

# OBSAH

Úvod 6

## PŘÍPRAVA NA VÍKEND 8

Aklimatizace.....	10	Lyžařské boty .....	17
Lyžařská střediska.....	12	Lyže a hůlky .....	20
Na svah .....	14	Lyžařské vázání .....	22
Oblečení .....	16	Návyk na lyžařskou výstroj .....	24

## VÍKENDOVÝ KURZ 26

### 1. den

Příprava .....	30	Úkrok .....	42
Pohyb na místě .....	34	Změna směru .....	44
Padání .....	36	Plužení .....	48
Vstávání .....	40	Přímý sjezd .....	52

### 2. den

Oblouk v pluhu .....	54	Boční sesouvání .....	66
Traverzování .....	60	Čtení svahu .....	70
Časové rozvržení .....	62	Vyladění dovedností .....	76

## PO VÍKEDNU 80

Rovnoběžná poloha lyží .....	82	Zdolání svahu .....	88
Čerstvý sníh .....	86	Zdravý rozum a bezpečnost .....	90

Slovníček 92

Rejstřík 94

Poděkování 96

Kontakt 96