

O B S A H

Předmluva	3	Technika ruka-noha	69
VYBAVENÍ A BEZPEČNOST		Technika vnější hrany – jeden stup	70
Správné vybavení	10	Technika vnější hrany – dva stupy	72
Spotting	16	Křížení	74
Jak správně používat sedací úvazek	18	Kankán (protiváha nezatížené vnitřní nohy)	76
Jak se správně navázat na lano	20	Vlajka (protiváha nezatížené vnější nohy)	78
Jistící pomůcky	22	Protlačení kolene	82
Setkání s různými typy fixního jištění	24	Dynamické kroky	84
Lezení s horním jištěním	26	Základní techniky nohou	86
Používání jistítka – horní jištění	28	Techniky nohou – špičkování a patování	87
Smotání lana	30	Odtlaky a opozice	88
Lezení v pozici prvolezce (lezení na prvním)	32	Taktika	90
Dynamické jištění	36	Energie	96
Zrušení jistícího stanoviště – spuštění	38	Psychologické faktory	102
Zrušení jistícího stanoviště – slanění	40	Přelez cesty	122
Vícedélkové lezení	44	TRÉNINK	
Jistící stanoviště (šstand)	50	Než začnete s tréninkem	128
Pomoc druholezci – vytahování	56	Jaký lezec jste?	136
Slanění několika délek	57	Plánování lezeckého roku	138
Výstup po laně	61	Jak správně vést trénink	140
POROZUMĚNÍM K ÚSPĚCHU – TECHNIKA, TAKTIKA, FYZICKÁ A MENTÁLNÍ PŘÍPRAVA		Tréninkové pomůcky (mimo umělé lezecké stěny)	144
Lezení v současné době	64	Cvičení	146
Technika – k čemu vlastně je?	66	KLASIFIKACE OBTÍŽNOSTI	160
Natažené ruce, natažené prsty	67	LEZECKÝ SLOVNÍČEK	162
Přímý odtlak vzhůru	68		