

## O b s a h

Přehled vývoje gymnastického názvosloví . . . . .	5
Současný stav gymnastického názvosloví . . . . .	6
Význam gymnastické terminologie . . . . .	7
Přehled cvičebních druhů soustavných a akrobatických cvičení prostných . . .	10
POHYBY A POLOHY CELÉHO TĚLA . . . . .	11
Postoje a pohyby do postojů . . . . .	11
<del>Postoje</del> . . . . .	11
Pohyby do postojů obounož . . . . .	16
Pohyby do postojů jednonož . . . . .	23
Kleky a pohyby bo kleků . . . . .	24
<del>Kleky</del> . . . . .	24
Pohyby do kleků . . . . .	27
Sedy a pohyby do sedů . . . . .	28
<del>Sedy</del> . . . . .	28
Pohyby do sedů . . . . .	30
Lehy a pohyby do lehů . . . . .	31
<del>Lehy</del> . . . . .	31
Pohyby do lehů . . . . .	32
Podpory a pohyby do podporů . . . . .	33
<del>Podpory</del> . . . . .	33
Pohyby do podporů . . . . .	37
Chůze . . . . .	38
Skoky . . . . .	41
Běhy . . . . .	45
Obraty . . . . .	46
Pády . . . . .	49
Metý . . . . .	51
Převraty . . . . .	55
POHYBY A POLOHY ČÁSTÍ TĚLA . . . . .	62
Pohyby a polohy paží . . . . .	63
Pohyby a polohy nohou . . . . .	78
Pohyby a polohy trupu . . . . .	85
Pohyby a polohy hlavy . . . . .	91