

OBSAH

VE ŠLÉPĚJÍCH REKORDMANŮ DOUDY A SKOBLY	3
VŠEOBECNÁ A SPECIÁLNÍ PRŮPRAVA	5
Jak začít	5
Kdy začít	5
Tréninkové prostředky	6
Soutěžíme i v přípravě	11
NÁCVIK VRHU KOULÍ	13
Nejčastější chyby při nácviku, jejich příčiny a odstraňování	15
TECHNIKA VRHU KOULÍ	18
Charakteristické znaky zádové techniky	18
Odlišnosti techniky mládeže a začátečníků	23
Popis kinogramu	23
TRÉNINK VRHU KOULÍ	28
Složky tělesné přípravy koulaře	28
Metodika posilování	30
Některé zvláštnosti v tréninku žen a mládeže	35
STRUČNĚ O PRAVIDLECH	38