

## OBSAH

Strana

ÚVOD	5
<b>1 BEZKONTAKTNÍ RAGBY</b>	7
1.1 Pravidla bezkontaktního ragby	7
1.2 Metodika bezkontaktního ragby	12
<b>2 BRENBAL</b>	13
2.1 Pravidla brenbalu	13
2.2 Metodika brenbalu	18
<b>3 FRISBEE</b>	20
3.1 Sportovní hry s frisbee	21
3.2 Individuální soutěže s frisbee	26
3.3 Metodika frisbee	28
<b>4 FUSVOLEJBAL</b>	31
4.1 Pravidla fusvolejbalu	31
4.2 Metodika fusvolejbalu	34
<b>5 KORFBAL</b>	36
5.1 Pravidla korfbalu pro základní školy	36
5.2 Metodika korfbalu	40
5.3 Korfbalistou snadno a rychle	42
<b>6 LAKROS</b>	44
6.1 Interkros	44
6.2 Český lakros	45
6.3 Český lakros - rekreační verze	51
6.4 Metodika lakrosu	53
<b>7 RINGO</b>	55
7.1 Pravidla ringa	55
7.2 Metodika ringa	58
<b>8 T-BALL</b>	60
8.1 Pravidla T-ballu	60
8.2 Metodika T-ballu	65
<b>9 TCHOUKBALL</b>	69
9.1 Pravidla tchoukballu	69
9.2 Metodika tchoukballu	73
<b>10 VARIANTY VYBÍJENÉ</b>	74
10.1 Příprava pro vybíjenou	78
10.2 Méně rozšířené varianty vybíjené	81
<b>11 ZÁVĚR</b>	90
<b>12 LITERATURA</b>	91