

# Obsah

<b>Předmluva .....</b>	<b>8</b>	Zlézání nového boulderu .....	29
		Trénink boulderingu .....	29
		Bouldering ve skupině .....	30
<b>Na úvod .....</b>	<b>11</b>	<b>Techniky lezení .....</b>	<b>30</b>
<b>Bouldering .....</b>	<b>19</b>	Různé aspekty .....	31
		Integrativní model lezecké techniky .....	37
<b>Vybavení .....</b>	<b>19</b>	Našlápnutí .....	41
Lezecká obuv .....	19	Uchopení chytu .....	42
Magnézium a sáček na magnézium .....	20	Natáčení .....	44
Boulderingová podložka (bouldermatka) .....	20	Rozpor a opírání .....	47
Kartáče .....	21	Technika lezení na protitlak (sokolík) .....	50
Rohožka .....	22	Technika žáby .....	52
Oblečení .....	22	Technika lezení na tření .....	54
Imbusový klíč, páska, křída ..	22	„Otevřené dveře“ .....	56
Batoh .....	22	Dynamické lezení .....	57
<b>Zahřátí .....</b>	<b>22</b>	Protlačení na chytu .....	59
Všeobecné zahřátí .....	23	Spárové lezení .....	62
Speciální zahřátí .....	24	Komínové lezení (vzpírání) ...	62
<b>Bezpečnost .....</b>	<b>27</b>	Odpočinková pozice .....	65
Seskoky .....	27	<b>Jak se naučit lézt .....</b>	<b>65</b>
Doskoky .....	27	Začátečníci .....	65
Chytání .....	28	Pokročilí .....	66
		„Profíci“ .....	66
<b>Boulderingové disciplíny ..</b>	<b>29</b>	<b>Pohybová taktika .....</b>	<b>67</b>
Prolézání boulderingové dráhy .....	29	<b>Sportovní lezení .....</b>	<b>68</b>
		<b>Vybavení .....</b>	<b>68</b>

<b>Lezecké úvazy</b> .....	68	<b>Zřízení jistícího stanoviště</b>	
<b>Bederní sedací úvaz</b> .....	68	(štanďu) .....	96
<b>Prsní úvaz</b> .....	69	<b>Jistící stanoviště</b>	
<b>Lana</b> .....	69	s jedním fixním bodem ....	96
<b>Karabiny</b> .....	70	<b>Jistící stanoviště</b>	
<b>Pomůcky pro jištění</b> .....	71	s více fixními body .....	96
<b>Lezecká helma</b> .....	72	<b>Jištění spolulezce přes tělo</b> .	98
<b>Vklíněnce a mechanické</b>		<b>Teorie jištění</b> .....	98
<b>vklíněnce</b> .....	72	<b>Slaňování</b> .....	104
<b>Horní jištění lanem</b> .....	<b>75</b>	<b>Taktika jištění</b> .....	107
<b>Průběh</b> .....	75	<b>Volba vybavení</b> .....	107
<b>Navazování na lano</b> .....	78	<b>Domluva s jistícím lezcem</b> .	108
<b>Přivazování lana</b> .....	79	<b>Nezbytná kontrola</b> .....	108
<b>Dobírání lana a spouštění</b>		<b>Na závěr</b> .....	<b>111</b>
<b>prostřednictvím HMS</b> .....	82	<b>Zatížení a nebezpečí</b> .....	<b>111</b>
<b>Dobírání lana a spouštění</b>		<b>Negativní důsledky</b>	
<b>prostřednictvím slaňovací</b>		<b>přetížení</b> .....	111
<b>osmy</b> .....	82	<b>Zranění</b> .....	112
<b>Dobírání lana s poloautoma-</b>		<b>Trénink</b> .....	<b>113</b>
<b>tickým jistícím zařízením</b> .	84	<b>Kondiční trénink</b> .....	113
<b>Lezení v pozici prvolezce</b> .	<b>85</b>	<b>Trénink boulderingu</b> .....	113
<b>Průběh</b> .....	85	<b>Ochrana přírody</b> .....	<b>114</b>
<b>Zavěšení lana</b> .....	86	<b>Lezení a ochrana přírody</b> ...	114
<b>Povolování lana při jištění</b>		<b>Životní prostor pro rostliny,</b>	
<b>metodou HMS</b> .....	86	<b>zvířata a lidi</b> .....	114
<b>Vedení lana</b> .....	86	<b>Šetrné lezení</b> .....	115
<b>Povolování lana při jištění</b>		<b>Závody</b> .....	<b>115</b>
<b>slaňovací osmou</b> .....	87	<b>Základní myšlenka</b> .....	115
<b>Povolování a spouštění</b>			
<b>s použitím grigri</b> .....	90		
<b>Pády</b> .....	90		
<b>Provléknutí lana</b>			
<b>a zrušení jištění</b> .....	93		
<b>Lezení v lanovém družstvu</b> ...	94		