

Obsah

Předmluva	11
Úvod	13
Jak číst popisy	15
Výběr a názvy překážek	15
Stavba překážek, lana a jištění	17
Jištění	17
Ilustrace	18
ČÁST I	19
Hledání kořenů	20
Výchova prožitkem a výzvou	34
Prožívání a prožitek	34
Zdroje výchovy prožitkem a její vztah k výchově	36
Pohledy na výchovu prožitkem	38
Výzva a výchova	41
Přenos do praktického života	42
Nově konstruované dobrodružné prostředí	45
Příprava, vedení a hodnocení programů	48
Typy programů	48
Připravenost pro vedení kvalitního programu	49
Příprava účastníků	50
Zvláštnosti vedení programu	51
Zdůvodnění a průběh reflexe	53
Využití metafor	58
ČÁST II	59
Dobrodružná hřiště a přírodní cvičební areály	60
OSVĚDČENÉ PŘEKÁŽKY	
Vodorovná kladina	63
Vodorovná břevna	64
Větvě stromů	65
Šplhání s kolíky	66
Přechod přes močál	68
Přeskočky roznožmo	69
Výběhy a seskoky	70
Prolézání	71
Ručkování	72
Zhupy a houpání	73

KLASICKÉ PŘEKÁŽKOVÉ DRÁHY

<i>Vita-Parcours</i>	74
<i>Překážková dráha Klasik</i>	75
ČÁST III	77
Lanové překážkové dráhy	78
Úvod ke konstrukci lanových překážkových drah	83
Kdo může stavět a provozovat překážkové dráhy	83
Výběr místa a příslušná povolení	84
Skladba překážek	85
Ohledy k přírodě	85
Dřevěné prvky a skoby do dřeva	87
Lana	88
Ostatní jisticí materiál	93
Potřebné uzly, vazby a napínání lan	99
Vazby	104
Napínání lan	105
Bezpečnostní pravidla a provoz překážkových drah	108
Psaná pravidla provozu a bezpečnosti	108
Práce vedoucího	108
Příprava a oblečení účastníků	109
Průběh cvičení	109
Jištění, záchrana, dopomoc	110
Provozní pravidla	110
Pojištění a záruky	111
Inspekce	111
Etika	112
Kvalifikace pro vedení výcviku na překážkových drahách	113
Výchova prožitkem, dobrodružstvím a výzvou – teoretické základy	113
Dovednosti v přípravě a vedení programu	114
Zvládnutí potřebných pohybových dovedností a techniky	114
Dovednost vést jednotlivce i skupinu	114
Zvládnutí pravidel bezpečného provádění výcviku i provozu	115
Zájem o sebezdokonalování a komunikaci v rámci oboru	115
Potřebná zkušenost a praxe	115
Pravidelné doškolování	116
NÍZKÉ PŘEKÁŽKY	
<i>Šikmá kláda</i>	117
<i>Pohyblivá kláda</i>	119

Jednoduché lano	121
Šplh na laně	122
Křížový přechod	124
Komandos	125
Uvolněný přechod	126
Traverz s napětím	128
Mohawkův přechod	130
Divoké věčko	132
Nebezpečné X	134
Ubíhající lana	136
Kotě	138
Nízké manévry	140
Liány	142
Barmský most – nízký	144
Pneu traverz	146
Houpačky	148
Překlápěčka	150
Vodorovný žebřík	151
Ďábelský žebřík	153
Skok na hrazdu	155
Zhupy nízké	156
Velká cívka	158
Seskoky	159
Tarzanova dráha	160
Paprsek ve tmě	162
Iniciativní běh Karla Rohnkeho	164
Finská stezka	168
VYSOKÉ PŘEKÁŽKY	
Výtah	170
Bedny do nebe	172
Prusíkování	174
Provazový žebřík	175
Místo nahoře	177
Obří žebřík	178
Jakubův žebřík	180
Sítě	182
Záchranná síť	184
Vysoká kláda	186
Provazochodec	188

<i>Girlandy</i>	189
<i>Lenochod</i>	190
<i>Barmský most</i>	192
<i>Tyrolský traverz</i>	194
<i>Pohyblivé klády</i>	196
<i>Smyčkováná</i>	198
<i>Kosmický výlet</i>	199
<i>Housenka</i>	201
<i>Tarzanův zhup</i>	202
<i>Vysoký přeskok</i>	204
<i>Trapéz</i>	206
<i>Létající liška</i>	208
<i>Hrátky na vertikále</i>	213
<i>Tango traverz</i>	215
<i>Para seskok</i>	216
PŘEKÁŽKOVÉ DRÁHY Z VYSOKÝCH PŘEKÁŽEK	
<i>Sestava Marty O'Keefe</i>	217
<i>Dráha sebedůvěry</i>	218
<i>Lanová zahrádka</i>	219
ČÁST IV	221
<i>Lezení</i>	222
<i>Lezení na umělých stěnách</i>	224
<i>Rozvoj a význam lezení na umělých stěnách</i>	225
<i>Výběr a hlavní zásady konstrukce umělých lezeckých stěn</i>	229
<i>Poznámky ke konstrukci umělé lezecké stěny</i>	232
<i>Bezpečnostní pravidla</i>	234
<i>Praktické rady k bezpečnosti provozu na lezeckých stěnách</i>	236
<i>Vybrané výrazy používané v lezeckém sportu</i>	236
<i>Malá škola lezení</i>	238
<i>Poznámky k technice lezení</i>	238
<i>Začátky lezení</i>	239
LEZECKÁ PRŮPRAVA	
<i>Skok do hloubky</i>	240
<i>Šikmé lavičky</i>	241
<i>Házení míčků</i>	242
<i>Odskoky na laně</i>	243
<i>Pendl</i>	244
<i>Pekelná řeka</i>	245

Tarzan	246
Lanový most	247
Římsa	248
LEZECKÁ CVIČENÍ	
Úniková cesta	249
Potopa	250
Stěhování	251
Indián s červenou nohou	252
Lezecké štafety	253
Komínová technika	254
Kdo se vyměnil?	255
Jednoduché slaňování	256
ZDOKONALOVÁNÍ LEZENÍ	
Honička na stěně	257
Cílový chyt	258
Chybějící chyty	259
Fair-play	260
Zakázané čtverce	261
Tvořivé bouldrování	263
Traverz pro družstvo	264
Zóna	265
Traverz s překročením	266
Modelový traverz	267
Nezkaz	268
Určená cesta	269
Lezení poslepu	270
Lezení ve dvojici	271
Správná volba	272
Transport	273
Soutěž dvojic	274
Bouldering	275
Lezení s horním jištěním	277
Lezení a jištění prvolezce	279
Obtížnost lezení a klasifikační stupnice	280
Stavba lezeckých cest	281
Slaňování	282
Kvalifikace pro vedení výcviku a výuky lezení na umělých stěnách ..	286
Kvalifikace učitel školního lezení	286
Profesní organizace	289

Závody a soutěže	293
Závody turistů	293
Soutěže armád	295
Survival of Fittest	296
Sportovní lezení	297
Aplikace překážkových drah a lezeckých stěn	299
Uplatnění ve školách	299
Organizace pro volný čas a organizace mládeže	304
Aplikace pro osoby s postižením	306
Aplikace překážkových drah v terapii	306
Příprava manažerů	307
Využití pro vojenské a záchranářské účely	308
Výhled do budoucnosti	309
Literatura	311

