

O B S A H

Předmluva	3
PhDr. Jiří Hužva	
1. Členění lyžařského výcviku	5
2. Základní etapa lyžařského výcviku	6
2.1. Lyžařská příprava	7
PhDr. Jiří Novosad, CSc.,	
2.2. Běh na lyžích	9
2.2.1. Didaktika běhu v základní etapě lyžařského výcviku	9
PhDr. Jiří Hužva	
2.3. Skok na lyžích	21
PhDr. František Vaverka	
2.4. Sjíždění a zatáčení	23
2.4.1. Biomechanický aspekt výuky zatáčení na lyžích .	23
PhDr. Břetislav Ruboš	
2.4.2. K některým otázkám didaktiky lyžování	28
PhDr. Jiří Hužva	
2.4.3. Vyučovací postup základní etapy lyžařského výcviku ve sjíždění a zatáčení	32
3. Charakteristika lyžařských pohybových činností	46
3.1. Diagnostický závěr	46
3.2. Posuzovací činnost učitele	56
4. Doporučená literatura	59
5. Přílohy	60
Obrazová část / Ivana Marková, prom. ped./	