

Spis treści

Wstęp	7
Fragment recenzji dr hab. prof. nadzw. Krzysztofa Prusika	13
1. Chody, marsze i spacer	17
1.1. Inspiracje sportowe i okołosportowe	17
1.2. Ultramaratony chodziarskie – sposób na ekstremalną rekreację	33
1.3. Rekreacyjne przykłady marszów	40
2. Biegowe wysiłki wytrzymałościowe	42
2.1. Inspiracje sportowe i okołosportowe	42
2.2. Jogging – fenomen współczesnej rekreacji ruchowej	70
2.3. Rekreacyjne przykłady biegów wytrzymałościowych	78
3. Biegi sprinterskie	85
3.1. Inspiracje sportowe i okołosportowe	85
3.2. Rekreacyjne przykłady biegów sprinterskich	100
4. Biegi przez przeszkody	102
4.1. Biegi przez płotki	102
4.1.1. Inspiracje sportowe i okołosportowe	102
4.2. Biegi z przeszkodami	108
4.2.1. Inspiracje sportowe i okołosportowe	108
4.3. Rekreacyjne przykłady biegów przez przeszkody	115
5. Biegi sztafetowe i drużynowe (sprinterskie i wytrzymałościowe)	117
5.1. Inspiracje sportowe i okołosportowe	117
5.2. Rekreacyjne przykłady biegów zespołowych	125
6. Skoki	128
6.1. Inspiracje sportowe i okołosportowe	128
6.2. Rekreacyjne przykłady skoków lekkoatletycznych	146

7. Rzuty	154
7.1. Inspiracje sportowe i okołosportowe	154
7.2. Rekreacyjne przykłady rzutów lekkoatletycznych	202
8. Wieloboje	211
8.1. Inspiracje sportowe i okołosportowe	211
8.2. Rekreacyjne przykłady wielobojów lekkoatletycznych	219
Piśmiennictwo	221