

OBSAH

- Úvod /5/
- Současná problematika techniky a metodiky zatáčení na lyžích /7/
Charakteristické pohybové znaky a základní pohybové dovednosti pro zatáčení na lyžích /8/
Proměnlivost podmínek a modifikace techniky /9/
Vyučování jízdy na lyžích /10/
- Jednotlivé etapy nácviku techniky zatáčení na lyžích /12/
Obsah jednotlivých etap /12/
Základní a rozšiřující pohybové dovednosti /16/
Přehled základních pohybových dovedností /17/
Přehled rozšiřujících pohybových dovedností na úrovni speciální etapy /17/
Přehled rozšiřujících pohybových dovedností na úrovni vrcholové etapy /18/
Druhy napojovaných oblouků, jejich modifikace a použití /19/
- Základní etapy nácviku techniky zatáčení na lyžích /21/
Základní prvky /21/
Sjezdová průprava /24/
Oblouky a základní pohybové dovednosti nacvičované v základní etapě /32/
Nácvik oblouků v základní etapě /33/
Základní dlouhý oblouk /34/
Základní střední oblouk /40/
Základní krátký oblouk /43/
Regulace rychlosti v základní etapě /48/
- Speciální etapy nácviku techniky zatáčení na lyžích /52/
Oblouky, základní a rozšiřující pohybové dovednosti nacvičované ve speciální etapě /53/
Nácvik oblouků ve speciální etapě /54/
Střední oblouk /55/
Modifikace středního oblouku /58/
Krátký oblouk /59/
Modifikace krátkého oblouku /65/
Dlouhý oblouk /69/
Regulace rychlosti ve speciální etapě /71/
Technika jízdy v terénu /72/
Sjíždění a zatáčení ve ztížených podmínkách /73/
- Tělesná příprava /84/
Charakteristika sjezdových disciplín a z ní vyplývající požadavky /84/
Předsezónní příprava /86/
- Závěr (89)