

OBSAH

Předmluva	3
Úvod (N. G. Ozolin)	5
Klasifikace a charakteristika lehkootletických cvičení (N. G. Ozolin)	7

Oddíl první

Obecná charakteristika techniky lehkootletických cvičení	14
Hlava I. Základy techniky chůze (D. A. Semenov)	15
Hlava II. Technika sportovní chůze (N. G. Ozolin)	27
Hlava III. Základy techniky běhu (D. A. Semenov)	34
Hlava IV. Technika běhu na krátké tratě (N. G. Ozolin)	43
Hlava V. Rozestavný běh (N. G. Ozolin)	60
Hlava VI. Technika běhu na střední, dlouhé a nejdější tratě (D. A. Semenov)	68
Hlava VII. Technika překážkového běhu (V. A. Kokunov)	74
Hlava VIII. Technika běhu na 3000 m překážek (D. P. Pugačev - Jonov)	88
Hlava IX. Základy techniky skoků (N. G. Ozolin)	92
Hlava X. Technika skoku vysokého (N. G. Ozolin)	110
Hlava XI. Technika skoku dalekého a trojskoku (N. G. Ozolin)	125
Hlava XII. Technika skoku o tyči (N. G. Ozolin)	144
Hlava XIII. Základy techniky hodů (G. V. Vasiljev)	166
Hlava XIV. Technika vrhu koulí (G. V. Vasiljev)	183
Hlava XV. Technika hodů diskem (G. V. Vasiljev)	191
Hlava XVI. Technika hodů oštěpem a granátem (G. V. Vasiljev)	201
Hlava XVII. Technika hodů kladivem a některým jiným náčiním (G. V. Vasiljev)	212

Oddíl druhý (G. V. Vasiljev)

Hlava XVIII. Obecné základy nácviku techniky lehkootletických cvičení	226
Hlava XIX. Metody nácviku techniky lehkootletických cvičení	239
Hlava XX. Obecný postup v nácviku techniky lehkootletických cvičení	243
Hlava XXI. Zvláštní postup v nácviku techniky lehkootletických cvičení	262