

## Obsah

<b>Číst znamená učit se .....</b>	<b>9</b>	Chodidla .....	59
<b>„To není možné...“ .....</b>	<b>10</b>	Oily .....	60
<b>Na začátku je nápřah .....</b>	<b>20</b>	Přesun váhy těla .....	61
<b>Vytočení trupu .....</b>	<b>20</b>	<b>Paže a ruce .....</b>	<b>69</b>
Nápřah = energie .....	27	Nápřah jako plynulý pohyb .	80
<b>Trénink s holí .....</b>	<b>30</b>	<b>Švih .....</b>	<b>83</b>
Co do toho dáš, to		Co je první na řadě? .....	87
dostaneš zpátky .....	31	Hlava a páteř .....	90
<b>Tělesný trojúhelník .....</b>	<b>36</b>	Pravá a levá strana .....	96
Rovina švihu .....	43	Ruce .....	99
Je to všechno nutné? .....	45	Ruce slavných hráčů .....	104
Osa systému .....	46	Zpomalený trénink .....	106
Páteř a těžiště těla .....	47	Švih na dvě části .....	108
Hlava .....	49	Mysl registruje, tělo pociťuje	113
Hlava v pohybu .....	51	<b>Finiš .....</b>	<b>119</b>
Předklon .....	52	Špatné držení hole .....	120
Kolísání páteře - sway .....	55	Špatné zamíření .....	120
Pravá noha jako		Vychýlení ze správné roviny	
opěrný pilíř .....	57	švihu .....	122
Kolena .....	58	Nedostatečné vytáčení těla	123
		Nedostatečná stabilita	
		tělesných os otáčení .....	123
		Slice .....	124
		<b>Závěrem .....</b>	<b>126</b>