

O B S A H

Názvosloví cvičení na nářadí	4
Základní předpoklady popisu pohybových činností na gymnastickém nářadí	5
Visy a pohyby do visů	7
Podpory a pohyby do podporů	12
Sedy a pohyby do sedů	18
Ručkování lezení šplhání	21
Komihání	24
Obraty	29
Přechody z nižších do vyšších poloh	
Výmuky - Vzepření	33
Toče	41
Metý	46
Převraty	64
Přechody z vyšších do nižších poloh	74