

O B S A H

Předmluva	5
I. Didaktika atletiky	6
II. Obecné základy nácviku atletických disciplín u dětí základní školy	6
III. Metodika nácviku běhu	12
IV. Metodika nácviku startu	22
V. Metodika nácviku štafetového běhu	31
VI. Příklady drobných běžeckých, startovních a štafetových her	36
VII. Metodika nácviku překážkového běhu	41
VIII. Metodika nácviku skoku dalekého	47
IX. Metodika nácviku skoku vysokého	56
X. Příklady drobných skokanských her a soutěží .	62
XI. Metodika nácviku hodů míčkem (granátem)	64
XII. Příklady drobných her a soutěží pro procvičování házení	69
XIII. Základní pravidla a rozhodování atletických soutěží	71
XIV. Literatura	74