

O B S A H :

	Str
B. Choutková: I. Úvod	3
B. Choutková: II. Metodika a organisace lekhoatletického výcviku	7
1. Zásady kolektivního výcviku	7
J. Mecner: 2. Lehkoatletická hodina	10
3. Plánování lekhoatletického výcviku v rámci celoroč- ního plánu	12
III. Technika a nácvik techniky lekhoatletických disciplín .	
J. Mecner: Běh, start	17
E. Dostál: Překážkové běhy	22
B. Choutková: Štafeové běhy	31
J. Vacula: Skok daleký	34
V. Velebil: Skok vysoký	39
V. Vomáčka: Vrh koulí	50
V. Vomáčka: Hod diskem	59
L. Koštejn: Hod oštěpem	67
B. Choutková: Hod granátem a kriketovým míčkem	73
B. Choutková: Hod míčem s poutkem	74
E. Dostál: Sportovní schůze	76
J. Vacula: Trojskok	78
L. Koštejn: Hod kladivem	86
B. Svoboda: IV. Lehkoatletické prostředky a hry pro rozvoj pohybových vlastností	92
J. Mecner: Běh, start	93
B. Svoboda: Skoky	98
Vrhy a hody	105
F. Dostál: V. Organisace lekhoatletických soutěží	112
F. Dostál: VI. Rozhodování lekhoatletických soutěží	118
J. Mecner: VII. Technologie	131
Literatura	135

