

OBSAH

<i>Předmluva</i>	7
<i>Krátká historie šermu</i>	9
<i>Význam šermu pro duševní i tělesnou výchovu</i>	13

ŠERM FLEURETEM

<i>I. Všeobecné pojednání a základy</i>	
<i>A. Šermíř</i>	17
<i>B. Zbraň</i>	17
<i>C. Držení zbraně</i>	18
<i>D. Úbor</i>	18
<i>E. Rassemblement (sraz), salut (pozdrav), garde (střeh)</i>	19
<i>F. Pohyby nohou a těla</i>	25
<i>Gagner la mesure (posun)</i>	25
<i>Rompre la mesure (odsun)</i>	25
<i>Développement (výpad)</i>	26
<i>Výpad vzad (zpětný)</i>	28
<i>Dvojvýpad</i>	28
<i>Posun s výpadem</i>	28
<i>Prodloužený výpad</i>	28
<i>Výřít</i>	28
<i>Reprise de la garde (návrat na střeh)</i>	29
<i>Appel (vyzvání)</i>	29
<i>II. Lignes (odkryty)</i>	
<i>A. Positions d'escrime (šermířské polohy)</i>	30
<i>B. Engagement (vazba)</i>	42
<i>C. Absence de fer (opuštění čepele)</i>	43
<i>D. Corps à corps</i>	45
<i>III. Akce útočné</i>	
<i>A. Útok jednoduchý</i>	46
<i>Coup droit (rovný bod)</i>	46
<i>Dégagement (výhyb)</i>	46
<i>Coupé (stříh)</i>	47
<i>B. Útok složitý</i>	47

<i>C. Přípravy útoky</i>	48
<i>Battement (úhoz na čepel)</i>	49
<i>Froissement (smyk po čepeli)</i>	49
<i>Coulé (omyk vrchní)</i>	50
<i>Flanconade (omyk spodní)</i>	50
<i>Lient (přetlak)</i>	50
<i>Opposition (odpora — protitlak)</i>	51
<i>Enveloppement</i>	51
<i>D. Obnovy útoku</i>	51
<i>Le redoublement (zdvojení útoku)</i>	51
<i>La reprise d'attaque (pokračování v útoku)</i>	52
<i>La remise (dodatečný bod)</i>	52
<i>E. Útok nepřavý (2 intence)</i>	52
<i>IV. Akce obranné</i>	
<i>A. Parades (kryty)</i>	53
<i>B. Ripostes (odbody)</i>	54
<i>C. Contre-attaques (protiútoky)</i>	55
<i>V. Boj</i>	
<i>A. Zásady taktiky</i>	56
<i>Útok</i>	56
<i>Obrana</i>	57
<i>B. Volný šerm</i>	58
<i>Všeobecné</i>	58
<i>Volný šerm proti šermíři levákovi</i>	60
<i>Volný šerm proti šermíři školy italské</i>	61
<i>Různé zásady a pravidla volného šermu</i>	62
<i>Cvičení smluvená</i>	63
<i>Postup cvičení.</i>	64

ŠERM KORDEM

<i>Všeobecné úvahy</i>	85
<i>Práce nohou</i>	86
<i>Zásady taktiky</i>	86
<i>Akce útočné.</i>	87
<i>Akce obranné</i>	88
<i>Slovníček francouzsko-český</i>	90