

OBSAH

ÚVOD DO METODIKY ŠERMU	5
KAPITOLA I	
Rozdělení cvičenců a talentové zkoušky	8
KAPITOLA II	
Pohyb šermíře po planši	10
Střeh	10
Posun	12
Odsun	13
Výpad	14
Návrat na střeh	16
Patinando	17
Radoppio	18
Záskok	18
Paže při cvičení nohou	19
Cvičení se zbraní	22
Držení zbraně	22
Střehová poloha zbraně	22
Práce paže se zbraní ve výpadu	23
KAPITOLA III	
Metodická řada základního výcviku v šermu	24
Polohy zbraně	26
Cvičení ve dvojicích	28
Vzdálenost od soupeře	29
Přímý bod	29
Vmyk do tercy	30
KAPITOLA IV	
Polokružná kombinace terca — oktáva — terca	34
Polohy a vazby v oktávě a v terce	34
Výhyb do tercy po vazbě v oktávě	36
Vmyk do tercy po oktávě	38
Battuta v oktávě s výhybem do tercy	41
Paráda v oktávě s výhybem do tercy	43
Zálud z tercy do oktávy a výhyb do tercy	45
KAPITOLA V	
Volný šerm	47
Šermířské tempo	48
Nácvik šermířského tempa	48

KAPITOLA VI

Polokružná kombinace kvarta — septima — kvarta	53
Polohy a vazby v kvartě a v septimě	53
Bod v kvartě	54
Vmyk do kvarty po septimě	55
Battuta v septimě s výhybem do kvarty	57
Paráda v septimě s výhybem do kvarty	58
Zálud z kvarty do septimy s výhybem do kvarty	59

KAPITOLA VII

Polokružné kombinace oktáva — terca — oktáva	
a septima — kvarta — septima	61
Battuta v terce s výhybem do oktávy	61
Battuta v kvartě s výhybem do septimy	62
Kombinace přímé	64
Přímá kombinace terca — kvarta — terca	64
Vmyk do tercy po vazbě v kvartě	65
Battuta v kvartě — přímý bod	66
Paráda v kvartě — odbod	66
Přímá kombinace kvarta — terca — kvarta	68
Vmyk do kvarty po vazbě v terce	68
Battuta v terce — přímý bod	69
Paráda v terce — odbod	70
Přímá kombinace septima — oktáva — septima	
a oktáva — septima — oktáva	70

KAPITOLA VIII

Kombinace kružné	72
Kotraterca	72
Vmyk do kontratercy	73
Battuta a paráda v kontraterce	73
Zálud s cirkulací v terce	74
Kontrakvarta	75
Vmyk do kontrakvarty	75
Battuta a paráda v kontrakvartě	76
Zálud s cirkulací v kvartě	76
Kontraoktáva	77
Vmyk do kontraoktávy	78
Battuta a paráda v kontraoktávě	78
Zálud s cirkulací v oktávě	78
Kontraseptima	79
Zálud s cirkulací v septimě	79

NA ZÁVĚR METODICKÉ ŘADY	80
VÝCHOVNÉ PŮSOBNÍ TRENÉRA	82
VÝCVIKOVÝ PLÁN NA PRVÝ ROK	84

Seznam použité literatury	88
-------------------------------------	----