

## OBSAH

	strana
PŘEDMLUVA	5
1. <u>ÚVOD</u>	7
2. <u>LYŽAŘSKÁ GYMNASTIKA</u>	9
3. <u>ZÁSADY CVIČENÍ LYŽAŘSKÉ GYMNASTIKY</u>	13
4. <u>ANALÝZA POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ</u>	15
5. <u>TĚLESNÁ PŘÍPRAVA V LYŽOVÁNÍ</u>	18
5. 1 Všeobecná tělesná připravenost	19
5. 2 Speciální tělesná připravenost	24
6. <u>SOUBORY CVIČENÍ LYŽAŘSKÉ GYMNASTIKY</u>	28
6. 1 Soubor cvičení podle Jouberta	29
6. 2 Soubor cviků denního cvičení pro sjezdaře	30
6. 3 Soubor cviků denního cvičení pro lyžaře běžce	32
6. 4 Soubor cvičení lyžařské gymnasti- ky (podle Tremle)	34
6. 5 Rozcvičení před jízdou	44
6. 6 Protahovací cviky zkrácených svalů	48
6. 7 Cvičení při bolestech v zádech	52
7. <u>ZÁVĚRY</u>	53
LITERATURA	56