

OBSAH



Předmluva	5
Úvod	6
Lyžování na školách	7
Výchovně výchovkové lyžařské zájezdy žactva	8
Organizace lyžařských zájezdů žactva	10
Účel	10
Účast škol	10
Doba konání a délka zájezdu	11
Výběr žáků	11
Výběr místa, ubytování, stravování	12
Doprava	13
Školení pracovníků VVLZŽ	14
Pojištění	15
Úhrada nákladů a odměny	15
Dozor	16
Pořadatelé a pracovníci VVLZŽ na škole a na zájezdu	17
Sdružení rodičů a přátel školy	17
Ředitel školy	18
Vedoucí zájezdu	18
Instruktoři	19
Kulturně výchovný pracovník	19
Organizační a dopravní referent	20
Hospodář a pokladník	20
Opravář	20
Zdravotník	21
Vedoucí zájezdového střediska	22
Příprava zájezdu na škole	23
Schůzky pracovníků	23
Schůzky s rodiči	23
Schůzky se žáky	23
Časový sled příprav, provedení a likvidace zájezdu	24
Co s sebou — Seznam zdravotnického materiálu a léků	25
— Seznam náhradního (opravářského a údržbářského) materiálu	26
— Soupis lyžařského vybavení a potřeb pro účastníky zájezdu	26
Tělesná příprava žáků	26
Výchovně výchovkový program a režim zájezdu	28
Rámcový program	28

Řád lyžařského zájezdu žactva	31
Denní řád	32
Denní rozkaz	34
Kulturně výchovný program	35
Formy ideové a kulturně výchovné práce	36
Besedy a večerní zábavné programy	36
Další formy kulturně výchovné práce	38
Žákovská samospráva	39
LYŽAŘSKÝ VÝCVIK	41
VÝCVIKOVÉ PLÁNY	41
Plán lyžařského výcviku pro začátečníky	44
Plán lyžařského výcviku pro pokročilé lyžaře	46
Plán lyžařského výcviku pro vyspělé lyžaře	48
<i>Připomínky k plánům lyžařského výcviku</i>	<i>49</i>
TECHNIKA A METODIKA JÍZDY NA LYŽÍCH	53
Svazování, nošení, připínání, odpínání lyží, navlékání holí	53
Obraty, chůze, výstupy	55
Odšlapování, přešlapování a bruslení	62
Brzdění (pluh, sesouvání, oblouk ke svahu)	65
Běh na lyžích	69
Skok na lyžích	77
Sjezd (po spádnicí, šikmo, sjezd přes terénní nerovnosti, sjezd oblouky)	84
<i>Lyžařská příprava a soutěživé formy výcviku</i>	<i>107</i>
<i>Hry na lyžích</i>	<i>108</i>
<i>Lyžařská pořadová</i>	<i>110</i>
<i>Branné prvky lyžařského výcviku</i>	<i>112</i>
<i>Lyžařská turistika</i>	<i>113</i>
LYŽAŘSKÁ TEORIE	115
Lyžařské vybavení	115
Sníh a mazání lyží	116
Historie a vývoj lyžování	116
Zimní nebezpečí v horách	117
Lyžařské závody	118
<i>Poznámky k výuce na lyžařských zájezdech</i>	<i>119</i>
Stavba výcvikové jednotky	121
Použití vleku při lyžařském výcviku	122
Krátkodobé zájezdy žactva	123
K lyžařské výstroji a výzbroji	124
Zdraví a bezpečnost především	126
Ukončení zájezdu	127
Literatura	130