

OBSAH.

	Stránka
Předmluva	III
Motto	VI
Švihadlo dlouhé	1
I. a) 1. 2. 3. 4. 5.	1
b) 1. 2.	2
II. a) 1. 2. 3. 4. 5. 6.	2
b) 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7.	2
III. 1. 2.	3
IV. 1. 2.	4
Skok	4
I. Skok do dálky a) b)	4
II. Skok do výšky a) b)	5
III. Průskok	6
IV. Skok do hloubky	6
V. Skoky sdružené	6
VI. Rozličné	7
VII. Skok útokem	7
a) Průprava	7
b) Skok do dálky a) b)	8
c) Skok do výšky a) b)	9
d) Mety a) b) c)	9
VIII. Skok o tyči	11
a) Průprava	11
b) Skok do dálky	11
c) Skok do výšky	12
d) Rozličné	12

	Stránka
Kladina I. II. III. IV. V.	12
Koza	15
A. na šíř	15
a) Mety přímé	15
I. Skřemo	15
II. Roznožmo	16
III. Odbočmo	17
b) Mety obratné	17
I. Únožmo	17
II. Roznožmo	18
III. Zánožmo	18
IV. Přednožmo	18
V. Překoty a přemety	19
B. na dél	19
a) Mety přímé	19
I. Skřemo	19
II. Roznožmo	19
III. Přednožmo	19
b) Mety obratné	20
I. Roznožmo	20
II. Zánožmo	20
III. Odbočmo	20
IV. Přemety	20
Kůň	21
A. na šíř	21
a) Mety přímé	21
I. Skřemo	21
II. Roznožmo	23
III. Odbočmo	24
b) Mety obratné	25
I. Únožmo	25
II. Přednožmo	27
III. Zánožmo	28
IV. Překoty a přemety	29
c) Výdrže	29

B. na dél	30
a) Mety přímé	30
I. Skrčmo	30
II. Roznožmo	30
III. Přednožmo	32
b) Mety obratné	34
I. Roznožmo	34
II. Únožmo	34
III. Odbočmo	34
IV. Zánožmo	35
V. Překoty a přemety	36
c) Výdrže	37
Řebříky	37
I. Váhorovný	37
II. Kolmý	40
III. Provazový	41
IV. Šikmý	41
Šplhání	44
A. Na žerdích	44
I. Přírazem	44
a) Na jedné žerdi	44
b) Na dvou žerdích	45
II. Bez přírazu	46
a) Na jedné žerdi	46
b) Na dvou žerdích	46
III. Rozličné	47
a) Na jedné žerdi	47
b) Na dvou žerdích	48
c) Na více žerdích	48
B. Na lanech	48
I. a) Přírazem	48
II. Bez přírazu	49
a) Na jednom laně	49
b) Na dvou lanech	49

	Stránka
Kolovadlo	50
I. Kroky a) b)	50
II. Klus a) b) c)	50
III. Klus dvojic a) b) c)	52
IV. Cval na jedné řebřině	52
V. Cval na dvou řebřinách	52
VI. Cval dvojic a) b) c)	53
VII. Cvičení více žáků	53
Kruhy	54
A. Cvičení na místě	54
I. Ve visu ležmo	54
II. Ve visu	55
III. V závěsu	56
IV. Podpora vzpírání	57
V. Výmyky a toče	59
B. Cvičení v houpání	60
I. Houpání	60
II. Výkruty a překoty	61
III. Vzepření a výmyky	61
Hrazda pevná	62
A. Vis ležmo	62
B. Cvičení ve visu	63
I. Vis	63
II. Obraty	66
III. Podmety	67
IV. Průvlek a průmyk	67
V. Váhy	68
VI. Vis za nohy	70
VII. Vis o předloktí a záloktí	70
C. Závěs	71
a) V podkolení	71
b) Za nártý	72
c) Váhy	73
D. Podpora a vzpírání	73
I. Vzpírání tahem i cukem, podpor a sed	73

	Stránka
a) Vzpírání tahem i cukem	73
b) Cvičení v kliku v zadu	74
c) Váhy	75
d) Ručkování ve vzporu a výsedy	75
e) Změna sedu	76
f) Stoje	76
II. Vzepření vzklopmo	77
III. Vzepření švihem	78
E. Výmyky a toče	78
I. Výmyky a) b)	78
II. Toče a) b)	80
F. Mety	85
a) Přímé	85
b) Obratné	85
Dvojhrazdí	87
Hrazda visutá	89
A. Cvičení na místě	89
I. Ve visu	89
II. V závěsu	91
III. Podpor, sed a vzpírání	92
IV. Výmyky a toče	92
B. Cvičení v houpání	93
Bradla	94
I. Cvičení ve visu a závěsu	94
II. Cvičení v podporu	98
III. Vzpírání	102
IV. Výmyky a toče	103
V. Mety	104
A. Sed a změna sedu	104
a) Výsedy	104
b) Změna sedu	109
B. Skoky s bradel	111
a) Na konci	111
b) U prostřed	112

	Stránka
C. Skoky do bradel neb přes bradla	114
a) Proti konci bradel	114
b) Proti středu	115
Dodatek	118
I. Dva koně	118
II. Kruhy a kůň	120
III. Hrazda a bradla	122
Připomenutí	124

