

OBSAH

HLEDÁME OSMDESÁTIMETROVÉHO OŠTĚPAŘE	3
Příklad Dany Zátopkové	3
VŠEOBECNÁ A SPECIÁLNÍ PŘÍPRAVA	6
Charakteristické vlastnosti a znaky oštěpaře	6
Obsah přípravy	7
Prostředky přípravy	7
Účelová gymnastika	7
Házení	8
Soutěže	8
Hry v přípravě oštěpaře	9
NÁCVIK HODU OŠTĚPEM	10
Metodická řada	10
Připomínky k nácviku	11
Pokyny k jednotlivým bodům metodické řady	11
Nejčastější chyby v technice	13
TECHNIKA HODU OŠTĚPEM	17
Povšechně o technice	17
Vlastní technika	19
Základní způsoby držení oštěpu	19
Základní postavení	20
Úvodní fáze	20
Příprava k hodu — nápřah a přechod do odhodového postavení	22
Odhod	24
Vypuštění oštěpu a jeho let	26

Zakončení hodu — zastavení pohybu	27
Druhy oštěpů	27
Technika hodu oštěpem mládeže a začátečníků	28
UČÍME SE OD NEJLEPŠÍCH	29
Popis a rozbor kinogramů	29
TRÉNINK HODU OŠTĚPEM	37
Příprava oštěpaře v zimním období	38
Tréninkové prostředky	39
Příklad týdenního tréninkového cyklu	44
Příprava oštěpaře v jarním období	45
Tréninkové prostředky	47
Příklad týdenního tréninku v dubnu	48
Oštěpař v hlavním období	49
Trénink mládeže	49
NEJDŮLEŽITĚJŠÍ Z PRAVIDEL	51