

Předmluva	6	Lyžařská praxe v terénu	62
Úvod	8	Oblouk s přestoupením na vyšší lyži	62
Lyžařská kondice	12	Oblouk s přestoupením na nižší lyži	64
Účel a cíl kondičního lyžařského tréninku	12	Oblouk o paralelních lyžích s přestoupením	66
Které kondiční prvky jsou pro lyžaře důležité?	13	Oblouk z přestoupení	68
Všeobecný kondiční trénink	17	„Jet“ oblouk (Vystřelovaný oblouk)	70
12 cvičení pro celkový kondiční trénink	18	Kompresní oblouky	72
Protahovací cviky pro lyžaře ...	20	Jízda mezi boulemi	76
Základy lyžařské techniky ...	24	Jízda po zledovatělé trati	84
Základy lyžařské praxe	32	Jízda v hlubokém sněhu	90
Sjezd po spádnicí	32	Specifické typy jízdy	99
Jízda v pluhu	36	Malé poučení o lavínách	107
Sjezd šikmo	38	Péče o lyže doma	114
Poznávání různých terénních a sněhových poměrů	40	Péče o hrany	115
Šikmé sjíždění terénních tvarů .	40	Údržba skluznice	116
Zastavování při sjíždění po spádnicí: brzdění pluhem	44	Voskování lyží	117
Brzdění a zastavování při jízdě šikmo: sesouvání stranou	46	Uložení lyží po sezóně	118
Jízda šikmo – oblouky ke svahu	48	Pravidla a pokyny	119
Pluh – oblouk v pluhu	52	Příloha	128
Lyžařská praxe	54	Metodika lyžařského výcviku (Interski Slovensko)	128
Základní oblouk	54		
Dlouhý oblouk	56		
Krátký oblouk	58		
Vyrovňovací oblouk	60		