

OBSAH.

	Strana
Dějinný úvod	7
Theorie zápasu	11
Chvaty: Jednoduché	24
Přehyby	32
Podrazy	35
Podtrhy	37
Zdvihy	41
V podporu klečmo	66
V lehu	72
Dodatek ku chvatům	75
Odchvaty: K náchvatům jednoduchým	76
K přehybům	79
K podtrhům	83
K zdvihům	85
Záludy	92
Dochvaty po pohrozu přítrhem	93
» » » přetlakem	95
» » » přehybem	96
» » » podtrhem	98
» » » zdvihem	100
V podporu klečmo neb lehu	101
Postup ve vyučování	102
Cvičební večery zápasu	105

Zápas volný čilipotyk	113
Střeh	115
Útok	116
Úbrana	118
Zápasnické závody	119
Pokyny po čas zápasu o přebor	122
Příprava k závodům	122
Cvičební úbor k zápasu	124
Zápasistiště	124

