

OBSAH

Úvodní slovo 5

LYŽOVÁNÍ 6

Pokyny a rady k lyžařskému výcviku mentálně postižených 6

Základní pravidla bezpečnosti při lyžování a lyžařském výcviku 7

Výstroj a výstroj 9

Příprava před výcvikem na sněhu 11

Všeobecná lyžařská průprava 14

Specializovaná lyžařská průprava 25

Běh na lyžích 25

Bruslení na lyžích 28

Sjezdové lyžování 31

Závody v lyžařských disciplínách 37

Mazání lyží 41

ZÁBAVY A SOUTĚŽE NA SNĚHU BEZ LYŽÍ 43

SÁŇKOVÁNÍ 48