1·5 dm, družstvo velkých 1·8 dm.
Na pravo i na levo.
- II. Družstvo malých 1·8 dm, družstvo velkých 2·1 dm.
Na pravo i na levo.
- III. Družstvo malých 2·1 dm, družstvo velkých 2·4 dm.
Na pravo i na levo.
- IV. Družstvo malých 2·4 dm, družstvo velkých 2·7 dm.
Na pravo i na levo.

64. (68). *Řebřík šikmý.*

(Sklon příkrý: 75°-60°.)

Cvičení na svrchní straně: stoupání do výše 3 m.

- I. Střídnoruč střídnonož přísmně, nesoudobně, dvojechm. po příčlích.
- II. " " " " " podchmat. " "
- III. " " " " " stejnostranně nadchmatem " "
- IV. " " " " " různostranně ruce uvnitř po štěřínech.

65. (69). *Šplhadla.*

Cvičení na dvou žerdích: vis prostý a změny jeho, šplh.

- I. Skok do shybu — příraz obounož na pravé žerdi (pr. n. svrchu) — na levé žerdi (levou nohou svrchu).
- II. Skok do svisu — shyb a příraz obounož na pravé žerdi (pr. n. svrchu) — svis a nohy volně — shyb a příraz na levé žerdi.
- III. Skok do svisu — shyb a příraz roznožmo vně žerdí.
- IV. " " " — " " " " uvnitř žerdí.

66. (70). *Skok do dálky.*

Z místa, ze zákroku, odrazem jednož.

- I. Ze zákroku pravonož (levonož), odrazem levonož (pravonož): družstvo malých 3·5 dm, družstvo velkých 4 dm.
- II. Ze zákroku pravonož (levonož) odrazem levonož (pravonož): družstvo malých 4 dm, družstvo velkých 4·5 dm.
- III. Ze zákroku pravonož (levonož), odrazem levonož (pravonož): družstvo malých 4·5 dm, družstvo velkých 5 dm.
- IV. Ze zákroku pravonož (levonož), odrazem levonož (pravonož): družstvo malých 5 dm, družstvo velkých 5·5 dm.

67. (71). *Řebřík kolmý.*

Stoupání.

- I. Souruč střídnož s měnou chmatu: ruce vně - uvnitř štěříů.
- II. " " " po příčích s měnou chmatu: nadchmat - podchmat.
- III. Souruč střídnož, levá ruka vně po štěříně, pravá ruka podchm. po příčích.
- IV. Souruč střídnož, levá ruka uvnitř po štěříně, pravá ruka nadchm. po příčích.

68. (72). *Švihadlo dlouhé.*

(Motouz kroužící).

Přeskoky.

- I. Přeskok s roznožením a snožením u předšvihlu.
- II. " odrazem jednož u předšvihlu (ze stoje spatného, doskok na obě nohy).
- III. Přeskok v podřepu u předšvihlu.
- IV. " cvalmo " "

69. (73.) Šplhadla.

Cvičení na dvou žerdích: vis prostý a změny jeho.

- I. Skok do slybu — pohyby nohou skrčených.
- II. " " " — " " natažených.
- III. " " svisu — mírné komihání odrazem sounož.
- IV. " " " — " " bez odrazu.

70. (74.) Řebřík vodorovný.

(Ve výši doskočné).

Ručkování střídnoruč ve svisu.

- I. Ve svisu pobok stranou po štěříně.
- II. " " pokos nazad, levá ruka po štěříně, pravá po přičlích.
- III. " " " napřed, " " " přičlích, " " štěříně.
- IV. " " " nazad po přičlích.

71. (75.) Skok do výšky.

Z místa, ze stoje spatného, odrazem sounož.

- I. družstvo malých 3 dm, družstvo velkých 3·3 dm.
- II. " " 3·3 " " " 3·6
- III. " " 3·6 " " " 3·9
- IV. " " 3·9 " " " 4·1

72. (76.) Řebřík šikmý.

(Sklon příkrý, 75°—60°).

- I. Střídnoruč střídnonož přísunně, nesoudobně.
- II. " " " schylmo.
- III. " " " různostranně.
- IV. " " " stejnostranně.

