

O B S A H

	str.
Úvodem	5
Postoje a pohyby do postojů	10
Kleky a pohyby do kleků	21
Sedy a pohyby do sedů	26
Lehy a pohyby do lehů	28
Podpory a pohyby do podporů	30
Chůze	34
Poskoky	37
Běhy	39
Obraty	40
Pohyby a polohy částí těla	44
Pohyby a polohy paží	45
Pohyby a polohy nohou	61
Pohyby a polohy trupu	69
Pohyby a polohy hlavy	75