

Úvod	3
<u>Základní technika sjíždění</u>	4
Základní sjezdový postoj - sjezd přímo	4
Sjezd přímo přes terénní nerovnosti	5
Odšlapování	5
Odšlapování ke svahu	5
Odšlapování od svahu	6
Sjezd šikmo	6
Sesouvání	6
Sesouvání šikmo	6
Sesouvání stranou	8
Bruslení	8
Bruslení na vnitřních hranách	8
Bruslení se změnou hran	9
Skok	9
Pluh	9
Klouzavý pluh	10
Brzdivý pluh	10
<u>Sjíždění oblouky</u>	10
Oblouky v pluhu	11
Změnou zatížení lyží	11
Snížením a změnou zatížení lyží	12
Výkročný oblouk v pluhu	12
Oblouky ke svahu	14
Oblouk do zastavení	15
Od oblouků v pluhu k obloukům z pluhu	15
Oblouky z přívratu	17
Přívrat vyšší lyží	17
Přívrat nižší lyží	17
Oblouky z přívratu vyšší	18
Oblouky z přívratu nižší	19
Základní oblouky z širší stopy	20
Základní oblouky s "vykročením"	20
<u>Pokročilá technika sjíždění</u>	23
Oblouky o rovnoběžných lyžích	23
Oblouky snožmo ze zvýšení	23

Oblouky s přestoupením ze zvýšení	24
Oblouky ze snížení	24
Poznámka ke zvýšení a snížení jako mechanismu zahájení oblouku	26
Krátké oblouky	27
Skluzové oblouky	29
Oblouky z přestoupení	30
Princip přestoupení na vyšší lyži	31
Přestoupení na vyšší lyži při rovnoběžných lyžích	31
Přestoupení na odvrácenou vyšší lyži s odrazem nižší lyží	31
Princip přestoupení proti vyšší lyži	32
Přestoupení proti vyšší lyži bez odrazu lyží nižší	32
Přestoupení s přeskokem	33
Oblouky z přestoupení jako průprava pro závodění	33
Střídání oblouků	34
Změna postoje pro oblouk	36
Odraz vyšší dolní končetinou	36
Vedení oblouků	36
Dlouhé řezané oblouky	37
Vyrovnávací oblouky	39
Oblouky v boulicích	39
Na rovném svahu	40
V hlubokém sněhu	40
Vystřelované oblouky	41
Oblouky ze snížení	42
Oblouky ze zvýšení	42
<u>Vedení oblouků</u>	44
<u>Nové tendence v technice sjíždění</u>	48
Oblouky z vykročení	48
Oblouky z vykročení o rovnoběžných lyžích	51
Oblouky z vykročení ve výkonnostním provedení	52
<u>Uplatnění techniky sjíždění v různých podmínkách</u>	53
Sjíždění na ledu	53
Krusta a těžký sníh	54
Boule	56
Příkré svahy	58

Hluboký sních	59
Návyk v hlubokém sněhu na oblouky z přívratu	61
Návyk na vystřelované oblouky ze zvýšení	62
Návyk na další typy oblouků	62
Bezpečnost	63
Žleby	64
Skoky	65
<u>Technická pestrost a zdravotní hlediska sjíždění</u>	68
Sjíždění dnes a zítra	69
Zdravotní technika	70
Příklad srovnání standardních a šetrných oblouků	72
<u>Technika sjíždění dětí</u>	74
<u>Didaktika lyžování</u>	77
Vyučovací metody	77
Slovní instrukce	77
Zraková instrukce	78
Pohybový úkol	78
Pohybový problém	79
Soutěže	79
Vyučovací postupy	80
Komplexní vyučovací postup	80
Analyticko-syntetický postup	80
Vyučovací zásady	81
Věkové stupně	81
Výukové stupně	82
Připomínky k výukové lekci	84
<u>Hry a soutěže při výuce sjíždění</u>	86
Pohyb na rovině	86
Sjezd přímo na rovném svahu	88
Sjezd přímo přes vlny	91
Výstupy	92
Sjezd šikmo	93
Jízda na vleku	93
Odšlapování	93
Klouzavý a brzdivý pluh	94
Oblouky v pluhu	96
Sesouvání	97

Skok ze sněhového můstku	97
Oblouky z pluhu	98
Od oblouků z pluhu k obloukům z přivrátu vyšší lyží	98
Oblouky z přivrátu nižší lyží	99
Krátké oblouky z přestoupení o rovnoběžných lyžích	100
Zdokonalování oblouků z přestoupení	100
Oblouky z odvrátu vyšší lyží	101
Oblouky na vnitřní lyži	101
<u>Obrazný výklad</u>	103
Zdůraznění tlaku	104
Opora o hůl, práce paží	108
Otáčení dolními končetinami	116
Postoj pro oblouk, změna postoje pro oblouk	117
Regulace zatížení lyží	120
Střídání oblouků	122
Uvolnění po důrazu tlaku	125
Vertikální pohyb těžiště	126
Vyvážený postoj	129
Zatížení vnější lyže	132
Zraková anticipace	137
Řezané vedení lyží	138
Skluzové vedení lyží	142
Boule	143
Hluboký sníh	150
Led	153
Prudký svah	154
<u>Slovník</u>	156
Slovníkový rejstřík	195
Česky	195
Německy	196
Anglicky	197
Francouzsky	198
<u>Literatura</u>	201
<u>Přehled vyobrazení</u>	203