73. (77.) Šplhadla.

Cvičení na dvou žerdích: šplh.

- I. Šplh střídnoruč s přírazem obounož na levé žerdi (pr. n. svrchu) do výše 1 m — svis na dvou žerdích — dolů po pravé žerdi s přírazem obounož (l. n. svrchu).
- II. Šplh souruč s přírazem obounož střídavě po pravé a levé žerdi: po příraze na pravé žerdi (pr. n. svrchu) následuje příraz na žerdi levé (l. n. svrchu).

Těloevičné hry.

A. Hry s výkony prostocvičnými.

1. Nápodoba.

Hráči postaví se v zástup. V čele stojící žák je ukazovatelem: kterou polohu on zaujme, tu hned za ním stojící po něm nápodobit musí, po tomto zas následující atd. Dříve nikdo nemá vytčenou polohu zaujat dokud předák jeho tak neučinil.

Ukazovatel má ovšem navůli kteroukoli polohu nebo pohyb z prostných cvičení mu známý ukázati.

Při hře té ovšem třeba k náležitěmu rozstupu čelnímu (na krok — předpažení) hleděti a přesně zakryt zachovati.

Nad zachováváním všech vytčených pravidel bdí „dozorce“ s pletencem, jenž chybnější úderem na chybu upozorňuje. Kdo třikráte za sebou napomenut býti musel, je za trest z další hry vyloučen.

Jiným způsobem konati se dá hra ta následovně: Ukazovatel čítá: 1, 2, 3, 4, 5 aneb pouze 1, 2, 3. Na povel 1 sám cvičení ukáže, a v poloze cvičením tím zaujaté setrváváje čítá; na nový povel, 1, ukáže jiné cvičení, při čemž za ním stojící žák cvičení první udělá; na následující povel 1, ukáže zas nové *třetí* cvičení, při čemž za ním stojící koná cvičení *druhé*, zadák tohoto teprve *první* a podobně dále. Tento způsob hry vyžaduje však mnoho pozornosti jak se strany napodobitelů, tak se strany dozorce. Zmýlí-li se dozorce a omylem některého z napodobitelů udeří, sám musí být napodobitelem a odezdá pešek omylem udeřenému, jenž stane se dozorcem.



2. Já mám koně.

Vesele.

Návodní.



1. Já mám ko-ně, vra-né ko-ně, to jsou ko-ně mé.



Když já jim dám ov-sa, o-ni ská-čou hop-sa!



Já mám ko-ně, vra-né ko-ně, to jsou ko-ně mé!

2. Já mám koně, vrané koně,
to jsou koně mé!
Když já jim dám obroku,
oni skáčou do skoku.
Já mám koně, vrané koně,
to jsou koně mé!

3. Já mám koně, vrané koně,
to jsou koně mé!
Když já jim dám jetele,
oni klušou vesele!
Já mám koně, vrané koně,
to jsou koně mé!

Žáci vytvoří kruh čelem dovnitř, a uchopí se za ruce. Dva z nich vstoupí do kruhu a představují koně: druhý postaví se za prvního, předklouí se a vloží ruce své do rukou prvního; tento má paže volně spuštěné, onou skrčené. Při první a poslední části každé slohy: „Já mám koně, vrané koně, to jsou koně mé!“ jdou oba v tempu nestejnokrokem, konajíce v každé čtvrti jeden krok. Při zpěvu:

„Když já jim dám *ovsa*,
oni skáčou *hopsa*,“ zastaví se a na slova „*ovsa*“ a „*hopsa*“ současně a soumožně vyskočí. Při druhé sloze, zastaví se při slovech: „Když já jim dám *obroku*, oni skáčou do *skoku*“ a na slova „*obroku*“ a „*do skoku*“ střídavě soumož vyskočí tak, že dříve první a hned po něm druhý. Při třetí sloze při slovech: „Když já jim dám *jetele*, oni klušou *vesele*,“ klušají oba nestejnokrokem po špičkách. — Výhodno při každé sloze žálky koně představující vyměnit.



B. Hry s výkony pořadovými.

I. Pochod.

Rázně.

