

OBSAH

| | |
|---|----|
| ÚVODEM | 3 |
| KVALIFIKACE CVIČITELŮ LYŽOVÁNÍ (SMĚRNICE) | 5 |
| HISTORIE LYŽOVÁNÍ | 9 |
| ÚKOLY A FORMY PRÁCE LYŽAŘSKÝCH SEKCÍ A ODDÍLŮ | 14 |
| ORGANIZACE A ROZHODOVÁNÍ LYŽAŘSKÝCH SOUTĚŽÍ | 18 |
| PEDAGOGIKA (ZÁKLADY) | 20 |
| METODIKA A ORGANIZACE LYŽAŘSKÉHO VÝCVIKU | 23 |
| LYŽAŘSKÁ ZDRAVOVĚDA | 25 |
| TOPOGRAFIE, ČTENÍ MAP A ORIENTACE | 32 |
| ZÁSADY POBYTU A POHYBU V HORÁCH V ZIMĚ | 35 |
| LYŽAŘSKÉ VYBAVENÍ | 38 |
| DRUHY SNĚHU | 39 |
| MAZÁNÍ LYŽÍ | 40 |
| TECHNIKA A METODIKA ZÁKLADNÍHO LYŽAŘSKÉHO VÝCVIKU | 43 |
| A. Vysvětlení pojmů | 43 |
| B. Základní lyžařské názvosloví | 43 |
| C. Základní poznatky z biomechaniky lyžování | 44 |
| D. Technika a metodika jednotlivých cviků | 47 |
| Lyžařská příprava a soutěživé formy základ- ního lyžařského výcviku začátečnicků | 47 |
| Pořadová cvičení | 49 |
| Obraty | 50 |
| Chůze a běh | 51 |
| Výstupy | 54 |
| Sjezdy | 55 |
| Brzdění | 57 |
| Změny směru jízdy | 59 |
| Skoky | 66 |
| Branné prvky v lyžování | 68 |
| E. Osnova základního lyžařského výcviku | 69 |
| F. Metodické postupy | 70 |
| POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATURA | 72 |