

O B S A H

Str.

ÚVOD	7
1. ŠKOLNÍ LYŽOVÁNÍ	9
1.1 Charakteristika a význam lyžování	9
1.2 Cíl a úkoly školního lyžování	14
1.3 Vývoj a současný stav školního lyžování	18
1.3.1 Vývoj školního lyžování	18
1.3.2 Současný stav školního lyžování	20
2. DIDAKTIKA	30
2.1 Osobnost a úkoly lyžařského učitele	30
2.2 Vyučovací metody v lyžařském výcviku mládeže	32
2.3 Charakteristika lyžařského výcviku	36
2.4 Motorické učení a jeho uplatnění v lyžařském výcviku	41
2.5 Organizace lyžařského výcviku	47
2.5.1 Výcviková jednotka	47
2.5.2 Výcvik v družstvu	50
2.5.3 Organizační zásady	51
2.5.4 Výběr a úprava terénu	52
2.5.5 Hodnocení a klasifikace výcviku	52
2.5.6 Protiúrazová prevence	55
3. LYŽAŘSKÝ VÝCVIK	57
3.1 Členění lyžařského výcviku	61
3.2 Základní etapa	63
3.2.1 Cíl, úkoly a charakteristika	63
3.2.2 Metodické poznámky	63
3.3.3 Členění základní etapy	65
3.3.4 Základní prvky a prvky lyžařské průpravy	70

3.2.5	Základy běhu	75
3.2.6	Základy sjíždění a zatačení	78
3.2.7	Základy skoku na lyžích	86
3.3	Speciální etapa výcviku	87
	BĚH NA LYŽÍCH	87
3.3.1	Charakteristika etapy	87
3.3.2	První část speciální etapy	88
3.3.3	Druhá část speciální etapy	96
3.4	Speciální etapa výcviku	101
	SJEZDOVÉ DISCIPLÍNY	101
3.4.1	Charakteristika sjezdových disciplín.	102
3.4.2	Nácvik oblouků	104
3.5	Speciální etapa výcviku	
	SKOK NA LYŽÍCH	117
3.6	Vrcholová etapa výcviku	119
3.6.1	Běh na lyžích	120
3.6.2	Sjíždění a zatačení	121
3.6.3	Skok na lyžích	125
3.7	Lyžařský výcvik dětí	126
3.8	Hry a drobné soutěže	128
3.9	Vyjíždky do terénu	130
4.	LYŽAŘSKÁ TURISTIKA	132
4.1	Pohybová složka	132
4.2	Kulturně poznávací činnost	133
4.3	Odborně technické znalosti	133
4.4	Příprava vedení tury	134
4.5	Vybavení - výstroj a výzbroj	138
4.6	Nebezpečí v horách	140
4.6.1	Subjektivní nebezpečí	140
4.6.2	Objektivní nebezpečí	141
4.6.3	Nebezpečí lavín	142
4.7	Orientace v zimě v horách	144

	Str.
5. LYŽAŘSKÉ ZÁVODY	145
5.1 Příprava závodů	145
5.2 Organizace závodů	147
5.3 Závodý v běhu	148
5.4 Závodý ve skoku na lyžích	161
5.5 Závodý ve slalomu	153
6. LYŽAŘSKÉ VÝCHOVNĚ VÝCVIKOVÉ ZÁJEZDY	156
6.1 Směrnice	156
6.2 Obsahová stránka zájezdu	164
6.3 Příprava a organizace zájezdu	166
6.4 Přednášky na zájezdech	176
6.5 Kulturně zábavné besedy	184
7. PŘÍLOHY	191
LITERATURA	203