

O B S A H.

	Strana
<i>Úvod</i>	V
<i>Cvičení bez náradí</i>	1
1. Cvičení pořadová	—
I. Cvičení jednotlivce	—
II. Cvičení dvojice	3
III. Cvičení členu	—
IV. Cvičení čty	4
Směry cvičiště	5
2. Cvičení prostná	—
a) na místě	6
b) z místa	12
3. Podpory	—
<i>Cvičení s náradími</i>	13
1. Týče	—
2. Činky	14
<i>Cvičení na náradích</i>	—
1. Skok	—
Skok do výšky	15
Skok do dálky	17

	Strana
Skok daleko-vysoký a vysoko-daleký	18
Skok do hloubky	—
Skok útokem	19
Skok o tyči	—
Skok o tyči do výšky	—
Skok o tyči do dálky	21
Skok o tyči vysoko-daleký a daleko-vysoký	—
2. K ů ň	22
K ů ň na šíř	24
Skok do podporu	—
Mety únožmo	—
Mety zánožmo	25
Mety odbočmo	26
Mety přednožmo	27
Mety skrčmo	28
Mety roznožmo	29
Mety s erudím	30
Přemety	—
Výdrže	31
K ů ň na dél bez madel	32
Mety roznožmo	—
Mety skrčmo	34
Mety schylmo	—
Mety únožmo	—
Mety přednožmo	35
Překoty	—
Přemety	36
Výdrže	—
K ů ň na dél s madly	—
3. K o z a	37

	Strana
4. Bradla	—
Cvičení ve visu	38
Cvičení o záloktích	40
Cvičení o předloktích	—
Cvičení v kliku	41
Cvičení v podporu	44
5. Hrazda	44
Cvičení ve visu	50
Cvičení v podporu	53
Toče v závěsu	54
Toče v nárttech	55
Toče ze sedu	56
Toče v záloktí a předloktí	57
Toče v podporu či z podporu	—
Cvičení z visu do podporu	58
Cvičení z visu do visu anebo do stoje	59
6. Visutá hrazda	60
7. Kruhy	—
8. Kolovadlo	61
9. Řebříky	63
Řebřík váhorovný	64
Řebřík kolmý	—
Řebřík šikmý	—
Řebřík provazový	65
10. Šplhání	66
11. Kladina	67

