

O B S A H

	strana
Úvod.....	5
Stručně z historie	6
Akrobacie na jevišti	9
Praktická část	12
C v i č e n í j e d n o t l i v c e	
Stoj na hlavě /odrazem jednož/	14
Stoj na hlavě /zdvihem/	14
Stoj na rukách /odrazem jednož/	15
Stoj na předloktí /odrazem jednož/	16
Kotoul vpřed /odrazem snožmo/	16
Kotoul vpřed roznožmo / s koleny nataženými/	17
Kotoul vpřed letmo	17
Kotoul vzad sbaleně /ze stoje spojného/	17
Kotoul vzad schylmo do stoje na rukách	18
Přemet stranou / s půlobratem do protisměru/	18
Přemet vpřed	19
Přemet vzad snožmo/ 'rychlý/	20
Přemet stranou s dopadem na obě nohy a obratem do protisměru..	21
Kotoul vpřed vzklopmo /vzklopka se zad/	22
Překot vzad zprosta /salto vzad sbaleně/	22
Překot vpřed zprosta /salto vpřed sbaleně/	22
Pomalý přemet vpřed /snožmo/	23
Pomalý přemet vzad odrazem jednož	23
Kotoul vpřed s miskou.....	24
Překot vpřed zprosta do lehu na zádech s přechodem do dřepu...	24
Skok do stoje na rukách	25

Cvičení dvojic

Úchopy.....	27
Třmen	28
Přeskok přes ležícího do stoje na jeho kolenu.....	29
Přeskakovací kotouly vpřed	29
Kotouly vpřed ve dvojicích	30
Přehoz přes záda přemetem vzad	30
Přehoz přes záda saltem vzad	31
Výstup zřepředu na kolena.....	31
Výskok na ramena zpětným způsobem	32
Přemet /překot/ vpřed z kolony	33
Nesený /házený/ přemet stranou	33
Holubička na chodidlech spodáka	33
Výstup horního ze stoje na rukách do sedu na ramenech spodáka	34
Výstup na ramena z lehu na zemi trhnutím	34
Stoj na ramenech s oporou rukama o kolena spodáka	35
Náskok do holubičky ve vzpažení	35
Z náskoku ikarské salto vpřed	36
Hozené salto vzad z náskoku roznožmo.....	36
Výskok odrazem ze třmenu a přeskok spodáka	37
Salto vzad z třmenu	37
Slovníček některých výrazů používaných v cirkusové praxi	39
Seznam publikací o akrobacii	41