

Předmluva	7	Carving -	
Od lyžování		škola v terénu.....	60
ke carvingu.....	8	Jak se z lyžaře stane carver	60
Lyžařská kondice	13	Varianty lyžařské techniky	66
Účel a cíl lyžařského		Vysoká škola	
kondičního tréninku	13	lyžování v terénu	88
Které kondiční prvky jsou		Jízda na sjezdovce s boulemi .	88
pro carving důležité?	14	6. smysl v terénu	99
Kondiční trénink lyžaře	15	Jízda v hlubokém sněhu	102
Základní lyžařská		Chování mimo sjezdovku	112
technika	25	Malá nauka	
Akce a její účel	25	o lavinách	116
Jízda na lyžích - hra		Kritéria nebezpečí	116
s rovnováhou	26	Co dělat při lavinovém	
Základní prvky a dovednosti		nebezpečí	116
lyžařské techniky	29	Chování při sesuvu laviny	
Oblouk s paralelním postavením		(opatření sebezáchrany)	119
lyží jako hlavní cíl	30	Záchranná opatření, prováděná	
Fáze oblouku	33	nezasypanými členy družstva .	119
Varianty oblouku s paralelním		Vyproštění zasypaných a první	
postavením lyží	35	pomoc	120
Výuka lyžařské techniky	36	Lyžařský sport -	
Další specifické lyžařské		ohrožení přírody	122
pojmy	38	10 pravidel chování k ochraně	
Základní kurz		lesa a zvířat	122
carvingu	40	Dodatek	123
První kroky pro začátečníky	40	Pravidla chování FIS	
Základní zkušenosti s lyžařskými		pro alpské lyžaře	123
pohyby a jejich osvojení.....	45	Značení sjezdových	
Hlavní cíl lyžařské techniky		a běžeckých tratí	123
a cesta k oblouku s paralelním		Informace o lavinovém	
postavením lyží	55	nebezpečí v Alpách	125
		Varianty lyžařské techniky	126