

PŘEHLED.

	Str.
A. Cvičení ve visu	5
I. Svis	5
II. Svis stojmo vzadu	7
III. Ručkování, obraty ve svisu	8
IV. Výsuk	11
V. Ručkování střídnoruč ve shybu	12
VI. » souruč ve shybu	14
VII. » střídnoruč ve svisech vznesmo a střemhlav	16
B. Cvičení v závěsu na místě	17
a) Závěs pokos vpředu před rukama	17
I. Závěs v podkolení ve stoji jednonož	17
II. » » jednonož ve visu ležmo	18
III. » » jednonož	18
IV. » » obounož	20
V. Ze závěsu pokos obrat do závěsu pobok	21
b) Závěs pokos vzadu za rukama	23
c) Závěs pobok vpředu	24
I. Závěs v podkolení ve stoji jednonož	24
II. » » jednonož	25
III. » » obounož	26
IV. Měna závěsu jednonož a obounož	27
V. Vzepření závěsem v podkolení	28
C. Cvičení v závěsu v podkolení s místa	29
a) Šplhání v závěsu pokos vpředu před rukama	29
I. Obounož nahoru nazad	29
II. » » napřed	30
III. Jednonož stejnostran. nahoru nazad	30
IV. » » » napřed	31
V. » různostran. nahoru nazad	31
VI. » » » napřed	32
VII. » střídnostran. nahoru nazad	32
VIII. » » » napřed	33

IX.	Střídnonož nahoru nazad	33
X.	» » napřed	36
XI.	Snožmo stejnostran. nahoru nazad	40
XII.	» » » napřed	41
XIII.	» střídnostran. nahoru nazad	41
XIV.	» » » napřed	41
b)	Šplhání v závěsu pokos vzadu za rukama	43
c)	Šplhání v závěsu pobok	44
	I. V podkolení jednonož	44
	II. Obounož	45
	III. Se změnou závěsu	46
