

Metodické výstupy

1. Všeobecná lyžařská průprava
2. Jízda přímo
3. Hry na lyžích
4. Jízda šikmo svahem
5. Sesouvání
6. Bruslení
7. Odšlapování
8. Jízda v pluhu, jízda na vleku
9. Oblouk v pluhu – statický
10. Oblouk z přívratu vyšší lyží
11. Základní paralelní oblouk
12. Carvingový oblouk
13. Krátký paralelní oblouk
14. Oblouk s přibrzděním
15. Oblouk s přeskokem
16. Určení chyb při volné jízdě

Doporučená literatura:

1. ČÁSTKA, K. – KOLOVSKÁ, I. – VOTÍK, J. *Jak dokonale zvládnout carving*. Praha: Grada, 2005.
2. GNAD, T. a kol. *Kapitoly z lyžování*. Dotisk 1. vyd. Praha: UK v Praze, 2002.
3. KEMMLER, J. *Carving*. 1. vyd. České Budějovice: Kopp, 2001.
4. KOVAŘÍK, V.: *Teorie a didaktika lyžování*. MU Brno, 1991.
5. LUKÁŠEK, M., VILÍM, M. *Sjezdové lyžování – metodika pro lyžařské kurzy*.
http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/ps08/sjezd_lyze/web/index.html
6. PŘÍBRAMSKÝ, M. a kol. *Česká škola lyžování – sjíždění a zatáčení na lyžích*. Praha: Svaz lyžařů České republiky, 1996..
7. PŘÍBRAMSKÝ, M. *Lyžování*. 1. vyd. Praha: Grada, 1999.
8. REICHERT, J. – MUSIL, D. *Lyžování: od začátků k dokonalosti*. Praha: Grada, 2007.
9. SOUKUP, J.: *Lyžování podle alpských lyžařských škol*. Olympia, Praha 1991.
10. STROBL, K. – DRLÍK, K.: *Lyžujeme – sjíždění*. Alfa Olomouc, 1992.
11. STROBL, K. – BEDŘICH, L.: *Učíme lyžovat*. FTK Olomouc, 1999.
12. ŠTANCL, P., STROBL, K. *Lyžování s úsměvem*. 1. vyd. Olomouc: Nakladatelství Olomouc, 2004.
13. ŠTUMBAUER, J., VOBR, R. *Moderní lyžování*. 1. vyd. České Budějovice: Kopp, 2005.
14. ŠTUMBAUER, J., VOBR, R. *Carving*. 1. vyd. České Budějovice: Kopp, 2007.
15. TREML, J. *Lyžování dětí*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004.
16. VILÍM, M. *Kapitoly ze sjezdového lyžování*. 1. vyd. Brno: MU, 2009

Metodický výstup si každý student vylosuje po příjezdu na kurz.