

OBSAH

Úvod.....	6
1 ZJAZDOVÉ LYŽOVANIE.....	8
1.1 História zjazdového lyžovania, vývoj techniky a metodiky lyžovania.....	9
1.1.1 Nórska škola.....	9
1.1.2 Zdarského lilienfeldská škola.....	10
1.1.3 Bilgeriho škola.....	10
1.1.4 Arlbergská – Schneiderova škola.....	11
1.1.5 Školy s rotačnou technikou.....	12
1.1.6 Rakúska protirotačná škola.....	12
1.1.7 Vývoj techniky lyžovania v druhej polovici 20. storočia.....	13
1.1.8 Medzinárodný zväz pre vyučovanie lyžovania, Interski.....	14
1.2 Lyžiarsky výstroj.....	18
1.2.1 Carvingové lyže.....	18
1.3 Športové disciplíny zjazdového lyžovania a freeskiing.....	20
1.4 Metodika vyučovania zjazdového lyžovania.....	23
2 SNOWBOARDING.....	34
2.1 História snowboardingu.....	34
2.2 Výstroj.....	37
2.2.1 Doska.....	37
2.2.2 Viazanie.....	41
2.2.3 Topánky.....	42
2.2.4 Chrániče.....	42
2.2.5 Prilba.....	43
2.2.6 Okuliare.....	43
2.2.7 Oblečenie.....	44
2.3 Športové disciplíny v snowboardingu.....	45
2.3.1 Alpské disciplíny.....	45
2.3.1.1 Paralelný slalom.....	45

2.3.1.2 Paralelný obrovský slalom.....	46
2.3.1.3 Snowboardercross.....	46
2.3.2 Trikové disciplíny (Freestyle).....	47
2.3.2.1 U-rampa.....	48
2.3.2.2 Slopestyle.....	48
2.3.2.3 Big Air.....	49
2.3.2.4 Jibbing.....	50
2.3.3 Freeride disciplíny.....	50
2.3.3.1 Extrémny freeride.....	51
2.4 Metodika – postupnosť krokov pri výučbe základných techník v snowboardingu.....	51
3 BEH NA LYŽIACH.....	62
3.1 História bežeckého lyžovania, beh na lyžiach z pohľadu vývoja bežeckých techník.....	63
3.2 Výstroj, materiálne vybavenie.....	65
3.2.1 Bežecké lyže.....	65
3.2.2 Viazania a topánky na bežecké lyžovanie.....	69
3.2.3 Oblečenie na bežecké lyžovanie.....	70
3.2.4 Vosky a príprava bežeckých lyží.....	73
3.3 Formy a disciplíny bežeckého lyžovania.....	78
3.4 Metodika a technika bežeckého lyžovania.....	82
3.4.1 Technika a metodika ostatnej bežeckej techniky.....	82
3.4.2 Technika a metodika klasickej techniky behu na lyžiach.....	86
3.4.3 Technika a metodika korčuliarskej techniky behu na lyžiach	93
4 SYSTÉM VZDELÁVANIA.....	100
5 ZDRAVOTNÍ RIZIKA A BENEFITY LYŽOVÁNÍ A SNOWBOARDINGU.....	102
5.1 Zdravotní benefity pohybových činností – lyžování, snowboarding...	107
5.2 Lyžování ve vysokohorském prostředí.....	109
5.3 Hodnocení předpokladů pro lyžování.....	112

5.4 Hodnocení průběhu aklimatizace na výšku.....	113
5.5 Bezpečnosť na zjazdovke.....	117
ZÁVER.....	119
LITERATÚRA.....	120