

OBSAH.

	Str.
Úvod	III
<i>Část všeobecná.</i>	
Nářadí	V
Držení a poloha kuželů	VI
<i>Soustavný přehled cviků s kuželi</i>	VII
1. Pohyby pažema napiatýma	IX
1. Odpažování	X
2. Pohyby paží oblouky	XIV
3. Kroužení paží s kuželi — velké kruhy	XV
II. Pohyby skrčením a trčením paží	XX
III. Úpolnické pohyby	XXII
IV. Výdrže	XXIV
V. Kroužení rukou s kuželi = malé kruhy	XXV
<i>Provádění cviků s kuželi</i>	XXIX
<i>Sestavy malých kruhů s komiháním.</i>	
1. Komihání s kuželi soupažně	1
2. Malé kruhy na zad	2
3. Malé kruhy na před	4
4. Malé kruhy na před střídavě na vnější a vnitřní straně paží = ve způsobě osmičky	6
5. Malé kruhy vně paží t. j. jedním kuželem v předu, druhým v zadu na pravo (levo)	7
6. Malé kruhy v předu na pravo (levo)	8
7. Malé kruhy jedním kuželem v předu, druhým v zadu a oběma v zadu připažmo na pravo (levo)	10
8. Malé kruhy v předu a v zadu střídavě t. j. ve způsobě osmičky na pravo (levo)	11
9. Malé kruhy upažmo v zadu — na pravo (levo)	12
10. Malé kruhy upažmo jedním kuželem v předu, druhým v zadu střídavě t. j. ve způsobě osmičky na pravo (levo)	13
11. Malé kruhy v předu dovnitř (zevnitř)	14

12. Malé kruhy v zadu (zevnitř) 15
13. Malé kruhy jedním kuželem v předu, druhým v zadu, do-
vnitř (zevnitř) 16
14. Malé kruhy v předu a v zadu, nebo jedním kuželem v pře-
du a druhým v zadu ve způsobu osmičky — zevnitř (do-
vnitř) 17
15. Malé kruhy vodorovné na pravo (levo) 18
16. Malé kruhy vodorovné zevnitř (dovnitř) 20
17. Malé kruhy v předu a v zadu ve způsobě osmičky dovnitř
(zevnitř) 20
18. Malé kruhy jedním kuželem v předu — druhým v zadu
a též střídavě ve způsobu osmičky na pravo (levo) . . . 21
19. Malé kruhy v předu — v zadu na pravo (l.) — malé kru-
hy vodorovné zevnitř (dovnitř) 22

Velké kruhy a sestavy velkých kruhů s komiháním.

1. Velké kruhy v předu na pravo a na levo soupažně . . . 24
2. Komihání a velké kruhy v předu soupažně na pravo (levo) 28
3. Komihání a velké kruhy soupažně 29
4. Velké kruhy příčné soupažně 30
5. Velké kruhy na před a na zad soupažně 32
6. Velké kruhy kolem hlavy na pravo a na levo soupažně . 34

Sestavy velkých kruhů s malými kruhy.

Stejnostranně soudobně:

1. Velké kruhy v předu na pravo (levo) — malé kruhy v za-
du na pravo (levo) 35
2. Velké kruhy v předu na pravo (l.) malé kruhy
{jedním kuželem v předu } na pravo (l.) 39
{druhým " v zadu }
3. Velké kruhy v předu na pravo (l.) — malé kruhy v předu
na pravo (l.) 40
4. Velké kruhy v předu na pravo (l.) — malé kruhy v zadu
na pravo (l.) 43
5. Velké kruhy v předu na pravo (l.) — malé kruhy
{jedním kuželem v předu } na pravo (l.) 45
{druhým " v zadu }
6. Velké kruhy v předu na pravo (l.) — malé kruhy v ne-
stejných výškách v zadu na pravo (l.) 46

Stejnostranně nesoudobně.

7. Velké kruhy v předu — malé kruhy v zadu na pravo (l.) 47

	Str.
8. Velké kruhy v předu — malé kruhy v zadu	49
9. A. Velké kruhy v předu — malé kruhy jedním kuzelem v předu, druhým v zadu	50
10. B.	51
11. Velké kruhy v předu — malé kruhy v předu na pravo (l.) Různostranně soudobně:	52
12. Velké kruhy v předu — malé kruhy v zadu	54
13. Velké kruhy v předu — malé kruhy v předu	56
14. A. Velké kruhy v předu — malé kruhy jedním kuzelem v předu, druhým v zadu	57
15. B.	58
Různostranně různodobně:	
16. Velké kruhy kolem hlavy — malé kruhy	58
17. Velké kruhy v předu — malé kruhy v zadu	59
18. Velké kruhy v předu — malé kruhy v zadu	60
19. Velké kruhy v předu — malé kruhy jedním kuzelem v pře- du, druhým v zadu	61
20. Velké kruhy v předu — malé kruhy v zadu	62
21. Velké kruhy v předu — malé kruhy v předu	63
22. Velké kruhy v předu — malé kruhy v předu	63
23. Velké kruhy v předu — malé kruhy jedním kuzelem v pře- du, druhým v zadu	64
24. Velké kruhy v předu — malé kruhy jedním kuzelem v pře- du — druhým v zadu	65
Stejnostranně soudobně:	
25. Velké kruhy příčné na před (na zad) — malé kruhy pří- čné na před (na zad)	67
26. Velké kruhy příčné na před (na zad) — malé kruhy na před (na zad)	68
27. Velké kruhy na před (na zad) — malé kruhy na před (na zad)	69
Různostranně různodobně:	
28. Velké kruhy na před (na zad) — malé kruhy na před (na zad)	69
Různostranně soudobně:	
29. = 28.	72
Stejnostranně různodobně nebo nesoudobně:	
30. Velké kruhy na před (na zad) — malé kruhy na před (na zad)	72

