

Abstrakt

Název: Soubor průpravných cvičení pro telemarkové lyžování.

Cíle: Cílem bakalářské práce je vytvořit komplex, který bude inspirovat a obsahovat jednotlivé druhy cvičení, dle kterých se může každý člověk naučit telemarkovému lyžování.

Metody: Z metodologického hlediska bakalářské práce byla použita komparace telemarkové literatury, sběr a analýza dat, rešerše odborné literatury.

Výsledky: Byly popsány a zdokumentovány jednotlivé druhy cvičení, které tvoří komplex, dle kterého se může každý začátečník naučit telemarkovému lyžování. Daná cvičení byla analyzována a vycházela z předem nastudované odborné literatury.

Klíčová slova: telemark, cvičení, průprava, oblouk