

OBSAH	
ÚVOD	6
1 HRANÍ A POHYBOVÁ HRA	7
1.1 Dělení her	7
1.2 Význam pohybových her	7
1.3 Běžecské lyžování dětí	8
1.4 Pohybové hry v běžecském lyžování	9
2 TĚLESNÁ CVIČENÍ	10
3 ETAPY ZÁKLADNÍHO LYŽOVÁNÍ	11
4 BEZPEČNOST PŘI HRÁCH	12
5 REALIZACE HER NA SNĚHU	13
6 ZAHŘÁTÍ A ROZCVIČENÍ	16
6.1 Zahřátí	16
6.2 Rozcvičení	18
7 SBORNÍK HER A CVIČENÍ	23
7.1 Hry a cvičení na rozvoj techniky v běhu na lyžích	23
Odložené věci	23
Utíkej!	23
Létající míček	24
Dotyková	24
Na velitele!	24
Schovej se!	24
Lyžařská seznamka	25
Koulovaná	25
Koloběžka	25
Osmička	26
Uprchlíci	26
Čísla	27
Sklouzni se!	27
Liška	27
Horolezec	28
Semafor	29
7.2 Štafety	29

Základní štafety	29
Obouvací štafeta	30
7.3 Hry a cvičení na rozvoj obratnosti v běhu na lyžích	30
Kroužení	30
Pamatuj si – Kimova hra	31
Na zajíce a myslivce	31
O poklad Velkého lyžaře!	32
Řada	32
Umělci	33
Myši a kočky	34
Mrazík na lyžích	34
Střelecká	35
Sněhové koule	35
Opice	36
Obratová	36
Kouzelné koule	37
Kruhová	37
Cukrárna	38
Koloběžková honička	38
Seřaď nás!	39
Lyžařský slalom	39
Lyžařská házená	40
7.4 Hry a cvičení na rozvoj vytrvalosti v běhu na lyžích	41
Honěná po lese	41
Stopovaná	41
Vlek	41
Přesunovačka	42
Had	43
Hadí honěná	44
Orientační běh	45
7.5 Hry a cvičení na rozvoj rychlosti v běhu na lyžích	46
Čísla	46
Štafetový fáborek	46

Na lišku a zajíce	47
Tlač!	47
Sněhová cesta	47
Formule	48
Lyžařská střídačka	48
Pešek	49
Červení a bílí	49
Zařad' se!	50
Trefovaná	50
Kolo	50
Dolu a nahoru	51
Boj o hůlku	51
8 POUŽITÉ ZDROJE	53