

# OBSAH

<b>1.</b>	<b>Úvod</b>	<b>5</b>
<b>2.</b>	<b>Metodický pokyn k organizaci lyžařského výcviku žáků</b>	<b>6</b>
<b>3.</b>	<b>Metodický pokyn k personálnímu zabezpečení lyžařských výcvikových zájezdů pořádaných základními a středními školami a vzdělávání instruktorů školního lyžování pro lyžařské výcvikové zájezdy</b>	<b>14</b>
<b>4.</b>	<b>Bezpečnost a ochrana zdraví</b>	<b>18</b>
<b>5.</b>	<b>Organizace a náplň lyžařského výcvikového zájezdu školní mládeže</b>	<b>22</b>
5.1	Příprava lyžařského zájezdu	22
5.2	Lyžařský zájezd	24
<b>6.</b>	<b>Didaktika lyžování</b>	<b>27</b>
6.1	Podmínky vyučovacího procesu	27
6.2	Didaktické formy	28
6.3	Didaktické postupy a metody	30
6.4	Organizace výuky a bezpečnost	31
<b>7.</b>	<b>Organizace turistické vyjížděky</b>	<b>39</b>
<b>8.</b>	<b>Organizace lyžařských závodů na lyžařském výcvikovém zájezdu</b>	<b>43</b>
<b>9.</b>	<b>Historie lyžování</b>	<b>46</b>
9.1	Prehistorie lyžování	46
9.2	Lyžařský středověk	47
9.3	Lyžování v letech 1860-1918	47
9.4	Lyžování v letech 1918-1945	51
9.5	Vývoj lyžařské techniky	52
<b>10.</b>	<b>Lyžařské závodní disciplíny</b>	<b>54</b>
10.1	Severské disciplíny	54
10.2	Alpské disciplíny	58
10.3	Kilometro lanciato (letný kilometr)	64

10.4	Telemark	66
10.5	Akrobatické lyžování	69
<b>11.</b>	<b>Lyžařská výzbroj a výstroj</b>	<b>70</b>
11.1	Běžecská výzbroj	70
11.2	Sjezdová výzbroj	73
11.3	Lyžařská výstroj	79
<b>12.</b>	<b>Carving</b>	<b>81</b>
<b>13.</b>	<b>Mazání a údržba lyží</b>	<b>86</b>
13.1	Mazání běžecských lyží	87
13.2	Mazání sjezdových lyží	88
13.3	Údržba lyží	90
<b>14.</b>	<b>Metodika lyžování</b>	<b>96</b>
14.1	Sjíždění a zatáčení	96
14.2	Běh na lyžích	99
<b>15.</b>	<b>Použitá literatura</b>	<b>103</b>