

OBSAH:

	Str.
Co mne přimělo k napsání	5
Úvod	7
Z historie	9
Překážky	14
Start	17
Odraz — dopad	25
Přechod přes překážku	31
Práce paží	45
Předklon na překážce	56
Práce nohou	60
O finishi	68
Sprint — tempo	72
Rozštěp	76
Duševní příprava	80
Přípravné cvičení	85
Běh překážkový na 200 m	91
Běh překážkový na 400 m	91

57. Prorážená z kruhu, II.	88	66. Tanečník	25
58. Překážková	83	67. Trakařem přes lávku	86
59. Přenášená	84	68. Trhání kruhu	70
60. Ptáčník	72	69. Trhání řetězu	69
61. Sekáč	20	70. Vlnivá	62
62. Sekáč v řadu	21	71. Vodník	43
63. Skákavý zástup	86	72. Vytlačovaná z kruhu	73
64. Slepec v kruhu	60	73. Vyzývavá bojová	54
65. Souboj	27	74. Závod k metě	77
		75. Závod přes živý most	85

