

Obsah

Předmluva (Božena Choutková) — — — — —	5
Úvodem (Václav Vomáčka) — — — — —	6
Význam, cíl, úkoly a zásady atletického tréninku mládeže ve vrhačských disciplínách (Václav Vomáčka) — — — — —	7
Posilování mládeže (Václav Vomáčka) — — —	12
Společné základy techniky hodů a vrhů (Václav Vomáčka) — — — — —	17
Vrh koulí (Václav Vomáčka) — — — — —	19
Technika — — — — —	20
Abeceda nácviku — — — — —	26
Trénink — — — — —	32
Výtah z pravidel — — — — —	53
Hod diskem (Václav Vomáčka) — — — — —	57
Technika — — — — —	57
Abeceda nácviku — — — — —	64
Trénink — — — — —	68
Výtah z pravidel — — — — —	84
Hod oštěpem (Jiří Šimon) — — — — —	88
Technika — — — — —	89
Abeceda nácviku — — — — —	99
Trénink — — — — —	108
Výtah z pravidel — — — — —	129
Hod kladivem (Josef Hájek) — — — — —	133
Technika — — — — —	134
Abeceda nácviku — — — — —	139
Trénink — — — — —	143
Výtah z pravidel — — — — —	156
Literatura — — — — —	159