

OBSAH

ÚVOD	5
1 HISTORIE LYŽOVÁNÍ (<i>Jiří Dygrín</i>)	6
1.1 Vznik lyží a předsportovní použití lyží	6
1.2 Sportovní použití lyží	6
1.3 Lyžování v českých zemích	7
1.4 Mezinárodní lyžařská federace a Mezinárodní federace pro lyžařskou výuku	7
1.5 Vývoj lyžařských škol	8
2 LYŽAŘSKÁ TECHNOLOGIE (<i>Radim Antoš</i>)	12
2.1 Lyžařská výzbroj	12
2.2 Lyžařská výstroj	18
2.3 Mazání lyží	18
3 BĚH NA LYŽÍCH (<i>Lada Čuříková</i>)	26
3.1 Všeobecná lyžařská příprava	27
3.2 Technika a nácvik klasického způsobu běhu	27
3.3 Technika a nácvik bruslení	34
3.4 Srovnání úrovně běžeckých technik v I. a II. části etapy základního lyžování	43
3.5 Ostatní běžecká technika	44
4 SJÍZDĚNÍ A ZATÁČENÍ NA LYŽÍCH (KROČNÁ TECHNIKA) (<i>Jiří Dygrín</i>)	46
4.1 Struktura výuky	46
4.2 Etapa základního lyžování	46
5 ZÁKLADY CARVINGU (<i>Soňa Vodičková</i>)	63
5.1 Co je carving?	63
5.2 Přednosti carvingových lyží	64
5.3 Zdravotní aspekty carvingu	64
5.4 Rizikové faktory spojené s carvingem	64
5.5 Metodika nácviku carvingových oblouků	65
6 PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ A HRY NA SNĚHU (<i>Lada Čuříková</i>)	73
6.1 Cvičení a soutěže (příklady)	73
6.2 Kombinované hry pro nácvik pohybových dovedností	75
7 LYŽAŘSKÝ VÝCVIK DĚTÍ A JEHO ZVLÁŠTNOSTI (<i>Aleš Suchomel</i>)	77
7.1 Období seznamování (3 až 5 let)	77
7.2 Období výuky hrou (6 až 10 let)	78
7.3 Období učení (11 až 14 let)	79
7.4 Období zdokonalování (14 až 16 let)	79
8 LYŽOVÁNÍ VE ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVĚ (<i>Aleš Suchomel</i>)	81
8.1 Metodické pokyny MŠMT ČR	81
8.2 Organizace a obsah lyžařského výcvikového zájezdu	86
8.3 Organizace lyžařského výletu (<i>Hana Janatová</i>)	88

8.4	Lyžařské závody a jejich organizace (<i>Hana Janatová</i>)	89
9	ZÁSADY BEZPEČNOSTI PŘI LYŽOVÁNÍ (<i>Aleš Suchomel</i>)	95
9.1	Nebezpečí při lyžování v horách	95
9.2	Zásady úrazové prevence při lyžování	97
9.3	Bezpečnostní požadavky na instruktora školního lyžování	99
	ZÁKLADNÍ POJMY	101
	LITERATURA	101
1.1	Mezinárodní lyžařské federace a lyžařská federace pro lyžařskou výstavbu	1.1
1.2	Vývoj lyžařských škol	1.2
2	LYŽAŘSKÁ TECHNOLOGIE (<i>Radka Janová</i>)	2
2.1	Lyžařské výstrojí	2.1
2.2	Lyžařské výstrojí	2.2
2.3	Masivní lyže	2.3
3	BĚH NA LYŽÍCH (<i>Lucie Čuprová</i>)	3
3.1	Všeobecné lyžařské příprava	3.1
3.2	Technika a rozvíjení lyžařské techniky	3.2
3.3	Technika a rozvíjení lyžařské techniky	3.3
3.4	Športovní lyže pro lyžařské závody - lyže s tvrdou výstavbou	3.4
3.5	Športovní lyže pro lyžařské závody - lyže s měkkou výstavbou	3.5
4	SÚHRN A ZÁKLADNÍ METODY (<i>Radka Janová</i>)	4
4.1	Športovní lyže	4.1
4.2	Etapy lyžařského lyžování	4.2
5	ZÁKLADY CERVINGU (<i>Josef Janatovský</i>)	5
5.1	Co je cerving?	5.1
5.2	Přehled cervingových lyží	5.2
5.3	Základní aspekty cervingu	5.3
5.4	Různové látky spojky a cervingové lyže	5.4
5.5	Metodika učebny cervingových lyží	5.5
6	PROTŘAŇOVÁNÍ CVIČENÍ A HRY NA ŠKOLNÍM LYŽOVÁNÍ (<i>Radka Janová</i>)	6
6.1	Cvičení a soutěže (příklady)	6.1
6.2	Komponování hry pro nácvik polytechnických dovedností	6.2
7	LYŽAŘSKÝ VÝCVIK DĚTÍ A ŽENOVÝCH LYŽAŘEK (<i>Radka Janová</i>)	7
7.1	Období sezónování (3 až 5 let)	7.1
7.2	Období lyžování (6 až 10 let)	7.2
7.3	Období učení (11 až 14 let)	7.3
7.4	Období zvládnutí (14 až 16 let)	7.4
8	LYŽOVÁNÍ VE ŠKOLNÍM TĚLESNÉM VÝCHOVĚM VÝCVIKU (<i>Radka Janová</i>)	8
8.1	Metodika polytechnického lyžování	8.1
8.2	Organizace a obsah lyžařského výcvikového zájezdu	8.2
8.3	Organizace lyžařského výjezdu (lyžařská výstavba)	8.3