

OBSAH:

Václav Firla:

1. Úvod	Str. 3
2. Dějiny boxu	„ 5
3. Rohovnický sport v nejnovější době	„ 6
4. Příprava k rohování. Training	„ 8
5. Cvičení tělesná a dechová	„ 10
6. Jak udržeti se při zdraví a síle?	„ 12
7. Jak správně rohovati?	„ 12
8. Několik momentů ze života světového rohovníka Carpentiera	„ 14
9. Pravidla rohovnická	„ 16

Eža Sonntag:

1. Rohovnický sport v Českosl. republice	„ 18
2. Na uváženou mládeži	„ 21

