

OBSAH

1. ÚVOD	5
2. CO JSOU ÚPOLY	7
Základní (průpravné) úpoly	8
Sportovní úpoly	8
Bojové úpoly	8
3. ZÁKLADNÍ (PRŮPRAVNÉ) ÚPOLY	11
1. Přetahy a přetahové odpory	12
2. Přetlaky a přetlakové odpory	13
3. Kombinované (smíšené) úpolové odpory	14
4. Úpolové hry	15
4. VEDENÍ A ORGANIZACE CVIČENÍ	18
Hledisko bezpečnosti	21
Poznámka k uplatňování úchopů a k užívanému názvosloví	22
5. ZÁSObNÍK PŘÍKLADŮ	25
1. Příklady pro průpravnou část cvičební jednotky	25
Příklady v postoji	25
Příklady v kleku	32
Příklady v sedu	33
Příklady v lehu	34
Příklady úpolových her	35
2. Příklady pro hlavní část cvičební jednotky	39
Příklady v postoji	39
Příklady v kleku	42
Příklady v sedu	44
Příklady v lehu	46
Příklady úpolových her	51
3. Příklady pro závěrečnou část cvičební jednotky	66
Příklady v postoji	66
Příklady v kleku	72

Příklady v sedu	73
Příklady v lehu	75
6. ZÁVĚR	78
7. LITERATURA	79