

Obsah



► Úvod	7
► Kdy, jak a kde začít s lezením	9
Bezpečnostní hledisko	10
► Současný stav horolezectví a jeho disciplíny	12
Klasifikační stupnice a styly přelezů cest ve sportovním lezení	15
Lezecké styly a jejich zkratky	16
Lezecké soutěže, národní a mezinárodní organizace	17
► Stručná historie lezení na umělých stěnách	19
Historie lezeckých soutěží	19
Historie umělých stěn	20
► Vybavení pro lezení	21
Oblečení	21
Boty na lezení – lezečky	21
Magnezium, pytlík na magnezium	24
Úvazky	25
Jisticí pomůcky	30
Karabiny	32
Lana	35
► Jak začít lézt	42
Bouldrování, první lezecké kroky	42
Oblékání sedacího úvazku	43
Navazování na lano	44
Vázání uzlů	45
Nácvik jištění	49
► Technika lezení	58
Lezecký pohyb	58
Základní zásady lezeckého pohybu	66
Zásadní chyby v technice začátečníků	69
Jak si zlepšit techniku	70



► Bouldering	77
Bezpečnost při boulderingu	78
Boulderingem k lepší technice	78
Boulderingem k větší síle	79
Boulderingem k větší vytrvalosti	79
Boulderingem k duševní kontrole	80
Hodnocení výkonů v boulderingu	81
► Trénink lezení	82
Schopnosti důležité v lezeckém sportu	83
Charakteristika sportovního výkonu	86
Tréninková jednotka	87
Kondiční trénink	88
Trénink síly a vytrvalosti	98
Trénink techniky lezení	101
Psychické aspekty lezení, psychologická příprava	104
Plánování tréninku	107
► Lezení dětí	110
Věkové charakteristiky	110
Průpravná cvičení na nářadí	111
Hry a cvičení na umělé stěně	114
► Lezecké stěny	119
Typy lezeckých stěn	120
Konstrukce stěn	121
Lezecké chyty	122
Umístění jištění	124
Oživení stěny	125
Co je potřeba udělat pro vznik stěny	126
► Slovníček pojmů	126
► Literatura	128