

OBSAH	Strana
1. Badminton ve školní tělesné a sportovní výchově . . .	6
1.1. Vybavení pro badminton	8
1.2. Obsah a organizace badmintonu v podmínkách školní tělesné a sportovní výchovy	9
1.3. Výběr průpravných a herních cvičení pro nácvik a zdokonalování herních činností jednotlivce . . .	12
1.3.1. Průprava s raketou a míčkem	12
1.3.2. Základní badmintonové údery	16
1.3.3. Podání	17
1.3.4. Spodní odbití forhendem a bekhendem	19
1.3.5. Vrchní odbití forhendem	21
1.4. Hra a základní pravidla badmintonu	25
2. Pálkový tenis ve školní tělesné a sportovní výchově	29
2.2. Vybavení pro pálkový tenis	32
2.3. Obsah a organizace pálkového tenisu v podmínkách školní tělesné a sportovní výchovy	33
2.4. Výběr průpravných a herních cvičení pro nácvik a zdokonalování herních činností jednotlivce . . .	35
2.4.1. Průprava s pálkou a míčem	36
2.4.2. Základní údery	39
2.4.3. Přímý forhend a přímý bekhend	40
2.4.4. Přímé podání	42
2.4.5. Volej	44
2.5. Hra a pravidla pálkového tenisu	45

3.	Softbal ve školní tělesné a sportovní výchově . . .	47
3.1.	Obsah a organizace softbalu v podmínkách školní tělesné a sportovní výchovy	50
3.2.	Výběr průpravných a herních cvičení pro nácvik a zdokonalování herních činností jednotlivce . . .	51
3.2.1.	Běh po metách	51
3.2.2.	Házení a chytání	52
3.2.3.	Nadhazování míče	53
3.2.4.	Odpalování míče	55
3.3.	Průpravné pálkovací hry	57
3.4.	Pravidla a hra podle redukováných pravidel	61