

Obsah

Úvod	4
1 Základní pojmy z teorie lyžování	5
2 Všeobecná lyžařská příprava	9
3 Sjíždění a zatáčení	21
3.1 Materiálové vybavení pro sjezdové lyžování	21
3.2 Struktura České školy lyžování	40
4 Běh na lyžích	62
4.1 Materiálové vybavení pro běžecké lyžování	62
4.2 Běžecká technika	68
5 Didaktika lyžování	78
6 Organizace lyžařského výcvikového kurzu	81