

VÝZNAM ATLETIKY PRO ROZVOJ ŽÁKŮ 5. – 8. ROČ. ZŠ / 9
ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ / 94

Rychlostní schopnosti	/ 15
Silové schopnosti	/ 16
Vytrvalostní schopnosti	/ 18
Obratnostní schopnosti	/ 19
Pohyblivost	/ 20

NÁCVIK TECHNIKY / 21

Běh	/ 23
Start	/ 24
Skok do dálky	/ 25
Hod míčkem (granátem)	/ 27
Štafetový běh	/ 28
Překázkový běh	/ 29
Skok do výšky	/ 31
Vrh koulí	/ 33
Chyby a jejich odstraňování	/ 34

KOMPLEXNÍ ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ, ZDOKONALOVÁNÍ TECHNIKY A ZVYŠOVÁNÍ VÝKONNOSTI / 44

Rychlost reakce	/ 44
Akcelerační rychlost	/ 45
Rychlost jednoduchých pohybů	/ 46
Lokomoční a frekvenční rychlost	/ 47
Odrazová síla	/ 50
Vrhačská a odhodová síla	/ 52
Obratnost	/ 54
Obecná vytrvalost	/ 55
Bezpečnost při atletických činnostech	/ 56