

OBSAH

	Úvod	6
1	Historický přehled vývoje techniky a výuky sjíždění a zatáčení na lyžích ...	7
2	Základy teorie a biomechaniky lyžování	14
2.1	Základní pojmy z teorie lyžování.....	14
2.2	Základní pojmy z biomechaniky lyžování.....	16
3	Materiálové vybavení pro lyžování	23
3.1	Materiálové vybavení pro sjíždění a zatáčení na lyžích.....	23
3.1.1	Lyže.....	23
3.1.2	Boty.....	35
3.1.3	Vázání.....	38
3.1.4	Desky a podložky.....	41
3.1.5	Hole.....	42
3.2	Materiálové vybavení pro běh na lyžích.....	43
3.2.1	Lyže.....	43
3.2.2	Boty.....	49
3.2.3	Vázání.....	50
3.2.4	Hole.....	51
4	Všeobecná lyžařská průprava	52
4.1	Manipulace s lyžařskou výzbrojí.....	52
4.2	Pády a vstávání.....	53
4.3	Postoje a pohyby na lyžích po rovině.....	53
4.4	Obraty.....	54
4.4.1	Obraty na rovině.....	54
4.4.2	Obraty na svahu.....	56
4.5	Výstupy.....	56
4.6	Jízda na vleku.....	57
4.7	Postoje a pohyby při sjíždění.....	57
4.8	Odšlapování.....	59
4.9	Brzdění pluhem včetně zastavení.....	59
4.10	Překonávání terénních nerovností.....	60
5	Technika a metodika sjíždění a zatáčení na lyžích	61
5.1	Technika a metodika paralelních oblouků.....	61
5.1.1	Oblouky v pluhu.....	63
5.1.2	Oblouky z pluhu.....	64
5.1.3	Oblouky z přívratu vyšší lyží.....	65
5.1.4	Základní paralelní oblouky.....	67
5.1.5	Střední (dynamické) oblouky.....	69
5.1.6	Krátké paralelní oblouky.....	70
5.1.7	Oblouky z přívratu nižší lyží.....	71
5.1.8	Oblouky s přibrzděním.....	73
5.1.9	Oblouky s přeskokem.....	74
5.1.10	Oblouky v boulich.....	75
5.1.11	Oblouky v hlubokém sněhu.....	77
5.2	Technika a metodika carvingu.....	79
5.2.1	Specializovaná průprava pro nácvik carvingu.....	80
5.2.2	Základní carvingový oblouk.....	84
5.2.3	Dynamické carvingové oblouky.....	88
5.2.4	Race carvingové oblouky.....	91
5.2.5	Fun carvingové oblouky.....	93
5.3	Srovnávací tabulka technik sjíždění a zatáčení na lyžích.....	98

6	Technika a metodika běhu na lyžích.....	101
6.1	Způsoby běhu.....	101
6.1.1	Běh na lyžích klasickou technikou.....	101
6.1.1.1	Střídavý běh dvoudobý.....	103
6.1.1.2	Soupažný běh jednodobý.....	105
6.1.2	Bruslení.....	107
6.1.2.1	Oboustranné bruslení jednodobé.....	108
6.1.2.2	Oboustranné bruslení dvoudobé.....	109
6.1.2.3	Oboustranné bruslení střídavé.....	111
6.1.2.4	Oboustranné bruslení prosté.....	112
6.2	Výstupy.....	112
6.3	Sjíždění.....	112
6.4	Brzdění, přibrzdování a regulace rychlosti.....	112
6.5	Zrychlování a udržování rychlosti.....	113
6.6	Změny směru.....	113
7	Didaktika lyžování.....	114
7.1	Formy lyžování.....	114
7.2	Cíle lyžařského výcviku.....	115
7.3	Charakteristika lyžařského výcviku.....	115
7.4	Vyučovací metody při lyžařském výcviku mládeže.....	116
7.5	Didakticko-organizační formy lyžařského výcviku.....	117
7.6	Senzomotorické učení v procesu výuky lyžování.....	118
8	Pravidla bezpečnosti při lyžování.....	120
	Referenční seznam pramenů a literatury.....	123

