

O B S A H :

	Str.
Předmluva	3
Úvodní slovo	5
KANOE A KAJAK	25
VODNÍ TURISTIKA	32
Turistické kanoe	34
Kajak	40
Vodácká výstroj	41
V LODI PO ŘECE	44
Pádlování	45
Po proudu	57
Proti proudu	61
ZÁVODNÍ KANOISTIKA	
Tělesné předpoklady pro závodní kanoistiku	68
ZÁVODNÍ PŘÍPRAVA	71
Přípravný trening	71
Vlastní trening kondiční	79
Trening na vodě	79
POKYNY K ZÁVODU	85
Závodní taktika	85
Průběh závodního období	87
ZÁVODNÍ PÁDLOVÁNÍ	91
Pádlování na kanoi	91
Pádlování na kajaku	105
Závodní pádla a dvojpádla	110
KONSTRUKCE ZÁVODNÍCH LODÍ	116
Závodní kanoe pro dvojici	123
Závodní kanoe pro jednotlivce	125
Závodní kajak	127
AMATÉRSKÁ STAVBA LODÍ	129
Popis práce	136
Uložení a ošetřování člunu	143
Plachetní kanoe	144