

SADRŽAJ:

UVOD.....	7
ISTORIJA SKIJANJA.....	8
SKIJAŠKA CIPELA ILI PANCERICA	13
SKIJE	19
VEZOVI	20
ŠTAPOVI	21
SKIJAŠKA ODJEĆA	22
PRIPREMA ZA SKIJANJE, UOPŠTENO	23
MOTORISTIČKE SPOSOBNOSTI.....	36
SKIJAŠKI POČECI	51
SKIJAŠKE TEHNIKE	56
OBUKA.....	58
TEHNIKE SKIJANJA.....	81
PROMJENA GEOMETRIJE SKIJE	99
UPOTREBA TRENAŽERA U ALPSKOM SKIJANJU	120
MOTORIČKE SPOSOBNOSTI	125
MOTORIČKA PRIPREMA ZA SKIJASE.....	129
NAJČEŠĆE POVREDE NA SKIJANJU	138
OPASNOSTI NA STAZI	142
DESET PRAVILA PONAŠANJA NA SKIJAŠKIM STAZAMA ..	145
PRILOZI	146
TEST – SKIJANJE.....	147
I Z J A V A.....	155
DNEVNE AKTIVNOSTI STUDENATA FSN	156
PROGRAM	157
Kako naučiti dijete od 5 do 7 godina da skija za pet dana.....	162