



PŘEDMLUVA

Knihou „Lyžování s úsměvem“ předkládáme informace z různých oblastí sjezdového lyžování, které prochází v současné době obrovskými změnami.

Tuto publikaci doprovází současné vydání tří videokazet a DVD s totožným názvem. Cílem knihy i videokazet je přiblížit moderní trendy současného lyžování začínajícím lyžařům a těm pokročilým či profesionálům rozšířit či obohatit jejich znalosti.

Veríme, že publikace přispěje čtenářům k lepší orientaci v problematice techniky a výuky sjezdového lyžování a i k orientaci v lyžařské materiálové nabídce.

Připravili jsme pro vás řadu cvičení, která vám ve spojení s praktickými ukázkami na videokazetách pomohou při výuce své i ostatních.

Přejeme si, aby pozitivní změny, které v minulých letech tak ovlivnily lyžařský svět, zasáhly prostřednictvím „Lyžování s úsměvem“ i vás.

Pavel Štancl, Karel Strobl

OBSAH

• PŘEDMLUVA, OBSAH	4
• WALTER KUCHLER.....	5
• HANS ZEHETMAYER.....	6
• ARNO KLIEN.....	7
• ÚVOD	8
• HISTORIE	10
• MATERIÁL	20
• BIOMECHANIKA.....	33
• TECHNIKA.....	40
• TEORIE VÝUKY	49
• VÝUKA V PRAXI	60
• DESATERO DOBRÉHO CARVERA	80
• CARVINGOVÁ CVIČENÍ.....	85
• TELEMAR.....	90
• SKIALPINISMUS	95
• BEZPEČNOST	100
• DOSLOV	108
• ŽIVOTOPISY AUTORŮ	109
• SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	110