

O B S A H.

I. ČÁST ZÁSADNÍ.....	11
Co chceme od lyží?.....	13
Vnitřní obsah lyžařství.....	15
II. TECHNICKÝ OBSAH LYŽAŘSTVÍ	
Kapitola ještě zásadní.....	19
Kapitola o lyžařské literatuře (Kapitola polemická).....	21
III. ČÁST PAEDAGOGICKÁ	29
Psychologické pokyny.....	29
Lyžařovo tělo.....	33
Suché kursy.....	38
NA SNĚHU	39
Chůze na lyžích	41
Obracení na rovině.....	44
Výstupy	46
Obraty na svahu.....	48
Sjezd.....	51
Postoj při sjezdu.....	53
Předklon.....	54
Kristianka.....	63
Přívratná kristianka.....	69
Přívraty	71
Telemark	80
Přívratný oblouk	89
Přešlapování.....	91
Přívrat obouoň (pluh).....	92
Kristianka odvratná.....	93
Bruslení na lyžích.....	94

Skok terénní bez pomoci holí	100
Terénní skok o holích	103
Přeskok	108
Přívratná kristianka o holi	113
Obrat přednožením se svahu	115
Kapitola o módě dneška	116
Skok s můstku	120
Stručné opakování	122
Rozdělení švihů dle účelu	122
Sněhové podmínky švihů	122
Výběr švihů dle rychlosti	125
Které švihy učíme ke svahu, které se svahu ..	126
Terén a některé pokyny pro terénní jízdu.	126
Lyže	132
Vázání	140
O botě	144
Hole	145
Oblek	148
Drobnosti	151
Mazání	152
