

OBSAH.

	Strana
Předmluva	3
Úvod	7
Všeobecný přehled	13
A. Cvičení s tyčí krátkou	20
I. Tyč drží se oběma rukama u konců	20
Cvičení před tělem	20
Cvičení vedle těla — stranou	23
Cvičení nad hlavou	28
Cvičení za tělem	31
Příklady	34
Cvičení vlastní	34
Cvičení sdružená	48
Cvičení na místě	49
Cvičení z místa	94
II. Tyč drží se jednou rukou u konce	101
Výdrže	102
Švihání a máchání	105
Příklady	106

III. Tyč drží se jednou rukou uprostřed	109
IV. Tyč drží se dvojhmata oběma rukama u jednoho konce	110
Body	111
Ruby	112
Úpolnická cvičení s tyčí	113
Příklady	117
B. Cvičení společná s tyčemi dlouhými	127
Příklady	131

