

OBSAH

Obsah.....	3
Úvod.....	4
1 Historie lyžování (Jiří Dygrín, Soňa Vodičková).....	6
1.1 Vznik lyží a předsportovní použití lyží.....	6
1.2 Sportovní použití lyží.....	6
1.3 Lyžování v českých zemích.....	7
1.4 Mezinárodní lyžařská federace a Mezinárodní federace pro lyžařskou výuku.....	8
1.5 Vývoj lyžařských škol.....	9
2 Lyžařská technologie (Václav Bittner, Lada Čuříková, Radim Antoš).....	14
2.1 Lyžařská výstroj.....	14
2.2 Výstroj.....	21
2.3 Mazání lyží.....	22
3 Běh na lyžích (Lada Čuříková).....	31
3.1 Všeobecná lyžařská příprava.....	32
3.2 Technika a nácvik klasického způsobu běhu.....	32
3.3 Technika a nácvik bruslení.....	41
3.4 Srovnání úrovně běžeckých technik v I. a II. části etapy základního lyžování.....	51
3.5 Ostatní běžecká technika.....	52
4 Sjíždění a zatáčení na lyžích (Soňa Vodičková, Jiří Dygrín).....	54
4.1 Základní pojmy sjezdového lyžování.....	54
4.2 Carvingové lyžování.....	56
4.3 Struktura výuky lyžování.....	60
5 Přípravná cvičení a hry na sněhu (Lada Čuříková).....	88
5.1 Cvičení a soutěže (příklady).....	88
5.2 Kombinované hry pro nácvik pohybových dovedností.....	91
6 Lyžařský výcvik dětí a jeho zvláštnosti (Aleš Suchomel).....	93
6.1 Období seznamování (3 až 5 let).....	93
6.2 Období výuky hrou (6 až 10 let).....	94
6.3 Období učení (11 až 14 let).....	95
6.4 Období zdokonalování (14 až 16 let).....	96
7 Lyžování ve školní tělesné výchově (Aleš Suchomel).....	97
7.1 Metodické pokyny MŠMT ČR.....	97
7.2 Organizace a obsah lyžařského výcvikového zájezdu.....	103
7.3 Organizace lyžařského výletu.....	106
7.4 Lyžařské závody a jejich organizace (Soňa Vodičková).....	107
8 Zásady bezpečnosti při pobytu v horách (Václav Bittner).....	113
8.1 Nebezpečí hor a jak jim předcházet.....	113
8.2 Pravidla pro pohyb na lyžařských tratích.....	124
8.3 Bezpečnostní požadavky na instruktora školního lyžování.....	128
8.4 Když se něco přihodí.....	128
Základní pojmy.....	138
Literatura.....	140