

OBSAH

| | |
|--|-----|
| ÚVOD | 5 |
| ORGANIZACE SÁŇKAŘSKÉHO SPORTU | 7 |
| VÝZBROJ A VÝSTROJ | 9 |
| ÚDRŽBA, ÚPRAVA A MAZÁNÍ SANÍ | 26 |
| SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA SÁŇKAŘE | 32 |
| PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ V TĚLOCVIČNĚ | 41 |
| TECHNIKA OVLÁDÁNÍ A ŘÍZENÍ SANÍ | 56 |
| TECHNIKA A METODIKA JÍZDY NA OBYČEJNÝCH SANÍCH | 62 |
| TECHNIKA A METODIKA JÍZDY NA SPORTOVNÍCH SANÍCH | 74 |
| TECHNIKA JÍZDY NA DVOUSEDADLOVÝCH SANÍCH | 123 |
| HRY A ZÁBavná CVIČENÍ NA SANÍCH | 131 |
| ZÁVĚR | 142 |