

KUČERA, ALBÍN JOSEF,

**Rukověť tělocviku nářadového / sest. Albín  
Josef Kučera**

Brno : A.J. Kučera,  
1877

1

249248

# RUKOVĚT TĚLOCVIKU NÁŘADOVÉHO.

Sestavil

Albín Kučera,  
učitel tělocviku.



Se 65 obrázky.

V Brně, 1877.

Tiskem Josefa Groška, v komisi knihkupectví K. Winklera,  
Nákladem Alb. Kačery.

Cena 50 kr. v. š.

2P. X. 9P.

# 2P. X. 9P. RUKOVĚŤ

## tělocviku nářadového.

~~~~~  
Sestavil

Albín Kučera,  
učitel tělocviku.

Se 63 obrázky.

~~~~~  
→  ←  
~~~~~  
**V Brně.**

Nákladem A. Kučery. V komisi knihkupce K. Winklera.

1877.

1-249248



MZK – UK Brno



2619371882

Tiskem Josefa Groáka v Brně.

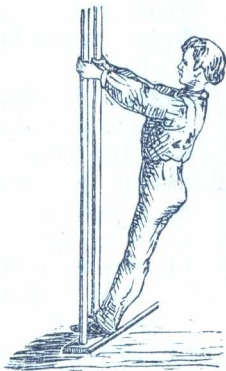
# Šplhadlo.

## I. stupeň.

### A. *Vis stojný (ležný).*

1. Vis stojný předem
  - a) zakloníme-li se (obr. 58.),
  - b) skočíme-li do předu (obr. 59.),
  - c) skočíme-li do zadu (obr. 60.).
2. Číslo 1. a)
  - a) pouštěti se jednou rukou a obracet se bokem k bidlu,
  - b) totéž a neobraceti se,
  - c) ručkovati na místě.
3. Totéž ve visu ležném číslo 1. b).
4. Schylovati ve visu ležném číslo 1. b), c).
5. Vis ležný číslo 1. b) a 1. c); ručkovati vzhůru (až stoupneme)
  - a) střídnoručně,
  - b) souručně.

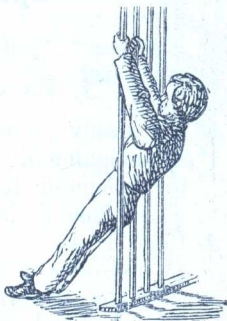
Obr. 58.



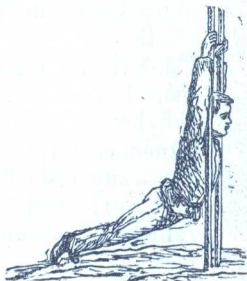
## *B. Vis a měny visu.*

6. Skákati do svisu na 2 bidlech.
7. Totéž a hýbati nohama.
8. Číslo 6., sešplhati do dřepu mezi bidly.
9. Číslo 6., 7., 8. na jednom bidle.
10. Číslo 6., 7., 8. ve schylu
  - a) na dvou,
  - b) na jednom bidle.
11. Skákati do schylu a otáčeti se  $\frac{1}{2}$ -kruhem kol bidla.
12. Skočiti do schylu na 2 bidlech;
  - a) šplhati na místě,
  - b) přechmatovati oběma rukama na 1 bidlo,
  - c) spustiti se do svisu (= svěsiti se) na 4- (až 6)-krát.

Obr. 59.



Obr. 60.



### C. Přirážeti a šplhati.

13. Přirážeti jednoočně
  - a) stojíme-li před jedním bidlem,
  - b) skáčíme-li do schylu na dvě bidla,
  - c) skáčíme-li do schylu na jedno bidlo.
14. Přirážeti obounočně jako při čísle 13. b), c) (obr. 61.).
15. Vyšplhati volným přírazem a chmatem; přechmatovati sešplháváme-li.
16. Vyšplhati přírazem určitým, vyšplhávajíce
  - a) střídnor. dochmtujeme,
  - b) střídnor. přechmtujeme,
  - c) chmatáme souručně.
17. Točiti se kol bidla
  - a) když sešplháváme,
  - b) když vyšplháváme,
  - c) v obou případech.
18. Vyšplhati (nějak) po jednom bidle, sešplhati po jiném (sousedním).
19. Vyšplhati; přelézati s jednoho bidla na druhé
  - a) když sešplháváme,
  - b) když vyšplháváme.
20. Přelézati po bidlech a šplhati vzhůru — dolů.

Obr. 61.





## II. stupeň.

Šplhati po dvou bidlech.

21. a) Chmatáme na dvou bidlech, přirážíme souočně na jednom (pr.) bidle.  
 b) Chmatáme na dvou bidlech, přirážíme souočně na obou bidlech (jednou na pravém, po druhé na levém).
22. Chmatati a přirážeti na dvou bidlech  
 a) přirážíme obounočně z vnější strany (obr. 62.),  
 b) přirážíme obounočně z nitřní strany.
23. Šplhati po 3 bidlech; na prostředním přirážíme, na 2 krajních chmatáme.
24. Šplhati po láně.

Obr. 62.



## III. stupeň.

25. Šplhati bez přírazu střídnoručně  
 a) po dvou bidlech,  
 b) po jednom bidle,  
 c) po láně.
26. Šplhati bez přírazu souručně

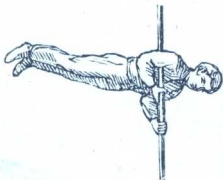


- a) po dvou bidlech,  
b) po jednom bidle.

### Zvláštní cviky,

27. Hnízdo na dvou bidlech; I. st.  
28. Prapor, opřeme-li se o loket (obraz. 63.); II. stup.  
29. Prapor o pažích natažených (obr. 56., str. 130.); III. st.

Obr. 63.





**MZK – UK Brno**



**2619371882**

[www.books2ebooks.eu](http://www.books2ebooks.eu)