

OBSAH

1	Úvod	5
2	Metodický pokyn k organizaci lyžařského výcviku žáků	6
3	Metodický pokyn k personálnímu zabezpečení lyžařských výcvikových zájezdů pořádaných základními a středními školami a vzdělávání instruktorů školního lyžování pro lyžařské výcvikové zájezdy	14
4	Bezpečnost a ochrana zdraví	18
5	Organizace a náplň lyžařského výcvikového zájezdu školní mládeže	22
5.1	Příprava lyžařského zájezdu	22
5.2	Lyžařský zájezd	24
6	Didaktika lyžování	27
6.1	Podmínky vyučovacího procesu	27
6.2	Didaktické formy	28
6.3	Didaktické postupy a metody	30
6.4	Organizace výuky a bezpečnost	31
7	Organizace turistické vyjížděky	39
8	Organizace lyžařských závodů na lyžařském výcvikovém zájezdu	43
9	Historie lyžování	46
9.1	Prehistorie lyžování	46
9.2	Lyžařský středověk	47
9.3	Lyžování v letech 1860–1918	47
9.4	Lyžování v letech 1918–1945	51
9.5	Vývoj sjezdařské techniky	52
9.6	Vývoj techniky běhu	54
10	Lyžařské závodní disciplíny	55
10.1	Severské disciplíny	55
10.2	Alpské disciplíny	60

10.3	Kilometro lanciato (letmý kilometr)	67
10.4	Telemark	68
10.5	Akrobatické disciplíny	71
11	Lyžařská výzbroj a výstroj	73
11.1	Běžecská výzbroj	73
11.2	Sjezdová výzbroj	76
11.3	Lyžařská výstroj	82
12	Carving	84
13	Mazání a údržba lyží	90
13.1	Mazání běžecských lyží	91
13.2	Mazání sjezdových lyží	93
13.3	Údržba lyží	94
14	Metodika lyžování	100
14.1	Sjíždění a zatáčení	100
14.2	Běh na lyžích	103
15	Přílohy	105
16	Použitá literatura	110