

OBSAH

■ NA ZAČÁTEK

Než začnete lézt	9
Jak to všechno začalo... ..	10
Nepřehlédnutelní lezci	12
Základní lezcovo tvarosloví	14
Po čem se leze	17
Kvalifikace obtížnosti	20
Stylový přelez	22

■ VYBAVENÍ

Lezečky	24
Lezecký úvazek	26
Lano	28
Jisticí pomůcky	30
Přilba	32
Karabiny	34
Expresky	36
Fixní jisticí body	38
Vklíněnce a friendly	40
Smyčky a pomocné šňůry	42
Blokanty	44

■ ZÁKLADNÍ DOVEDNOSTI

Navazování I.	46
Navazování II.	48
Uzlování	50
Komunikace a "Partner check"	56
Jak jistit	58
Lezení s horním jištěním (TR)	60
Slaňování a spouštění	62
Zajištění kyblíku a půlloďáku	66
Lezení "Na prvním"	68
Pádový faktor	70
Rázová síla	72

Pády	74
Dynamické jištění	76
Z umělé stěny směr skály	78
Písek	80
Zakládat a vybírat I.	82
Zakládat a vybírat II.	84
Zakládat a vybírat III.	86
Zakládat a vybírat IV.	88
Zakládat a vybírat V.	90
Jednoduché, poloviční nebo dvojité lano	92
Stand	94

NADSTAVBA

Rozcvička	96
Techniky lezení I.	98
Techniky lezení II.	102
Techniky lezení III.	104
Techniky lezení IV.	110
Lezecké hraní I.	112
Lezecké hraní II.	114
Lezecké hraní III.	116

EPILOG

Nebezpečí číhá všude	118
První pomoc	120
Mluv jako lezec	122
Zdroje	125