

# 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