

OBSAH

<i>Od autora</i>	5
<i>Úvod</i>	6
Hlava I. <i>Stručný historický přehled rohování v SSSR</i>	8
Pěstní boje ruských národů v dávnověku (8). Pěstní boje v Rusku v XVIII. — XIX. století (9). Počátky dnešního rohování v předrevolučním Rusku (15). Rohování v SSSR (18).	
Hlava II. <i>Technika rohování</i>	32
Základy techniky rohování (32). Střeh (33). Přemísťování v ringu (35). Bojové vzdálenosti (38). Údery (40). Obrana (67). Protiúder (82). Dvojitý úder (116). Serie úderů (125).	
Hlava III. <i>Taktika boje</i>	130
Význam taktiky při boji v ringu (130). Útočné a obranné akce (134). Boj na dlouhou a krátkou vzdálenost (137). Taktická organizace boje (141). Levák a boj s ním (144). Taktické mistrovství sovětských rohovníků (147).	
Hlava IV. <i>Rohovnická cvičení</i>	153
Pořadová cvičení (155). Všeobecně rozvíjející gymnastická cvičení bez náčiní (157). Všeobecně rozvíjející cviky s gymnastickým náčiním a na náradí (163). Speciální průpravná cvičení (171). Speciální cvičení s rohovnickým náčiním (175). Speciální cvičení v ringu (184). Pomocná sportovní cvičení (186).	
Hlava V. <i>Organisace a plánování učebně sportovní práce v rohování</i>	191
Organisace práce v rohovnickém oddílu (191).	
Hlava VI. <i>Metodika nácviku rohování</i>	217
Výchova při nácviku (217). Základy metodiky nácviku rohování (220). Obsah a metodické prvky nácviku rohovníka - nováčka (229).	
Hlava VII. <i>Rohovníkův trénink</i>	255
Rozvoj rohovnických schopností (256). Zdokonalování technických návyků (268). Taktická příprava (269). Obsah a metodika rohovnickova tréninku (271). Hygienické podmínky tréninku (280). Udržení bojové váhy (282). Lékařská kontrola a sebekontrola při tréninku (283). Zábava přetrenování (284).	
Hlava VIII. <i>Utkání a činnost rozhodčího</i>	286
Význam utkání (286). Pravidla utkání (287). Organisace utkání (288). Rozhodování soutěže (300). Povinnosti osob, které jsou členy sboru rozhodčích při soutěži (319). Povinnosti vedoucího družstva a sekundanta (325).	
Hlava IX. <i>Zvláštnosti výcvikové a výchovné práce v rohování se žáky a dorostenci</i>	329
Organisace učebně sportovní práce (330). Metodika cvičení (331). Organisace soutěží mladých rohovníků (337).	
Hlava X. <i>Sportovní stavby, zařízení a inventář pro rohování</i>	341
Tělocvična (341). Letní rohovnické cvičiště (343). Zařízení pro rohovnická cvičení (345). Oděv a vybavení rohovníka (353).	
Příloha. <i>Systém školení učitelů rohování</i>	357
<i>Literatura</i>	365