

# OBSAH

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| ABSTRAKT .....                                       | 3  |
| OBSAH .....                                          | 4  |
| ÚVOD .....                                           | 5  |
| 1 Cvičení prostrná .....                             | 6  |
| 1.1 Kotoul vpřed .....                               | 6  |
| 1.2 Kotoul vzad .....                                | 8  |
| 1.3 Kotoul vzad do zášvihu (do stoje na rukou) ..... | 9  |
| 1.4 Stoj na rukou ležícího cvičence .....            | 12 |
| 1.5 Přemet stranou .....                             | 16 |
| 2 Přeskok .....                                      | 20 |
| 2.1 Kotoul na bedně nadél, kotoul na žíněnce .....   | 20 |
| 2.2 Roznočka přes kozu .....                         | 22 |
| 2.3 Roznočka přes bednu našír a nadél .....          | 25 |
| 3 Cvičení na hrazdě .....                            | 27 |
| 3.1 Výmyk předem na doskočné hrazdě .....            | 27 |
| 4 Kruhy v hupu .....                                 | 30 |
| 4.1 Houpání odrazem střídnonož a snožmo .....        | 31 |
| 4.2 Seskok u záhupu .....                            | 34 |
| 4.3 Seskok u předhupu .....                          | 35 |
| 4.4 Obraty v předhupu (záhubu) .....                 | 36 |
| ZÁVĚR .....                                          | 38 |
| SEZNAM OBRÁZKŮ .....                                 | 39 |