

## OBSAH.

	Strana
Předmluva . . . . .	3
Povšechný výklad soustavy . . . . .	5
I. Úvod . . . . .	5
II. O soustavě . . . . .	10
Tyršova soustava . . . . .	10
Odbory . . . . .	11
Třídy . . . . .	11
Odvětví . . . . .	11
Druhy . . . . .	11
Způsoby . . . . .	11
Tvary . . . . .	11
Doprovody . . . . .	12
Sestavy . . . . .	15
Názvosloví . . . . .	15
Přehled soustavy . . . . .	16
I. Odbor . . . . .	18
Cvičení prostná na místě	18
Změna postojů a poloh . . . . .	18
Poskoky . . . . .	26
Obraty . . . . .	27
Pohyby . . . . .	27
Výdrže . . . . .	44
Doprovody . . . . .	45
Cvičení prostná s místa . . . . .	46
Krok . . . . .	46
Pochod . . . . .	47
Chůze o závod . . . . .	47
Skok . . . . .	48
Poklus . . . . .	48
Běh . . . . .	48
» o závod . . . . .	49
» rozestavný (štafeta) . . . . .	50
Sun . . . . .	51
Chod přísunný . . . . .	51
Cval . . . . .	51
Chod přeměnný . . . . .	51

	Strana
Vedení a řízení cvičení prostných . . . . .	53
Časomíra . . . . .	55
Základní postavení . . . . .	56
Původní » . . . . .	56
Cvičení pořadová . . . . .	57
Rej . . . . .	63
II. Odbor . . . . .	68
Činky . . . . .	68
Tyče . . . . .	68
Kužele . . . . .	76
Břemena . . . . .	87
Těžké činky . . . . .	87
Závaží . . . . .	88
Pytle . . . . .	88
Švihadlo krátké . . . . .	89
Obloučky . . . . .	89
Obruče . . . . .	89
Kámen (krychle) . . . . .	90
Koule . . . . .	90
Míč . . . . .	91
Kladivo . . . . .	92
Granát . . . . .	92
Touš (disk) . . . . .	93
Oštěp . . . . .	94
Švihadlo dlouhé . . . . .	96
Skoky . . . . .	98
Nářadí ostatní . . . . .	109
Houpání . . . . .	110
Postavení cvičence k náradí . . . . .	111
Hmat . . . . .	111
Druhy cvičební . . . . .	111
Vis a změny visu . . . . .	111
Podpor a změny podporu . . . . .	114
Sed a změny sedu . . . . .	116
Ručkování . . . . .	116
Komihání . . . . .	117
Obraty . . . . .	118
Výmyky . . . . .	118
Vzepření . . . . .	119
Přemyky . . . . .	120
Toče . . . . .	120
Mety . . . . .	123
Výdrže . . . . .	126
Způsoby, jimiž se sejde s náradí . . . . .	127

	Strana
Sestavy . . . . .	128
Kůň na šíř s madly . . . . .	130
Kůň na dél bez madel . . . . .	142
Kůň na dél s madly . . . . .	145
Koza na šíř . . . . .	145
Koza na dél . . . . .	146
Stůl . . . . .	146
Bradla . . . . .	148
Hrazda . . . . .	171
Dvojhrazdí . . . . .	191
Visutá hrazda . . . . .	191
Kruhy . . . . .	193
Kolovadlo . . . . .	202
Žebříky . . . . .	206
Žebřík vodorovný . . . . .	207
Žebřík šikmý . . . . .	213
Žebřík kolmý . . . . .	216
Šplhadla . . . . .	218
Tyč . . . . .	218
Provaz . . . . .	219
Kladiny . . . . .	220
III. Odbor . . . . .	222
Skupiny . . . . .	222
IV. Odbor . . . . .	228
Odpory . . . . .	228
Zápas . . . . .	231
Rohování . . . . .	240
Šerm šavlí . . . . .	245
Šerm končím . . . . .	261
Šerm holí krátkou . . . . .	266
Šerm holí dlouhou . . . . .	271
Šerm bodákem . . . . .	275
Různosti . . . . .	277
Tělocvičné hry . . . . .	279
Plování . . . . .	279
Skoky do vody . . . . .	282
Mety . . . . .	287
Spády . . . . .	288
O methodě . . . . .	289