

OBSAH

ÚVOD	3
BĚH.....	12
Charakteristika.....	12
Historie.....	14
Technika.....	18
Didaktika.....	19
Trénink.....	24
SPRINT.....	29
Charakteristika.....	29
Historie.....	31
Technika.....	34
Didaktika.....	36
Trénink.....	42
PŘEKÁŽKOVÝ BĚH	50
Charakteristika.....	50
Historie.....	53
Technika.....	56
Didaktika.....	59
Trénink.....	66
ŠTAFETOVÝ BĚH	71
Charakteristika.....	71
Historie.....	75
Technika.....	78
Didaktika.....	80
Trénink.....	86
SKOK DALEKÝ	91
Charakteristika.....	91
Historie.....	93
Technika.....	96
Didaktika.....	99
Trénink.....	106

SKOK VYSOKÝ	111
Charakteristika.....	111
Historie.....	113
Technika.....	116
Didaktika.....	119
Trénink.....	126
SKOK O TYČI	131
Charakteristika.....	131
Historie.....	133
Technika.....	136
Didaktika.....	140
Trénink.....	150
VRH KOULÍ	155
Charakteristika.....	155
Historie.....	157
Technika.....	160
Didaktika.....	162
Trénink.....	167
HOD DISKEM	172
Charakteristika.....	172
Historie.....	174
Technika.....	177
Didaktika.....	180
Trénink.....	187
HOD MÍČKEM A OŠTĚPEM	190
Charakteristika.....	190
Historie.....	192
Technika.....	196
Didaktika.....	199
Trénink.....	206
Použitá a doporučená literatura.....	211
Obsah.....	213