

# OBSAH

<b>ÚVODEM</b>	3
<b>DÁVNÉ ZAČÁTKY HODU KLADIVEM</b>	4
<b>JEN KRÁTCE O BIOMECHANICE</b>	6
<b>POPIS TECHNIKY HODU KLADIVEM</b>	11
Příprava a výchozí postavení . . . . .	11
Nášvih . . . . .	12
Otočky . . . . .	13
Odhod . . . . .	15
<b>UČTE SE Z KINOGRAMU</b>	16
<b>NĚKOLIK RAD K NÁCVIKU</b>	20
Příprava kladiváře . . . . .	20
Nácvik techniky . . . . .	24
<b>TRÉNINKEM K VRCHOLNÉMU VÝKONU</b>	30
Náplň tréninku kladiváře . . . . .	31
Tréninkový plán . . . . .	32
Závodníkům o závodění . . . . .	35
<b>PRAVIDLA HODU KLADIVEM</b>	36