

O b s a h.

Úvod	5
----------------	---

Wypracovánj gednotliwého wogáka.

Postawa	9
Pozdrawovánj	11
Obraty hlavy	—
— těla	12
Tah	14
Šikmý krok z mjsta	17
— — w tahu	18
Zpátečnj krok	19
Rychlý krok	—
Postawa s ručnicj	20
Časowce oddechu	21
Obraty s ručnicj	23
Tah s ručnicj	—
Hmaty s ručnicj	—
Wypalovánj	39

Wypracovánj řad.

Postawa	50
Řadovánj rovnoběžná	51
— šikmá	56

O b s a h.

	<i>str.</i>
Obraty	62
Hmaty	63
— při vypalovánj	—
Generálnj wýpal	64
Běžný wýpal	65
Čelnj tah	66
Přjčenj se z mjsta	68
— — w tahu čelnjm	69
Tah na zad	70
Zatáčenj	—
— w tahu	72
— w prawo neb wlewo na obrat	74

Wypracovánj zdělků.

Sestawenj třj řad	75
Rozwjránj a swjránj řad	—
Řadowánj prwnjho způsobu	76
— druhého způsobu	77
Rownoběžná řadowánj na wětšj vzdálenosti	80
Šikmá řadowánj ku předu a na zad	—
Obraty	82
Hmaty	—
— při vypalovánj	83
Wypalovánj řadami ze zdělků	85
Generálnj a běžný wýpal	86
Čelnj tah	—
Zatáčenj	88
Tah řadami	91

O b s a h.

	<i>str.</i>
Zatáčenj řadami	92
Postawenj se w čelj řadami	93
Přjčenj se řadami	—
Wyběhnutj w prawý bok	94
— na zad w prawý bok	96
— w prawo a zménenj čelj	98
— w prawo na zad a zménenj čelj	100
Wywinutj se w čelj	102
