

OBSAH

Strana

ÚVOD	5
1 BEZKONTAKTNÍ RAGBY	7
1.1 Pravidla bezkontaktního ragby	7
1.2 Metodika bezkontaktního ragby	12
2 BRENBAL	13
2.1 Pravidla brenbalu	13
2.2 Metodika brenbalu	18
3 FRISBEE	20
3.1 Sportovní hry s frisbee	21
3.2 Individuální soutěže s frisbee	26
3.3 Metodika frisbee	28
4 FUSVOLEJBAL	31
4.1 Pravidla fusvolejbalu	31
4.2 Metodika fusvolejbalu	34
5 KORFBAL	36
5.1 Pravidla korfbalu pro základní školy	36
5.2 Metodika korfbalu	40
5.3 Korfbalistou snadno a rychle	42
6 LAKROS	44
6.1 Interkros	44
6.2 Český lakros	45
6.3 Český lakros - rekreační verze	51
6.4 Metodika lakrosu	53
7 RINGO	55
7.1 Pravidla ringa	55
7.2 Metodika ringa	58
8 T-BALL	60
8.1 Pravidla T-ballu	60
8.2 Metodika T-ballu	65
9 TCHOUKBALL	69
9.1 Pravidla tchoukballu	69
9.2 Metodika tchoukballu	73
10 VARIANTY VYBÍJENÉ	74
10.1 Průprava pro vybíjenou	78
10.2 Méně rozšířené varianty vybíjené	81
11 ZÁVĚR	90
12 LITERATURA	91