

OBSAH

ÚVOD	5
CO SE MŮŽETE PODLE KNÍŽKY NAUČIT	7
Slovníček pro začátečníky	8
PŘEDSTAVUJEME ZPŮSOBY BĚHU NA LYŽÍCH	10
Klasická technika	12
Běh střídavý dvoudobý	12
Běh střídavý čtyřdobý	19
Běh do svahu	19
Běh soupažný jednodobý	20
Bruslení	23
Oboustranné bruslení jednodobé	27
Jednostranné bruslení	30
Oboustranné bruslení dvoudobé	32
Oboustranné bruslení střídavé	33
Oboustranné bruslení prosté	35
PODSTATA TECHNIKY BĚHU NA LYŽÍCH	36
Biomechanické principy techniky běhu na lyžích	36
Síly působící při odrazu klasickou technikou	39
Srovnání běžeckého kroku v klasické technice s krokem bruslařským	40
Síly působící při odrazu v bruslení na lyžích	41
ORGANIZOVÁNÍ VÝUKY BĚHU NA LYŽÍCH	44
UČÍME SE ZÁKLADŮM BĚHU NA LYŽÍCH	48
Základní prvky	49
Lyžařská průprava	53
Brzdění	57
NACVIČUJEME TECHNIKU BĚHU NA LYŽÍCH	59
Nácvik klasické techniky běhu	60
Běh střídavý dvoudobý	60
Běh soupažný jednodobý	65
Srovnání úrovně techniky běhu v I. a II. části výuky v etapě základního lyžování	66

Nácvik bruslení - - - - -	67
Oboustranné bruslení jednodobé - - - - -	72
Jednostranné bruslení - - - - -	74
Oboustranné bruslení dvoudobé - - - - -	75
Oboustranné bruslení střídavé - - - - -	75
Oboustranné bruslení prosté - - - - -	76
Srovnání úrovně techniky běhu v I. a II. části výuky v etapě základního lyžování - - - - -	76
 KDE A JAK POUŽÍVAT NAUČENÉ ZPŮSOBY BĚHU - - - - -	 78
 CO NÁM JEŠTĚ ZBÝVÁ K DOKONALOSTI - - - - -	 80
 JAK SE VYVÍJELA TECHNIKA BĚHU NA LYŽÍCH - - - - -	 87
 VÝZBROJ A VÝSTROJ PRO BĚH NA LYŽÍCH, PŘÍPRAVA LYŽÍ A JEJICH MAZÁNÍ - - - - -	 90
Běžecské lyže - - - - -	91
Další běžecská výzbroj a výstroj - - - - -	100
Mazání běžecských lyží - - - - -	108
Úprava skluznic běžecských lyží - - - - -	127
 ZÁVĚR - - - - -	 130