

# OBSAH

ÚVOD	3
1. Z HISTORIE LYŽOVÁNÍ	4
1.1 Před sportovní využití lyží	4
1.2 Sportovní lyžování	6
1.2.1 Historický vývoj lyžařských škol	7
2. STRUKTURA TECHNIKY SJÍŽDĚNÍ A ZATÁČENÍ	12
3. VYTVÁŘENÍ PŘEDPOKLADŮ PRO VÝUKU SJÍŽDĚNÍ A ZATÁČENÍ	13
3.1 Všeobecná lyžařská průprava	13
3.2 Specializovaná sjezdová průprava	14
4. PŘÍVRATNÉ OBLOUKY	24
4.1 Oblouk v pluhu	24
4.1.1 Oblouk v pluhu statický	24
4.1.2 Oblouk v pluhu dynamický	26
4.2 Oblouk z přivratu vyšší lyží	28
5. PARALELNÍ OBLOUKY	31
5.1 Základní paralelní oblouk	31
5.2 Krátký paralelní oblouk	33
5.3 Modifikované oblouky	35
5.3.1 Oblouk v boulich	35
5.3.2 Oblouk v hlubokém sněhu	36
5.3.3 Oblouky na strmém svahu	37
5.3.3.1 Oblouk s přibržděním	37
5.3.3.2 Oblouk s přeskokem	38
5.3.4 Oblouk na zledovatělém terénu	39
6. CARVING	41
6.1 Co je carving?	41
6.2 Carvingový oblouk	42
6.2.1 Nácvik carvingového oblouku	44

6.3	Racecarving	50
6.4	Funcarving	51
7.	DIDAKTIKA SJEZDOVÉHO LYŽOVÁNÍ	55
7.1	Vyučovací proces	56
7.1.1	Cíle vyučovacího procesu	56
7.1.2	Činitelé vyučovacího procesu	56
7.2	Organizace výuky	57
7.3	Formy výuky	58
7.4	Postupy výuky	59
7.5	Zásobník korekčních cvičení	60
8.	LYŽOVÁNÍ DĚTÍ	63
8.1	Specifika výuky dětí	63
8.2	Hry na lyžích	65
9.	BEZPEČNOST PŘI VÝUCE LYŽOVÁNÍ, BEZPEČNÉ CHOVÁNÍ	69
9.1	Bezpečnost při výuce sjíždění a zatáčení	69
9.2	Pravidla bezpečného chování	70
10.	SJEZDOVÁ VÝZBROJ	73
10.1	Lyže	73
10.2	Vázání a desky	77
10.3	Boty	78
10.4	Hole	80
11.	MEZINÁRODNÍ LYŽAŘSKÉ ORGANIZACE	81
11.1	Interski	81
11.1.1	Interski ČR	81
11.2	Mezinárodní lyžařská federace - FIS	82
11.2.1	Svaz lyžařů České republiky	82
12.	ZÁVODNÍ LYŽOVÁNÍ	84
12.1	Alpské disciplíny	84
12.2	Akrobatické disciplíny	86