

|  |    |
|--|----|
| ÚVOD .....   | 3  |
| 1. Výber z osnov a smerníc MŠ SSR pre ZTS<br>/P. D a n i š / .....                             | 5  |
| 2. Stručný prehľad dejín lyží a lyžovania<br>/P. D a n i š / .....                             | 9  |
| 3. Stručný výber z kapitol didaktiky telesnej výchovy<br>/J. B a l á ž / .....                 | 12 |
| 4. Biomechanika lyžovania<br>/P. D a n i š / .....   | 24 |
| 5. Zjazdový lyžiarsky výstroj<br>/P. D a n i š / .....   | 35 |
| 6. Lyžiarska terminológia<br>/P. D a n i š / .....   | 39 |
| 7. Technika a metodika základného zjazdového lyžovania<br>/P. D a n i š , J. B a l á ž / ..... | 42 |
| 8. Učebné osnovy pre 7-dňové ZTS<br>/P. D a n i š / .....                                      | 74 |
| 9. Branná výchova na ZTS<br>/P. D a n i š / .....  | 77 |
| 10. Nebezpečenstvo hôr v zime<br>/P. D a n i š / .....   | 78 |
| LITERATÚRA .....   | 88 |