

# Co kde najít

## **PROČ JSME TO PSALI**

Co říkají o této knížce autoři a o lyžování člen Národního divadla a národní umělec Jaroslav Vojta a zasloužilý mistr sportu Jaroslav Cardal

## **MLADÝ SPORT SE STAROU HISTORIÍ**

Krátce o lyžích od kuslí až po lamináty

## **ABY RADOST NEBYLA UTRPENÍM**

O lyžích, lyžařském vázání, holích, botách, o jejich opravách a údržbě a o tom, jak se oblékáme na lyže

## **GRUNTY JSOU MIMO SNÍH**

Jak se připravit na lyže, ještě než napadne sníh

## **PRO RÓZUMNÉ — STUDNICE ZDRAVÍ**

Bezpečnost a zdraví především. Proč a jak se má lyžovat z hlediska zdravotního (rady chirurga MUDr. Františka Macha a člena Horské služby Jaroslava Kácovského) — Popravní řád pro ty, kteří si nedají poradit

## **KAM A KDY**

Kde a kdy se dá u nás lyžovat a kde je v zimě nejkrásněji

## **ABY TO JELO**

Kdo maže, ten jede

## **JAK NA TO?**

Rady a naučení zkušenějších těm, kteří začínají — Recept na šťastný týden lyžařského výcviku

str.

5

7

10

32

36

44

61

70

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

82

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

88

První kroky s lyžemi a na lyžích

**STAVÍME OD ZÁKLADŮ**

93

Obraty na lyžích, chůze, výstupy, sjezd po spádnici, brzdění pluhem, sjezd šikmo, sesouvání, snožný smyk ke svahu, odšlapování, bruslení, běh střídavý dvoudobý, oblouky v pluhu a přívratné, přívratný smyk, odskok, přeskok, terénní skok

**MATURITA — TÚRA V TERÉNU**

146

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

**CHCEME DÁL, VÝŠ, RYCHLEJI**

154

Do terénu na běžkách (běh střídavý čtyřdobý, běh s odpichem soupaž), za Motejkem (zatím skok z malého můstku), na sjezdovce i v hlubokém sněhu (snožný smyk od svahu)

**VYZNÁNÍ JIŘÍHO ŠTUCHALA**

174

Proč patří lyžařství medaile za zásluhy o humor

