

Травников А. Метание холодного оружия по системе спецназа КГБ / А. Травников. - Ростов н/Д : Феникс , 2005. - 220 с. : ил. – ISBN 5-222-06855-2.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	5
Введение	11
ГЛАВА I:	
ИСТОРИЯ И ПРАКТИКА МЕТАНИЯ ХОЛОДНОГО ОРУЖИЯ.....	15
Метание камня и гранат	15
Праща	22
Метание копья.....	30
Метание топора.....	36
Бумеранг и метательная дубина	44
Рогатка на службе спецназа	47
Духовое ружье, отравленные стрелы и яды	52
Восточные и иные практики метания холодного оружия	56
Фрисби по-русски и метание других опасных предметов	62
ГЛАВА II:	
ПРАКТИЧЕСКОЕ МЕТАНИЕ ХОЛОДНОГО ОРУЖИЯ.....	67
Оборудование места и мишеней для метания холодного оружия.....	67
Дистанция для метания холодного оружия.....	73
Выбор дистанции для метания холодного оружия	84
Позиция для боевого метания	86
Оружие, применяемое для боевого метания.....	98
Метание ножа.....	117
Метание топора.....	135
Метание малой саперной лопатки.....	146
Техника метания подручных предметов	154
Послесловие:	157
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	
Методика обучения гранатометанию	158
Методика обучения метанию камней	174
Давид и Голиаф. Библия. 1-я Книга Царств.....	175
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	
Игра в «ДАРТС»	179
Петанк (игра в шары).....	195
Кёрлинг	197
Русские городки	200
Метание топора на дальность	212
Правила соревнований по метанию «исторического» топора.....	215
Правила соревнований по метанию сулиц	216
Библиография	217