

OBSAH

1.	Úvod	4
2.	Koncepce výuky – jak postupovat	5
3.	Všeobecná lyžařská průprava	8
4.	Specializovaná lyžařská průprava	12
4.1	Jízda přímo	12
4.2	Nácvik postavení lyží na hranu a míry hranění	15
5.	Nácvik oblouků	25
5.1	Oblouky přívratné	25
5.2	Oblouky paralelní	29
5.3	Korekce chyb	34
6.	Rozšiřující program I	48
6.1	Řezané oblouky – základy carvingu	48
6.2	Nácvik různých poloměrů oblouků	50
7.	Rozšiřující program II	68
7.1	Modifikované oblouky	68
7.2	Funcarving	71
8.	Hravé aplikace	75
9.	Literatura	78