

Obsah

Úvod	5
1. Turistika	6
1.1 Postavení turistiky a sportů v přírodě v systému tělesné kultury	6
1.2 Historie turistiky	7
1.2.1 Historie turistiky v českých zemích	8
1.3 Význam turistiky a pobytu v přírodě	8
1.3.1 Význam turistiky	9
1.4 Dělení turistiky	10
1.5 Perspektivy turistiky	10
1.6 Ochrana přírody	11
1.7 Složky turistiky	12
1.7.1 Pohybová složka	12
1.7.2 Kulturně poznávací činnost (KPČ)	12
1.7.3 Odborně technické činnosti	17
1.7.4 Vaření a využití ohně	19
1.7.5 Stanování a bivakování	20
1.7.6 První pomoc	22
1.7.7 Topografie a orientace	22
1.8 Vedení túry	28
1.9 Druhy turistiky	29
1.9.1 Pěší turistika (PT)	29
1.9.2 Vysokohorská turistika (VHT)	31
1.9.3 Vodní turistika	33
1.9.4 Cykloturistika (CT)	42
1.10 Bezpečnost	44
1.11 Turistika pobyt v přírodě v osnovách tělesné výchovy	45
1.12 Školní turistické výlety	47
1.13 Zájmové organizace zabývající se turistikou a pobyt v přírodě	48
2. Hry a cvičení v přírodě	50
2.1 Hry v přírodě	50
2.2 Seznamovací hry	63
2.3 Cvičení v přírodě (Pohybové činnosti při pobytu v přírodě)	66
3. Sporty v přírodě	69
3.1 Charakteristika sportů v přírodě	69
3.2 Cyklistika	69
3.3 Horolezectví	72
3.4 Horská kola	74
3.5 Jachting	75
3.6 Kanoistika	77
3.7 Orientační běh	78
3.8 Rafting	82
3.9 Survival	82
3.10 Triatlon a některé příbuzné druhy sportů	84
3.11 Veslování	86
3.12 Ostatní sporty v přírodě	88

4.	<i>Technické sporty</i>	89
4.1	Letní biatlon	89
4.2	Motorismus	89
4.3	Paragliding	89
4.4	Sportovní střelba	90
4.5	Rádiový orientační běh (ROB)	92
4.6	Modelářství	92
4.7	Letecké sporty	92
4.8	Parašutismus	94
4.9	Sportovní potápění	94
4.10	Kynologie	95
4.11	Moderní pětiboj	95
	<i>Literatura</i>	97