

Obsah

- Předmluva*
strana 5
- Úvod*
strana 9
- Základní prvky*
strana 13
- 1. Držení hole*
strana 18
- 2. Postoj a držení těla*
strana 36
- 3. První část švihů*
strana 58
- 4. Druhá část švihů*
strana 79
- 5. Shrnutí a rekapitulace*
strana 101

