

Obsah

Úvod	7
Používané pojmy	8
Tradice využívání lezeckých aktivit	9
Lezení a šplhání jako součást výchovy a tělesné přípravy od středověku až po současnost	9
Rozvoj sportovního lezení a umělých stěn	16
Přínosy a dopady lezeckých aktivit	18
Umělé lezecké prostředí	20
Charakteristika umělých stěn pro hry a cvičení	20
Stavba, normy a kontrola stěny	21
Lezecké chyty	23
Tělocvičné nářadí	24
Vybavení pro lezecké hry a cvičení	28
Lezecké úvazky	28
Jisticí pomůcky	29
Lezečky	30
Lezecká technika	32
Základy lezeckého pohybu	32
Statická fáze	32
Dynamická fáze	34
Úchopy	36
Lezení dětí	37





Struktura lezecké hodiny	39
Rozcvičení	39
Hlavní část.....	41
Docvičení.....	42
Bezpečnost při lezeckých hrách a cvičeních	42
Lezení na bouldrovací stěně a na náradí	42
Lezení s lanem	43
Kvalifikace k vedení programů lezení na umělých stěnách	43
Lezecké hry a cvičení.....	44
Lezecká stěna.....	46
Hry a cvičení na lezecké stěně pro nejmenší	46
Hry a cvičení na lezecké stěně nejen pro děti	61
Hry a cvičení na žebřinách	83
Hry a cvičení na žebříku, tyči a laně	92
Kolmý žebřík	92
Šikmý žebřík	95
Šplhací tyč.....	101
Lano.....	107
Závěrem.....	109
Seznam her a cvičení	110
Použitá literatura.....	112
O autorech	116

