

# OBSAH

## Všeobecná lyžařská průprava

Manipulace s lyžařskou výzbrojí .....	5
Postoje a pohyby na lyžích na místě.....	6
Pády a vstávání .....	8
Obraty na rovině a na svahu .....	10
Pohyby na lyžích na rovině .....	12
Pohyby na lyžích na svahu .....	14
Výstupy .....	16
Sjíždění .....	18
Rovnovážná a průpravná cvičení při sjíždění .....	20
Brzdění a zastavování .....	22
Odšlapování a bruslení .....	24
Jízda na vleku a lanovkách .....	26
Terénní skok .....	28
Oblouky v pluhu .....	30

## Specializovaná lyžařská průprava

Sjezdové postoje .....	32
Sjíždění .....	34
Průprava pro zatáčení na lyžích paralelními (kročnými) oblouky ....	36
Carvingová průprava .....	40
Průprava pro zatáčení na lyžích smykovými oblouky .....	44

## Zkouškové požadavky

Oblouk v pluhu ve statické formě provedení .....	46
Oblouk v pluhu v dynamické formě provedení .....	47
Oblouk z přivrátu vyšší lyží .....	48
Základní / střední snožný oblouk .....	49
Základní / střední paralelní (kročný) oblouk .....	50
Základní / střední carvingový oblouk .....	51
Oblouk s přibrzděním .....	52
Krátký snožný oblouk .....	53

Literatura .....	54
------------------	----