

Technika a metodika výuky sjezdového lyžování ZL p.s.

Soňa Jandová a kol. · Základní lyžování SLČR p.s., květen 2026 · formát A5, 68 stran



Ucelený metodický materiál Základního lyžování přináší terminologii a strukturu výuky sjezdového lyžování. Ve čtyřech výukových úrovních (zelená, modrá, červená a černá) popisuje výukové kroky, technické provedení oblouků, klíčové pohybové dovednosti, metodická cvičení i nejčastější chyby.

Kniha je určena především instruktorům lyžování. Poslouží ale i studentům tělesné výchovy a sportu a učitelům, kteří vedou lyžařské kurzy na školách.

Obsah: Úvod · Terminologie · Struktura výuky sjezdového lyžování · Obsah jednotlivých částí ve struktuře výuky lyžaře · Zelená úroveň · Modrá úroveň · Červená úroveň · Černá úroveň · Literární a elektronické zdroje

CENA A OBJEDNÁVKA

290 Kč pro členy ZL · 330 Kč pro ostatní

Poštovné účtujeme podle skutečných nákladů; při osobním převzetí na akcích ZL poštovné neplatíte.

Objednávky přijímá Petra Hrtánová, manažerka ZL SLČR: petra.hrtanova@czech-ski.com, tel. +420 775 263 257. Do e-mailu uveďte počet výtisků, jméno, zda jste členem ZL, způsob převzetí a doručovací adresu.