

OBSAH

1. Úvod	3
2. Historie lyžování	4
2.1 Lyžař zakladatel Josef Rössler-Ořovský	5
3. Vývoj sjíždění	7
3.1 Stručný vývoj lyžařských sjezdových technik	7
3.2 Vývoj sjezdových disciplín	8
4. Interski	11
5. Vyučování jízdy na lyžích	12
6. Výukový program sjíždění	14
6.1 Mechanika zatáčení na lyžích	31
7. Běh na lyžích	36
8. Výzbroj a výstroj v lyžování	43
8.1 Druhy sněhu	50
8.2 Mazání lyží	51
9. Pobyt na horách - zásady, nebezpečí hor, HS	56
10. Úrazy při lyžování, první pomoc	61
10.1 Vliv zimních pobytů v horách na organismus člověka	66
11. Lyžařské soutěže	69
11.1 Mezinárodní federace lyžování (FIS)	75
12. Akademické lyžování, FISU	77
13. Charakteristika základních znaků závodní techniky - alpské disciplíny	82
14. Snowboarding	89
15. Organizační zajištění ZVK	92
16. Literatura	98

