

OBSAH

Úvod	5	Skok do výšky	61
Rozsah a úkoly lehké atletiky v základní tělesné výchově	6	Vrh koulí	72
Metodické a organizační pokyny pro vedení lehkootletického		Hod granátem a kriketovým míčkem	81
výcviku v základní tělesné výchově	8	Lehkootletická cvičení v zimním období	88
Věkové stupně a dávkování	8	Běžecká cvičení	88
Výběr a úprava prostředí	11	Skokanská cvičení	92
Cvičební úbor	14	Vrhačská cvičení	97
Učíme se správné technice	17	Jak organizovat lehkootletické soutěže	102
Běh hladký	19	Běhy	102
Start	32	Skoky	104
Rozestavný běh	42	Vrh a hody	106
Skok do dálky	49	Příklady cvičebních hodin	109
		Literatura	123