

OBSAH

Úvod	3
Členění lyžařského výcviku	5
Lyžařský výcvik dětí a mládeže	7
Členění základního lyžařského výcviku dětí a mládeže	10
Základní lyžařský výcvik dětí staršího školního věku a mládeže	10
Základní prvky	10
Všeobecná lyžařská průprava	15
Sjíždění a zatáčení	25
Běh	49
Skok	71
Základní lyžařský výcvik dětí mladšího školního věku	75
Nácvik lyžařské techniky dětí mladšího školního věku	81
Začátečníci	81
Jezdci v pluhu	84
Jezdci v obloucích	85
Formy základního lyžařského výcviku	87
Celodenní výlet na běžeckých lyžích	90
Soubor průpravných a speciálních cvičení	93
Bezpečnost lyžařského výcviku	99
Lyžařská výzbroj a výstroj	108
Mazání a ošetřování lyží	114
Použitá a doporučená literatura	125