

O B S A H :

I. Část úvodní.

Strana

Předmluva	7
Úvod náčelnictva SL	9
Význam a krásy lyžařství	11
Sníh a jeho druhy	12
Z minulosti lyží	16
Lyžařství v Čechách a na Moravě	19
Vývoj stylu jízdy na lyžích	22

II. Příprava lyžaře.

Druhy podzimní přípravy	30
Domácí příprava jednotlivců	31
Hromadná příprava v tělocvičně	33
Hromadná příprava v terénu	37

III. Lyžařská výzbroj a výstroj.

O lyžích	43
Lyžařské hole	62
Lyžařské boty	64
Lyžařský oblek	66
Batohy a torny	69
Jiné lyžařské potřeby	70

IV. Lyžařské názvosloví.

Vývoj lyžařského názvosloví	77
Lyžařská výzbroj	78
Jízda na lyžích	79
Poznámky a doplňky	8

V. Methodika jízdy na lyžích.

Hlavní zásady obecné methodiky	88
Normální vyučovací postup	90
Lyžařské cvičební druhy	93

VI. Speciální nauka o lyžaření.

(Spec. metodika).

	Strana
Základy jízdy na lyžích	98
1. Cvičení přípravná	99
2. Obraty	101
3. Chůze a běh	106
4. Výstupy	111
5. Sjezdy	114
6. Smyk	128
O kristianiích	133
7. Kristianie rovnoběžné	134
Kristianie čistá	134
Kristianie odlehčená	142
Jízda na lyžích přivrácených	144
O přivráttech	145
1. Přivrát jednostranný	146
2. Přivrát (oboustranný)	148
3. Oblouky v přivrátu	150
4. Přivráté oblouky	151
5. Kristianie přivrátaná	153
Ostatní lyžařské cvičební druhy	158
1. Odšlapování a přešlapování	159
2. Bruslení na lyžích	161
3. Odvratná kristianie	163
4. Telemark	166
Skoky na lyžích	170
5. Výskok	170
6. Seskok a odskok	171
7. Přeskoky	172
8. Terénní skok	176

VII. Jízda v terénu.

O jízdě v terénu	183
Obtížnost terénní jízdy	184
Užití (výběr) lyžařských cviků v terénu	187

VIII. Organizace a vedení lyžařských kursů.	Strana
Lyžařské kursy	193
Vlastností a praxe lyžařského učitele	198
Výchova společenská	202

IX. Organizace a vedení lyžařských výprav.

Orientace v terénu	208
Čtení a výklad mapy	211
Základy meteorologie	218
Nebezpečí a nehody v terénu	220

X. Fysiologie a hygiena lyžaření.

(Část zdravotnická).

Vliv lyžaření na lidské tělo	229
Hygiena a životospráva lyžaře	238
Výživa lyžaře; alkohol a nikotin	244
Úrazy při lyžaření; první pomoc	246
Jiné nehody při lyžování	258

XI. Odborná literatura.