

WSTĘP .....	5
1. Podstawowe zasady nauczania narciarstwa .....	7
2. Zanim zjedziesz .....	11
2.1. Bezpieczeństwo .....	11
2.2. Noszenie nart. ....	11
2.3. Zakładanie nart to rytuał .....	12
2.4. Zakładanie kijków .....	12
2.5. Podnoszenie się po upadku .....	13
2.6. Poruszanie się na terenie płaskim .....	13
3. Oswajanie z ekwipunkiem narciarskim .....	14
3.1. Przykładowe ćwiczenia .....	14
4. Podchodzenie. ....	16
5. Pozycja narciarza .....	16
6. Jazda w skos stoku .....	18
6.1. Przykładowe ćwiczenia .....	18
7. Jazda wyciągiem .....	19
8. Pług .....	20
8.1. Przykładowe ćwiczenia .....	22
9. Łuki płużne. ....	23
9.1. Przykładowe ćwiczenia .....	23
9.2. Skręt z półpługu .....	24
9.2.1. Przykładowe ćwiczenia .....	24
10. Skręt z poszerzenia kąтового .....	25

11. Skręt przestępowaniem . . . . .	25
12. Zatrzymywanie się . . . . .	25
13. Jazda skrętami równoległymi . . . . .	26
13.1. Skręt równoległy NW . . . . .	26
13.1.1. Przykładowe ćwiczenia. . . . .	26
13.2. Śmig NW . . . . .	28
13.2.1. Przykładowe ćwiczenia. . . . .	30
13.3. Śmig hamujący NW . . . . .	30
13.4. Skręt równoległy podstawowy i skręt fan. . . . .	31
13.4.1. Przykładowe ćwiczenia. . . . .	32
14. Zawody narciarskie . . . . .	33
15. Dekalog narciarski. . . . .	35
16. Bibliografia . . . . .	36

