

OBSAH:

	Strana
Rozdělení cviků	7
Methodické pokyny	9
I. Cviky kladině vlastní	11
1. Výstupy	11
2. Chody	34
II. Cviky přenes. s jiného nářadí	55
1. Podpory ležmo	55
2. Sed — mety	66
III. Prostná — různosti	77
1. Prostná u kladiny	77
2. Prostná na kladině	89
3. Různosti na kladině	97
Doplňek	119
Ukázka sestav pro veřejné vystoupení	119
Příklady sestav závodních	124
