

# OBSAH

## Úvod

### Přehled metodických listů:

- A<sub>1</sub> Kotoul
- A<sub>2</sub> Kotoul vzad
- A<sub>3</sub> Kotoul letmo
- A<sub>4</sub> Kombinace kotoulů
- A<sub>5</sub> Stoj na rukou
- A<sub>6</sub> Přemet stranou
- A<sub>7</sub> Pády, mety, rovnovážné polohy
- A<sub>8</sub> Akrobatické skoky I
- A<sub>9</sub> Akrobatické skoky II
- A<sub>10</sub> Kotoul vzad do stoje na rukou
- A<sub>11</sub> Salto
- A<sub>12</sub> Přemet
- H<sub>1</sub> Průpravná cvičení na hrazdě
- H<sub>2</sub> Výmyk, podmet
- H<sub>3</sub> Vzepření závěsem v podkolení
- H<sub>4</sub> Toč jízdmo vpřed, toč vzad
- Kl<sub>1</sub> Chůze, taneční kroky a poskoky
- Kl<sub>2</sub> Skoky
- Kl<sub>3</sub> Obraty
- Kl<sub>4</sub> Kotoul
- Kl<sub>5</sub> Náskoky
- Kl<sub>6</sub> Seskoky
- P<sub>1</sub> Odrazová cvičení
- P<sub>2</sub> Přeskoky přímé