

1. ÚVOD
2. ZÁKLADNÍ POJMY BIOMECHANIKY LYŽOVÁNÍ
 - 2.1. Vnitřní a vnější síly
 - 2.2. Pohybový systém lidského těla
 - 2.3. Těžiště těla a soustavy lyžař-lyže
 - 2.4. Základní směry pohybu lyžaře
 - 2.4.1. Rovina sagitální - předozadní směr
 - 2.4.2. Rovina frontální - bočný směr
 - 2.4.3. Rovina transverzální - rotace
 - 2.4.4. Kombinace pohybů v různých směrech
 - 2.5. Vnější síly
 - 2.5.1. Tíhová síla
 - 2.5.2. Tření
 - 2.5.3. Aerodynamické síly
 - 2.5.4. Reakční síla
 - 2.5.5. Odstředivá síla
 - 2.5.6. Šetrvačná síla
 - 2.6. Interakce mezi vnitřními a vnějšími silami
 - 2.7. Rovnováha
 - 2.7.1. Různá hlediska dělení rovnováhy
 - 2.7.2. Rovnováha v oporové situaci
 - 2.7.2.1. Momenty vnějších sil
 - 2.7.2.2. Momenty vnitřních sil
 - 2.7.2.3. Momenty pasivních odporů lyžařské obuvi
 - 2.7.3. Rovnováha v bezoporové situaci
 - 2.7.4. Význam paží pro rovnováhu
3. BIOMECHANIKA ZÁKLADNÍCH POHYBOVÝCH AKCÍ LYŽAŘE
 - 3.1. Jízda po spádnicí
 - 3.2. Jízda šikmo
 - 3.3. Terénní nerovnosti
 - 3.3.1. Terénní vlna
 - 3.3.2. Terénní zlom
 - 3.3.3. Krátká terénní vlna
 - 3.3.4. Protisvah
 - 3.4. Změna směru jízdy - oblouk
 - 3.4.1. Zahájení oblouku
 - 3.4.1.1. Interakce lyže s terénem
 - 3.4.1.2. Mechanismy vychýlení lyží z přímočaré jízdy
 - 3.4.1.3. Historický pohled na vývoj principů zatačení
 - 3.4.2. Vedení oblouku
 - 3.4.2.1. Mechanismy regulace oblouku
 - 3.4.2.2. Postoj lyžaře v oblouku
 - 3.4.3. Ukončení a napojování oblouku
 - 3.4.4. Šířka stopy a její zužování
 - 3.4.5. Modifikace oblouku
4. LITERATURA