



Tiskový výstup

Didaktika sjezdového lyžování

Vybrané metodické listy

Obsah

1. Všeobecná lyžařská průprava	2
2. Bruslení	3
3. Jízda přímo	5
4. Jízda v pluhu	7
5. Sesouvání	9
6. Jízda šikmo svahem	11
7. Oblouk v pluhu – statický	13
8. Oblouk z přívratu vyšší lyží	17
9. Základní paralelní oblouk	20
10. Krátký paralelní oblouk	25
11. Odšlapování	27
12. Carvingový oblouk ke svahu	29
13. Carvingový oblouk navazovaný	32

1. Všeobecná lyžařská průprava

- terminologie
- nošení lyží
- nazouvání (i navlékání hůlek)
- základní postoj
- pohyby těžiště – vertikální (dřepy, poskoky), horizontální (pravolevá rovnováha – klepání špičkou, patkou, zvedání lyže ze sněhu; předozadní rovnováha – předklon, záklon
- obraty
- chůze sunem, odvratem, stranou, pády, vstávání i na svahu, výstupy
- rozcvičení

Skutečný cíl výstupu, učená dovednost:

- seznámení se se základními dovednostmi nutnými nejen pro sjezdové lyžování

Výběr terénu:

- rovina, v blízkosti mírný svah (i velmi krátký)

Bezpečnostní pokyny:

- mimo dojezdový prostor pod sjezdovkou
- ve skupině dostatečné rozestupy kvůli možným pádům

Organizační pokyny:

- předvádíme vždy nejprve osobně a opravujeme na ostatních
- nezapomínáme na soutěže!!!

2. Bruslení

Předcházející cvičení:

- všeobecná lyžařská průprava, hry na sněhu

Následující cvičení:

- dle úrovně jezdců:
 - a) jízda přímo
 - b) odšlapování

Skutečný cíl výstupu, učená dovednost:

- míra hranění!!!, odraz z vnitřní hrany, přenášení zatížení mezi lyžemi

Výběr svahu:

- rovina

Posloupnost klíčových bodů vedoucích ke správnému naučení:

- bez holí
- s holemi
- do mírného kopce (trénujeme míru hranění)
- z mírného kopce (pocit skluzu)

Hry, cvičení:

- tlačení ve dvojici
- honička

Sledované chyby v provedení a jejich náprava:

Smýkání lyže při odrazu

- *diagnostika*: krátký skluz; malé hranění – lyže při odrazu ustřeluje
- *náprava*: odraz trénujeme při stoupání odvratem do prudšího kopce

„Šlapání zeli“

- *diagnostika*: výrazné dupání, lyže je i 20 cm nad sněhem, vysoký postoj až záklon
- *náprava*: zatěžujeme celou plochu lyže, nezvedat tolik lyže ze sněhu, nohu pouze vykýváme, trénink rovnováhy na jedné

Krátký skluz

- *diagnostika*: nedokonalý přenos zatížení na skluznou lyži
- *náprava*: rovnováhu ve skluzu trénujeme z velmi mírného kopce, delší skluz

Bezpečnostní pokyny:

- rovina mimo frekventované úseky dojezdů sjezdovek

3. Jízda přímo

Předcházející cvičení:

- bruslení

Následující cvičení:

- jízda v pluhu

Skutečný cíl výstupu, učená dovednost:

- první pocit skluzu, držení základního postavení, rozložení zatížení – předozadní směr

Výběr svahu:

- velice mírný svah (rychlost jízdy klidně stejná jako chůze krokem)
- dostatečně dlouhý, do roviny, příp. do mírného protisvahu

Posloupnost klíčových bodů vedoucích ke správnému naučení:

- v ukázce důraz na základní postoj a jízdu po spádnici!!!
- plynulost pohybu
- asistence při jízdách – zarážka nohou od instruktora, kontrola zákl. postavení, vypuštění

Hry, cvičení:

- po jedné lyži – pravolevá rovnováha
- podjíždění branek – vertikální změna postoje
- sbírání a přenášení předmětů – kombinace rovnováhových cvičení

Sledované chyby v provedení a jejich náprava:

Zatížené patky lyží:

- *diagnostika:* boční pohled – zvedají se špičky, zadek je výrazně za úrovní lyžáků
- *náprava:* upravit základní postoj, případně vybrat mírnější svah

Široká stopa – trénujeme jízdu po jedné

- *diagnostika:* šíře stopy více než šířka ramen, většinou výrazně
- *náprava:* trénink jízdy po jedné lyži

Bezpečnostní pokyny:

