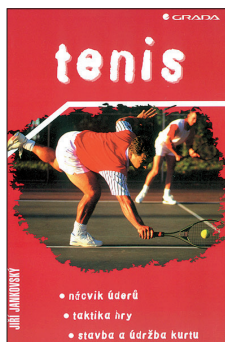


# Knižní průvodci na léto

## Tenis

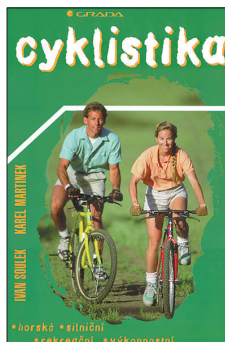
Jiří Jankovský



Tenis je jedna z nejrozšířenějších míčových sportovních her, která se dá hrát v kterémkoli věku a zejména na jakékoli úrovni. Jediné, co ke hře potřebujete, je alespoň trochu vhodné hřiště, raketa, míček a hlavně – nejlépe úroveň odpovídající – partner. Kniha seznamuje čtenáře s technikou a nácvikem jednotlivých tenisových úderů, popisuje, jak zvolit tu nejvhodnější taktiku při dvouhře i čtyřhře i jak si vybudovat a následně udržovat vlastní kurt. Tenisoví fanoušci v ní naleznou popis nejvýznamnějších světových soutěží jednotlivců i družstev a charakteristiky nejlepších světových i českých tenistů. Kniha stojí 99 Kč včetně DPH.

## Cyklistika

Ivan Soulek, Karel Martinek

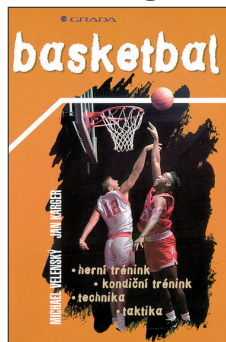


Publikace poskytuje široké vrstvě vyznavačů silniční a horské cyklistiky základní informace potřebné k úspěšnému provozování tohoto krásného sportu. Cyklistika je sport pro udržení optimálního zdraví a kondice bez rizika přetěžování pohybového aparátu. Jednotlivé kapitoly se zabývají otázkami

zlepšování kondice, trénovanosti, pitného režimu, výživy, regenerace a v neposlední řadě čtenáře orientují i v problematice doplňkových pohybových aktivit a potřebného technického vybavení. Publikace je přínosem pro začátečníky i pro výkonnostní sportovce. Kniha stojí 99 Kč včetně DPH.

## Basketbal

Michael Velenský, Jan Karger



Příručka přináší komplexní pojetí daného sportu pro nejširší okruh rekreačních a výkonnostních hráčů. Probírá základy hry, její charakteristiky, základní průpravné hry a cviky, organizaci soutěží a zdravotní prevenci. V kapitolách o vlastní hře zdůrazňuje herní kombinace (útočné, obranné, se signálem), herní systémy, základy kondiční přípravy. Kniha stojí 99 Kč včetně DPH.

## Plavání

Irena Čechovská, Tomáš Miler

Kniha představuje plavání jako jednu z nejoblíbenějších pohybových aktivit pro každého. Zabývá se nejenom plaváním výkonnostních sportovců, ale i dětí, kojenců, starších osob

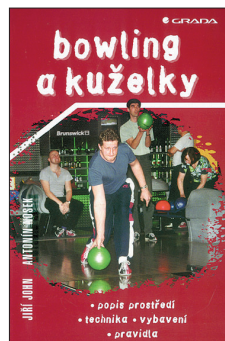


i lidí tělesně postižených. Podrobně popisuje čtyři základní plavecké způsoby a postup výuky plavání. Zkušenějším plavcům publikace pomůže vypilovat techniku a poradí, jak zvyšovat kondici. Publikace je doplněna osmi stranami barevné přílohy, v níž jsou představeny nejen jednotlivé plavecké způsoby, ale také například pomůcky pro výuku plavání dětí. Kniha stojí 99 Kč včetně DPH.

## Bowling a kuželky

Jiří John, Antonín Nosek

Kniha, orientující se na nejširší zájemce o bowling a kuželky, vám osvětlí základy techniky, taktiky a tréninku a předkládá příklady tréninkových cvičení a prostředků pro naučení bowlingu i kuželek a udržení výkonnosti. Osloví poučenou veřejnost, rekreační, příležitostně i výkonnostní hráče, děti staršího školního věku, mládež i dospělé, fanoušky i učitele a trenéry bowlingu a kuželek. Tato publikace, první svého druhu u nás,

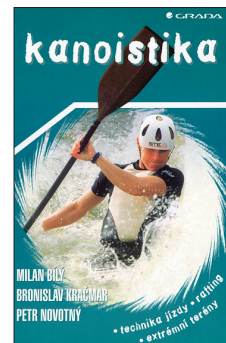


je doplněna barevnými fotografiemi a množstvím názorných obrázků, které vám napomohou při nácviku taktiky a herních stylů. Kniha stojí 99 Kč včetně DPH.

## Kanoistika

Milan Bílý, Bronislav Kračmar, Petr Pokorný

Příručka pro začínající i pokročilé vodáky čtivou a každému přístupnou formou krok za krokem vysvětluje základy techniky záberů, jízdy na jednotlivých druzích plavidel, taktiku sjíždění vodních terénů i to, jak „čist vodu“. Část knihy je věnována novým trendům ve vodáckém sportu – raftingu, vodnímu rodu apod. Kniha je doplněna více než 150 černobílými ilus-

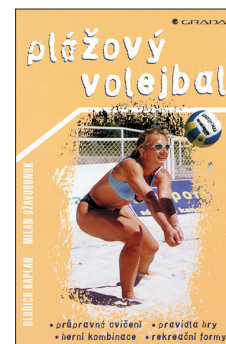


tračními obrázky a osmistránkovou barevnou přílohou. Kniha stojí 119 Kč včetně DPH.

## Plážový volejbal

Oldřich Kaplan, Milan Džavoronok

Plážový volejbal se stal v posledních letech hitem. Knižka popisuje jednotlivé technické a taktické prvky, herní činnosti a kombinace jednotlivce i páru. Autoři se zaměřují také na kondiční přípravu a regeneraci a nezapomínají ani na rekreační formy plážového volejbalu, včetně charakteristiky a popisu stavby hřiště. Kniha je doplněna více než stovkou obrázků a náčrtů herních situací, dále pak 16 stranami barevné přílohy. Kniha stojí 99 Kč včetně DPH.



Všechny knihy si můžete písemně objednat na adrese **ECONOMIA a. s., VTÚ, Dobrovského 25, 170 55 Praha 7**, e-mail: [zdenka.mejzlíkova@economia.cz](mailto:zdenka.mejzlíkova@economia.cz), kde vám zařídí jejich zaslání na dobírku přímo z nakladatelství GRADA PUBLISHING. Případné informace na tel. čísle 220 386 511 – 12. Členové HN klubu, kteří u této publikace uvedou na objednávkové pořadové číslo své členské karty, obdrží 20 % slevu.