

Obsah

PŘEDMLUVA	5	24. Otáčení lodě zasunutím pádla	42
Dr. Jeronym Řepa:		25. Jízda jednotlivce na kanoi	43
I. VODA - NAŠE JÍZDNÍ CESTA	7	26. Jízda dvojice ve větru	44
METODIKA KANOISTICKÉHO VÝCVIKU	18	27. Cviky rovnováhy	44
1. Organizace výcviku na pramici	18	28. Vyskakování z lodě	46
2. Pramice - názvosloví	18	29. Nalézání do lodě	46
3. Pádlo - názvosloví	19	30. Příklad závodu a hry na vodě	47
4. Nástup posádky na pramici	20	<i>Výcvik na kajaku</i>	47
5. Všeobecně o jízdě	21	1. Druhy kajaků a jejich popis	47
6. Základní záběr	22	2. Popis pádla	48
7. Povelky při výcviku	24	3. Skládání a rozkládání kajaku	49
8. Řízení pramice	26	4. Uložení kajaku	49
9. Zastavení lodě	27	5. Nošení kajaku a jeho spuštění na vodu	50
10. Zpětný záběr	27	6. Nasedání do kajaku a vy- sedání z lodě	50
<i>Oblouky</i>	28	7. Držení pádla	51
11. Základní oblouk	29	8. Základní záběr	51
12. Zpětný oblouk	29	9. Zpětný záběr	52
13. Start	31	10. Změny směru jízdy	53
14. Přitahování	32	11. Zacházení s převrhnutým kajakem	54
15. Opření pádlem o vodu	33	12. Postup při základním výcviku	55
16. „Stop“ za tělem	34	<i>Jízda na proudící vodě</i>	57
<i>Kanoe</i>	36	Kanoe	58
17. Organizace výcviku na kanoi	36	Kajak	70
18. Kanoe - názvosloví a pří- prava k jízdě	36	Proti proudu	72
19. Kormidlování na kanoi	38	VBRAVENÍ PRO VODNÍ TÚRU	75
20. Přitahování na kanoi	39	Kanoe, pádla, lodní pytel a věci v lodi	76
21. Otáčení lodě přiložením pádla	40	Oblečení	80
22. Otáčení lodě zasazením pádla v úklonu	41	Stan a věci na noc	81
23. Páčení	42		

Věci na vaření	90	Otava, Volyňka, Blanice	143
Nářadí a věci na opravu lodí	93	Sázava, Želivka, Blanice	145
Věci k osobní hygieně a šití	93	Berounka a přítoky	147
Lékárnička	94	Labe	149
<i>Uložení věcí do kajaku</i>	95	Úpa, Metuje, Orlice	152
<i>Uvazování a ukládání šňůr</i>	97	Loučná, Chrudimka, Doubravka	155
<i>Výběr a úprava tábořiště</i>	98	Cidlina, Opatovický a Sánský průplav	156
<i>Ohniště a jejich úprava</i>	100	Jizera, Ploučnice	158
<i>Organizace jídla a vaření</i>	106	Ohře	160
<i>Ošetřování a opravy vybavení</i>	107	Morava	161
Stan	107	Svratka s přítoky	163
Kanoce	109	Dyje	166
Kajak	112	Bečva	168
Zbývající vybavení	112	Odra a její přítoky	169
<i>První pomoc</i>	113	Dunaj	172
<i>Počasi</i>	117	Váh	174
<i>Organizace zájezdů</i>	118	Přítoky Váhu	177
		Hron	179
		Nitra a Ipel	180
		Slaná a Rimava	181
		Hornád, Hnilec, Torysa	182
		Východoslovenské řeky	185
		Poprad	187
		Dunajec	188
		<i>Literatura</i>	190

Inž. Vratislav Teklý:

II. VODOČTY	125
NAŠE ŘEKY	128
Vltava	131
Malše, Černá, Stropnice	137
Lužnice, Nežárka	139

Dr. Jeronym Řepa

S PÁDLEM NA VODU

Kajakářskou část napsal Karel Kubiš. Kapitolu Naše řeky napsal inž. Vratislav Teklý. Obálku navrhl Antonín Kalcovský. Vydalo Sportovní a turistické nakladatelství jako svou 499. publikaci. Odpovědná redaktorka Jana Čížková. Technický redaktor František Morávek. Z nové sazby písmem Plantin s 24 stranami příloh výtiskl Mír, novin. závody, n. p., závod 3, Václavská ul. 12, Praha 2. Formát papíru 86 × 122 cm.

AA 16,46. VA 16,82. D - 594400

Náklad 5250 výtisků. Temat. skupina 11-4. I. vydání.

Cena váz. 18.— Kčs - 56/III-10.