

## Lyžování

Všem milovníkům hor a sjezdového lyžování přinášíme jednoduchý a srozumitelný návod, jak co nejlépe zvládnout lyže. Zkušení autoři zájemcům z řad rekreačních lyžařů ukážou, jak si poradit s technikou jízdy, a to od naprostých základů, přes nácvik jednotlivých oblouků a carving až k freeskiingu. Důležitým rysem knihy je její přehlednost, názornost a logická návaznost jednotlivých úrovní dovedností tak, aby byla přínosem pro začínající i zdokonalující se lyžaře-samouky. Lyžařským učitelům a instruktorům se jistě bude hodit velké množství průpravných cvičení pro nácvik jednotlivých technik. Text doplňuje téměř 150 fotografií a kinogramů zachycujících průběh jednotlivých pohybů.