

OBSAH

1.	ÚVOD	3
2.	KRÁTKÉ LYŽE	4
3.	STRUKTURA VÝUKY NA KRÁTKÝCH LYŽÍCH	5
4.	VÝUKA ZAČÁTEČNÍKŮ	6
4.1	Všeobecná lyžařská průprava	6
4.2	Specializovaná lyžařská průprava	8
4.2.1	Jízda po spádnici	8
4.2.2	Průprava pro zatáčení	12
5.	VÝUKA POKROČILÝCH LYŽAŘŮ	16
5.1	Nácvik oblouků	16
5.2	Hravé aplikace	19
6.	VÝUKA VYSPĚLÝCH LYŽAŘŮ	24
6.1	Průprava pro funcarving	24
6.2	Hravé aplikace	29
7.	POUŽITÁ LITERATURA	36