



1. ÚVOD	
1.1. Tradice, zveřejnění, poděkování	5
1.2. Specifická metodika	6
1.3. Trocha historie, reprodukce cvičitelů	6
2. ZÁKLADNÍ VÝCHODISKA	
2.1. Charakteristika lyžování, výchozí teze	7
2.2. Cíle výcviku, východiska	11
2.3. Východní přístup	14
3. TECHNIKA ZATÁČENÍ, PŘEDPOKLADY	
3.1. Předpoklady pro lyžování, „TV“, výcviková jednotka	15
3.2. Technika zatáčení (řízení lyží) SmO, ŘeO, CaO, TeO	17
3.3. Vývoj lyžaře, filozofie LŠ, diferenciacie dle adeptů	28
4. METODIKA	
4.1. Základní výcvik	34
4.2. Pokračovací výcvik	42
4.3. Sportovní výcvik, carving	45
5. TELEMARĀ	
5.1. Úvod a jak na to	47
5.2. Směry telemarského lyžování, na čem lyžovat	49
5.3. Poznámky, důsledky, možnosti	53
6. REPRODUKCE CVIČITELŮ	
6.1. Cečovní systém	55
6.2. Normy a pravidla	61
6.3. Semináře a sjednocení výuky v LŠ	62
7. LYŽOVÁNÍ KOMPLEXNĚ	
7.1. Přehledná tabulka	64
7.2. Poznámky k tabulce, doplnění	67
7.3. Bezpečnost a související témata	69
8. ZÁVĚR	
8.1. Zdroje a literatura	73
8.2. Doporučená literatura	73
8.3. Závěr, návaznosti, možné rozšíření	74