

# Co kde najít

<b>PROČ JSME TO PSALI</b> Co říkají o této knížce autoři	str. <b>5</b>
<b>MLADÝ SPORT SE STAROU HISTORIÍ</b> Krátce o lyžích od kuslí až po lamináty	<b>7</b>
<b>ABY RADOST NEBYLA UTRPENÍM</b> O lyžích, lyžařském vázání, holích, botách, o jejich opravách a údržbě a o tom, jak se oblékáme na lyže	<b>10</b>
<b>GRUNTY JSOU MIMO SNÍH</b> Jak se připravit na lyže, ještě než napadne sníh	<b>34</b>
<b>PRO ROZUMNÉ — STUDNICE ZDRAVÍ</b> Bezpečnost a zdraví především. Proč a jak se má lyžovat z hlediska zdravotního (rady chirurga MUDr. Františka Macha a člena Horské služby) — Popravní řád pro ty, kteří si nedají poradit	<b>38</b>
<b>KAM A KDY</b> Kde a kdy se dá u nás lyžovat a kde je v zimě nejkrásněji	<b>46</b>
<b>ABY TO JELO</b> Kdo maže, ten jede — Jak na výtahu	<b>63</b>
<b>JAK NA TO?</b> Rady a naučení zkušenějších těm, kteří začínají — Recept na šťastný týden lyžařského výcviku	<b>73</b>

**ABYCHOM SI ROZUMĚLI** — klíč k lyžařské terminologii

85

**NA PŮL HODINY BATOLETEM, POTOM UŽ TO PŮJDE**

92

První kroky s lyžemi a na lyžích

97

**STAVÍME OD ZÁKLADŮ**

Obraty na lyžích, chůze, výstupy, sjezd po spádnici, brzdění pluhem, sjezd šikmo, sesouvání, snožný oblouk ke svahu, odšlapování, bruslení, běh střídavý, dvoudobý, běh s odpichem soupaž, oblouky v pluhu a z pluhu — odskok, přeskok, terénní skok

**TÚRA V TERÉNU**

Příprava — Na túře — Jak v nepohodě a v případech nehody

152

**STŘEDNÍ ODBORNÉ VZDĚLÁVACÍ LYŽAŘSKÁ ŠKOLA (SJÍZDĚNÍ)**

Oblouk z přivratu vyšší lyže, oblouky snožmo dlouhé, střední a krátké, oblouky z přivratu nižší lyže, oblouky z rošířené stopy, oblouky z odšlapu

160

**CHCEME DÁL, VÝŠ, RYCHLEJI!**

S Cardalem na běžkách. Za Raškou na skokanský můstek. Vysoká škola moderních oblouků snožmo

184

