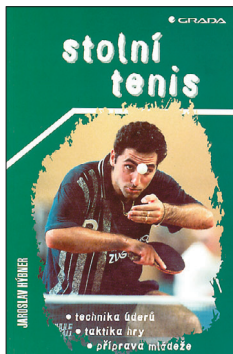


Jak začít se sporty

Stolní tenis

Jaroslav Hýbner

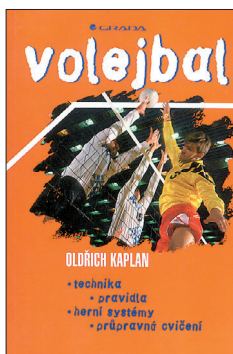


Kniha je určena pro nejširší spektrum zájemců o toto jedno z nejrozšířenějších sportovních odvětví na světě. Je přístupná těm, kteří se ve stolním tenisu teprve začínají orientovat, i těm, kteří již mají určité znalosti, ale jistě si je rádi ověří nebo doplní. Jednotlivé kapitoly se dotýkají všech oblastí tréninku, které vytvářejí dohromady jednotlivý celek. Autor se snažil nezacházet příliš do podrobností a specifiky odborných výrazů, které by mohly být málo srozumitelné. Jeho záměrem bylo podat důležité informace volnou čtivou formou, aby se nenásilně dostaly do čtenářova vědomí.

Kniha stojí 99 Kč včetně DPH.

Volejbal

Oldřich Kaplan



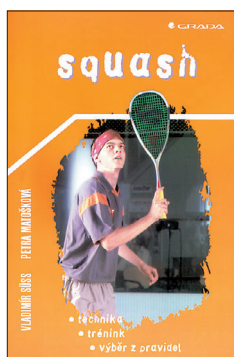
Publikace přináší komplexní pojetí volejbalu pro nejširší okruh rekreačních a výkonnostních hráčů. Probírá základy hry, její charakteristiky, kam hra směřuje a základní průpravné hry a cviky, organizaci (i soutě-

ží) a také zdravotní prevenci. V kapitolách o vlastní hře zdůrazňuje herní kombinace (útočné, obranné, se signálem), herní systémy, základy kondiční přípravy. Zvláštní kapitola je věnována základním pravidlům, rozhodčím i parametrum hřiště. V knize jsou též popsány rozdíly a zvláštnosti hry při redukováném počtu hráčů.

Kniha stojí 99 Kč včetně DPH.

Squash

Vladimír Süs



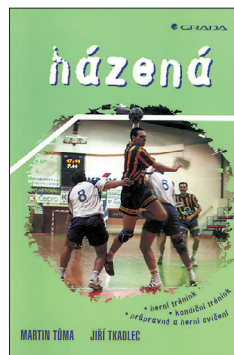
Squash je v současné době velmi oblíbená sportovní hra, kterou řadíme, dle třídění Stibitze, do síťových her. Nehraje se však přes síť, ale odražením míčku o stěnu v uzavřené místnosti. Hráči se pravidelně střídají v odehrání míčku a jejich cílem je, aby se míč po úderu raketou dotkl přední stěny kurtu ve vyznačené výšce dřív, než se dotkne země. Činnost hráče v utkání klade vysoké nároky na kondici, proto je také squash velmi často využíván jako doplňková činnost výkonnostních a vrcholových sportovců.

Kniha stojí 119 Kč včetně DPH.

Házená

Martin Tůma, Jiří Tkadlec

Další zajímavá kniha, doplňující řadu publikací o sportovních kolektivních hrách. Autoři seznamují všechny zájemce se základními způsoby, jak si co nejúčinněji osvojit základní techniku tohoto rychlého sportu. Největší prostor (členěného v souladu s platnou systematikou házené na tři oddíly) je věnován individuální činnosti hráče



a nácvikům herních situací, jednotlivé herní činnosti jsou vždy popisovány z dvou pohledů: co zvládne hráč v tréninku sám a s čím mu musí pomoci spoluhráči. Výklad techniky i nácviku hry je doplněn množstvím obrázků a herních schémat. Čtenáři v knize naleznou kapitolu o kondiční přípravě, dále stručný přehled pravidel a seznámí se i s dalšími formami a druhy házené – beach handballem a národní házenou.

Kniha stojí 99 Kč včetně DPH.

Aerobik

Marcela Macáková

Bohatě ilustrovaná kniha je určena všem ženám i mužům, kteří již aerobik navštěvují, případně chtějí začít cvičit. Cílem autorky je předložit základní informace o rekreačním aerobiku – sportu, který dnes bez jakýchkoliv bližších znalostí provozují tisíce žen, a pro zpeřštění nastínit problematiku aerobiku závodního. Po přečtení publikace získá čtenář přehled o současných trendech a možnostech cvičení, ze kterých si bez problémů bude moci vybrat tu „svou“ nejvhodnější lekci.

Kniha stojí 99 Kč včetně DPH.

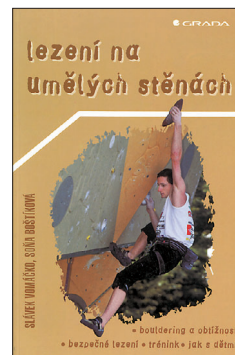


Lezení po umělých stěnách

Slávek Vomačko, Soňa Boštíková

Lezení je dynamicky se rozvíjející sportovní disciplína pro malé holky i kluky, ale stejně tak pro zralé muže a ženy. Často se stává, že přeroste z „obyčejného“ sportu v životní názor a styl. Jestliže lezení propadne, není možné s ním přestat. Nevřešené problémy nás magicky přitahují a my se stále snažíme přiblížit ke svým lezeckým cílům. Lezení je pro mnohé z nás droga, ke které se vracíme, a ona nám odkrývá stále nové obzory. Členění knihy je uzpůsobeno tak, jak začínající lezec potřebuje získat informace o vybavení, bezpečnosti a technice, aby mohl začít s vlastním lezením. Pokročilý lezec v ní nalezne i základy sportovního tréninku, aby mohl dále zvyšovat svoji výkonnost. Pro učitele a trenéry je určena kapitola o lezení dětí s velkým množstvím zajímavých her a cvičení. Kniha je doplněna ilustrativními obrázky s barevnou přílohou.

Kniha stojí 119 Kč včetně DPH.



Všechny knihy si můžete písemně objednat na adrese ECONOMIA a. s., VTÚ, Dobrovského 25, 170 55 Praha 7, e-mail: zdenka.mejzlikova@economia.cz, kde vám zařídí její 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 její objednávce pořadové číslo své členské karty, obdrží 20% slevu.