

OBSAH

Předmluva 5

Úvod 6

Základy techniky lehkootletických disciplín
(L. Koštejn) 7

Rozdělení lehkootletických disciplín 30

Sportovní chůze (E. Dostál) 33

Běh hladký (K. Kněnický) 49

Rozestavné běhy (K. Kněnický) 71

Překážkový běh na 110 m (E. Dostál) 77

Překážkový běh na 100 m (B. Choutková) 97

Překážkový běh na 400 m (E. Dostál) 101

Překážkový běh na 3 000 m (E. Dostál) 110

Skok daleký (J. Vacula) 121

Trojskok (Zb. Příhoda, J. Vacula) 141

Skok vysoký (V. Velebil) 164

Skok o tyči (L. Koštejn) 185

Vrh koulí (V. Vomáčka) 217

Hod oštěpem (A. Novák, J. Šimon) 226

Hod diskem (V. Vomáčka) 240

Hod kladivem (L. Koštejn,
M. Dumbrovský) 251

Hod kriketovým míčkem (B. Choutková) 267

Literatura 269

Seznam vyobrazení 271

Seznam tabulek 273

Seznam kinogramů 274
