

Předmluva	7
Úvod	9
Co je bowling	9
Bowling v České republice	9
Co jsou kuželky	10
Kuželky v České republice	11
Z historie bowlingu a kuželek	11
Parametry náčiní pro bowling a kuželky	12
Bowling	13
Popis prostředí	13
Dráha	13
Koule	15
Kuželky	17
Terminologie	17
Vybavení hráče	18
Technika hodu	18
Základní postoj	19
Základní pravidla správného hodu	24
Rozběh	28
Odhod koule	33
Konečná pozice	40
Typy her, jednotlivé disciplíny a soutěže	42
Poznávání dráhy a vybavení pro bowling	43
Speciální trénink	47
Všeobecná pravidla hry	53
Kuželky	59
Popis prostředí a nářadí	59
Dráha	59
Koule	60
Kuželky	61
Vybavení hráče	62
Terminologie	63
Technika hodu	63
Základní postoj	64
Rozběh	64
Držení a položení koule	68

Bowling a kuželky

Typy her, jednotlivé disciplíny a soutěže	71
Druhy soutěží	72
Speciální trénink	73
Trénink do figur	74
Všeobecná pravidla hry	79
Obecné základy tréninku	83
Složky sportovního tréninku	83
Testy techniky	84
Rozcvičení	84
Další součásti sportovního tréninku	88