

PŘEDMLUVA	3
1. Zimní výcvikové kursy (L. Zapletal)	4
1.1 Úkoly zimních výcvikových kursů	4
2. Organizační pokyny pro zajištění zimních výcvikových kursů (L. Zapletal)	8
2.1 Personální obsazení ZVK	8
2.2 Finanční zajištění ZVK	16
2.3 Materiální zajištění ZVK	16
2.4 Plány a řády ZVK	17
3. Politickovýchovná práce na ZVK (M. Mandák)	21
3.1 Příprava kursů	25
3.2 Politickovýchovná činnost v průběhu kursu	26
4. Lyžařský výcvik (L. Zapletal)	29
4.1 Základy teorie a metodiky lyžování (L. Zapletal, V. Štekr)	30
4.2 Lyžařský výcvik začátečníků (A. Orlová)	43
4.3 Lyžařský výcvik pokročilých (L. Homola)	56
4.4 Lyžařský výcvik se sportovním zaměřením sjezdovým (L. Zapletal)	71
4.5 Lyžařský výcvik se sportovním zaměřením běžeckým (V. Štekr)	84
5. Branné prvky na lyžích (L. Homola)	94
6. Přednášky	100
6.1 Lyžařská výzbroj a výstroj. Sníh a mazání lyží (V. Štekr)	100
6.2 Vliv zimního pobytu v horách na organismus člověka (Z. Jirka)	110
6.3 Zásady pobytu v zimní přírodě, nebezpečí hor, Horská služba (A. Orlová)	118
6.4 Problematika úrazů při lyžování (Z. Jirka)	127
6.5 Lyžařské soutěže a jejich pravidla (L. Zapletal)	133
7. Bezpečnostní směrnice (L. Zapletal)	140