

Úvod	11
Malý průvodce lyžařskou historií	13
Sjezdařská výzbroj a výstroj	19
Výzbroj pro sjezdové lyžování	19
Výstroj pro sjezdové lyžování	23
Údržba a mazání sjezdových lyží	23
Souhrn praktických doporučení k údržbě a mazání lyží	25
Základní lyžování	27
Všeobecná lyžařská příprava	27
Manipulace s lyžařskou výzbrojí	27
Postoje a pohyby na lyžích na místě	28
Pády a vstávání	29
Obraty na rovině	29
Obraty na svahu	31
Pohyb na lyžích na rovině	32
Pohyb na lyžích na svahu	33
Výstupy	34
Brzdění pluhem (oboustranným přivratem)	35
Zastavení vzpříčením z pluhu	35
Odšlapování	35
Terénní skok	37
Jízda na vleku	38
Specializovaná lyžařská příprava pro sjíždění a zatáčení	38
Sjezdové postoje	40
Sjíždění	41
Sesouvání	41
Příprava pro zatáčení	41
Kročné oblouky	41
Vlnovka	41
Základní kročný oblouk	44
Střední kročný oblouk	47
Krátký kročný oblouk	50
Dlouhý kročný oblouk	52
Alternativní oblouky	53
Základní snožný oblouk	54
Střední snožný oblouk	56

Krátký snožný oblouk	58
Dlouhý snožný oblouk	60
Modifikované oblouky uskutečňované na základě techniky kročňných oblouků	61
Oblouk ke svahu	62
Oblouky v pluhu	62
Oblouk z přivrátu vyšší lyží	65
Oblouk z rozšířené stopy	65
Modifikované oblouky uskutečňované na základě techniky alternativních oblouků	66
Oblouk z pluhu	66
Oblouk z přivrátu nižší lyží	67
Oblouk s přibrzděním	69
Oblouk s přeskokem	70
Oblouky pro přejíždění vln	72
Oblouky v hlubokém sněhu	73
Jízda na zledovatěném nebo velmi tvrdém sněhovém povrchu	75
Zásady pro sjíždění a zatáčení ve ztížených podmínkách	76
Carvingové lyžování	79
Co je „carvování“?	79
Výzbroj a výstroj pro carving	80
Vývoj telemarského tvaru lyží a jeho význam ve vývoji techniky zatáčení	80
Lyže	81
Vázání a tlumicí destičky	83
Správné boty pro carving	84
Hole	84
První část nácviku jízdy na carvingových lyžích	84
Přímá cesta od vlnovky k základnímu řezanému oblouku	86
Vlnovka	87
Základní řezané oblouky	89
Postupná cesta k základnímu řezanému oblouku	91
Oblouky v pluhu ve statické formě provedení	91
Oblouky v pluhu v dynamické formě provedení	92
Druhá část nácviku jízdy na carvingových lyžích	94
Zdokonalování základního řezaného oblouku	94
Zkracování nebo prodlužování oblouků	95
Modifikované oblouky	98
Přínos carvingového lyžování	99

Kondiční příprava a strečink jako součást biomedicínské prevence, regenerace	101
Kondiční příprava lyžaře	101
Strečink jako součást biomedicínské prevence a regenerace	101
Co se očekává od strečinku?	101
Praktické desatero správného protahování	102
Strečinkové programy	105
Regenerace	109
Bezpečnost, úrazová prevence a chování na sjezdovce	111
Subjektivní nebezpečí	111
Objektivní nebezpečí	111
Terén	111
Sněhová pokrývka	112
Povětrnostní podmínky	112
Nejčastější příčiny úrazů při lyžování	113
Zásady komplexní úrazové prevence při lyžování	113
Fyzické zatížení a potřeba kondiční přípravy	113
Význam lyžařské výzbroje	113
Příprava organismu na zvýšené pohybové zatížení	113
Úprava terénu a výběr tratě	114
Živospráva	114
Pravidla pohybu na sjezdových tratích	114
Rozdělení sjezdových tratí podle náročnosti	114
Vysvětlení některých pojmů	116
Použitá a doporučená literatura	120