

# O B S A H

	str.
Předmluva /Doc. PhDr. Jiří Žižka, CSc/.....	3
Lyžařská výuka .....	7
Základní výuka: První etapa začátečníků .....	15
Druhá etapa začátečníků .....	20
Děti předškolního věku .....	27
Pokročilí v terénu .....	30
Pokyny k vybavení, mazání lyží a pobytu na horách .....	35
Speciální výuka závodního běhu .....	41
Speciální výuka závodních oblouků .....	41
Vývoj závodního běhu .....	45
Vývoj závodních oblouků .....	46
Zatočení lyží v lyžařských školách .....	50
K technice a metodice běhu a oblouků .....	56
Cesta ke kročné technice a moje zkušenosti .....	58
Literatura .....	69
Legenda ke kinogramům .....	71
Kinogramy .....	74



29881