

Obsah

SLOVO ÚVODEM.....	5
1 PĚŠÍ TURISTIKA.....	7
1.1 Odborné činnosti	7
1.1.1 Chování v přírodě	7
1.1.2 Poznávání přírody.....	8
1.1.3 Orientace v přírodě.....	13
1.1.4 Ohniště	14
1.1.5 Stavba stanu, přístřešku.....	15
1.1.6 Uzlování.....	17
1.1.7 Stopování.....	18
1.1.8 Rukodělná činnost	18
1.1.9 Odhady v přírodě.....	20
1.2 Pohybové aktivity	22
1.2.1 Tělesná cvičení	22
1.2.2 Hry na louce, v lese	23
1.2.3 Hry v místnosti.....	25
1.2.4 Soutěže	26
1.2.5 Pěší výlet	27
1.3 Pohybové hry s lany a nízké lanové překážky	29
1.3.1 Pohybové hry s lany.....	30
1.3.2 Nízké lanové překážky.....	34
2 CYKLOTURISTIKA.....	39
2.1 Seřízení a běžná údržba kola	40
2.2 Technika jízdy na kole.....	40
2.3 Bezpečnostní pravidla	41
2.4 Metodika jízdy na kole	42
2.5 Hry, soutěže.....	44
2.6 Cykloturistický výlet	47
3 VODNÍ TURISTIKA.....	49
3.1 Výzbroj a technika pádlování.....	50
3.2 Zásady bezpečného výcviku	51
3.3 Metodika	52
3.4 Hry.....	53
LITERATURA.....	55