

Základní pojmy	4
Úvod	5
1 Historie lyžování	6
1.1 Vznik lyží a předsportovní použití lyží.....	6
1.2 Sportovní použití lyží.....	6
1.3 Lyžování v českých zemích.....	7
1.4 Mezinárodní lyžařská federace a Mezinárodní federace pro lyžařskou výuku.....	8
1.5 Vývoj lyžařských škol.....	9
2 Lyžařská technologie	14
2.1 Lyžařská výzbroj.....	14
2.2 Výstroj.....	21
2.3 Mazání lyží.....	22
3 Základní pojmy z biomechaniky lyžování	31
3.1 Základní směry pohybu lyžaře.....	35
3.2 Biomechanika jízdy po spádnicí a jízdy šikmo svahem.....	36
3.3 Biomechanika oblouku.....	37
3.4 Rovnováha.....	44
4 Běh na lyžích	48
4.1 lyžařská průprava.....	49
4.2 Technika a nácvik klasického způsobu běhu.....	49
4.3 Technika a nácvik bruslení.....	59
4.4 Srovnání úrovně běžeckých technik v I. a II. části základního lyžování.....	70
4.5 Ostatní běžecká technika.....	71
5 Sjíždění a zatáčení na lyžích	73
5.1 Základní pojmy sjezdového lyžování.....	73
5.2 Carvingové lyžování.....	75
5.3 Struktura výuky lyžování.....	79
6 Metodika nácviku sjíždění a zatáčení dětí	110
6.1 Východiska pro výuku začátečníků.....	110
6.2 Nácvik sjíždění a zatáčení na lyžích.....	112
7 Lyžařský výcvik dětí a jeho zvláštnosti	131
7.1 Období seznamování (3 až 5 let).....	131
7.2 Období výuky hrou (6 až 10 let).....	132
7.3 Období učení (11 až 14 let).....	134
7.4 Období zdokonalování (14 až 16 let).....	134
8 Lyžování ve školní tělesné výchově	136
8.1 Metodický pokyn MŠMT ČR.....	136
8.2 Organizace a obsah lyžařského výcvikové-ho zájezdu.....	142
8.3 Organizace lyžařského výletu.....	145
8.4 Lyžařské závody a jejich organizace.....	146
9 Zásady bezpečnosti při pobytu v horách	153
9.1 Nebezpečí hor a jak jim předcházet.....	154
9.2 Pravidla pro pohyb na lyžařských tratích.....	165
9.3 Bezpečnostní požadavky na instruktora školního lyžování.....	168
9.4 Když se něco přihodí.....	168
Literatura	178