

Obsah

Předmluva 7

Úvod 9

Poděkování 11

- 1 Stav duševní pohody . . . 13**
- 2 Vidina úspěchu 27**
- 3 Uvolnění kyvu paže
do plynulého pohybu . . . 45**
- 4 Nalezení rytmu
v krokové sekvenci 61**
- 5 Vypouštění koule
ve správné poloze 83**

6	Zakončení hodu po vypuštění koule	103
7	Sladění kroků dohromady	113
8	Odhad správné velikosti háku	125
9	Otevření drah	143
10	Zvládnutí hodové strategie	153
11	Zhodnocení a jemné doladění vaší hry	169
12	Výběr vhodné koule	181
13	Organizace bowlingu v ČR	203