

Obsah:

1. Vznik a vývoj horolezectví	5
1.1 Vznik a vývoj lezení na umělé stěně	11
2. Základní terminologie	13
3. Lezení na umělé stěně - charakteristika zatížení	16
4. Materiálně-technické vybavení	20
4.1. Základní horolezecký materiál	21
5. Základní dovednosti	37
6. Rozšiřující dovednosti	44
7. Lezení na umělé stěně ve školní tělesné výchově	45
8. Bezpečnostní aspekty lezení na umělé stěně	47
9. Stručné základy teorie tělesných cvičení	52
10. Psychologické aspekty	56
11. Pedagogicko – didaktické aspekty	62
12. Základy předlékařské první pomoci	68
13. Závěr	75
14. Použité zdroje	76
15. Doporučené zdroje	77