

OBSAH

O TECHNICE A METODICE ZATÁČENÍ NA LYŽÍCH	9
Vývoj techniky zatáčení	10
Vyučování jízdy na lyžích	12
Pohybové dovednosti	13
Proměnlivost podmínek a přizpůsobení techniky	15
ČLENĚNÍ LYŽAŘSKÉHO VÝCVIKU	17
Etapy výcviku	17
Druhy oblouků	19
ZÁKLADNÍ ETAPA LYŽAŘSKÉHO VÝCVIKU	22
Základní prvky	22
Sjezdová průprava	26
Základní pohybové dovednosti	32
Oblouky nacvičované v základní etapě	35
Terénní podmínky pro nácvik základních oblouků	50
Shrnutí zásad pro výcvik v základní etapě	51
Několik poznámek k lyžařskému výcviku dětí	52
Příklady výcvikových lekcí	53
SPECIÁLNÍ ETAPA LYŽAŘSKÉHO VÝCVIKU	66
Rozšiřující pohybové dovednosti	66
Oblouky nacvičované ve speciální etapě	69
Sjíždění a zatáčení ve ztížených podmínkách	80
VRCHOLOVÁ ETAPA LYŽAŘSKÉHO VÝCVIKU	82
Rozšiřující pohybové dovednosti	82
Oblouky nacvičované ve vrcholové etapě	83
Obří slalom	84
Slalom	91
Sjezd	106
VYTYČOVÁNÍ TRATÍ PRO SJEZD, OBŘÍ SLALOM A SLALOM	118