

## Obsah

---

Filozofie výuky sjíždění	3
Struktura výuky sjíždění	6
Realizace výuky sjíždění	7
Všeobecná lyžařská průprava	13
Základní výcvik	
Jízda přímo	17
Jízda šikmo	19
Sesouvání	21
Odšlapování	23
Bruslení	25
Snožný oblouk ke svahu	27
Přímá jízda v pluhu	29
Oblouky v pluhu	31
Oblouky z pluhu	35
Oblouky z přivrátu vyšší lyže	37
Oblouky z rozšířené stopy	39
Zdokonalovací výcvik	41
Snožný oblouk zvýšením	42
Snožný oblouk snížením	44
Oblouky v hlubokém sněhu	46
Oblouky pro tvrdý a zledovatělý sníh	48
Oblouky v nerovném terénu	50
Oblouky s přivrátým přestoupením vyšší lyže	52
Oblouky s přivrátým přestoupením nižší lyže	54
Oblouky s paralelním přestoupením	56
Oblouky s odvrátým přestoupením	58
Lyžování v terénu	62
Pravidla chování na sjezdových tratích	63
Obtížnost sjezdových tratí	65
Literatura	67
Obsah	69

