

Narciarstwo zjazdowe jako forma rekreacji.

Wstęp4

1.1 Zarys historii narciarstwa na świecie

1.2 Zarys historii narciarstwa w Polsce..... 9

1.3. Definicja rekreacji ruchowej13

Rozdział 1.

Rozwój technik narciarskich

1.1. Geneza rozwoju techniki narciarskiej..... 15

1.2. Kierunki rozwoju narciarskiej techniki zjazdowej16

Rozdział 2.

Cerwing podstawowa technika zjazdowa dzisiejszych czasów

2.1. Narciarstwo konwencjonalne a Cerwingowe19

2.2. Geneza powstania techniki Cerwingu..... 22

2.3. Dobór sprzętu23

2.4. Charakterystyka stylu carwingowego25

Rozdział 3.

Jazda po muldach

3.1. Mulda- co to takiego?27

3.2. Jak powstają muldy ?..... 28

3.3. Jazda po muldach28

Rozdział 4.

Metodyka nauczania narciarstwa zjazdowego

4.1. Jaka rolę odgrywa instruktor w procesie nauczania?.....	30
4.2. Metody nauczania narciarstwa.....	32
4.2.1. Dobór sprzętu	37
4.2.2. Bezpieczeństwo podczas jazdy	39
4.2.3. Wyciąg narciarski – jak z niego korzystać.....	41
4.2.4. Pierwsza lekcja nauki jazdy na nartach	43
4.2.5. Zasady bezpieczeństwa jazdy na nartach w grupie.....	43
4.3. Ćwiczenia w nauczaniu jazdy na nartach.....	44
4.3.1. Plug	44
4.3.2. Luk płuczny.....	45
4.3.3. Skret z plugu	45
4.3.4. Zjazd w skos stoku	46
4.3.5. Skret dostokowy	46
4.3.6. Skret z poszerzenia katowego.....	47
4.3.7. Skret równoległy	47
4.3.8. Zjazd na wprost.....	48
4.3.9. Śmig hamujący	48

Rozdział 5.

Konkurencje zjazdowe

5.1. Slalom	49
5.2. Slalom gigant.....	49
5.3. Slalom super gigant	50
5.4. Zjazd	51
5.5. Slalomy równoległe.....	51
5.6. Kombinacje zjazdowe.....	52
5.7. Zawody kerwingowe	53

Zakończenie.....	55
-------------------------	-----------

Bibliografia.....	57
--------------------------	-----------