

O b s a h

Úvod	3
Charakteristika lyžování a lyžařského výcviku	4
Zvláštnosti lyžařské výuky dětí	8
Organizace lyžařské výuky	29
Lyžařské vybavení	33
Mazání lyží	40
Lyžování v učebních osnovách 1. stupně základní školy	46
Rozpracování učiva učebních osnov	48
Výukové programy	86
Průpravná cvičení na lyžích	103
Závěr	112
Použitá literatura	114