

1. SUCHÁ PŘÍPRAVA – vymezení pojmu, viz. příloha č.1
 - Historie lyžování u osob s postižením, viz. příloha č.2
 - Seznámení s potřebným materiálním vybavením, principy jeho využití v kontextu daného motorického postižení, resp. dosavadní úroveň motorické zdatnosti, (trupová stabilita, funkce HKK aj.).
 - Seznámení s diagnostickými údaji

2. SUCHÁ PŘÍPRAVA - Procvičení základních úkonů
 - Bezpečnost při manipulaci, nácvičku a jízdě na monolyži, základy první pomoci
 - Bezpečnost vyplývající ze specifík při jízdě na monoski v lyžařských střediscích, viz. příloha č.2
 - Nasedání a vysedání z/do monoski, s alternativami ze stoje, mech. či elektrických vozíků, z auta a zpět, varianty s jedním či dvěma asistenty

3. SUCHÁ PŘÍPRAVA – Příprava materiálního vybavení
 - Výběr vhodné velikosti monoski
 - Typy přileb, lyžařských brýlí, jejich nastavení
 - Nastavení délky stabilizátorů
 - Kontrola stavu lyže - ostrost hran, stav skluznice v kontextu aktuálního počasí, kontrola vázání a jeho správného nastavení

4. SUCHÁ PŘÍPRAVA – příprava před nácvičkou v terénu
 - Důležitost kvalitního oblečení s akcentem na změny počasí a zejména funkčním odlišností v kontextu vnímavosti a citlivosti na chlad u různých typů postižení, zejména míšního charakteru, využití zateplovacího vaku aj.
 - Bezpečný a pohodlný sed – korekce sedu popruhy
 - Vysvětlení systému vysedání z vleku a jejich alternativy v kontextu tíže postižení
 - Použití stabilizátorů – změny polohy opěrné a lyžařské v různých situacích, brzdění pomocí stabilizátorů

5. NÁCVIK NA ROVNÉ PLOŠE

- Rozcvičení s důrazem na specifika vyplývající z jízdy na monoski, zejména náročné počáteční fázi a tedy nebezpečí vzniku dysbalancí u přetěžovaných svalových skupin (př. m. trapezius, m. triceps brachii apod.), viz. příloha č.3
- Nácvik rovnováhy v klidu a pohybu na rovné ploše s pomocí stabilizátorů
- Náklony vpřed a vzad s využitím stabilizátorů v opěrné pozici
- Nácvik rovnováhy bez stabilizátorů
- Pohyb na monoski vpřed a vzad pomocí stabilizátorů (dojezd k vleku, autu, pohyb svépomocí)
- Při jízdě z mírného svahu střídavé zvedání paží, upažení
- Nácvik hvězdicového obratu – otáčení kolem středové osy
- Brždění pomocí stabilizátorů
- Nácvik zavěšení na vlek, vypnutí tohoto mechanismu
- Využití sedacího mechanismu monoski pro sedačkové lanovky
- Zastavení z mírného svahu plužením
- Nácvik zvedání z pádu, tzn. nácvik padání i zvedání – s dopomocí instruktora, svépomocí (dle tíže postižení).
- Následuje správné postavení monolyžaře se svahem, napříč spádnice svahu

6. NÁCVIK JÍZDY BEZ ZATÁČENÍ

- Nácvik jízdy na terénu s mírným sklonem, zabrzdění pomocí stabilizátorů
- Dynamická rovnováha, správné postavení stabilizátorů
- Jízda z mírného svahu s roztlačením

7. BRŽDĚNÍ POMOCÍ OBLOUKU

- Zatížení stabilizátoru na straně zatížení
- Kontrola rychlosti jízdy v oblouku
- Pozice hlavy, udržení směru

8. VYUŽÍVÁNÍ LYŽAŘSKÉHO VLEKU

- Seznámení s tažným zařízením a jeho obsluhou
- Zapínání a vypínání tažného zařízení mimo vlek

- Zapínání a vypínání tažného zařízení na vleku
- Nácvik pádu při jízdě na vleku, vypnutí kotvy, prevence úrazu
- Specifika jízdy monolyžařů pro obsluhu vleků

9. VYUŽÍVÁNÍ SEDAČKOVÉ LANOVKY

- Vhodné typy sedačkových lanovek
- Použití zvedacího zařízení – nastavení monoski do nástupní pozice
- Metodický nácvik nasednutí na sedačkovou lanovku, komunikace instruktor vers. lyžař, použití bezpečnostního zábradlí.
- Akcent na úkony samotného lyžaře, které zjednoduší jeho nastupování a vystupování. Domluva s obsluhou sedačkové lanovky, smluvené signály (zpomalení lanovky, omezení pohybu sedadla apod.)

10. TECHNIKA JÍZDY

- Zatáčení oblouky
- Zatáčení středními oblouky
- Zatáčení pomocí řezaného oblouku