

## Obsah

Úvod.....	4
1 Kajak .....	7
1.1 Druhy kajaků .....	9
1.2 Základní vybavení.....	13
1.2.1 Vybavení pro záchranu.....	14
1.3 Příprava .....	16
1.3.1 Příprava ve vodě .....	16
1.4 Záběry a manévry .....	19
1.5 Metodický postup výuky jízdy na kajaku .....	23
1.6 Organizace jízdy a bezpečnost.....	24
2 Rafting.....	28
2.1 Povinná výbava raftu .....	29
2.2 Metodika výuky .....	32
2.3 Druhy záběrů a manévrů.....	33
2.4 Bezpečnost a organizace.....	36
3 Kanoé .....	38
3.1 Metodika výuky .....	39
3.1.1 Základní kanoistické dovednosti .....	39
4 SUPing .....	42
5 Windsurfing.....	45
6 Surfing na vlnách .....	52
7 Wakeboarding a vodní lyžování.....	56
8 Kiteboarding.....	59
9 Canyoning .....	64
10 Riverboarding (Hydro speeding) .....	68
11 Šnorchlování, potápění na nádech .....	70
12 Modernizace vodáckých kurzů.....	75
Závěr .....	77
Literatura .....	78
Přílohy.....	79