

OBSAH

ZA KOUZLEM LESNÍ ORIENTACE /7

CO TO JE, KDYŽ SE ŘEKNE ORIENTAČNÍ BĚH? /9

Co je to orientační běh? /9

Co nám orientační běh přináší? /9

Chcete začít závodit? /11

Trochu historie /11

JAK ZAČÍT? /14

Nejdříve si vytvoříme závodní kolektiv /14

Vlastnosti budoucího závodníka /15

PRVNÍ TRÉNINKY /19

Průpravné hry v terénu /19

Bystření mozku /21

JAK DALEKO? /26

Odhad vzdálenosti krokováním /26

Odhad vzdáleností srovnávací metodou /28

Cvičíme odhady vzdáleností /29

KTERÝM SMĚREM? /32

Busola /32

Orientace mapy /37

Azimut /40

Označení závodních kontrol v orientačním běhu /42

Hry na procvičení azimutu /44

Jedna – dvě – tři s busolou /46

FYZICKÁ PŘÍPRAVA /51

Všestranná tělesná příprava /51

Vytrvalost /53

Rychlost /55

Síla /56

Obratnost, pružnost a odvaha /58

Lesní terénní běh /62

Doplňkové sporty /63

Hygienické návyky /64

SEZNÁMENÍ S MAPOU /68

Měřítka mapy /68

Plánky /70

Co je to vlastně mapa? /75

Terén /83

Zakreslení terénu /85

ČTENÍ MAPY /104

Mapová paměť /109

KUDY CESTIČKA ANEB TAKTIKA ORIENTAČNÍHO BĚHU /112

Volba taktiky mezi kontrolami /113

VÝZBROJ /127

VÝSTROJ /131

Z PRAVIDEL ORIENTAČNÍHO BĚHU /135

JEDEN ZÁVOD OD STARTU DO CÍLE /140

JAK DÁL? /144

CELOROČNÍ PLÁN /145

ZÁVĚREM /147

LITERATURA /149