

# OBSAH.

	Strana
Úvodní slovo . . . . .	3
Cvičení prostná . . . . .	5
a) Změny postojů a poloh . . . . .	5
1. Postoje o nohou napiatých . . . . .	6
2. Postoje o nohou skrčených . . . . .	14
A. Podřepy a dřepy . . . . .	14
B. Kleky . . . . .	23
3. Polohy . . . . .	26
a) Sedy . . . . .	26
b) Lehý . . . . .	26
c) Podpory smíšené . . . . .	28
1. Podpory dřepmo a podřepmo . . . . .	28
2. Podpory klečmo . . . . .	32
3. Podpory ležmo . . . . .	34
b) Poskoky . . . . .	35
c) Obraty . . . . .	37
d) Pohyby . . . . .	40
1. Pohyby paží . . . . .	40
a) Pohyby paží napiatých . . . . .	42
b)—e) Pohyby paží krčením, trčením, ohnutím a mrštěním . . . . .	47
h) Pohyby paží napínáním . . . . .	47
f), g) Pohyby paží skrčených, ohnutých . . . . .	50
2. Pohyby trupu a hlavy . . . . .	53
3. Pohyby nohou . . . . .	56
a) Pohyby nohou napiatých . . . . .	56
b)—e) Pohyby nohou krčením, trčením, ohnutím a mrštěním . . . . .	57
h) Pohyby nohou napínáním . . . . .	57
f), g) Pohyby nohou skrčených, ohnutých . . . . .	60
Doprovody . . . . .	61
e) Výdrže . . . . .	62
f) Chody . . . . .	66
g) Klusy . . . . .	68