

# OBSAH

- 7 Sportovní střelba a její branný význam
- 12 Střelba z malorážky — nejlepší průprava pro střelbu z vojenské pušky
- 13 Organisační sportovní střelby
- 15 Druhy a disciplíny sportovní střelby
- 18 Sportovně střelecký řád Svazarmu pro sportovní malorážku a terčovnici
- 28 Několik poznámek k střeleckému řádu
- 30 Zbraně
- 32 Sportovní malorážky
- 33 Rozborka závěru
- 35 Výcvikové malorážky
- 35 Malorážkové terčovnice
- 40 Vybavení zbraní
- 47 Střelivo
- 49 Čištění, konservování a ukládání zbraní
- 53 Desatero bezpečného zacházení se zbraní
- 54 Terče
- 55 Oděv k střelbě
- 57 Jednoduché poruchy při střelbě a jak je odstranit
- 60 O té »nezáživné«  
theorii
- 61 Vnitřní a vnější balistika
- 61 A) Co se děje v hlavni při výstřelu (vnitřní balistika)
- 65 B) Jak letí střela (vnější balistika)
- 68 Rozptyl
- 71 Určení středního zásahu při malém počtu ran
- 73 Správná a přesná střelba
- 74 Polohy k střelbě
- 74 Střelba vleže
- 76 Střelba vkleče

- 79 Střelba vstoje  
84 Zalícení  
85 Zamíření  
88 Proč míříme pravým okem  
89 Cvičný zamiřovač — jeho konstrukce a použití  
91 Vliv světla na zamíření  
94 Spouštění, dýchání, zatažení dechu  
98 Odhled a jeho význam  
100 Bezpečné zacházení se zbraní  
102 Chování na střelnici a střelišti  
104 Po první střelbě  
105 Těm, kteří si namlouvají, že se do smrti nenaučí střílet  
109 V čem střelci-začátečníci nejvíc chybují  
113 Mít vůli, trpělivost  
115 O suchém treningu  
121 Význam tělesné přípravy  
122 Střelecký deník  
124 Miluj svou zbraň a pečuj o ni!  
126 Příprava zbraně k závodu  
129 Nastřelování zbraní  
133 O treningu a závodění  
140 Rozdíly mezi střelbou ze sportovní malorážky a z malorážové terčovnice  
143 Výkonnostní třídy, jejich význam a normy  
145 Technické limity výkonnostních tříd  
147 Vrcholné výkony v střelbě terčovnicí  
148 Rekordy Svazarmu  
150 Rekordy ČSR  
152 Výsledky sovětských mistrů  
153 Olympijské hry v Helsinkách v roce 1952  
153 Mistrovství světa (Oslo) 1952  
154 Srovnávací tabulka nejlepších výsledků  
155 Sportovní střelba ve Svazarmu  
157 Jak propagovat střelecký sport v základních organizacích Svazarmu a jak ustavovat sportovně střelecká družstva

- 162 Náplň práce v SSD a několik připomínek k metodice práce trenéra
- 165 Slovo k trenérům střelby
- 173 Jak si má trenér připravit cvičební hodinu
- 177 Plán-konspekt cvičební hodiny
- 181 První cvičební hodina ve sportovně střeleckém družstvu
- 183 Soutěžení, utkání, závody
- 188 Organizace cvičné střelby
- 190 Sportovně střelecký klub a náplň jeho práce
- 193 Organizace střeleckého závodu
- 201 Budujme střelnice!
- 208 Aby byli mladí střelci Svazarmu vzornými střelci v armádě
- 209 Zvyšovat obranyschopnost vlasti znamená posilovat světový mír