

SPIS TREŚCI

	Str.
Wstęp	5
Rozdział I. Ćwiczenia w wspinaniu	9
Sposoby wspinania się po sztorm-trapie	9
Sposoby wspinania się po sieci burtowej	11
Sposoby wspinania się po linie ze śródwęzłami	13
Sposoby wspinania się po linie pionowej	15
Sposoby zawiązywania się na linie	20
Posuwanie się po linie poziomej	21
Wspinanie się po trapach pionowych i innych	22
Rozdział II. Ćwiczenia na wytyku	23
Ćwiczenia przygotowawcze do utrzymania równo- wagi	24
Sposoby wchodzenia na wytyk	25
Chodzenie po wytyku	26
Sposoby mijania się na wytyku	27
Ćwiczenia treningowe na wytyku	27
Rozdział III. Ćwiczenia w rzucaniu rzutką	30
Przeznaczenie rzutki i sposób jej podawania	30
Ćwiczenia przygotowawcze	31
Rozdział IV. Ćwiczenia siłowe	32
Ćwiczenia parami w przeciąganiu i przepychaniu	32
Zespołowe ćwiczenia siłowe	35

	Str.
Przeciąganie liny	37
Zasady prowadzenia zawodów w przeciąganiu liny	38
Rozdział V. Wskazówki organizacyjno-metodyczne	42
Organizacja zajęć	42
Schemat toku lekcyjnego	43
Przykładowe toki lekcyjne	45
Zapewnienie bezpieczeństwa	47
Rozdział VI. Urządzenie ćwiczebnego boiska gimnastycznego	51

