

OBSAH

	str.
Krátce z historie squashu. Proč je squash tak populární ?	9
Fyzická příprava na trénink či zápas. Strečink	
Forehand, základní úder	13
Backhand, základní úder	17
Trénujeme na dvorci bez partnera.	21
Abychom se sami na dvorci nenudili.	
Desatero správného pohybu po dvorci	
Zlepšujeme forehand a backhand	29
Volley	35
Podání - servis	39
Příjem-return	43
Dropshot (stopball) - kraťas	47
Lob	51
Boast	55
Útočné údery: straight kill a crosscourt kill	59
Angle shots - rohové údery	65
Taktika squashového zápasu	69
Krátce z pravidel squashu	73
Anglicko-český slovníček. Použitá a doporučená literatura.	79
Obsah	81
Seznam squashových center v České republice	82
<i>Prosíme všechny majitele a provozovatele squashových center v republice, kteří nejsou uvedeni v následujícím seznamu, aby se ozvali na adresu vydavatele v tiráži.</i>	