

Spis treści

Wstęp	9
Fragmenty Recenzji prof. Edwarda Mleczki i prof. Jana Jaszczanina	11
Rozdział 1. Biegi sprinterskie	13
Rozdział 2. Sztafety	29
Rozdział 3. Biegi przez płotki	39
Rozdział 4. Biegi i chody wytrzymałościowe	49
Rozdział 5. Skok w dal	59
Rozdział 6. Wieloskoki z elementami trójskoku	73
Rozdział 7. Skok wzwyż	85
Rozdział 8. Elementy skoku o tyczce	97
Rozdział 9. Pchnięcie kulą	109
Rozdział 10. Rzuty zamachowe	117
Rozdział 11. Rzuty obrotowe	129
Wybrane piśmiennictwo popularyzujące lekkoatletykę wśród dzieci i młodzieży	141