

OBSAH	strana
Etapa základního lyžování	3
Členění lyžařského výcviku	5
Vyučování jízdě na lyžích	8
Struktura výuky techniky sjíždění a zatáčení na úrovni etapy základního lyžování	11
Etapa základního lyžování - I. část	16
Sjíždění a zatáčení - I.část - Přímý postup výuky	30
Sjíždění a zatáčení - I.část - Přizpůsobený postup výuky	49
Etapa základního lyžování - II.část	58
Sjíždění a zatáčení - II.část - Přímý postup výuky	58
Sjíždění a zatáčení - II.část - Přizpůsobený postup výuky	81
Didaktické poznámky k lyžařskému výcviku na úrovni etapy základního lyžování	88
Vyučovací zásady a metody	93
Charakteristika současného lyžařského výcviku	95
Využití moderních názorných a technických pomůcek v procesu vytváření úrovně techniky sjíždění a zatáčení	104