

ABSTRAKT

Název: Soubor průpravných cvičení pro freestylové lyžování.

Cíle práce: Cílem bakalářské práce je vytvořit soubor průpravných cvičení pro nácvik a zdokonalování techniky freestylového lyžování.

Metody: V bakalářské práci byla použita rešerše odborné literatury s tematikou freestylového lyžování a řízený rozhovor s trenéry české reprezentace.

Výsledky: Shrnutí obecných informací o všeobecné lyžařské přípravě, dokumentace a popis jednotlivých cviků a cvičení, rozdělení letní a zimní sezóny.

Klíčová slova: freestylové lyžování, freestylové triky, průpravná cvičení.