

OBSAH

1. Obecný pohled na lyžování	5
1.1. Stručný pohled do historie lyžování	5
1.1.1. Vznik lyží a jejich mezinárodní rozšíření	5
1.1.2. Lyžování v Českých zemích	5
1.1.3. Vývoj techniky sjíždění a zatáčení – lyžařské školy	6
1.1.4. Nástup carvingu	6
1.2. Základní lyžování	7
1.2.1. Všeobecná lyžařská průprava	7
1.2.2. Specializovaná lyžařská průprava	9
1.3. Carvingové lyžování	11
1.3.1. Přednosti carvingových lyží	12
1.3.2. Rizikové faktory spojené s carvingem	13
1.4. Lyžařská technologie	14
1.4.1. Lyžařská výzbroj	14
1.4.2. Lyžařská výstroj	16
1.5. Lyžařské prostředí	16
1.6. Zásady bezpečnosti	18
1.6.1. Nebezpečí při lyžování	18
1.6.2. Zásady úrazové prevence při lyžování	20
2. Etapy vývoje dětského organismu z hlediska motoriky	22
3. Koordinační schopnosti jako východisko pro nácvik sjíždění a zatáčení	24
3.1. Obecná charakteristika koordinačních (obratnostních) schopností	24
3.2. Vývoj koordinačních předpokladů lyžařského sportu	24
4. Etapy psychického vývoje dětského organismu	28
5. Didaktická východiska pro osvojování lyžařských dovedností	31
5.1. Didaktické řídicí styly	31
5.2. Didaktické metody	31
5.3. Zvláštnosti výuky lyžování dětí	32
5.4. Institucionální vliv na způsob výuky	36
6. Metodika nácviku sjíždění a zatáčení dětí	38
6.1. Východiska pro výuku začátečníků	38
6.2. Nácvik sjíždění a zatáčení	39
6.2.1. Nácvik základních lyžařských dovedností	39
6.2.2. Nácvik zatáčení	53
7. Vybraná cvičení pro rozvoj koordinačních schopností	71
8. Literatura	78