

OBSAH.

Úvod	3
Část všeobecná.	
Náradí	5
Držení a poloha kuželů	6
Soustavný přehled cviků s kuželi	7
I. Pohyby pažema napjatýma	9
1. Odpažování	11
2. Pohyby paží oblouky	15
3. Kroužení paží s kuželi — velké kruhy	16
II. Pohyby skrčením a trčením paží	21
III. Úpolnické pohyby	22
IV. Výdrže	24
V. Kroužení rukou s kuželi = malé kruhy	25
Cvičení s kuželi	29
Sestavy malých kruhů s komiháním.	
1. Komihání s kuželi soupažně	37
2. Malé kruhy nazad	38
3. Malé kruhy napřed	40
4. Malé kruhy napřed střídavě na vnější a vnitřní straně paží = ve způsobě osmičky	42
5. Malé kruhy vně paží, t. j. jedním kuželem vpředu, dru- hým vzadu na pravo (levo)	43
6. Malé kruhy vpředu na pravo (levo)	44
7. Malé kruhy jedním kuželem vpředu, druhým vzadu a oběma vzadu připažmo na pravo (levo)	46
8. Malé kruhy vpředu a vzadu střídavě, t. j. ve způsobě osmičky na pravo (levo)	47
9. Malé kruhy upažmo vzadu — na pravo (levo)	48
10. Malé kruhy upažmo jedním kuželem vpředu, druhým vzadu střídavě, t. j. ve způsobě osmičky na pravo (levo)	49
11. Malé kruhy vpředu dovnitř (zevnitř)	50

- | | |
|---|----|
| 12. Malé kruhy vzadu (zevnitř) | 51 |
| 13. Malé kruhy jedním kuželem vpředu, druhým vzadu, do-
vnitř (zevnitř) | 52 |
| 14. Malé kruhy vpředu a vzadu, nebo jedním kuželem vpře-
du a druhým vzadu ve způsobě osmičky - - zevnitř (do-
vnitř) | 53 |
| 15. Malé kruhy vodorovné na pravo (levo) | 54 |
| 16. Malé kruhy vodorovné zevnitř (dovnitř) | 56 |
| 17. Malé kruhy vpředu a vzadu ve způsobě osmičky dovnitř
(zevnitř) | 56 |
| 18. Malé kruhy jedním kuželem vpředu — druhým vzadu a
též střídavě ve způsobě osmičky na pravo (levo) | 57 |
| 19. Malé kruhy vpředu — vzadu na pravo (l.) — malé kruhy
vodorovné zevnitř (dovnitř) | 58 |

Velké kruhy a sestavy velkých kruhů s komiháním.

- | | |
|---|----|
| 1. Velké kruhy vpředu na pravo a na levo soupažně | 60 |
| 2. Komihání a velké kruhy vpředu soupažně na pravo (l.) | 64 |
| 3. Komihání a velké kruhy soupažně | 65 |
| 4. Velké kruhy příčné soupažně | 66 |
| 5. Velké kruhy napřed a nazad soupažně | 68 |
| 6. Velké kruhy kolem hlavy na pravo a na levo soupažně | 70 |

Sestavy velkých kruhů s malými kruhy.

Stejnostranně soudobně:

- | | |
|---|----|
| 1. Velké kruhy vpředu na pravo (levo) — malé kruhy vza-
du na pravo (levo) | 71 |
| 2. Velké kruhy vpředu na pravo (l.) malé kruhy
{ jedním kuželem vpředu }
{ druhým kuželem vzadu } na pravo (l.) | 75 |
| 3. Velké kruhy vpředu na pravo (l.) — malé kruhy vpředu
na pravo (l.) | 76 |
| 4. Velké kruhy vpředu na pravo (l.) — malé kruhy vzadu
na pravo (l.) | 79 |
| 5. Velké kruhy vpředu na pravo (l.) — malé kruhy
{ jedním kuželem vpředu }
{ druhým kuželem vzadu } na pravo (l.) | 81 |
| 6. Velké kruhy vpředu na pravo (l.) — malé kruhy v ne-
stejných výškách vzadu na pravo (l.) | 82 |

Stejnostranně nesoudobně:

7. Velké kruhy vpředu — malé kruhy vzadu na pravo (l.)	83
8. Velké kruhy vpředu — malé kruhy vzadu	85
9. A. Velké kruhy vpředu — malé kruhy jedním kuželem vpředu, druhým vzadu	86
10. B.	87
11. Velké kruhy vpředu — malé kruhy vpředu na pravo (l.)	88
12. Velké kruhy vpředu — malé kruhy vzadu	90
13. Velké kruhy vpředu — malé kruhy vpředu	92
14. A. Velké kruhy vpředu — malé kruhy jedním kuželem vpředu, druhým vzadu	93
15. B.	94
Různostranně různodobně:	
16. Velké kruhy kolem hlavy — malé kruhy	94
17. Velké kruhy vpředu — malé kruhy vzadu	95
18. Velké kruhy vpředu — malé kruhy vzadu	96
19. Velké kruhy vpředu — malé kruhy jedním kuželem v předu, druhým vzadu	97
20. Velké kruhy vpředu — malé kruhy vzadu	98
21. Velké kruhy vpředu — malé kruhy vpředu	99
22. Velké kruhy vpředu — malé kruhy vpředu	99
23. Velké kruhy vpředu — malé kruhy jedním kuželem vpředu, druhým vzadu	100
24. Velké kruhy vpředu — malé kruhy jedním kuželem vpředu, druhým vzadu	101
Stejnostranně soudobně:	
25. Velké kruhy příčné napřed (nazad) — malé kruhy příč- né napřed (nazad)	103
26. Velké kruhy příčné napřed (nazad) — malé kruhy na- před (nazad)	104
27. Velké kruhy napřed (nazad) — malé kruhy napřed (nazad)	105
Různostranně soudobně:	
28. Velké kruhy napřed (nazad) — malé kruhy napřed (na- zad)	105
Různostranně různodobně:	
29. = 28.	108
Stejnostranně různodobně nebo nesoudobně:	
30. Velké kruhy napřed (nazad) — malé kruhy napřed nazad)	108
Doslov	109

