

# OBSAH.

	Str.
Úvod . . . . .	III
<i>Část všeobecná.</i>	
Nářadí . . . . .	V
Držení a poloha kuželů . . . . .	VI
<i>Soustavný přehled cviků s kuželi</i> . . . . .	VII
I. Pohyby pažema napjatýma . . . . .	IX
1. Odpažování . . . . .	X
2. Pohyby paží oblouky . . . . .	XIV
3. Kroužení paží s kuželi — velké kruhy . . . . .	XV
II. Pohyby skrčením a trčením paží . . . . .	XX
III. Úpolnické pohyby . . . . .	XXII
IV. Výdrže . . . . .	XXIV
V. Kroužení rukou s kuželi = malé kruhy . . . . .	XXV
<i>Provádění cviků s kuželi</i> . . . . .	XXIX
<i>Sestavy malých kruhů s komiháním.</i>	
1. Komihání s kuželi soupažně . . . . .	1
2. Malé kruhy na zad . . . . .	2
3. Malé kruhy na před . . . . .	4
4. Malé kruhy na před střídavě na vnější a vnitřní straně paží = ve způsobě osmičky . . . . .	6
5. Malé kruhy vně paží t. j. jedním kuželem v předu, druhým v zadu na pravo (levo) . . . . .	7
6. Malé kruhy v předu na pravo (a levo) . . . . .	8
7. Malé kruhy jedním kuželem v předu, druhým v zadu a oběma v zadu připažmo na pravo (levo) . . . . .	10
8. Malé kruhy v předu a v zadu střídavě t. j. ve způsobě osmičky na pravo (levo) . . . . .	11
9. Malé kruhy upažmo v zadu — na pravo (levo) . . . . .	12
10. Malé kruhy upažmo jedním kuželem v předu, druhým v zadu střídavě t. j. ve způsobu osmičky na pravo (levo) . . . . .	13
11. Malé kruhy v předu dovnitř (zevnitř) . . . . .	14

	Str.
12. Malé kruhy v zadu dovnitř (zevnitř) . . . . .	15
13. Malé kruhy jedním kuželem v předu, druhým v zadu, dovnitř (zevnitř) . . . . .	16
14. Malé kruhy v předu a v zadu, nebo jedním kuželem v předu a druhým v zadu ve způsobu osmičky — zevnitř (dovnitř) . . . . .	17
15. Malé kruhy vodorovné na pravo (levo) . . . . .	18
16. Malé kruhy vodorovné zevnitř (dovnitř) . . . . .	20
17. Malé kruhy v předu a v zadu ve způsobu osmičky dovnitř (zevnitř) . . . . .	20
18. Malé kruhy jedním kuželem v předu — druhým v zadu a též střídavě ve způsobu osmičky na pravo (levo) . . . . .	21
19. Malé kruhy v předu — v zadu na pravo (l.) — malé kruhy vodorovně zevnitř (dovnitř) . . . . .	22
<i>Velké kruhy a sestavy velkých kruhů s kamiháním.</i>	
1. Velké kruhy v předu na pravo a na levo soupažně . . . . .	24
2. Komihání a velké kruhy v předu soupažně na pravo (levo) . . . . .	28
3. Komihání a velké kruhy soupažně . . . . .	29
4. Velké kruhy příčně soupažně . . . . .	30
5. Velké kruhy na před a na zad soupažně . . . . .	32
6. Velké kruhy kolem hlavy na pravo a na levo soupažně . . . . .	34
<i>Sestavy velkých kruhů s malými kruhy.</i>	
Stejnostranně soudobně:	
1. Velké kruhy v předu na pravo (levo) — malé kruhy v zadu na pravo (levo) . . . . .	35
2. Velké kruhy v předu na pravo (l.) malé kruhy { jedním kuželem v předu } na pravo (l.) . . . . .	39
3. Velké kruhy v předu na pravo (l.) — malé kruhy v předu na pravo (l.) . . . . .	40
4. Velké kruhy v předu na pravo (l.) — malé kruhy v zadu na pravo (l.) . . . . .	43
5. Velké kruhy v předu na pravo (l.) — malé kruhy { jedním kuželem v předu } na pravo (l.) . . . . .	45
6. Velké kruhy v předu na pravo (l.) — malé kruhy v nestejných výškách v zadu na pravo (l.) . . . . .	46
Stejnostranně nesoudobně:	
7. Velké kruhy v předu — malé kruhy v zadu na pravo (l.) . . . . .	47

	Str.
8. Velké kruhy v předu — malé kruhy v zadu . . . . .	49
9. A. Velké kruhy v předu — malé kruhy jedním kuzelem v předu, druhým v zadu . . . . .	50
10. B. . . . .	51
11. Velké kruhy v předu — malé kruhy v předu na pravo (l.)	52
Různostranně soudobně:	
12. Velké kruhy v předu — malé kruhy v zadu . . . . .	54
13. Velké kruhy v předu — malé kruhy v předu . . . . .	56
14. A. Velké kruhy v předu — malé kruhy jedním kuzelem v předu, druhým v zadu . . . . .	57
15. B. . . . .	58
Různostranně různodobně:	
13. Velké kruhy kolem hlavy — malé kruhy . . . . .	58
17. Velké kruhy v předu — malé kruhy v zadu . . . . .	59
18. Velké kruhy v předu — malé kruhy v zadu . . . . .	60
19. Velké kruhy v předu — malé kruhy jedním kuzelem v předu, druhým v zadu . . . . .	61
20. Velké kruhy v předu — malé kruhy v zadu . . . . .	62
21. Velké kruhy v předu — malé kruhy v předu . . . . .	63
22. Velké kruhy v předu — malé kruhy v předu . . . . .	63
23. Velké kruhy v předu — malé kruhy jedním kuzelem v předu, druhým v zadu . . . . .	64
24. Velké kruhy v předu — malé kruhy jedním kuzelem v předu — druhým v zadu . . . . .	65
Stejnostranně soudobně:	
25. Velké kruhy příčné na před (na zad) — malé kruhy příčné na před (na zad) . . . . .	67
26. Velké kruhy příčné na před (na zad) — malé kruhy na před (na zad) . . . . .	68
27. Velké kruhy na před (na zad) — malé kruhy na před (na zad)	69
Různostranně soudobně:	
28. Velké kruhy na před (na zad) — malé kruhy na před (na zad)	69
Různostranně různodobně:	
29. = 28. . . . .	72
Stejnostranně různodobně nebo nesoudobně:	
30. Velké kruhy na před (na zad) — malé kruhy na před (na zad)	72

