

# O B S A H

	Str.
Předmluva . . . . .	3
Obsah . . . . .	5
1. ÚVOD . . . . .	7
2. HISTORIE LETNÍCH MBS . . . . .	8
3. LETNÍ BRANNÉ ZÁVODY A SOUTĚŽE - členění, pravidla . . . . .	25
4. ORGANIZACE SOUTĚŽÍ . . . . .	49
5. TRÉNINK LETNÍCH MBS . . . . .	103
5.1. Běžecká příprava . . . . .	106
5.2. Hod granátem . . . . .	122
5.3. Střelecká příprava . . . . .	125
5.4. Taktická a psychologická příprava . . . . .	135
6. TECHNIKA A METODIKA DALŠÍCH DISCIPLÍN . . . . .	142
6.1. Branný překážkový závod . . . . .	142
6.2. Střelecký souboj . . . . .	153
7. MATERIALNĚ TECHNICKÉ ZABEZPEČENÍ . . . . .	156
8. POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATURA . . . . .	166
9. PŘÍLOHY . . . . .	168