

## OBSAH:

|  |    |
|--|----|
| Místo předmluvy . . . . .                        | 1  |
| I. Pochod . . . . .                              | 3  |
| A) Různosti v pochodu . . . . .                  | 3  |
| B) Překračování . . . . .                        | 8  |
| II. Poskoky . . . . .                            | 9  |
| A) Poskoky obounož . . . . .                     | 10 |
| B) „    jednonož . . . . .                       | 12 |
| III. Cviky paží, trupu, nohou . . . . .          | 17 |
| IV. Cviky rovnováhy . . . . .                    | 27 |
| V. Mety . . . . .                                | 29 |
| VI. Kotoule. Převaly . . . . .                   | 34 |
| VII. Sed a změny sedu . . . . .                  | 37 |
| VIII. Zvedání, nošení, přenášení . . . . .       | 39 |
| IX. Cviky přímivé a nápravné. (Klony) . . . . .  | 47 |
| A) Předklony . . . . .                           | 47 |
| B) Záklony . . . . .                             | 54 |
| C) Úklony . . . . .                              | 60 |
| D) Točení trupu . . . . .                        | 62 |
| E) Kroužení trupu . . . . .                      | 64 |
| X. Úpoly . . . . .                               | 65 |
| A) Odpory . . . . .                              | 65 |
| B) Přetahy . . . . .                             | 75 |
| C) Přetlaky . . . . .                            | 76 |
| D) Křížkování, zápas . . . . .                   | 79 |
| XI. Cvičení dechová . . . . .                    | 82 |
| XII. Dodatky . . . . .                           | 85 |
| XIII. Tělocvičné hříčky a zábavky . . . . .      | 88 |
| Prameny, jichž bylo použito k doplnění . . . . . | 96 |