

OBSAH.

	Strana
Předmluva	III
Úvod	1
Nastoupení ku cvičení	9
Přehled cvičení prostných	16
I. Cvičení na místě	18
a) Postoje, polohy a jich změny	18
b) Pohyby	33
1. hlavy	33
2. trupu	33
3. paží	34
4. nohou	44
c) Výdrže	51
d) Obraty	53
e) Poskoky	54
II. Cvičení z místa	55
Příklady :	
A Cvičení jednoduchá	59
a) Postoje	59
b) Pohyby	65
trupu	65

VIII

	Strana
paži natažených	65
paží skrčených neb ohnutých	69
nohou natažených	70
nohou ohnutých neb skrčených	73
c) Výdrže	76
Příklady spojování kroků a skoků	77
B Cvičení složená	78
I. Pohyby paží a nohou natažených	80
II. Pohyby paží a nohou skrčených neb ohnutých	88
III. Pohyby paží a trupu	100
IV. Pohyby nohou a trupu	105
V. Pohyby nohou, paží a trupu	108
VI. Pohyby paží a měny postojů	113
VII. Pohyby paží a obraty	127
VIII. Pohyby nohou a obraty	130
IX. Pohyby paží, nohou a obraty	132
X. Pohyby paží s obraty a měnami postojů	135
XI. Pohyby paží a trupu s obraty a měnami postojů	146
XII. Pohyby paží a cvičení z místa	149
XIII. Obraty a cvičení z místa	166
XIV. Cvičení úpolnická	180
Příklady	187
Cvičení s činkami	191

