

OBSAH

OBSAH	3
ÚVOD	4
1 BĚHY HLADKÉ	5
1.1 TECHNKA BĚHU	5
1.2 NEJČASTĚJŠÍ CHYBY V TECHNICE BĚHU A JEJICH ODSTRAŇOVÁNÍ	6
1.3 METODICKÝ POSTUP - BĚHY HLADKÉ.....	6
1.4 METODICKÝ POSTUP NÁCVIKU BĚŽECKÉ ABECEDY	7
1.5 ZÁSOBNÍK BĚŽECKÝCH HER A JEDNODUCHÝCH SOUTĚŽÍ.....	9
2 STARTY	11
2.1 TECHNKA STARTU	11
2.2 NEJČASTĚJŠÍ CHYBY A JEJICH ODSTRAŇOVÁNÍ	12
2.3 METODICKÝ POSTUP NÁCVIKU STARTU.....	12
2.4 ZÁSOBNÍK STARTOVNÍCH HER A JEDNODUCHÝCH SOUTĚŽÍ	15
3 ŠTAFETOVÝ BĚH	17
3.1 TECHNKA ŠTAFETOVÉ PŘEDÁVKY	17
3.2 NEJČASTĚJŠÍ CHYBY A JEJICH ODSTRAŇOVÁNÍ	18
3.3 METODICKÝ POSTUP NÁCVIKU ŠTAFETOVÉHO BĚHU.....	18
3.4 ZÁSOBNÍK ŠTAFETOVÝCH HER A JEDNODUCHÝCH SOUTĚŽÍ	19
4 PŘEKÁŽKOVÝ BĚH	21
4.1 TECHNKA PŘEKÁŽKOVÉHO BĚHU.....	21
4.2 NEJČASTĚJŠÍ CHYBY A JEJICH ODSTRAŇOVÁNÍ	22
4.3 METODICKÝ POSTUP NÁCVIKU PŘEKÁŽKOVÉHO BĚHU	22
4.4 ZÁSOBNÍK HER A JEDNODUCHÝCH SOUTĚŽÍ.....	23
5 PRAVIDLA BĚŽECKÝCH SOUTĚŽÍ	25
6 SKOK DALEKÝ	27
6.1 TECHNKA SKOKU DALEKÉHO	27
6.2 NEJČASTĚJŠÍ CHYBY A JEJICH ODSTRAŇOVÁNÍ	28
6.3 METODICKÝ POSTUPU NÁCVIKU SKOKU DALEKÉHO.....	29
6.4 ZÁSOBNÍK HER A JEDNODUCHÝCH SOUTĚŽÍ.....	29
7 SKOK VYSOKÝ	31
7.1 TECHNKA SKOKU VYSOKÉHO	31
7.2 NEJČASTĚJŠÍ CHYBY A JEJICH ODSTRAŇOVÁNÍ.....	32
7.3 METODICKÝ POSTUP NÁCVIKU SKOKU VYSOKÉHO.....	32
7.4 ZÁSOBNÍK HER A JEDNODUCHÝCH SOUTĚŽÍ.....	33
8 PRAVIDLA SKOKŮ	35
8.1 SKOK DO DÁLKY.....	35
8.2 SKOK DO VÝŠKY	35
9 HOD KRIKETOVÝM MÍČKEM	37
9.1 TECHNKA HODU KRIKETOVÝM MÍČKEM	37
9.2 NEJČASTĚJŠÍ CHYBY A JEJICH ODSTRAŇOVÁNÍ	38
9.3 METODICKÝ POSTUP NÁCVIKU HODU KRIKETOVÝM MÍČKEM.....	38
9.4 ZÁSOBNÍK HER A JEDNODUCHÝCH SOUTĚŽÍ.....	39
10 PRAVIDLA HODU	41
11 SEZNAM LITERATURY	42