

Obsah

- Úvod** 5
- Několik rad pro rodiče** 6
- Jak budeme učit** 10
- Co budeme učit** 14
 - Nošení lyží 16
 - Obouvání a zouvání lyží, nasazování a používání holí 17
 - Cvičení na rovině, chůze 20
 - Obraty na rovině, obraty na svahu 25
 - Výstupy 27
 - Přímý sjezd 29
 - Zastavování, brzdění 35
 - Jízda na vleku 38
 - Přejezd terénních nerovností 40
 - Terénní skok 41
 - Sjezd šikmo, odšlapování 43
 - Bruslení na lyžích 47
 - Zatáčení 49
 - Oblouk v pluhu, oblouk z pluhu 50
 - Oblouk z přivrátu vyšší lyží 55
 - Oblouk z rozšířené stopy 56
 - Carvingová vlnovka 60
- Použitá literatura** 63