

OBSAH

ÚVODEM /5/

ZÁKLADNÍ TECHNIKA SJÍŽDĚNÍ

(Začátek je nejhezčí) /7/

Základní sjezdový postoj – sjezd přímo /7/

Sjezd přímo přes terénní nerovnosti /8/

Sjezd šikmo /8/

Odšlapování /9/

Odšlapování ke svahu /9/

Odšlapování od svahu /9/

Sesouvání /10/

Sesouvání šikmo /10/

Sesouvání stranou /10/

Bruslení /11/

Bruslení na vnitřních hranách /11/

Bruslení se změnou hran /11/

Skok /11/

Pluh /12/

Klouzavý pluh /13/

Brzdivý pluh /13/

Sjíždění oblouky /14/

Oblouky v pluhu /15/

Varianta A – změnou zatížení lyží /15/

Varianta B – snížením a změnou zatížení lyží /15/

Varianta C – oblouk v pluhu z vykročení /15/

Oblouky ke svahu /15/

Oblouk ze sjezdu šikmo /16/

Oblouk ze sjezdu přímo /16/

Oblouk do zastavení /17/

Od oblouků v pluhu k obloukům z pluhu /18/

Oblouky z přívratu /20/

Přívrat vyšší lyží /20/

Přívrat nižší lyží /20/

Oblouky z přívratu vyšší lyží /21/

Oblouky z přívratu nižší lyží /22/

Od oblouku z přívratu k základním obloukům ze širší stopy /24/

Varianta: Základní oblouky z vykročení /25/

TECHNIKA SJÍŽDĚNÍ

PRO POKROČILÉ (Kdo by nechtěl být mistrem) /27/

Zdokonalování základních oblouků s rovnoběžnými lyžemi /27/

Oblouky snožmo ze zvýšení /27/

Oblouky s přestoupením ze zvýšení /28/

Oblouky ze snížení /29/

Poznámka ke zvýšení a snížení jako mechanismu zahájení oblouku /29/

Krátké oblouky (Směřuj hrudníkem stále po spádnicí) /31/

Skuzové oblouky (Odraž se z hrany) /32/

Zdokonalování oblouků z přestoupení (Když přestoupit, tak správně) /33/

Princip přestoupení /35/

Přestoupení na vyšší lyži s rovnoběžnými lyžemi /35/

Přestoupení na odvrácenou vyšší lyži s odrazem nižší lyží /35/

Přestoupení proti vyšší lyži bez odrazu nižší lyží /36/

Přestoupení přeskokem /37/

Oblouky z přestoupení jako průprava pro závodění /37/

Střídání oblouků /38/

Změna postoje pro oblouk /38/

Odras vyšší nohou /39/
Vedení oblouků /40/
Dlouhé řezané oblouky (Zatěžuj
tlakem na patu) /40/

Vyrovňovací oblouky (Půvab
vyrovnaného těžiště) /42/

Oblouky v bouřích /42/

Na rovném svahu /43/

V hlubokém sněhu /43/

Vystřelované oblouky (Příprav
se předsunutím pánve) /45/

Vystřelované oblouky
ze snížení /45/

Vystřelované oblouky
ze zvýšení /46/

Objevujeme fázi vedení oblouku
(Fáze prožitků) /46/

Dynamický záběr hranou
(Kdy a jak) /49/

Regulace rychlosti (Rychlost
nejdou žádné čáry) /50/

**NOVÉ TENDENCE V TECHNICE
SJÍŽDĚNÍ (Nestůj, stál bys
opodál)** /55/

Oblouky z vykročení /55/

Oblouky z vykročení s rovnoběžnými
lyžemi /56/

Oblouky z vykročení ve výkonostním
provedení /56/

**UPLATNĚNÍ TECHNIKY SJÍŽDĚNÍ
V RŮZNÝCH PODMÍNKÁCH
(Pohybová extáze)** /61/

Sjíždění na ledu (Jako když bodne
vosa) /61/

Krusta a těžký sníh (Nadzvedni
lyže nad sním) /61/

Boule (Zatáčeť po úbočích
bouřlí) /64/

Příkré svahy (Odkláněj se
od svahu) /64/

Hluboký sníh (Snožmo
a rytmicky) /67/

Žleby (Soustřed' se na cíl) /70/

Skoky (Lyže rovnoběžně
se svahem) /72/

**TECHNICKÁ PESTROST
A ZDRAVOTNÍ HLEDISKA
SJÍŽDĚNÍ (Se zdravým
duchem zdravé tělo)** /73/

Sjíždění dnes a zítra /73/

Zdravotní technika /74/

**SJÍŽDĚNÍ DĚTÍ (Dětská
práva)** /76/

**Věkové stupně dětí
a lyžování** /76/

Dětská technika sjíždění /77/

Oblouky v pluhu a z pluhu /77/

Oblouky s rovnoběžnými
lyžemi /77/

Oblouky z vykročení /78/

**OBRAZNÝ VÝKLAD (Svět
fantazie a dobrodružství)** /79/

Zdůraznění tlaku /80/

Opora o hůl, práce paží /81/

Otáčení nohama /85/

**Postoj pro oblouk, změna postoje
pro oblouk** /87/

Regulace zatížení lyží /89/

Střídání oblouků /90/

**Uvolnění po zdůraznění
tlaku** /91/

Vertikální pohyb těžiště /92/

Vyvážený postoj /94/

Zatížení vnější lyže /95/

Zraková anticipace /98/

Řezané vedení lyží /99/

Skukové vedení lyží /101/

Boule /101/

Hluboký sníh /106/

Led /108/

Prudký svah /108/

SLOVNÍK (Slovo nakonec) /109/

ZÁVĚREM /131/

POUŽITÁ LITERATURA /132/