

Úvodem	7	Vybavení	68
Vznik volného lezení	8	Lana	69
Předpoklady	10	Struktura lana 69, typy lan 70	
Tělesné předpoklady	11	Délka lan, impregnace, životnost, péče, nákup 71	
Talent	11	Smyčky	72
Trénink	13	Horolezecké úvazy	73
Všeobecné základy	13	Prsní úvaz 73, bederní sedací úvaz 74	
Sportovní výkonnost 14		Helma	75
Biologické přizpůsobení 14		Kovové pomůcky	76
Komponenty zátěže 15		Vklíněnce, friendy a štouradla 77	
Všeobecné tréninkové principy 16		Skoby 79, nýty, kladivo, karabiny 80	
Význam zahřátí 17		Slaňovací osma 81	
Kondiční trénink	19	Lezecká obuv	81
Trénink maximální síly 21		Bezpečnost	86
Trénink vytrvalostní síly 22		Navazování na lano	86
Trénink maximální vytrvalostní síly 22		Technika jištění	89
Posilování svalových skupin pro volné lezení, posilovací cvičení 24		Uzly 89, sebezajištění 91	
Trénink pohyblivosti 31		Jištění spolulezce 91	
Trénink pohyblivosti kloubů 33		Zřízení jisticího stanoviště 92	
Cvičení pro trénink pohyblivosti 34		Jištění spolulezce bez stanoviště 97	
Řízení tréninku 39		Postupové jištění 98, vedení lana 100	
Technický trénink	44	Práce s lanem, lezecké pokyny, střídání stanovišť 101	
Koordinační schopnosti 46		Horní jištění lanem (top-rope) 102	
Biomechanické základy lezeckých technik 48		Slaňování	103
Elementární prvky chování 49		Zřízení slaňovacího stanoviště 103	
Práce rukou – uchopení chytu 51		Technika slaňování 105	
Lezení nohou 52		Sebezajištění při slaňování 105	
Základní techniky lezení	54	Volné lezení v horách	106
Stěnové lezení 54		Kondiční nároky v horách	106
Lezení rozporem 55		Vybavení do hor	106
Komínové lezení (vzpírání) 55		Bezpečnost v horách	109
Sokolík (lezení na protitlak) 56		Plánování horského výstupu	110
Spárové lezení 57, lezení na tření 59		Vybrané zahraniční lezecké oblasti	111
Speciální lezecké techniky	61	Klasifikační systémy	122
Nebeská pata 61, protlačení na chytu 62		Pravidla	123
Dynamická změna chytu 62		Volné lezení a příroda	125
Trénink taktiky	63	Volné lezení jako soutěžní sport	127
Plánování před výstupem 64			
Plánování během výstupu 65			
Psychologický trénink	65		
Strach 65, motivace 66, psychologická příprava k výstupu 67			