

OBSAH

ÚVODEM K DRUHÉMU VYDÁNÍ	5
LODI, PÁDLA A VÝSTROJ	7
1. O lodích všeobecně	7
2. Lodi pro slalom a sjezd na divokých vodách	24
3. Zařízení slalomových lodí	27
4. Pádlá	36
5. Ostatní výbava	39
6. Péče o slalomové lodi a výstroj	42
TECHNIKA POHÁNĚNÍ A ŘÍZENÍ LODI	44
1. Napřed trochu teorie	44
2. Pádlování dvojice na kanoi	52
3. Pádlování jednotlivce na kanoi	97
4. Pádlování na kajaku jednotlivců	117
5. Závěrem	141
JÍZDA V PROUDU A NA DIVOKÉ VODĚ	142
Bezpečnost především!	143
Co děláme při zvrhnutí	148
Několik zásad znalosti přírodních vod	151
Proudy, protiproudy, proudnice	151
Jízda na klikatých tocích	157
Vlny, peřeje, hřebínky, válce	162
Jízda na vlnách	165
Přejíždění proudů a protiproudů	174
Boční posun, jízda pomalejší než proud	185
Pomocné smyčky	189
Prvosjezdy, závody na divokých vodách	191
JÍZDA MEZI TYČKAMI	193
Základní předpisy slalomových pravidel	193
Technika projíždění branek	197
Plynulost jízdy v brankách	224
Závěrem	228
K METODICE NÁCVIKU NA VODĚ	229
TAKTIKA	241
ESKYMÁCKÝ OBRAT	247
Pákový způsob	250
Šroubový způsob	257
Eskymácký most	261
Eskymácký obrat bez pádlá	262
Pomůcky pro nácvik eskymáckých obrátů	263
PLÁNOVÁNÍ TRÉNINKU	205

