

OBSAH

	str.
Historický úvod	5
Technika skoku na lyžích	9
Výcvik a trening skoku na lyžích	25
Průpravná gymnastika skokana na lyžích	41
Závod sdružený	49
Skokanské lyže	56
Oblečení skokana	59
Lyžařské můstky a jejich ošetřování	60
Organisace a provedení skoku na lyžích	64