

# PŘEHLED.

	Strana
1. Jednostranné pohyby paží natažených . . . . .	1
2. Jednostranné pohyby nohou natažených . . . . .	2
3. Stejnostranné pohyby paží natažených . . . . .	3
4. Jednostranné pohyby z nohou skrčených . . . . .	3
5. Jednostranné pohyby z paží skrčených . . . . .	4
6. Obraty . . . . .	5
7. Stejnostranné pohyby z paží skrčených . . . . .	6
8. Výskoky . . . . .	7
9. Různostranné pohyby paží natažených . . . . .	8
10. Postoje vzpřímené . . . . .	9
11. Střídné pohyby paží natažených . . . . .	10
12. Pohyby trupu . . . . .	11
13. Jednostranné výdrže paží . . . . .	12
14. Postoje sehnuté . . . . .	13
15. Střídné pohyby paží natažených . . . . .	14
16. Střídné pohyby z nohou skrčených . . . . .	15
17. Stejnostranné pohyby z paží skrčených . . . . .	16
18. Postoje úpolnické . . . . .	17
19. Výdrže nohou . . . . .	18

20. Stejnostranné pohyby paží natažených . . . . .	19
21. Pohyby trupu . . . . .	20
22. Jednostranné pohyby z nohou skrčených a natažených .	21
23. Stejnostranné výdrže paží . . . . .	22
24. Pohyby nohou natažených — postoje sehnuté . . . . .	23
25. Jednostranné pohyby z paží skrčených a natažených . .	24
26. Postoje úpolnické. (K šermu na celé tělo) . . . . .	25
27. Střídné pohyby z paží skrčených . . . . .	26
28. Jednostranné pohyby nohou natažených . . . . .	27
29. Různostranné výdrže paží . . . . .	28
30. Pohyby trupu — postoje vzpřímené . . . . .	29
31. Stejnostranné pohyby z paží skrčených a natažených . .	30
32. Jednostranné pohyby nohou natažených — výskoky jednož .	31
33. Úpolnické pohyby paží . . . . .	33
34. Obraty — postoje vzpřímené . . . . .	34
35. Různostranné pohyby z paží skrčených . . . . .	35
36. Pohyby trupu — postoje sehnuté . . . . .	36
37. Stejnostranné pohyby paží natažených. (Obloukem a kruhem) . . . . .	37
38. Jednostranné pohyby z nohou skrčených — postoje úpol- nické . . . . .	38
39. Poskoky . . . . .	39
40. Různostranné pohyby z paží skrčených a natažených . .	40
41. Jednostranné pohyby z nohou skrčených a natažených (obloukem a kruhem) . . . . .	41

	Strana
42. Stejnostranné pohyby paží natažených — výdrže trupu .	42
43. Jednostranné pohyby z paží skrčených — postoje úpolnické . . . . .	44
44. Jedno-, stejno- a různostranné pohyby nohou natažených	45
45. Stejnostranné výdrže paží — postoje sehnuté . . . . .	46
46. Výdrže nohou — obraty . . . . .	47
47. Stejnostranné pohyby paží natažených — pohyby trupu .	50
48. Stejnostranné pohyby z paží skrčených a natažených — postoje úpolnické . . . . .	51
49. Střídné pohyby z paží skrčených . . . . .	52
50. Obraty — postoje sehnuté . . . . .	53
51. Stejnostranné pohyby z paží skrčených — jednostranné pohyby z nohou skrčených . . . . .	54
52. Střídné pohyby nohou natažených . . . . .	56
53. Stejnostranné pohyby paží natažených — postoje vzpřímené . . . . .	57
54. Pohyby trupu — odskoky obounož . . . . .	58
55. Jednostranné pohyby z nohou skrčených a natažených — postoje sehnuté . . . . .	59
56. Stejnostranné pohyby paží natažených — postoje úpolnické . . . . .	61
57. Jednostranné pohyby paží natažených — jednostranné pohyby z nohou skrčených . . . . .	62
58. Stejnostranné výdrže paží — odskoky jednoноž . . . . .	64
59. Jednostranné pohyby z paží skrčených — postoje sehnuté	66

60. Stejnostranné pohyby z paží skrčených — pohyby trupu	67
61. Jednostranné pohyby nohou natažených — postoje úpolnické . . . . .	68
62. Různostranné pohyby paží natažených — stejnostranné výdrže paží . . . . .	69
63. Výdrže trupu — obraty . . . . .	71
64. Stejnostranné pohyby z paží skrčených a natažených — jednostranné pohyby z nohou skrčených a natažených .	73
65. Jednostranné výdrže paží — postoje sehnuté . . . . .	74
66. Pohyby trupu — jednostranné pohyby z nohou skrčených	75
67. Různostranné výdrže paží — postoje úpolnické . . . . .	77
68. Střídné pohyby paží natažených — střídné pohyby nohou natažených . . . . .	78
69. Postoje vzpřímené a — sehnuté . . . . .	79
70. Jednostranné pohyby paží natažených — postoje úpolnické	80
71. Jednostranné pohyby z nohou skrčených — obraty . . .	82
72. Stejnostranné výdrže paží — pohyby trupu . . . . .	83
73. Postoje vzpřímené — postoje úpolnické . . . . .	84
74. Stejnostranné výdrže paží — pohyby nohou natažených .	85
75. Různostranné pohyby paží natažených — postoje sehnuté	87
76. Jednostranné pohyby paží natažených — jednostranné pohyby nohou natažených . . . . .	88
77. Výdrže nohou — odskoky jednož . . . . .	90
78. Různostranné pohyby z paží skrčených — různostranné výdrže paží . . . . .	91

79. Pohyby trupu — postoje úpolnické . . . . .	92
80. Jednostranné pohyby paží natažených — postoje sehnuté	94
81. Stejnostranné pohyby z paží skrčených — jednostranné pohyby z nohou skrčených . . . . .	95
82. Postoje sehnuté — postoje úpolnické . . . . .	96
83. Jednostranné pohyby paží a nohou natažených a — z paží a z nohou skrčených . . . . .	97
84. Stejnostranné výdrže paží — výdrže trupu . . . . .	99
85. Stejnostranné pohyby paží natažených — postoje se- hnuté . . . . .	100
86. Odskoky — jednostranné pohyby z nohou skrčených . .	101
87. Jednostranné pohyby paží natažených . . . . .	103
88. Jednostranné pohyby z nohou skrčených a natažených — postoje úpolnické . . . . .	105
89. Pohyby trupu — výdrže nohou . . . . .	106
90. Stejnostranné pohyby z paží skrčených — obraty . . . .	107
91. Jednostranné pohyby z nohou skrčených — postoje vzpří- mené . . . . .	109
92. Stejnostranné výdrže paží — výdrže nohou . . . . .	110
93. Různostranné pohyby z paží skrčených — postoje úpol- nické . . . . .	112
94. Stejnostranné pohyby z paží skrčených a natažených — pohyby trupu . . . . .	113
95. Jednostranné pohyby z nohou skrčených — postoje se- hnuté . . . . .	114

96. Jednostranné pohyby paží natažených — jednostranné  
výdrže paží . . . . . 115
97. Obraty — postoje úpolnické . . . . . 117
98. Pohyby z nohou skrčených — výdrže trupu . . . . . 118
99. Stejnostranné pohyby paží natažených — odskoky . . . 119
100. Úpolnické pohyby paží — postoje úpolnické . . . . . 120
- 
- 