

OBSAH

1.	Úvod	4
2.	Koncepce výuky – jak postupovat	5
3.	Všeobecná lyžařská průprava	9
4.	Specializovaná lyžařská průprava	13
4.1	Jízda přímo	13
4.2	Nácvik postavení lyží na hranu a míry hranění	16
5.	Nácvik oblouků	26
5.1	Oblouky přívratné	26
5.2	Oblouky paralelní	29
5.3	Korekce chyb	34
6.	Rozšiřující program I	49
6.1	Řezané oblouky – základy carvingu	49
6.2	Nácvik různých poloměrů oblouků	51
7.	Rozšiřující program II	69
7.1	Modifikované oblouky	69
7.2	Funcarving	72
7.3	Racecarving	73
8.	Hravé aplikace	77
9.	Literatura	80