

## OBSAH:

	Str.
Předmluva . . . . .	3
Úvod do cvičení prostných . . . . .	5
Chyby při provádění prostných, obyčejně se vyskytující . . . . .	16
Příklady:	
I. Stejnostranné pohyby paží napjatých, postoje o nohách napjatých, pohyby trupu . . . . .	22
II. Různostranné i stejnostranné pohyby paží napjatých — postoje o nohách pokrčených (výpad, odhyb) — obraty . . . . .	25
III. Pohyby paží obloukem a kruhem — postoje o nohách napjatých — polohy (klek) — obraty . . . . .	29
IV. Stejnostranné pohyby paží krčením a trčením — výdrže paží a nohou — pohyby nohou napjatých — postoje o nohách skrčených (— nožmo) — pohyby trupu . . . . .	33
V. Pohyby paží obloukem a kruhem — postoje o nohách napjatých (kročné) — obraty — polohy (smíšený podpor) . . . . .	37
VI. Stejnostranné pohyby paží napjatých — pohyby nohou krčením a trčením — výdrže nohou a paží — pohyby trupu . . . . .	41
VII. Pohyby paží obloukem a kruhem — pohyby nohou napjatých — poskoky — obraty — polohy (podpor klečmo) . . . . .	44
VIII. Postoje o nohách napjatých (výpon a stoje nožmo) — postoje o nohách skrčených (podřep a dřep nožmo) — polohy (podpor a klik ležmo) — obraty — pohyby paží napjatých . . . . .	49

- IX. Pohyby paží napjatých i obloukem a kruhem — postoje o nohách skrčených (výpad) — obraty — pohyby trupu — polohy (klek a klek nožmo) . . . . . 53
- X. Pohyby paží napjatých i krčením a trčením — výdrže paží — pohyby trupu — výdrže trupu — postoje o nohách napjatých (kročné) . . . . . 58
- XI. Pohyby paží obloukem a kruhem (a výdrže) — pohyby nohou napjatých (a výdrže) — postoje o nohách napjatých (nožmo a výkročné) a nohách skrčených (podřep a dřep) — pohyby trupu — obraty . . . . . 63
- XII. Pohyby paží krčením a trčením i obloukem a kruhem — pohyby nohou napjatých — postoje o nohách skrčených (výpad) — polohy (podpor dřepmo a klečmo) — obraty . . . . . 68
- XIII. Sestavy z prvků úpolnických (bez osnovy) . . . . . 73
- XIV. Sestavy z prvků tělocviku prostého (bez osnovy) . . . . . 79
- XV. Sestavy z prvků úpolnických a prvků tělocviku prostého (bez osnovy) . . . . . 87
-