
OBSAH

Mladí střelci – budoucí obránci vlasti	1	Volba dioptrického průhledítka	31
Pamatujeme na bezpečnost	3	Způsoby a zásady míření	32
Základní pravidla bezpečnosti	3	Dýchání	34
Než zazní první výstřel	5	Spouštění	36
Vzduchovka vzor 47	5	Podmínky spouštění	37
Vzduchovka Slavia vzor 620	6	Způsoby ovládání spouště	37
Vzduchovka Suhl model 3112	7	Chyby ve spouštění	38
Terče a lapače broků	8	Trénink sportovní střelby,	
Kde budeme střílet	9	jeho složky	43
Polohy ke střelbě	10	Fyzická příprava sportovního střelce	43
Vybavení střelce	10	Rozvoj vytrvalosti	45
Vybavení zbraně	11	Rozvojsíly	45
Poloha vleže s oporou	12	Rozvoj obratnosti	47
Poloha ke střelbě vleže bez opory	14	Rozvoj dýchání	47
Poloha ke střelbě vkleče	17	Výchova vůle sportovního střelce	48
Poloha ke střelbě vstoje	22	Taktika střelby	50
Metodická řada výcviku ve střelbě	26	Plánování přípravy střelce	53
Zaujetí polohy	26	Přechodné období	54
Míření	27	Přípravné období	54
Zvláštnosti míření dioptrickými		Hlavní období	56
mířidly	28	Tréninkové záznamy	56
Volba mířidel	29	Vedení tréninku	58
Volba dioptrických mířidel	31	Soutěže ve střelbě	62