

Obsah

Předmluva	5
I. VŠEOBECNÁ ČÁST	
SYSTEMATICKÁ KLASIFIKACE A NÁZVOSLOVÍ	
Základní prvky soustavy názvosloví	10
Systematické třídění zápasnických chvatů.	15
METODIKA ZÁPASU	
Didaktické zásady	24
Vytváření pohybových návyků	27
Metodika nácviku chvatů	28
Metodika tréninku	30
Složky tréninku.	31
Tréninková období	35
Tréninková jednotka	37
PLÁNOVÁNÍ V ZÁPASNICKÉM ODDÍLE	
Celoroční plán oddílu	39
Perspektivní tréninkový plán	40
Rámcový tréninkový plán	40
Tréninkový plán	40
Vzory tréninkových plánů	42
Vzor témat pro plánování tréninkové práce	48
Příprava na tréninkovou jednotku (konspekt)	53
Vzory konspektů tréninkových jednotek	53
ZÁPASNICKÁ PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ	
Všeobecná průpravná cvičení	57
Speciální průpravná cvičení	60
II. TECHNIKA ŘECKOŘÍMSKÉHO ZÁPASU	
TECHNIKA ŘECKOŘÍMSKÉHO ZÁPASU V POKLEKU	
I. Přípravné prvky	80
II. Páky	82

III. Zvratné páky	93
IV. Přehozy	99
V. Zdvihy	105

TECHNIKA ŘECKOŘÍMSKÉHO ZÁPASU V POSTOJI

VI. Přípravné prvky	107
VII. Přítrhy a strhy	112
VIII. Přehozy z postoje	116
IX. Zvraty	126
X. Porazy	138

III. TECHNIKA VOLNÉHO STYLU

TECHNIKA VOLNÉHO STYLU V POKLEKU

I. Přípravné prvky	144
II. Podtrhy	145
III. Přetočení	147
IV. Překoty	157
V. Páky	162
VI. Přehozy	164
VII. Porazy	171

TECHNIKA VOLNÉHO STYLU V POSTOJI

VIII. Přípravné prvky	176
IX. Přítrhy a strhy	179
X. Přehozy	182
XI. Porazy	192
XII. Zvraty	208

Doplňková literatura	213
--------------------------------	-----