

OBSAH:

	Strana.
Vis prostý	6— 22
Vis smíšený	23— 69
Podpor prostý	70— 74
Podpor smíšený	74— 80
Led	81
Stoj v kruzích	81— 86
Komíhání	87— 95
Houpání	96—105
Obraty	106—108
Výmyky	109—110
Vzepření	111—119
Toče	120—122
Mety	123—138
Výdrže	138—145
Cviky zvláštní nesnadnosti	146—152
Společná cvičení soudobá	153—154
