

OBSAH

Úvod	5
1. Stručný nástin historie lyžování (Milan Kohoutek)	7
2. Teorie lyžařského výcviku (Miloš Příbramský)	31
3. Běh na lyžích (Tomáš Gnad)	49
4. Skok na lyžích (Tomáš Gnad)	65
5. Sjíždění a zatáčení na lyžích (Miloš Příbramský)	73
6. Základy výuky oblouků na carvingových lyžích (Miloš Příbramský)	97
7. Snowboarding (Tomáš Gnad a Jan Hruša)	111
8. Lyžování zdravotně postižených (Jan Hruša)	131
9. Lyžování dětí a mládeže (Milan Kohoutek)	145
10. Lyžování ve školní tělesné výchově (Petra Matošková)	165
11. Bezpečnost při lyžařském výcviku (Dana Psotová)	181
12. Organizace v lyžování (Tomáš Gnad)	189
13. Závodní lyžování (Tomáš Gnad)	195
14. Lyžařská technologie (Tomáš Gnad)	215
15. Lyžařská turistika (Jiří Brtník)	231