

## OBSAH

|   |    |
|---|----|
| Úvod . . . . .  | 5  |
| Lyžařství v naší tělovýchově a sportu . . . . .                         | 7  |
| Založení lyžařského oddílu, jeho struktura a organisace práce . . . . . | 9  |
| Úkoly lyžařského oddílu v jednotě . . . . .                             | 11 |
| Celoroční plán práce lyžařského oddílu . . . . .                        | 14 |
| Propagačně výchovná práce oddílu . . . . .                              | 16 |
| Methodika a organisace výcviku . . . . .                                | 20 |
| Celoroční plán výcviku . . . . .  | 31 |
| Příklady cvičebních hodin . . . . .                                     | 42 |
| Branné hry na lyžích . . . . .  | 48 |
| Pořadová cvičení . . . . .  | 52 |
| Organisace výcviku . . . . .  | 55 |
| Cvičitel, instruktor a trenér . . . . .                                 | 59 |
| Zasloužilý mistr sportu lyžařům-začátečnickům . . . . .                 | 61 |
| Rady lékaře . . . . .   | 63 |
| Závody . . . . .  | 65 |
| Sportovní zařízení, výzbroj a výstroj . . . . .                         | 76 |
| Výběr vhodné výzbroje . . . . .   | 81 |
| Ošetřování a opravy výzbroje během sezóny . . . . .                     | 82 |
| Literatura a časopisy . . . . .   | 84 |