
OBSAH

Úvod /5/

I. OBECNÁ ČÁST /9/

Význam tělesné výchovy a sportu pro vozíčkáře /10/

Historie sportu vozíčkářů /12/

Sportovní invalidní vozík /17/

Technika jízdy na vozíku /26/

 Inventář cvičení jízdy na vozíku /36/

 Drobné pohybové hry na vozíku /38/

 Herní dovednosti s míčem /40/

Drobné hry s pravidly /48/

 Přihrávaná /48/

 Přehazovaná /51/

 Vybíjená /52/

 Prelball /54/

 Korball /55/

 Tchoukball /57/

 Rugball /60/

 Indiaca-tenis /64/

 Ringet /66/

 Frisbee /68/

 Fahrball /72/

 Pasák /74/

Strečink /77/

 Inventář protahovacích cviků pro vozíčkáře /79/

Posilování /82/

Pohybový režim a zdatnost /85/

 Jak by měl vypadat optimální pohybový režim vozíčkáře /86/

Zdravotní klasifikace vozíčkářů /94/

II. SPECIÁLNÍ ČÁST /99/

Basketbal /100/

 Netball /123/

 Twin basketbal /124/

Volejbal /126/

Softball /129/

Racquetball	/142/
Quad rugby	/147/
Americký fotbal	/156/
Šerm	/162/
Atletika	/165/
Vzpírání	/175/
Zimní sporty	/179/
Alpské lyžování	/180/
Klasické lyžování	/182/
Jízda na saních	/184/
Jízdy na ledě	/184/
Hokej na saních	/185/
Sportovní střelba	/187/
Rekreační aktivity	/190/
Použitá a doporučená literatura	/194/