

# OBSAH

|   |    |
|---|----|
| SLOVO ÚVODEM .....                                    | 5  |
| 1 PĚŠÍ TURISTIKA .....                                | 7  |
| 1.1 Odborné činnosti .....                            | 9  |
| 1.1.1 Chování v přírodě a ochrana přírody .....       | 9  |
| 1.1.2 Poznávání přírody .....                         | 9  |
| 1.1.3 Orientace v přírodě .....                       | 10 |
| 1.1.4 Ohniště .....                                   | 17 |
| 1.1.5 Stavba stanu, přístřešku .....                  | 18 |
| 1.1.6 Uzlování .....                                  | 21 |
| 1.1.7 Stopování .....                                 | 23 |
| 1.1.8 Rukodělná činnost .....                         | 23 |
| 1.1.9 Odhady v přírodě .....                          | 26 |
| 1.1.10 Zásady bezpečnosti a zdravotní výchova .....   | 28 |
| 1.2 Pohybové aktivity v přírodě .....                 | 29 |
| 1.2.1 Tělesná cvičení .....                           | 29 |
| 1.2.2 Hry na louce, v lese .....                      | 31 |
| 1.2.3 Činnosti v místnosti při vícedenní pobytu ..... | 33 |
| 1.2.4 Soutěže .....                                   | 34 |
| 1.2.5 Pěší výlet .....                                | 35 |
| 1.2.6 Vícedenní pobyt .....                           | 37 |
| 2 CYKLOTURISTIKA .....                                | 39 |
| 2.1 Seřízení a běžná údržba standardního kola .....   | 41 |
| 2.2 Technika jízdy na kole .....                      | 42 |
| 2.3 Bezpečnostní pravidla .....                       | 43 |
| 2.4 Metodika jízdy na kole .....                      | 44 |
| 2.5 Hry, soutěže .....                                | 45 |
| 2.6 Cykloturistický výlet .....                       | 49 |
| 3 VODNÍ TURISTIKA .....                               | 51 |
| 3.1 Výzbroj a technika pádlování .....                | 53 |
| 3.2 Zásady bezpečného výcviku .....                   | 54 |
| 3.3 Metodika jízdy na kanoi .....                     | 56 |
| 3.4 Hry .....   | 57 |
| LITERATURA .....                                      | 59 |