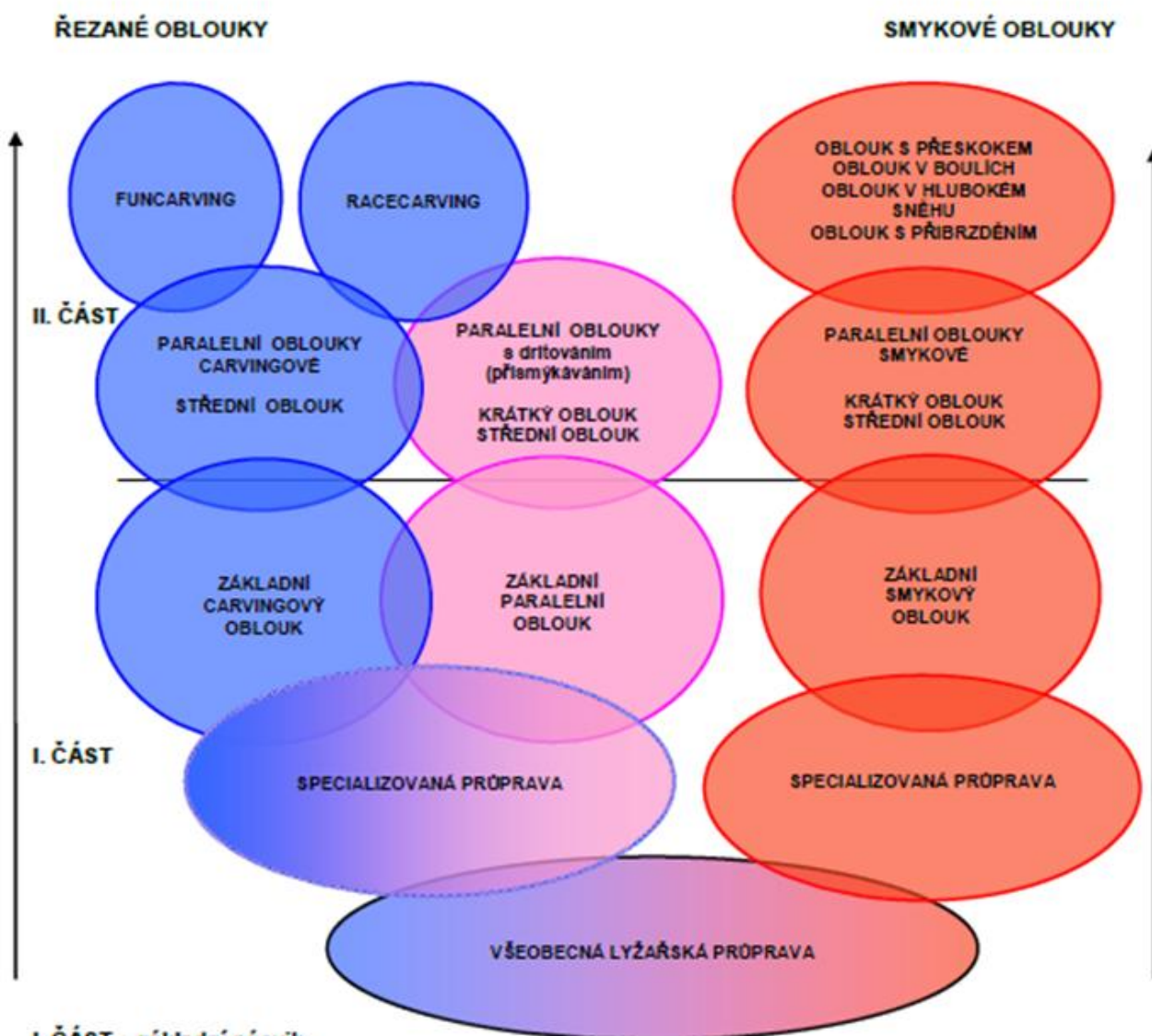


ČESKÁ ŠKOLA LYŽOVÁNÍ
STRUKTURA VÝUKY TECHNIKY SJÍŽDĚNÍ A ZATÁČENÍ NA LYŽÍCH
V ETAPĚ ZÁKLADNÍHO LYŽOVÁNÍ



I. ČÁST – základní nácvik
II. ČÁST – speciální nácvik

- **modrá** barva označuje techniku oddělené práce dolních končetin a zahájení tlakem do vnitřních hran lyží, využívajícím překlopení lyží a jejich autokinetiku ke „carvingovému“ řezání
- **fialová** barva označuje ve výše uvedené technice cílený „podíl smyku“ (driftování-přismýkávání)
- **červená** barva vyznačuje biomechanicky odlišné „klasické smykové“ zahájení změny směru (proti)rotačním impulsem trupu s následným smykem na odlehčených lyžích