

OBSAH

Předmluva	3
Nástin historie	4
Využití překážkových cvičení	6
O bezpečnosti a záchraně	8
Metodické poznámky k překážkovým cvičením	12
Druhy jednotlivých překážek a způsoby jejich zdolávání	16
Přirozené překážky	19
Zivé překážky	21
Nářadí jako překážka	29
Hlavní nářadí	29
Hrazda	29
Bradla	36
Kruhy	46
Metací nářadí	52
Koza	52
Kůň	55
Stůl	59
Bedna	62
Zdolávání zdvojeného a sdruženého nářadí a násobené přeskoky	69
Vedlejší a pomocné nářadí	75
Lavičky	75
Kladina	84
Žebřiny	89
Žebřík	93
Průlezka	101
Šplhací tyče a lana	104
Žíněny	108
Stojany	108
Náčini jako překážka	112
Krátké švihadlo	112
Krátké tyče	114
Kužele	115
Obruce	116
Míče	118
Překážkové dráhy	120
Překážkové dráhy z nářadí, náčiní a cvičenců	120
Polní překážkové dráhy	127
Literatura	133