

SPIS RZECZY.

	Str.
Wstęp	3
Istota ruchu i jego znaczenie	5
Gimnastyka i jej zadanie	6
Stopniowanie ćwiczeń	10

I. Systematyka ćwiczeń.

1. Ćwiczenia porządkowe	13
a) Wskazówki dla nauczyciela	13
b) Rozkazownictwo	16
c) Postawy	19
d) Zwroty	25
e) Marsz	26
f) Ustawienie (szyk).	30
g) Rozstawienie	42
2. Ćwiczenia wstępne	44
a) Ćwiczenia szyi (głowy)	44
b) " nóg	46
c) " rąk	52
d) " tułowia	62

	Str.
3. Ćwiczenia główne	64
a) Napony	64
b) Zwisy	73
c) Ćwiczenia równoważne	82
d) " mięśni pleców i łopatek	89
e) " mięśni brzusznych	97
f) Marsz	105
g) Bieg	114
h) Ćwiczenia mięśni i tułowia naprzemiennie	118
i) Skoki	127
4. Ćwiczenia łączące	139
a) Ćwiczenia oddechowe	139

II. Układanie wzorca.

a) Wzorzec pełny.	145
b) Wzorzec skrócony	147
c) Wzorce gimnastyczne (1—15)	148