Slova i nápěv V. Novotného.



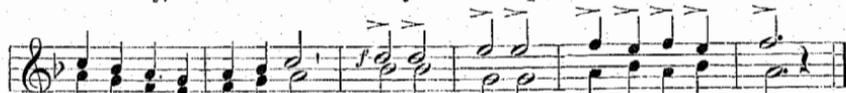
Krá - sný hled je na ten bo - ží svět! la la la!



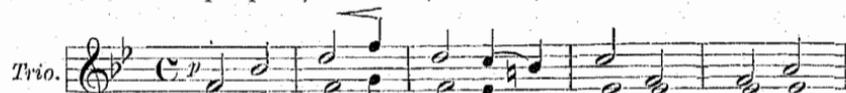
Ty mo - dra - vé ho - ry, v há - jích pěv - ců sbo - ry, roz - ko - šné



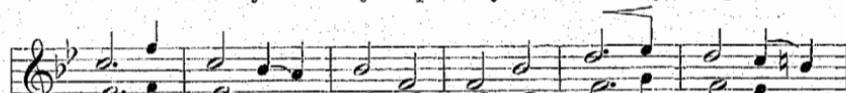
ro - vi - ny, mě - sta dě - di - ny. Spa - ni - lá jsi, vla - sti má,



mé srd - ce ti plá - po - lá, to - bě, slá - va, vla - sti mi - le - ná.



Přes ty há - je přes ty ho - ry, přes ú -



do - lí, přes ty bo - ry, pís - ně na - še ať hla -



ho - lí po vla - sti, po vla - sti a po na - šem o - ko - lí,



po vla - sti po vla - sti a po o - ko - lí.



2. Jízda.

Dle nápěvu, textu i způsobu stojnojmenné hry při učivu druhé třídě uvedené kluše se krokem přeměnným.

C. Hry s různými vykony.

Kočka a myš.

Hráči stojí v čelném kruhu dovnitř a drží se za ruce. Jeden stojí v kruhu a je *myši*, druhý, vně kruhu stojící je *kočkou*.

Má-li hra počítí, vyjde myš z kruhu; kočka žene se po ní, při čemž hráči útěk myši usnadňují, a zvedající spojené ruce, útluk v kruhu ji pomáhají; kočka však přístup do kruhu nedovolují. Dostane-li se přec kočka v kruh, tož myši volný útěk umožní, kočka však i východ z kruhu znesnadňují.

Byla-li myš kočkou plochou rukou v záda udeřena, je chycenou, i stává se kočkou, kočka myši. Jsou-li však kočka i myš během unaveni, tož jiní dva ve hře pokračují.

Jsou-li kočka, nebo myš upachtěni, buďtež vystřídány, třeba myš dosud chycena nebyla.

Z Tykačových „Her tělocvičných.“

2. Kokeš.

Žáci postaví se v zástup, napjaté paže pak uloží na ramena svých předáků. V čele jeho je „Kokeš“. Přejde „jestřáb“ před „Kokše“ a zvolá:

„Kokeš!“

Kokeš: „Co chceš?“

Jestřáb: „Toho zadního.“

Kokeš: „Běž a chyt si ho.“

Jestřáb běží do zadu, a zadní ale uelení a kvapí postavit se před „Kokše!“ Jestřáb mu řadou žáků nadbíhá, onen se vrací, a tak jeden druhého přelstítí se snaží. Oba mají právo pod rukama žáků v zástupu stojících podběhnouti, v čemž jim tito překážeti nesmí.

Chytí-li „jestřáb“ zadního, jest tento „jestřábem“; podaří-li se zadnímu postaviti se před „Kokše“, sám „Kokšem“ se stává a k němu volá „Jestřáb“ pokoušeje se následujícího zadníka polapit.

Chyceným je ten, jehož se „jestřáb“ plochou rukou dotkne, prvé než tomuto podaří se na místo před „Kokše“ se postavit.

