

Lezeme a šplháme

Pro všechny zájemce toužící po spontánních aktivitách představuje lezení na umělé stěně skvělou příležitostí k formování fyzické i psychické kondice. Instruktorům lezení, učitelům a sportovcům, které uchvátil vertikální pohyb, publikace ukáže, jak pomocí 68 různých her a cvičení atraktivně obměňovat výuku lezení. Nabídne také nepřehledné množství nápadů pro rozvoj lezecké techniky a fyzické kondice. Kniha bude jistě zdrojem inspirace pro širokou lezeckou veřejnost i pro outdoorové specialisty.