

# Obsah

Úvod .....	5
1. Turistika .....	6
1.1 Postavení turistiky a sportů v přírodě v systému tělesné kultury .....	6
1.2 Historie turistiky .....	7
1.2.1 Historie turistiky v českých zemích .....	8
1.3 Význam turistiky a pobytu v přírodě .....	8
1.3.1 Význam turistiky .....	9
1.4 Dělení turistiky .....	10
1.5 Perspektivy turistiky .....	10
1.6 Ochrana přírody .....	11
1.7 Složky turistiky .....	12
1.7.1 Pohybová složka .....	12
1.7.2 Kulturně poznávací činnost (KPČ) .....	12
1.7.3 Odborně technické činnosti .....	17
1.7.4 Vaření a využití ohně .....	19
1.7.5 Stanování a bivakování .....	20
1.7.6 První pomoc .....	22
1.7.7 Topografie a orientace .....	22
1.8 Vedení túry .....	28
1.9 Druhy turistiky .....	29
1.9.1 Pěší turistika (PT) .....	29
1.9.2 Vysokohorská turistika (VHT) .....	31
1.9.3 Vodní turistika .....	33
1.9.4 Cykloturistika (CT) .....	42
1.10 Bezpečnost .....	44
1.11 Turistika pobyt v přírodě v osnovách tělesné výchovy .....	45
1.12 Školní turistické výlety .....	47
1.13 Zájmové organizace zabývající se turistikou a pobytem v přírodě .....	48
2. Hry a cvičení v přírodě .....	50
2.1 Hry v přírodě .....	50
2.2 Seznamovací hry .....	63
2.3 Cvičení v přírodě (Pohybové činnosti při pobytu v přírodě) .....	66
3. Sporty v přírodě .....	69
3.1 Charakteristika sportů v přírodě .....	69
3.2 Cyklistika .....	69
3.3 Horolezectví .....	72
3.4 Horská kola .....	74
3.5 Jachting .....	75
3.6 Kanoistika .....	77
3.7 Orientační běh .....	78
3.8 Rafting .....	82
3.9 Survival .....	82
3.10 Triatlon a některé příbuzné druhy sportů .....	84
3.11 Veslování .....	86
3.12 Ostatní sporty v přírodě .....	88

4. Technické sporty .....	89
4.1 Letní biatlon .....	89
4.2 Motorismus .....	89
4.3 Paragliding .....	89
4.4 Sportovní střelba .....	90
4.5 Rádiový orientační běh (ROB) .....	92
4.6 Modelářství .....	92
4.7 Letecké sporty .....	92
4.8 Parašutismus .....	94
4.9 Sportovní potápění .....	94
4.10 Kynologie .....	95
4.11 Moderní pětiboj .....	95
Literatura .....	97

