

SPIS TREŚCI

WSTĘP.....	5
ROZDZIAŁ 1.	
ZAGADNIENIA OGÓLNE	7
1.1. Z historii narciarstwa.....	7
1.2. Współczesny rekreacyjny sprzęt narciarski	11
1.3. Ekwipunek i wyposażenie narciarskie	14
1.4. Serwis sprzętu narciarskiego.....	16
1.5. Bezpieczeństwo na stoku narciarskim.....	17
ROZDZIAŁ 2.	
NAUCZENIE-UCZENIE SIĘ NARCIARSTWA ZJAZDOWEGO	25
2.1. Rozgrzewka narciarska	25
2.2. Technika narciarska – wprowadzenie	40
2.3. Systematyka technik narciarskich – poziom rekreacyjny	41
2.4. Opisy technik narciarskich.....	42
2.5. Wybrane elementy metodyki nauczania narciarstwa zjazdowego	51
2.6. Ćwiczenia metodyczne i wskazówki organizacyjne w nauczaniu technik narciarskich	58
2.7. Zabawy w nauczaniu narciarstwa zjazdowego.....	78
2.8. Narciarski wieczór gier i zabaw świetlicowych (Florian Parnicki, Olga Ojrzyńska)	92
2.9. Zimowisko narciarskie – propozycja szkoleniowa.....	109
ROZDZIAŁ 3.	
NARCIARSTWO ZJAZDOWE NA SPORTOWO	111
3.1. Ogólne informacje na temat konkurencji zjazdowych (NRS) oraz rekreacyjnych zawodów amatorskich.....	111
3.2. Organizacja „slalomów szkolnych” na zimowiskach.....	114
3.3. „Dzień Sportu” na śniegu.....	117
ROZDZIAŁ 4.	
DOSKONALENIE WARSZTATU METODYCZNEGO INSTRUKTORA.....	119
4.1. Unifikacja wiedzy i umiejętności instruktorskich	119
4.2. Kolejne kompetencje instruktorskie kierunek – SITN-PZN	119
PIŚMIENNICTWO.....	122