

**OBSAH**

Předmluva	
Úvod	
Základy techniky lehké atletiky (L. Koštejn)	9
Rozdělení lehkootletických disciplín	30
Sportovní chůze (E. Dostál)	31
Běh hladký (K. Kněnický)	42
Běhy rozestavné (K. Kněnický)	60
Překážkový běh na 110 m (E. Dostál)	65
Překážkový běh na 80 m (B. Choutková)	81
Překážkový běh na 200 m (E. Dostál)	85
Překážkový běh na 400 m (E. Dostál)	89
Překážkový běh na 3 000 m (E. Dostál)	94
Skok daleký (J. Vacula)	102
Trojskok (Z. Příhoda)	117
Skok vysoký (V. Velebil)	136
Skok o tyči (L. Koštejn)	151
Vrh koulí (V. Vomáčka)	173
Hod oštěpem (A. Novák)	181
Hod diskem (V. Vomáčka)	195
Hod kladivem (L. Koštejn)	204
Hod kriketovým míčkem (B. Choutková)	216
Rozsah závodění mládeže	218
Seznam vyobrazení	220
Seznam tabulek	224
Literatura	226
Seznam kinogramů	230
Obsah	