

# OBSAH.

---

	Str.
Předmluva . . . . .	5
Úvod . . . . .	9
Soustavný přehled . . . . .	11
<b>A.</b> Polohy a změny poloh tyče . . . . .	11
I. Polohy tyče . . . . .	11
Vyjmenování důležitějších poloh tyče . . . . .	16
Oddíl I. Tyč obouruč na koncích aneb jědna ruka na konci a druhá uprostřed . . . . .	17
A. Polohy kolmé . . . . .	17
B. Polohy vodorovné . . . . .	20
C. Polohy šikmé a strmé . . . . .	25
Oddíl II. Tyč obouruč anebo jednoruč uprostřed . . . . .	31
Oddíl III. Tyč obouruč anebo jednoruč na konci . . . . .	32
A. Polohy kolmé . . . . .	32
B. Polohy vodorovné . . . . .	34
C. Polohy šikmé a strmé . . . . .	34
II. Změny poloh tyče . . . . .	35
<b>B.</b> Výdrže . . . . .	37
<b>C.</b> Cvičení jednoduchá a složitá . . . . .	38
<b>D.</b> Cvičení společná . . . . .	41
<b>E.</b> Cvičení různá . . . . .	41

