

ÚVOD . . . . .	5
1. SOUČASNÉ POJETÍ LYŽAŘSKÉHO VÝCVIKU VE ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVĚ (Chovanec) . . . . .	7
1.1 Jednotnost - stále aktuální problém . . . . .	7
1.2 Problematika techniky a nácviku zatáčení . . . . .	9
1.3 Modernizace lyžařského výcviku . . . . .	11
2. K DIDAKTICE LYŽAŘSKÉHO VÝCVIKU (Chovanec) . . . . .	13
2.1 Osobnost a úkoly lyžařského učitele . . . . .	13
2.2 Vyučovací metody v lyžařském výcviku mládeže . . . . .	14
2.3 Specifické znaky lyžařského výcviku . . . . .	15
2.4 Didaktické aspekty motorického učení . . . . .	18
2.5 Organizace lyžařského výcviku . . . . .	24
2.6 Členění lyžařského výcviku . . . . .	28
3. ZÁKLADY LYŽAŘSKÉHO VÝCVIKU (Chovanec) . . . . .	35
3.1 Základní prvky . . . . .	35
3.2 Lyžařská příprava . . . . .	38
3.3 Základy brzdění . . . . .	40
3.4 Drobné hry a soutěže . . . . .	42
3.5 Lyžařský výcvik dětí . . . . .	44
4. BĚH NA LYŽÍCH (Chovanec) . . . . .	46
4.1 Význam a charakteristika běhu . . . . .	46
4.2 Obsah techniky běhu na lyžích . . . . .	47
4.3 Střídavý běh . . . . .	49
4.4 Soupažný běh . . . . .	51
4.5 Běh do svahu . . . . .	52
4.6 Předpoklady výcviku . . . . .	53
4.7 Základy výcviku v běhu . . . . .	55
4.8 Speciální etapa výcviku v běhu . . . . .	56
4.8.1 Nácvik sjíždění . . . . .	57
4.8.2 Nácvik změn směru . . . . .	58
4.8.3 Nácvik běžeckých způsobů . . . . .	59
4.8.4 Nácvik běhu do svahu . . . . .	61
4.9 Aplikace běžecké techniky . . . . .	62
4.10 Znaky současné techniky běhu . . . . .	63
5. SJEZDOVÉ DISCIPLÍNY (Příbramský) . . . . .	67
5.1 Charakteristika sjezdových disciplín . . . . .	67
5.2 Obsah techniky sjezdových disciplín . . . . .	69
5.3 Charakteristické pohybové znaky a pohybové dovednosti pro zatáčení na lyžích . . . . .	71
5.4 Základy výcviku sjíždění a zatáčení . . . . .	73
5.5 Speciální etapa výcviku . . . . .	78

5.5.1	Střední oblouk	79
5.5.2	Krátký oblouk	81
5.5.3	Dlouhý oblouk	84
5.6	Aplikace sjezdové techniky	85
5.7	Nácvik slalomu	87
6.	SKOK NA LYŽÍCH (Chovanec)	92
6.1	Význam a charakteristika skoku na lyžích	92
6.2	Technika skoku na lyžích	92
6.3	Základy výcviku ve skoku na lyžích	95
6.4	Speciální etapa výcviku ve skoku na lyžích	95
7.	UČEBNÍ OSNOVY LYŽOVÁNÍ VE ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVĚ (Chovanec)	97
8.	LYŽAŘSKÉ VÝCHOVNĚ VÝCVIKOVÉ ZÁJEZDY (Binter, Chovanec)	100
8.1	Směrnice o organizování lyžařského výcviku	100
8.2	Obsah LVVZ	103
8.3	Příprava, průběh a ukončení LVVZ	105
8.3.1	Příprava LVVZ	105
8.3.2	Průběh LVVZ	110
8.3.3	Ukončení zájezdu	113
8.3.4	Přílohy 1 - 7	115
9.	PŘÍKLADY TÉMATICKEJCH PLÁNU A VÝCVIKOVÝCH LEKCÍ (Chovanec, Příbramský)	
9.1	Příklady tématických plánů	121
9.2	Příklady výcvikových lekcí	124
10.	KULTURNĚ ZÁBAVNĚ BESEDY NA LVVZ /Tajovský/	138
11.	LYŽAŘSKÁ TURISTIKA NA LVVZ (Dvořák)	141
11.1	Složky lyžařské turistiky	141
11.2	Příprava a vedení tury	143
11.3	Formy lyžařské turistiky	144
12.	BEZPEČNOST LYŽAŘSKÉHO VÝCVIKU (Dvořák, Chovanec)	147
12.1	Zimní nebezpečí na horách	147
12.2	Zásady pobytu lyžaře na horách	149
12.3	Pravidla pro uživatele běžeckých a sjezdových tratí	150
12.4	Zásady úrazové zábrany	151
12.5	Povinnosti lékaře a zdravotníka zájezdu	151
12.6	Horská služba	152
13.	LYŽAŘSKÉ ZÁVODY NA LVVZ (Chovanec)	154
13.1	Závody v běhu na lyžích	155
13.2	Závody ve skoku na lyžích	156
13.3	Závody ve slalomu	156
14.	LYŽAŘSKÉ VYBAVENÍ A MAZÁNÍ LYŽÍ (Chovanec, Kovařík)	159
14.1	Lyžařské vybavení	159
14.2	Mazání lyží	164
	Literatura	169