

Obsah

Úvod 5

Čo 7

Kto 13

Kde a kedy 15

Čím 19

Lyže (14) Palice (23) Viazanie (25) Topánky (29)

Oblečenie a ďalší výstroj (31) O voskovaní (36)

Ako 49

Pred prvými krokmi na lyžiach 49

Technika behu na lyžiach 55

Základné pohyby (55) Spôsoby behu na lyžiach (57)

Výstupy (61) Zjazd (63) Zrýchľovanie zjazdu (65)

Brzdenie zjazdu (67) Zmeny smeru (70)

Taktika jazdy 74

Ako zvyšovať telesnú zdatnosť 75

Nezabúdame ani na deti 78

Na lyžiarsku túru 79

Ako ďalej 83