

# OBSAH

	Strana
Úvod / Z. Valjent /	3
1. Plavání / M. Zikmundová /	5
2. Softbal / K. Minaříková /	16
3. Volejbal / J. Drahorádová /	25
4. Beachvolejbal / J. Drahorádová /	32
5. Nohejbal / T. Ziman /	36
6. Frisbee / J. Filandr /	49
7. Malý fotbal / J. Filandr /	58
8. Tenis / M. Vosyka /	65
9. Kondiční příprava / Z. Valjent /	70
10. Rozcvičení a strečink / Z. Valjent /	75
11. Společenské hry / V. Botlíková /	77
12. Petanque / Z. Valjent /	89
13. Krokety / M. Vosyka /	93