

OBSAH

	strana
ÚVOD.....	5
I. TEORETICKÁ ČÁST	
1. Základní odborné pojmy	7
2. Vývoj windsurfingu	7
a) Historie a současnost windsurfingu ve světě	7
b) Historie a současnost windsurfingu u nás	9
3. Základní části windsurfingu.....	10
a) Plováky I., II. a III. generace	10
b) Konstrukce a materiály plováků.....	11
c) Oplachtění.....	13
4. Doprava plavidla k vodní ploše	15
5. Výstroj na windsurfing	16
6. Zásady bezpečnosti.....	17
a) Desatero bezpečné jízdy	17
b) Pravidla provozu windsurfingu	17
c) Činnost v nouzi.....	19
7. Fyzická kondice jako předpoklad činnosti	20
a) Fyzická příprava	20
b) Otužování	21
II. TECHNICKO - METODICKÁ ČÁST	
1. Nácvik začátečníků.....	22
1.1. Činnost na břehu	22
a) Kompletace plavidla.....	22
b) Přenášení plavidla k vodě.....	23
c) Základní manipulace s oplachtěním	24
d) Formy a metody práce v činnosti na břehu	25
1.2. Činnost na hladině (1. fáze).....	26
a) Nácvik rovnováhy na plováku.....	26
b) Činnost s oplachtěním	31

c) Formy a metody práce v činnosti na hladině (1. fáze).....	35
1.3 Činnost na hladině v podmínkách příznivého větru (2. fáze).....	36
a) Startovní pozice - rozjetí.....	36
b) Řízení plavidla.....	39
c) Obraty	41
d) Jízda na boční vítr.....	44
e) Vyostřování	44
f) Jízda po větru	45
g) Brždění, stání na místě	46
h) Formy a metody práce v podmínkách příznivého větru (2. fáze).....	46
2. Nadstavba pro pokročilé	47
2.1. Činnost na břehu	48
a) Manipulace s oplachtěním ve středním a silném větru.....	48
b) Nácvik využití trapézu.....	48
2.2. Činnost na hladině	49
a) Vytahování oplachtění z vody, start a činnost v jízdě ve středním a silném větru	49
b) Jízda s trapézem.....	52
c) Plážový a vodní start.....	53
d) Formy a metody práce s pokročilými	56
3. Možnosti dovednostního testování na winsurfingu.....	57
ZÁVĚR.....	60
Seznam literatury	61