

OBSAH

Slovo úvodem	5
1. Pěší turistika	7
1.1 Odborné činnosti	9
1.1.1 Chování v přírodě	9
1.1.2 Poznávání přírody	9
1.1.3 Orientace v přírodě	10
1.1.4 Ohniště	16
1.1.5 Stavba stanu, přístřešku	19
1.1.6 Uzlování	19
1.1.7 Stopování	21
1.1.8 Rukodělná činnost	23
1.1.9 Odhady v přírodě	25
1.2 Pohybové aktivity	27
1.2.1 Tělesná cvičení	27
1.2.2 Hry na louce, v lese	29
1.2.3 Hry v místnosti	30
1.2.4 Soutěže	31
1.2.5 Pěší výlet	32
2. Cykloturistika	35
2.1 Seřízení a běžná údržba kola	37
2.2 Technika jízdy na kole	39
2.3 Bezpečnostní pravidla	39
2.4 Metodika jízdy na kole	40
2.5 Hry, soutěže	42
2.6 Cykloturistický výlet	45
3. Vodní turistika	49
3.1 Výzbroj a technika pádlování	51
3.2 Zásady bezpečného výcviku	53
3.3 Metodika	53
3.4 Hry	54
Literatura	55