

Obsah

Úvod.....	4
1 Kajak	7
1.1 Druhy kajaků	9
1.2 Základní vybavení.....	13
1.2.1 Vybavení pro záchranu.....	14
1.3 Příprava	16
1.3.1 Příprava ve vodě	16
1.4 Záběry a manévry	19
1.5 Metodický postup výuky jízdy na kajaků	23
1.6 Organizace jízdy a bezpečnost.....	24
2 Rafting.....	28
2.1 Povinná výbava raftu	29
2.2 Metodika výuky	32
2.3 Druhy záběrů a manévrů.....	33
2.4 Bezpečnost a organizace.....	36
3 Kanoé	38
3.1 Metodika výuky	39
3.1.1 Základní kanoistické dovednosti	39
4 SUPing	42
5 Windsurfing.....	45
6 Surfing na vlnách	52
7 Wakeboarding a vodní lyžování.....	56
8 Kiteboarding.....	59
9 Canyoning	64
10 Riverboarding (Hydro speeding)	68
11 Šnorchlování, potápění na nádech	70
12 Modernizace vodáckých kurzů.....	75
Závěr	77
Literatura	78
Přílohy.....	79