

Obsah

| | | |
|----|---|----|
| 1 | Postoje | 7 |
| 2 | Kleky..... | 10 |
| 3 | Sedy | 11 |
| 4 | Lehy | 13 |
| 5 | Podpory | 14 |
| 6 | Obraty, chůze, poskoky, běhy | 17 |
| 7 | Polohy paží..... | 21 |
| 8 | Polohy paží skrčených a pokrčených..... | 23 |
| 9 | Pohyby paží..... | 28 |
| 10 | Polohy a pohyby nohou | 32 |
| 11 | Polohy a pohyby trupu | 35 |
| 12 | Pohyby hlavou..... | 38 |
| 13 | Grafický záznam - pravidla písemných popisů | 39 |
| 14 | Pořadová cvičení..... | 40 |
| 15 | Kontrolní test..... | 43 |
| 16 | Literatura..... | 48 |