

## Obsah

|                                                                                      |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Úvod.....                                                                            | 5  |
| 1. Historie lyžování .....                                                           | 6  |
| 2. Lyžařská výzbroj a výstroj .....                                                  | 11 |
| 2.1 Sjezdové lyže.....                                                               | 11 |
| 2.2 Lyžařská Obuv .....                                                              | 15 |
| 2.3 Lyžařské vázání.....                                                             | 16 |
| 2.4 Lyžařské hole .....                                                              | 17 |
| 2.5 Lyžařské oblečení.....                                                           | 17 |
| 2.6 Lyžařské brýle, přilby, chrániče páteře .....                                    | 18 |
| 3. Metodika lyžování.....                                                            | 21 |
| 3.1 Základní výcvik.....                                                             | 22 |
| 3.1.1 Přivyknutí na lyžařskou výzbroj a výstroj a jejich kontrola.....               | 22 |
| 3.1.2 Jízda přímo po spádnicí.....                                                   | 26 |
| 3.1.3 Jízda v pluhu po spádnicí .....                                                | 28 |
| 3.1.4 Oblouk v pluhu.....                                                            | 30 |
| 3.1.5 Výuka jízdy na vleku.....                                                      | 31 |
| 3.1.6 Jízda šikmo svahem.....                                                        | 32 |
| 3.1.7 Sesouvání šikmo svahem .....                                                   | 34 |
| 3.1.8 Oblouk z přívratu vyšší lyží .....                                             | 35 |
| 3.1.9 Paralelní oblouk – úvod.....                                                   | 37 |
| 3.2 Zdokonalovací výcvik .....                                                       | 38 |
| 3.2.1 Zapíchnutí hole.....                                                           | 38 |
| 3.2.2 Paralelní oblouk – základní .....                                              | 38 |
| 3.2.3 Paralelní oblouk carvingový (střední a dlouhý poloměr).....                    | 40 |
| 3.2.4 Krátký oblouk.....                                                             | 42 |
| 3.2.5 Zdokonalovací cvičení .....                                                    | 44 |
| 3.3 Mistrovská třída.....                                                            | 46 |
| 3.3.1 Race carving.....                                                              | 46 |
| 3.3.2 Jízda v branách .....                                                          | 48 |
| 3.3.3 Jízda na strmých svazích .....                                                 | 50 |
| 3.3.4 Jízda v boulích.....                                                           | 50 |
| 3.3.5 Jízda v hlubokém sněhu .....                                                   | 52 |
| 3.3.6 Jízda ve formacích.....                                                        | 54 |
| 4. Bezpečnost na horách .....                                                        | 54 |
| 4.1 Lyžařské desatero:.....                                                          | 55 |
| 4.2 Nebezpečí v horách při lyžování je subjektivního a objektivního charakteru. .... | 62 |

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| 4.2.1 Subjektivní nebezpečí ..... | 62 |
| 5.Traumatologie .....             | 65 |