

## Obsah

<b>Úvod</b> .....	<b>6</b>
<b>Nástin historického vývoje techniky sjíždění a zatáčení na lyžích</b> ...	<b>12</b>
<b>Materiálové vybavení pro sjezdové lyžování</b> .....	<b>18</b>
Lyže .....	18
Boty .....	35
Vázání .....	40
Desky a podložky .....	44
Hole .....	45
<b>Základy teorie a biomechaniky lyžování</b> .....	<b>47</b>
<b>Technika a metodika paralelních oblouků</b> .....	<b>57</b>
Všeobecná lyžařská příprava .....	57
Vymezení paralelních oblouků .....	58
Oblouky v pluhu .....	61
Oblouky z pluhu .....	62
Oblouky z přivrátu vyšší lyže .....	64
Základní paralelní oblouky .....	66
Střední (dynamické) paralelní oblouky .....	69
Krátké paralelní oblouky .....	70
Oblouky z přivrátu nižší lyže .....	72
Oblouky s přibrzděním .....	74
Oblouky s přeskokem .....	75
Oblouky v boulích .....	77
Oblouky v hlubokém sněhu .....	79
<b>Technika a metodika carvingu</b> .....	<b>82</b>
Vymezení carvingu .....	82
Carvingová vlnovka .....	86
Základní carvingové oblouky .....	90
Dynamické carvingové oblouky .....	94
Race carvingové oblouky .....	97
Fun carvingové oblouky .....	101
<b>Pravidla bezpečnosti při jízdě na sjezdovce</b> .....	<b>110</b>
<b>Referenční seznam pramenů a literatury</b> .....	<b>114</b>
<b>Poznámky a odkazy</b> .....	<b>117</b>

Recenzovali: Mgr. Josef Tremel, doc. PhDr. Blahoslav Komeščík, CSc.  
 Za cenné rady a připomínky a poskytnutí některých podkladových materiálů a snímků autoři děkují: Evě a Josefu Smržovým, Martinu Matoušovi, Jaromíru Lukášovi, Ivo Karabinovi a Dáše Havlíčkové