- svah mimo dojezdový prostor pod sjezdovkou

Organizační pokyny:

- jezdčům pomůžeme zaujmout výchozí pozici – zapřeme špičky lyží o svou lyžařskou obuv, srovnáme základní postavení, pak teprve vypouštíme; při opakování dle úspěšnosti upouštíme od asistence

4. Jízda v pluhu

Předcházející cvičení:

- jízda přímo

Následující cvičení:

Dle úrovně jezdců:

- a) sesouvání
- b) možné i oblouky ke svahu v pluhu!!! (jako další dovednost přidáme pouze zatížení vnější/odlehčení vnitřní lyže)

Skutečný cíl výstupu, učená dovednost:

- změny rychlosti přivratným postavením, předozadní rovnováha

Výběr svahu:

- velice mírný svah (rychlost jízdy klidně stejná jako chůze krokem)
- dostatečně dlouhý, do roviny, příp. do mírného protisvahu

Posloupnost klíčových bodů vedoucích ke správnému naučení:

- v ukázce zdůrazňujeme:
- rozdíl mezi paralelním a přivratným postavením („pizza x hranolky“)
- špičky 10 cm od sebe, patky dle zamýšlené rychlosti
- zatížení špiček
- při zastavení v ukázce přeháníme zatížení špiček a přivrat

Hry, cvičení:

- jízda v pluhu x pluh brzdivý – až do zastavení – cit pro hranění
- přibrzdění a projetí úzkými brankami – cit pro hranění a přivrat
- garáž – zastavení před překážkou (dostatečný prostor pro průjezd)

Sledované chyby v provedení a jejich náprava:

Malý přivrat

- *diagnostika*: špičky více než 10 cm od sebe, obvykle na širší ramen, zrychlování
- *náprava*: nácvik na místě, střídání jízdy a brzdivého pluhu i ve větší rychlosti

Špičky i paty daleko od sebe

- *diagnostika*: rozkročení bez přivrátu
- *náprava*: nácvik na místě, obraty přivrátem, odvrátém, otáčení

Nekonstantní přivrát

- *diagnostika*: lyže v jízdě střídají přivrát a paralelní vedení, oběma i jednou lyží
- *náprava*: cvičení na práci/zatěžování špiček; dětem i přidržet, modelovat holemi

Záklon

- *diagnostika*: z bočního pohledu ramena a kolena za úrovní špiček bot
- *náprava*: zvednutí předmětu při jízdě, zastavení, podjíždění s předklonem

Bezpečnostní pokyny:

- svah mimo dojezdový prostor pod sjezdovkou

Organizační pokyny:

- dostatečný prostor pro délku cvičení
- v jízdě individuálně opravujeme pouze krátkými povely

5. Sesouvání

Předcházející cvičení:

- jízda v pluhu

Následující cvičení:

- jízda šikmo svahem

Skutečný cíl výstupu, učená dovednost:

- míra hranění, předozadní rovnováha

Výběr svahu:

- prudší svah

Posloupnost klíčových bodů vedoucích ke správnému naučení:

- *rozjetí* = ze stoje ve svahu ve vrstevnici zmenšíme míru hranění a sesouváme po spádnici (lyže zatížena rovnoměrně v podélném směru)
- změnou míry hranění *kontrolujeme rychlost*, snažíme se o plynulý pohyb
- *zastavení* = zvětšením míry hranění horní hrany (přikloněním kolen ke svahu) sesouvání zastavíme
- opakujeme i po druhých hranách
- ze sesouvání po spádnici zatížením špiček nebo patek změníme směr sesouvání
- opět i po druhých hranách
- sesouvání na cíl
- v ukázce dbáme na plynulost pohybu, délka alespoň 5 m
- ukázkou provádíme před družstvem, při cvičení „malujeme“ jezdcům stopu

Hry, cvičení:

- sesouvání k předmětu, jeho přenesení
- sesouvání šikmo svahem na vytyčený bod

Sledované chyby v provedení a jejich náprava:

Přílišné odlehčení horních hran

- *diagnostika*: zaříznutí spodních hran a pád ze svahu
- *náprava*: dopomoc za hůl shora, možno zvolit i prudší svah pro větší toleranci v hranění

Vyšší lyže nesesouvá s nižší

- *diagnostika*: příliš široká stopa, nerovnoměrné zatížení a práce nohou (projeví se zejména u oblouků v pluhu)
- *náprava*: stoupání do svahu stranou

Trhané sesouvání

- *diagnostika*: lyže nesesouvají souměrně a plynule
- *náprava*: namazat lyže, na prudší svah, plynuleji regulovat míru hranění

