

# SADRŽAJ

Uvod	9
Učenje penjanja	11
Strah od pada	13
Penjanje u vodstvu	15
Osnovni penjački redoslijed	19
Kretanje nogama	21
Hvatanje oprimaka	28
Penjanje u različitim nagibima stijene	32
Tipični oblici u stijeni	40
Penjanje odupiranjem	46
Položaj za odmor	47
Dinamički gib	48
Brzina penjanja	50
»Red point« uspon	51
Još nekoliko penjačkih vježbi	54
Savjeti tijekom penjanja	57
Psihički vid penjanja	58
Pomoć u odgovorima na pitanja početnika	60
Trening	60
Ocjenjivanje penjačkih smjerova	66
Penjališta	69
Penjačke ozljede	74
Oprema	75
Penjanje i tjelesna masa	77
Kako dalje?	77
Popis vježbi	79
O knjizi	80