

O B S A H	Str.
Předmluva	5
1. Členění lyžařského výcviku	6
1.1. Základní etapa lyžařského výcviku	6
1.2. Speciální etapa lyžařského výcviku	7
2. Sjíždění a zatáčení (základní etapa)	7
2.1. Biomechanický aspekt výuky zatáčení na lyžích	7
2.2. K některým otázkám didaktiky lyžování	11
2.3. Diagnostická činnost při vyučování lyžování	16
2.4. Charakteristika cíle vyučování základní etapy lyžařského výcviku ve sjíždění a zatáčení	23
2.5. Vyučovací postup základní etapy lyžařského výcviku ve sjíždění a zatáčení	25
2.5.1. První dílčí cíl: Vytvořit předpoklady pro zahájení nácviku zatáčení	26
2.5.2. Druhý dílčí cíl: Změna směru jízdy (vytvořit vztah mezi činností lyžaře a změnou směru jízdy jako důsledkem této činnosti)	38
2.5.3. Třetí dílčí cíl: Dotvoření oblouku (doplnění dalších akcí, potřebných pro vyjetí oblouku)	44
2.5.4. Alternativní řešení	54
2.5.5. Rozšiřující učivo	55
2.6. Vyučující postup speciální etapy lyžařského výcviku ve sjíždění a zatáčení	56
2.6.1. První dílčí cíl: Pedagogická diagnostika pohybového pohybu žáka při sjíždění a zatáčení	57
2.6.2. Druhý dílčí cíl: Použití dalších typů oblouků podle sklonu svahu a sněhových podmínek	63
3. Běh na lyžích	68
3.1. Vyučovací postup základní a speciální etapy lyžařského výcviku v běhu na lyžích	69
3.1.1. První dílčí cíl: Vytvořit základní předpoklady nezbytné pro zahájení nácviku v běhu na lyžích	70
3.1.2. Druhý dílčí cíl: Jízda ve skluzovém postavení	71
3.1.3. Třetí dílčí cíl: Uskutečnění odrazu	71
3.1.4. Čtvrtý dílčí cíl: Činnost paží	72
3.1.5. Pátý dílčí cíl: Koordinace pohybů paží a nohou	73
3.2. Běh s odpichem soupaž (jednodobý)	73

3.3.	Získání dalších součástí běžecké techniky (výstupy, sjezdy, změny směru, zrychlování sjezdu, brzdění sjezdu)	74
3.4.	Stavba výcvikové jednotky při nácviku techniky běhu	74
4.	Skok na lyžích	77
4.1.	Vyučovací postup základní etapy lyžařského výcviku ve skoku na lyžích	77
4.1.1.	První dílčí cíl: Vytvořit předpoklady pro zahájení nácviku skoku na lyžích	77
4.1.2.	Druhý dílčí cíl: Skok na sněhovém můstku	77
5.	Lyžařská příprava	79
5.1.	Základní zacházení s lyžařskou výzbrojí	79
5.2.	Další prvky lyžařské přípravy	80
6.	Cíl vyučování lyžařského výcviku	81
6.1.	Stanovení cíle vyučování předmětu: Teorie a didaktika lyžování (I. ročník)	81
6.2.	Stanovení cíle vyučování předmětu: Teorie a didaktika lyžování (II. ročník)	82
7.	Doporučená literatura	84