

O B S A H.

	Str.
<i>Předmluva.</i>	
Úvod	1
<i>Část první.</i>	5
Původ a počátky bruslí a bruslení u rozličných národů	5
Užitek a prospěch z bruslení vyplývající	10
Kluziště	12
<i>Část druhá.</i>	15
Brusle	15
Škola učení se prvním začátkům bruslení	17
A. Bruslení obyčejné	22
Bruslení školské	22
Další druhy bruslení obyčejného	24
Bruslení popředu	24
Vlnivá jízda na obou nohou	24
Vlnivá jízda na jedné noze	24
Jízda v dřepu obounož	25
Jízda v dřepu na jedné noze	25
Předklon na jedné noze	25
Roznožování a snožování	26
Přešlapování v kruhu	26
Přešlapování poskokem	27
Zahýbání	27
Přešlapování přímé	27
Poskok na obou nohou neb na jedné noze	27
Skok do dálky	28
Skok do výšky	28
Obrat s poskokem	28
Skok do dálky s obratem	29
Běh na bruslích	29
Závit obounož do předu	29
Bruslení pozpátku	29
Jízda přímá	30

	Str.
Roznožování a snožování	30
Prešlapování přímé	31
Prešlapování kruhem	31
Prešlapování skokem	32
Obrat v před	32
Běh po bruslích	32
Závit obounož	32
B. Bruslení umělecké	33
a Cvičení pro jednotlivce	33
Oblouk	33
Oblouk popředu zevnitř	34
Oblouk popředu dovnitř	37
Oblouk pozpátku zevnitř	38
Oblouk pozpátku dovnitř	39
Závit popředu dovnitř	39
Závit popředu zevnitř	40
Závit pozpátku dovnitř	41
Závit pozpátku zevnitř	41
Kruhy	41
Kruh na obou nohou popředu	41
Kruh na obou nohou pozpátku	42
Kruh na jedné noze	42
Dvojoblouk	42
Dvojoblouk popředu zevnitř	43
Dvojoblouk popředu dovnitř	43
Dvojoblouk pozpátku zevnitř	43
Dvojoblouk pozpátku dovnitř	43
Osmička	43
Osmička dvěma tahy	44
Osmička jedním tahem	44
Otočka	45
Z oblouku zevnitř popředu, pozpátku	45
Z oblouku dovnitř popředu, pozpátku	46
Točení se kolem osy na jednom bodě	46
Kličkování	46
Spojování oblouků, otoček, kliček, kruhů a závitů	47
Oblouky s oblouky	47
Růže	47
Nůžky	47
Oblouky s otočkami	48
Jízda souvislá	48
Srdce	48
Oblouky s kruhy	48
Kruhy s otočkami	49
Oblouky s kličkami	49

	Str.
Oblouky se závitý	50
Otočky s otočkami	50
Trojlistek	50
Dvojotočka	50
Řada otoček	51
Souvislá jízda otočkami	51
Abeceda, slova a obrazy	52
Tance	57
Valčík	58
Tyrolská	58
Polka	58
Dodatek	59
Obrácená trojka čili závorka	60
Otočka měnná	60
Obrácená otočka měnná	61
Obrat stejnohramný	62
Amerikánská klička	62
Krok klamný	63
Jízda klamná vzad	63
Jízda klamná vpřed	63
Rosetta	63
Zápletky	64
Zápletka jednoduchá	64
Kličkování na obou nohou	66
Cvičení pro dva bruslaře	66
Hollandrování	66
Kroužení na jedné noze	66
Jízda obloukovitá	67
Jízda v osmičkách	67
Otočky s pozdravem	67
Tanec do kola	68
Valčík do kola	68
Cvičení pro více bruslařů	68
Tance	69
Dostihy	69
Reje	70
Hvězda	70
Podjíždění	70
Otočky s pozdravem	71
Připomenutí	71
<i>Část třetí</i>	72
Jiné způsoby klouzání	72
Dodatek	73

