

Obsah

Číst znamená učit se	7	Chodidla	57
„To není možné...“	8	Oily	58
Na začátku je náprah	18	Přesun váhy těla	59
Vytočení trupu	18	Paže a ruce	67
Náprah = energie	25	Náprah jako plynulý pohyb .	78
Trénink s holí	28	Švih	81
Co do toho dáš, to dostaneš zpátky	29	Co je první na řadě?	85
Tělesný trojúhelník	34	Hlava a páteř	88
Rovina švihů	41	Pravá a levá strana	94
Je to všechno nutné?	43	Ruce	97
Osa systému	44	Ruce slavných hráčů	102
Páteř a těžiště těla	45	Zpomalený trénink	104
Hlava	47	Švih na dvě části	106
Hlava v pohybu	49	Mysl registruje,	
Předklon	50	tělo pociťuje	111
Kolisání páteře - sway	53	Finiš	117
Pravá noha jako		Špatné držení hole	118
opěrný pilíř	55	Špatné zamíření	118
Kolena	56	Vychýlení ze správné roviny	
		švihů	120
		Nedostatečné vytáčení těla	121
		Nedostatečná stabilita	
		tělesných os otáčení	121
		Slice	122
		Závěrem	124