

# Obsah

O AUTORECH .....	8
PŘEDMLUVA – PARK KYUNG-MO .....	10
PŘEDMLUVA – PARK SUNG-HYUN .....	12
ÚVOD .....	14
JAK TUTO KNIHU ČÍST .....	16
1 POSTAVENÍ .....	19
2 POSTOJ .....	25
3 ZAROVNÁNÍ BOKŮ .....	33
4 ZAHÁKNUTÍ .....	39
5 UCHOPENÍ GRIPU .....	51
6 POZICE HLAVY .....	61
7 PŘEDNÍ PAŽE .....	69
8 SET .....	79
9 SETUP .....	91
10 ÚHLOVÝ POHYB .....	99
11 NÁTAH .....	109
12 ZATÍŽENÍ .....	121
13 KOTVENÍ .....	131
14 RYTMUS .....	139
15 TRANSFER .....	149
16 DRŽENÍ .....	157
17 EXPANZE .....	163
18 VYPUŠTĚNÍ .....	171
19 VYPUŠTĚNÍ PŘEDNÍ RUKY .....	183
20 DOKONČENÍ .....	191
21 ZAROVNÁNÍ RAMEN .....	197
22 DÝCHÁNÍ .....	205
23 ZAROVNÁNÍ TĚTIVY A MÍŘENÍ .....	211
24 NAČASOVÁNÍ .....	219
25 VNÍMÁNÍ A KONTROLA TĚLA .....	225
26 ZAOSTŘENÍ ZRAKU .....	233
27 JAK TO DÁT CELÉ DOHROMADY .....	239
28 EMOCIONALITA LUKOSTŘELBY .....	249