

PŘEDMLUVA	5
ÚVOD.....	7
BACKHAND	9
BACKHAND - DRŽENÍ DISKU.....	10
BACKHAND - POSTOJ PŘI HODU.....	12
BACKHAND - NÁPŘAH.....	14
BACKHAND - PROVEDENÍ HODU	17
BACKHAND - DOKONČENÍ POHYBU.....	18
BACKHAND - TRÉNINK	20
BACKHAND - OTÁZKY A ODPOVĚDI.....	22
BACKHAND - ÚHLY VÝHOZU	24
FOREHAND	29
FOREHAND - DRŽENÍ DISKU	30
FOREHAND - POSTOJ PŘI HODU	32
FOREHAND - NÁPŘAH.....	33
FOREHAND - PROVEDENÍ HODU	34
FOREHAND - DOKONČENÍ POHYBU.....	35
FOREHAND - ÚHLY VÝHOZU.....	36
FOREHAND - TRÉNINK.....	37
FOREHAND - OTÁZKY A ODPOVĚDI.....	38

PŘÍHOZ 41

PŘÍHOZ - DRŽENÍ DISKU42

PŘÍHOZ - BACKHAND43

PŘÍHOZ - FOREHAND44

PŘÍHOZ - TRÉNINK.....45

DOHAZOVÁNÍ 47

DOHAZOVÁNÍ - DRŽENÍ DISKU48

DOHAZOVÁNÍ - POSTOJ.....49

KLASICKÉ DOHAZOVÁNÍ.....50

OBKROČMÉ DOHAZOVÁNÍ51

DOHAZOVÁNÍ - DOKONČENÍ POHYBU52

DOHAZOVÁNÍ - TRÉNINK.....53

DOHAZOVÁNÍ - OTÁZKY A ODPOVĚDI54

PSYCHIKA U DOHAZOVÁNÍ55

VLASTNOSTI DISKU 59

LETOVÉ VLASTNOSTI DISKU60

VÝBĚR DISKU DLE TYPU HODU.....64

VÝBĚR DISKU DLE LETOVÉ TRAJEKTORIE.....65

HRA VE VĚTRU70

ZÁVĚR..... 75