

OBSAH

| | |
|--|----|
| ÚVODEM | 3 |
| TECHNIKA | 6 |
| Držení kolíku | 6 |
| Štafetová předávka | 8 |
| Vzájemné postavení běžců | 9 |
| Vlastní předání kolíku | 14 |
| Předávka od 4 × 400 m výše. | 19 |
| Rozbor kinogramu štafetové předávky | 21 |
| NÁCVIK A TRÉNINK | 24 |
| Všeobecná a speciální příprava | 24 |
| Metodická řada nácviku | 26 |
| Trénink. | 31 |
| ZÁVODNÍ ČINNOST | 33 |
| Taktika rozestavných běhů | 33 |
| Rozsah závodění a výňatky z pravidel | 39 |
| Tabulková část | 42 |

K hlubšímu studiu problematiky rozestavných běhů doporučujeme tuto literaturu:

Hanč, J. a Horčic, M.: Sprinty. STN, Praha 1959

Vasiljev, G. V. a Ozolin, N. G.: Lehká atletika. STN, Praha 1957