

Obsah

Úvod.....	6
1 Historie lyžování	7
1.1 Periodizace vývoje lyžování.....	7
1.2 Historie lyžování v Čechách a na Moravě.....	10
1.3 Olympijské dění	13
1.4 Vývoj lyžařského hnutí v Čechách a na Moravě.....	14
2 Motorické učení.....	15
2.1 Druhy motorického učení.....	16
2.2 Proces učení	17
3 Lyžařská technologie	19
3.1 Lyžařská výzbroj.....	26
3.1.1 Společné znaky lyží.....	26
3.1.2 Sjezdová výzbroj.....	27
3.1.3 Běžecská výzbroj.....	29
3.2 Výstroj	29
3.3 Mazání lyží	30
3.3.1 Příprava skluznice pro skluz.....	30
3.3.2 Vosky.....	30
4 Bezpečnost.....	36
4.1 Bezpečnostní pravidla FIS.....	40
4.2 Bezpečnost při výuce lyžování.....	42
4.3 Lyžařské úrazy	44
4.4 Návod jak pomoci, když se něco přihodí.....	45
4.4.1 Obecná pravidla laické první pomoci.....	45

4.4.2	Jak přivolat pomoc.....	45
5	Základní pojmy z biomechaniky lyžování.....	47
5.1	Běžecské lyžování.....	47
5.2	Sjezdové lyžování.....	48
5.3	Rovnováha.....	52
6	Běžecské lyžování.....	53
6.1	Pohybová charakteristika.....	53
6.2	Charakteristika běžecského lyžování.....	54
6.3	Fyziologie.....	55
6.4	Charakteristika běžecských technik.....	57
6.5	Metodika.....	58
6.5.1	Jednostranné bruslení jednodobé 1:1 – symetrické.....	58
6.5.2	Oboustranné bruslení jednodobé 2:1 – „naskakované bruslení“.....	59
6.5.3	Odšlapování.....	60
6.5.4	Jednostranné bruslení jednodobé 1:1.....	61
6.5.5	Střídavý běh dvoudobý.....	62
6.5.6	Prostý běh.....	62
6.5.7	Běh soupažný prostý.....	63
6.5.8	Běh soupažný jednodobý.....	64
6.5.9	Běh ve stoupání oboustranným odvratem.....	64
6.5.10	Sjíždění.....	65
7	Sjezdové lyžování.....	67
7.1	Historie lyžování.....	67
7.2	Základní technika sjíždění.....	67
7.2.1	První lyžařské zkušenosti.....	68
7.2.2	Seznámení s jízdou na vleku.....	69
7.2.3	Používání holí.....	69

7.2.4	Základy pohybu na lyžích	70
7.2.5	Jízda přímo.....	70
7.2.6	Jízda šikmo svahe	71
7.2.7	Sesouvání	71
7.2.8	Odšlapování	71
7.2.9	Pluh	71
7.2.10	Oblouk z přívratu vyšší lyží	72
7.3	Pokročilá technika sjíždění.....	73
7.3.1	Oblouk s paralelním přestoupením.....	73
7.3.2	Základní paralelní oblouk	73
7.3.3	Oblouk z přívratu nižší lyže	73
7.4	Carving.....	74
7.4.1	Carvingová vlnovka	74
7.4.2	Základní carvingový oblouk	75
7.4.3	Funcarving	75
8	Hry na lyžích.....	76
8.1	Běžecké lyžování – dvojice	76
8.2	Běžecké lyžování – trojice.....	76
8.3	Běžecké lyžování – družstva	76
8.4	Sjezdové lyžování.....	77
	Literatura	78