

SADRŽAJ

UVOD.....	3
1. ISTORIJAT	6
3. PREDMET, PROBLEM, ZADACI I CILJ ISTRAŽIVANJA	10
3.1. Predmet	10
3.2. Problem.....	10
3.3. Zadatak	10
3.4. Osnovni cilj.....	10
4. OD "OD OKRUGLE MALTE" DO SVJETSKIH VISINA	11
4.1. Umjesto lopte odabrao kanu.....	17
4.2. Trofejne decenije.....	17
5. OPŠTE KARAKTERISTIKE	18
5.1. Čamci	19
5.2. Vesla.....	19
5.2.1. Lopatice	19
5.2.2. Štil.....	20
5.2.3. Hvat	20
5.3. Rijeka.....	20
5.4. Oprema	26
6. TEHNIKA KAJAK KANUA	28
6.1. Zaveslaj	28
6.1.1. Zahvat vode	29
6.1.2. Privlačenje	29
6.1.3. Usmjeravanje.....	30
6.1.4. Izlaz.....	30
6.1.5. Opuštanje.....	31
6.2. Tehnika zaveslaja.....	31
6.3. Muskulatura u kanuistici.....	33
7. TAKMIČARSKE DISCIPLINE NA DIVLJIM VODAMA.....	35
7.1. Slalom.....	37
7.2. Kategorije takmičenja	38
7.3. Dimenzije čamaca.....	38
7.4. Kapije.....	39
7.5. Slalom staza	40
7.6. Sudije.....	42
ZAKLJUČAK.....	43
LITERATURA	44