

Úvod	7
Historie lyžování	8
Materiálové vybavení	11
Lyže	11
Boty	18
Vázání	19
Podložky	20
Hole	21
Ochranné pomůcky	21
Oblečení	23
Doplňky	24
Základní technika sjíždění	25
První lyžařské zkušenosti	25
Seznámení s jízdou na vleku	27
Používání holí	28
Základy pohybu na lyžích	29
Jízda přímo	33
Pluh	34
Zatáčení v pluhu	37
Traverz	40
Odšlapování ke svahu	42
Oblouk z pluhu	43
Oblouk z přivrátu vyšší lyže	44
Využití snowblades	48

Pokročilá technika sjíždění	53
Oblouk s paralelním přestoupením.....	54
Základní paralelní oblouk	55
Oblouk z přívratu nižší lyže.....	57
Oblouk s přibrzděním	59
Oblouk s přeskočením.....	60
Oblouk v hlubokém sněhu	61
Oblouky v bouřích.....	62
Rozvoj lyžařské všestrannosti	64
Carving	75
Základní carving	75
Funcarving.....	83
Racecarving	85
Freeskíing	89
Freeriding.....	89
Freestyle.....	93
Extrémní carving.....	97
Skialpinismus.....	104
Telemark.....	105
Specifika lyžování dětí	107
Vybavení.....	107
Odlišnosti v metodice výuky	109
Bezpečnost na horách	111
Slovník základních pojmů	117
Literatura	119