

O B S A H.

I. Oddíl: O podmínkách bruslení.

	Str.
1. Výhody	5
2. Dějiny	9
3. Oděv	13
4. Obuv	17
5. Brusle	20
6. Kluziště.	
a) Zřízení kluziště	31
b) Ošetřování kluziště	39

II. Oddíl: Bruslení.

1. Všeobecná pravidla	47
2. Počátky bruslení	51
3. Základy krasobruslení:	
Rozdělení cviků základních	58
Oblouk	60
Oblouky kupředu zevně	61
Oblouky kupředu dovnitř	65
Oblouky dozadu zevně	67
Oblouky dozadu zevně s překládáním nohou	69
Oblouky dozadu dovnitř	71

	Str.
Spirála	72
Vlnovka	73
Trojka	77
Dvojtrojka	80
Smyčka	82
Některé zvláštní druhy smyček	85
Protitrojka	88
Zvrat a protizvrat	91
Zobák a protizobák	94
Doslov k základním figurám	96
4. Kombinace figur základních	
Kombinace vůbec	98
Kombinace zvlášť	101
5. Figury s rozběhem	111
6. Pirouetta	113
7. Figury obounož	115
Cviky počáteční	
Réva jednoduchá	
Nůžky	
Pletení	
Réva dvojitá	
Révy smyčkové	
8. Některé zvláštní druhy figur	121
Hvězdice	
Tulipán	
Měsíček	
Kružnice	
9. Kombinace kroků ve tvaru osmičky	126
Jednoduchý Amerikán	
Amerikán s anglickým obratem	

	Str.
Amerikán se smyčkou	
Amerikán se smyčkovou révou	
Amerikán s protitrojkou	
10 Tance	131
Anglický valčík	
Americký valčík	
Révový valčík	
Valčík Hainesův	
11. Bruslení společenské	134
Doslov	139

III. Oddíl: Spolky bruslařské. Závody. Povinné cviky. Literatura.

Spolky bruslařské	143
Závody	148
Závody v krasobruslení	148
Závody v rychlojízdě	149
Tabulka povinných cviků	150
Literatura	155
