

# OBSAH

PROLOG .....	5
1 ÚVOD .....	7
2 STRUČNÁ CHARAKTERISTIKA ATLETIKY .....	9
3 STAVBA ATLETICKÉ UČEBNÍ JEDNOTKY .....	11
3.1 Poznámky k bezpečnosti při výuce atletiky .....	14
4 BĚHY .....	15
4.1 Běh na krátkou vzdálenost - sprint .....	18
4.2 Překážkový běh - krátké překážky .....	24
4.3 Běhy na střední tratě .....	28
4.4 Přespolní běh .....	32
4.5 Rozestavné běhy - štafety .....	33
5 SKOKY .....	37
5.1 Skok do výšky .....	37
5.2 Skok do dálky .....	40
6 VRH A HODY .....	45
6.1 Vrh koulí .....	45
6.2 Hod oštěpem .....	50
6.2.1 Hod míčkem a granátem .....	55
7 VYBRANÁ PRAVIDLA .....	59
8 ANGLICKO-ČESKÝ SLOVNÍK ODBORNÝCH VÝRAZŮ .....	81
9 DOPORUČENÁ LITERATURA .....	87