

## O b s a h :

Čtenářům . . . . .	5
Kdo může být hercem . . . . .	9
Předpoklady duševní . . . . .	12
Estetické prvky . . . . .	15
Určení divadla a jeho řád . . . . .	17
Co je to hra . . . . .	18
Cvičení I. . . . .	34
Cvičení II., III., IV. . . . .	35
Cvičení V., VI., VII. . . . .	36
Účel krouživých cviků ruky . . . . .	36
Učením hledíme pravdu . . . . .	40
Schopnost citová . . . . .	42
Dech . . . . .	45
Rytmus . . . . .	47
Vidím a slyším . . . . .	49
Citový výraz . . . . .	53
Výtvarný výraz . . . . .	59
Řeč . . . . .	63
Tanec . . . . .	69
Sport . . . . .	73
Maska, kostym . . . . .	74
Realisace představy . . . . .	83
Hygiena . . . . .	86
Několik pokynů . . . . .	93
Harmonie pohybu . . . . .	96
Postoj . . . . .	97
Obrat, chůze . . . . .	97

Běh . . . . .	99
Chůze na schodech . . . . .	99
Chůze se schodů . . . . .	100
Jak zkusíme? . . . . .	105
Napověda . . . . .	106
Obrazová příloha . . . . .	111