

OBSAH

| | |
|--|----|
| Předmluva | 5 |
| <i>Hod diskem — klasická disciplína starověkých i moderních olympijských her</i> | 9 |
| Hod diskem ve starém Řecku | 9 |
| Hod diskem jako součást středověkých cvičení a her | 11 |
| Disk před obnovením olympijských her | 11 |
| Hod diskem na olympijských hrách v Athénách | 14 |
| <i>Nástin sportovní činnosti Františka Jandy-Suka</i> | 16 |
| Počátky sportovní dráhy Františka Jandy-Suka | 19 |
| Jandovy „kontinentální“ rekordy | 21 |
| Původní rotační technika Františka Jandy-Suka | 23 |
| První start našich atletů na olympijských hrách | 25 |
| Jandův světový rekord | 28 |
| Světoví rekordmani po Jandovi | 31 |
| <i>Čeští diskobolové — Jandovi současníci a soupeři</i> | 35 |
| Miroslav Šustera | 36 |
| František Souček | 37 |
| Josef Jodas | 38 |
| František Vyskočil | 38 |
| <i>Stručný přehled vývoje techniky hodu diskem</i> | 40 |
| Jak házeli antičtí diskobolové | 40 |
| Myrónův Diskobolos, řecký a volný styl | 41 |
| Fr. Janda-Suk — zakladatel moderní diskařské techniky | 42 |
| Rozšíření Jandova stylu a jeho další vývoj | 46 |
| Americký rotační styl | 46 |
| Vlnovka | 47 |
| Šroubový styl | 47 |
| Další diskařské styly | 48 |
| Diskaři ČSR, SSSR a Maďarska na vzestupu | 49 |
| <i>Závodní pravidla hodu diskem</i> | 53 |
| Disk v prvním českém závodním řádu | 54 |
| Další vývoj pravidel | 56 |
| <i>Slavná minulost — závazek pro slavnější budoucnost naší atletiky</i> | 58 |
| Jak vidíme Fr. Jandu-Suka dnes | 60 |
| Nová etapa rozvoje tělesné výchovy | 64 |
| <i>Doslov</i> | 66 |
| <i>Hod diskem v číslech</i> | 68 |
| <i>Literatura</i> | 79 |