Z Tykačových „Her tělocvičných.“

3. Hra na nebezpečného souseda.

Hráči postaví se v čelném kruhu, dovnitř obráceném a zaujmou rozstup těsný: na to se mírně předkloní a uloží ruce vzad (zapazí dovnitř). Jeden z hráčů zůstane vně kruhu, obchází jej a vloží pak nepozorovaně některému žáku v kruhu do rukou vzad uložený připravený pešek (ze šátku upletený biják). Hráč, jenž způsobem tím stane se majetníkem pešku, počne jím *pravého* souseda svého do zad mrskati; ten co možná nejrychleji v pravo kruh oběhne, načež na své místo se opět postaví.

Zde se mu odevzdá pešek, načež obchází sám kruh, aby jinému příležitostně pešek nepozorovaně odevzdal.

Z Benešova „Návodu k tělocviku školskému.“

OBSAH.

	Strana
Předmluva	3
Úvod	5
První třída.	
<i>Rozvrh tělocvičných hodin na měsíce</i>	15
<i>Cvičení přípravná:</i>	
Rozdělení žactva ve družstva	21
Nastoupení družstev ve třídě	—
Zřízení postoje, pohov	—
Zákryt a jednostranný čelný rozstup střední v zástupu	22
Odhod do tělocvičny, v šatně	23
Nastoupení družstev v tělocvičně	—
Jednostranný bočný rozstup volný a sestup	24
<i>Cvičení pořadová:</i>	
Nastoupení družstev v řad	25
Zřízení řadu (zhruba)	—
Cvičení pálobratří v řadu (na místě)	—
Cvičení v pochodu	26
Pochod směry rovnými	27
<i>Cvičení prostná:</i>	
Vysvětlivky	31
Příklady	32
<i>Tělocvičné hry s nápěvy:</i>	
Řezání dříví	45
Povzbuzení k čistoši	46
Bednář	47
Skoč, Jeníku, skoč	48
Poupátko	—
Mysliveček	49
Pochod	50
Pochod	—
Jezdec	51
Slepý hádač	52
Dobry sluch	—
Zlatá brána	53
Druhá třída.	
<i>Rozvrh cvičebné látky na měsíce</i>	57
<i>Cvičení pořadová:</i>	
Nastoupení a zřízení řadu	61
Postupování řadu vpřed a vzad na určitý počet kroků	—
Zřízení řadu v pochodu	—
Postupování zástupu stranou na určitý počet kroků	62
Rozdělení žáků v první a druhé, a cvičení v rozlišování jich	—
Změna zástupu v dvojstup a naopak (na místě)	63

	Strana
Pochod krokem zkráceným a plným	64
Změna délky kroku za pochodu	—
Příklady cvičení rejových	—
<i>Cvičení prostná:</i>	
Příklady	66
<i>Tělocvičné hry s nápěvy:</i>	
Otáčení	81
Hra na řemeslníky	82
Stonpy ve mlýně	83
Pochod	84
Jízda	84
Druhý (první) vpřed	85
Mužik	—
Tichá slepá bába	86
Třetí třída.	
<i>Rozvrh cvičení na měsíce</i>	89
<i>Cvičení pořadová:</i>	
Jednostranný střední rozstup bočný ve dvojstupu a řadu	97
Změna řadu v šik a naopak na místě	98
Zřízení šiku	—
Rozdělení žáků na pravé a levé cvičení v rozlišování jich	99
Přeměna dvojstupu v čtyřstup a naopak na místě	—
Půlobraty a obraty jednotlivců, půlobraty dvojic na místě	—
Přeměna šiku v čtyřstup a naopak na místě	100
Zatáčení čtveřic z místa a v pochodu	101
Pochod šiku krokem zkráceným a plným	—
Přeměna zástupu neb dvojstupu v pochodu v řad neb šik stojící	—
Příklad cvičení rejových	102
<i>Cvičení prostná a cvičení s tyčemi:</i>	
Příklady	105
<i>Cvičení na nářadí:</i>	
Příklady	128
<i>Tělocvičné hry s nápěvy:</i>	
Nápodoba	149
Já mám koně	—
Pochod	151
Jízda	152
Kočka a myš	152
Kokeš	—
Hra na nebezpečného souseda	—
<i>Výklad tělocvičných názvů</i>	155
<i>Názorné tabulky</i>	165
<i>Dodatek</i>	173

