

Obsah



- Úvod 8
- Význam hry v přírodě 10
- Povědomí o přírodě**
- ŘEMESLA V PŘÍRODĚ** 14
- Krmítko pro ptáky 14
- Hotel pro brouky 16
- Hraní si s jílem 18
- Plakety s listy a květy 21
- Přírodní koláže a sochy 22
- Trojrozměrné mapy 24
- Vesnice skřítků a mini doupata 25
- Stavba ptačího hnízda 26
- Kameny pro vyprávění příběhů 27
- Tisk listů 28
- DOVEDNOSTI A UČENÍ** 30
- Lovení miniaturních šelem 30
- Noční vidění 31
- Stopy v blátě 32
- Místo k rozjímání 33
- Ticho místa k rozjímání* 34
- Stopovací procházky 36
- Sledování stopy z mouky 38
- Pozorovací stanice 39
- Poznejte strom 40
- Maskování rukou 42
- Nepřehlédnutelné maskování* 44
- Bushcraft**
- ÚZLY** 48
- Lodní uzel 49
- Kotevní úvaz 50
- Kovbojská smyčka 50
- Dřevařská smyčka 52
- Škotová spojka 53
- Prusíkův uzel 54
- Pohyblivý upínací uzel 55
- Klička 56
- Čtvercový úvaz 57
- Sáňkařský uzel 58
- Namotání lana 59
- ÚKRYTY A PŘÍSTŘEŠKY** 60
- Áčkový přístřešek 60
- Jednoduchý přístřešek z plachty 62
- Obloukový přístřešek 64
- Přístřešek s jednou otevřenou stranou 66
- Jeskyně* 68
- OHEŇ** 70
- Čtyři způsoby zapalování ohně 71
- Zdroje troudu 72
- Dřevo na oheň 74
- Zapálení ohně pomocí křesadla 76
- Vystavění dřeva na oheň 78
- Výroba dřevěného uhlí 80
- Výroba zuhelnatělého plátna 82
- Přenášení ohně 84
- Rozdělování ohně s pomocí luku ve skupině 86
- Přenášení plamene* 88
- ZÍSKÁVÁNÍ VODY** 90
- Stáčení březové mízy 91
- Filtr z lahve 92
- TÁBORNICKÉ DOVEDNOSTI** 94
- Provaz 94
- Obří provaz z trávy 96
- Bezpečnost práce s nožem 98



Broušení nože 100

Vyřezání nože na máslo 102

Kožený sáček na troud 104

PŘEŽITÍ V DIVOČINĚ 106

Výroba nosítek 106

Rostliny pro první pomoc
v divočině 108

Signální oheň 109

PRIMITIVNÍ DOVEDNOSTI 110

Břidlicový šíp 110

Lepidlo z borovicové smůly 112

Vrhač oštěpů (atlatl) 114

Rybaření 116

Tukové lampy 118

Lampičky z ořechů 119

Travní rohož 120

Přírodní jíl 122

Výroba spirálového hrnce 126

Jeskynní umění
a přírodní barvy 128

Divoké jídlo

POTRAVA Z PŘÍRODY 132

Poznávání bylin 134

Hodování ve volné přírodě 136

Pesto z medvědího česneku
a vlašských ořechů 138

Nakládané cibulky medvědího
česneku 139

Šťáva ze svízele 140

Sirup ze svízele a kopřivy 141

Kopřivový čaj 142

Energetické kuličky z kopřivy 143

Pampeliškový sirup 144

Ovocné pláty 145

Pečená jablka 146

Karamelová jablka 147

VAŘENÍ HOLÝMA RUKAMA 148

Kuře na rožni 148

Pstruh na klacku 150

Vaření a pečení uvnitř ovoce
a zeleniny 152

Pečivo 156

Hry

ZAHŘÍVACÍ HRY 160

Hlavu vzhůru, hlavu dolů 160

Nindža klacek 160

Obleč si bundu 161

Maskování za sedm vteřin 162

TÝMOVÉ HRY A DOBÍJEČE ENERGIE 163

Aportování naslepo 163

Chytání za ocas 164

Obří kámen, nůžky, papír 164

Nejdelší řada 165

Chyťte mlčocha 165

Věž z klacků 166

Heliová tyč 166

Pád vajíčka 167

Katapult na vejce 167

O autorech 168

Poděkování 170