

Obsah

Úvod	7
Několik rad pro rodiče	8
Lyžařské vybavení dětí	12
Lyže	12
Vázání	13
Boty	14
Hole	14
Oblečení	15
Přilba	16
Rukavice	17
Brýle	17
Věková období dětí	18
Předškolní věk – stupeň seznamování	18
Mladší školní věk – stupeň hra	19
Starší školní věk – stupeň učení	21
Jak budeme učit	23
Lyžařský učitel	23
Jak vypadá lyžařský učitel	23
Profesionální učitel	24
Několik rad pro učitele	25
Lyžařská výuka	31
Pedagogické zásady	31
Vyučovací metody	34
Vyučovací jednotka	38
Organizace při lyžařské výuce	40
Prostor pro výuku	47
Výukové pomůcky	50

Co budeme učit	56
Nošení lyží	58
Obouvání a zouvání lyží, nasazování a používání holí	59
Cvičení na rovině, chůze	62
Obraty na rovině, obraty na svahu	67
Výstupy	69
Přímý sjezd	71
Zastavování, brzdění	77
Jízda na vleku	80
Přejezd terénních nerovností	82
Terénní skok	83
Sjezd šikmo, odšlapování	85
Bruslení na lyžích	89
Zatáčení	91
Oblouk v pluhu, oblouk z pluhu	92
Oblouk z přívratu vyšší lyží	97
Oblouk z rozšířené stopy	98
Carvingová vlnovka	102
Použitá literatura	105