

OBSAH

Obsah	3
Úvod	4
1 Historie lyžování (Jiří Dygrín, Soňa Vodičková)	6
1.1 Vznik lyží a předsportovní použití lyží.....	6
1.2 Sportovní použití lyží.....	6
1.3 Lyžování v českých zemích.....	7
1.4 Mezinárodní lyžařská federace a Mezinárodní federace pro lyžařskou výuku	8
1.5 Vývoj lyžařských škol	9
2 Lyžařská technologie (Václav Bittner, Lada Čuříková, Radim Antoš)	14
2.1 Lyžařská výzbroj.....	14
2.2 Výstroj	21
2.3 Mazání lyží	22
3 Běh na lyžích (Lada Čuříková)	31
3.1 Všeobecná lyžařská průprava	32
3.2 Technika a nácvik klasického způsobu běhu.....	32
3.3 Technika a nácvik bruslení	41
3.4 Srovnání úrovně běžeckých technik v I. a II. části etapy základního lyžování	51
3.5 Ostatní běžecká technika	52
4 Sjíždění a zatáčení na lyžích (Soňa Vodičková, Jiří Dygrín)	54
4.1 Základní pojmy sjezdového lyžování	54
4.2 Carvingové lyžování	56
4.3 Struktura výuky lyžování.....	60
5 Přípravná cvičení a hry na sněhu (Lada Čuříková)	88
5.1 Cvičení a soutěže (příklady).....	88
5.2 Kombinované hry pro nácvik pohybových dovedností	91
6 Lyžařský výcvik dětí a jeho zvláštnosti (Aleš Suchomel)	93
6.1 Období seznamování (3 až 5 let)	93
6.2 Období výuky hrou (6 až 10 let).....	94
6.3 Období učení (11 až 14 let).....	95
6.4 Období zdokonalování (14 až 16 let).....	96
7 Lyžování ve školní tělesné výchově (Aleš Suchomel)	97
7.1 Metodické pokyny MŠMT ČR	97
7.2 Organizace a obsah lyžařského výcvikového zájezdu.....	103
7.3 Organizace lyžařského výletu	106
7.4 Lyžařské závody a jejich organizace (Soňa Vodičková)	107
8 Zásady bezpečnosti při pobytu v horách (Václav Bittner)	113
8.1 Nebezpečí hor a jak jim předcházet.....	113
8.2 Pravidla pro pohyb na lyžařských tratích	124
8.3 Bezpečnostní požadavky na instruktora školního lyžování	128
8.4 Když se něco přihodí	128
Základní pojmy	138
Literatura	140