

1. Slovo autorů	(Authors' word).....	s.2
2. Úvod	(Introduction).....	s.3
3. Cvičení pro zahřátí	(Warm-Up Exercises)	s.4
4. Cvičení dvojic	(Exercising in Couples)	s.5
5. Cvičení trojic	(Exercising of Threesome)	s.8
6. Soutěže	(Competitions)	
Soutěže ve dvojicích	(Competitions in Couples)	s.9
Soutěže ve trojicích	(Competitions of Threesome).....	s.11
7. Závěr	(Conclusion).....	s.13
8. Použitá a doporučená literatura	(Literature).....	s.14