

# Obsah

Předmluva ke druhému vydání — — — — —	5
Úvod — — — — —	6
<b>SOUČASNÁ PROBLEMATIKA TECHNIKY A METODIKY ZATÁČENÍ NA LYŽÍCH — — — —</b>	
Charakteristické pohybové znaky a základní pohybové dovednosti pro zatáčení na lyžích — — — — —	8
Proměnlivost podmínek a modifikace techniky — — —	9
Vyučování jízdě na lyžích — — — — —	10
<b>JEDNOTLIVÉ ETAPY NÁCVIKU TECHNIKY ZATÁČENÍ NA LYŽÍCH — — — — —</b>	
Obsah jednotlivých etap — — — — —	13
Základní a rozšiřující pohybové dovednosti — — —	17
<i>Přehled základních pohybových dovedností</i> — — —	17
<i>Přehled rozšiřujících pohybových dovedností na úrovni         speciální etapy</i> — — — — —	20
<i>Přehled rozšiřujících pohybových dovedností na úrovni         vrcholové etapy</i> — — — — —	21
Druhy oblouků, jejich modifikace a použití — — —	22
<b>ZÁKLADNÍ ETAPA NÁCVIKU TECHNIKY ZATÁČENÍ NA LYŽÍCH — — — — —</b>	
Základní prvky — — — — —	24
Sjezdová průprava — — — — —	27
Oblouky a základní pohybové dovednosti nacvičované v základní etapě — — — — —	34
Nácvik oblouků v základní etapě — — — — —	36
<i>Základní dlouhý oblouk</i> — — — — —	37
<i>Základní střední oblouk</i> — — — — —	43
<i>Základní krátký oblouk</i> — — — — —	46
Regulace rychlosti v základní etapě — — — — —	50

SPECIÁLNÍ ETAPA NÁCVIKU TECHNIKY  
ZATÁČENÍ NA LYŽÍCH — — — — — 54

Oblouky, základní a rozšiřující pohybové dovednosti nacvičované ve speciální etapě — — — — —	55
Nácvik oblouků ve speciální etapě — — — — —	56
<i>Střední oblouk</i> — — — — —	57
<i>Modifikace středního oblouku</i> — — — — —	60
<i>Krátký oblouk</i> — — — — —	61
<i>Modifikace krátkého oblouku</i> — — — — —	65
<i>Dlouhý oblouk</i> — — — — —	71
Regulace rychlosti ve speciální etapě — — — — —	73
Technika jízdy v terénu na úrovni speciální etapy — —	73
<i>Sjíždění a zatáčení ve ztížených podmínkách</i> — — —	75

VRCHOLOVÁ ETAPA NÁCVIKU TECHNIKY — — — — — 78

Oblouky, základní a rozšiřující pohybové dovednosti nacvičované ve vrcholové etapě — — — — —	79
Nácvik oblouků ve vrcholové etapě — — — — —	80
Obří slalom — — — — —	81
<i>Střední oblouk pro obří slalom</i> — — — — —	82
<i>Dlouhý oblouk pro obří slalom</i> — — — — —	84
<i>Modifikace oblouků pro obří slalom</i> — — — — —	84
<i>Regulace rychlosti v obřím slalomu</i> — — — — —	87
<i>Nácvik obřího slalomu</i> — — — — —	87
Slalom — — — — —	89
<i>Slalomový oblouk otevřený</i> — — — — —	89
<i>Slalomový oblouk zavřený</i> — — — — —	91
<i>Modifikace slalomových oblouků</i> — — — — —	91
<i>Regulace rychlosti a rytmu jízdy ve slalomu</i> — — —	101
<i>Nácvik slalomu</i> — — — — —	101
Sjezd — — — — —	108
<i>Sjezdové postoje</i> — — — — —	109
<i>Přejezdy terénních nerovností</i> — — — — —	111

<i>Sjezdové oblouky</i>	— — — — —	115
<i>Modifikace sjezdových oblouků</i>	— — — — —	118
<i>Regulace rychlosti ve sjezdu</i>	— — — — —	120
<i>Nácvik sjezdu</i>	— — — — —	120
<b>TRÉNINK SJEZDOVÝCH DISCIPLÍN</b>	— — — — —	123
<i>Složky sportovního tréninku</i>	— — — — —	123
<i>Charakteristika sjezdových disciplín</i>	— — — — —	124
<i>Roční tréninkový cyklus sjezdaře</i>	— — — — —	126
<b>VYTYČOVÁNÍ TRATÍ PRO SJEZD, OBŘÍ SLALOM A SLALOM</b>	— — — — —	138