Sesouvání přechází v jízdu šikmo svahem

- *diagnostika*: lyže při zahájení nejsou ve vrstevnici, sesouvání neprobíhá po spádnicí, twist
- *náprava*: naznačit spádnicí, sesouvat na cíl, snížit postoj

Bezpečnostní pokyny:

- opatrně při výběru místa cvičení – ne za hranou nebo na frekventovaném místě
- při pohybu šikmo svahem kontrolovat situaci při vjíždění do sjezdovky

Organizační pokyny:

- ukázka před družstvem
- ve stopě instruktora, místo dojezdu tedy po zastavení ihned opouštíme
- v případě sesouvání šikmo svahem se družstvo řadí pod sebe
- vybíráme i prudší svah – lepší tolerance chybného hranění pro začátečníky

6. Jízda šikmo svahem

Předcházející cvičení:

- sesouvání

Následující cvičení:

- oblouky v pluhu

Skutečný cíl výstupu, učená dovednost:

- míra hranění, pocit rychlosti

Výběr svahu:

- možno i prudší, ale dostatečně široký

Posloupnost klíčových bodů vedoucích ke správnému naučení:

- instruktor vybere správný sklon (=> rychlost) jízdy a předvede
- jízda po hranách, bez sesouvání, pokud možno konstantní rychlostí
- více zatížená spodní lyže
- zastavení přivrátím

Hry, cvičení:

- střídat jízdu a sesouvání šikmo svahem
- spodní ruka v bok a tlačíme boky ke svahu
- jízda po jedné lyži
- zdvíhání patky vyšší lyže
- stoupání do svahu z jízdy
- poskoky z hran

Sledované chyby v provedení a jejich náprava:

Jízda není v přímce

- *diagnostika*: stopa je po oblouku – ke svahu
- *náprava*: důsledně po stopě instruktora, méně hranit a více zatížit špičky

Záklon



- *diagnostika*: ramena i kolena výrazně za špičkami bot, postoj se kazí po rozjetí a se zvyšováním rychlosti
- *náprava*: zvolit pomalejší stopu více k vrstevnici, cvičení na zatížení špiček lyží

Sesouvání

- *diagnostika*: široká stopa za jezdcem
- *náprava*: instruktor zvolí pomalejší stopu k vrstevnici, boky tlačit rukou ke svahu, poskoky z hran, ...

Bezpečnostní pokyny:

- vjíždět do sjezdovky na pokyn lektora
- zastavovat v dostatečné vzdálenosti od družstva i kraje sjezdovky

Organizační pokyny:

- důraz na předvedenou stopu – sklon, šířka a provedení bez sesouvání
- po nabrání rychlosti včasné brždění
- po dojetí ihned opustit místo dojezdu např. sesouváním do větší vzdálenosti
- lektor nestojí v místě dojezdu, ale poblíž, aby byl přesto schopen kontrolovat stopu
- opravy techniky individuálně po dojezdu, v jízdě pouze krátké povely

7. Oblouk v pluhu – statický

Předcházející cvičení:

- jízda šikmo
- možno i jízda v pluhu

Následující cvičení:

- oblouk z přivrátu vyšší lyží
- po dynamickém provedení možno i odšlapování

Skutečný cíl výstupu, učená dovednost:

- pravolevá (přenášení zatížení mezi lyžemi) a předozadní rovnováha

Výběr svahu:

- velmi mírný svah, dostatečně široký pro plynulé provedení navazovaných oblouků
- neukloněný svah

Posloupnost klíčových bodů vedoucích ke správnému naučení:

- ukázka provedení a vytvoření stopy dle úrovně jezdců:
 - a) oblouk ke svahu z jízdy po spádnicí, z oblouku ke svahu 1 oblouk přes spádnicí.
 - b) z jízdy šikmo svahem (odpichování pro nabrání rychlosti rozhazuje pozici těla před zahájením oblouku!) 1 oblouk přes spádnicí
- v ukázce dbáme na větší poloměr oblouku!!!
- v ukázce důraz na zvýšení těžiště, přenesení zatížení, vedení (výdrž) oblouku, snížení těžiště
- správné načasování při vertikálním i horizontálním pohybu těžiště
- důraz na lehkou protirotaci horní části těla
- navazované oblouky (oblouky v pluhu)

Dynamický pluh – v případě dosažení vyšší rychlosti nebo na prudším svahu již není možné pouze přenášet těžiště, přenáší se tedy tlak, a to na lyži vnější při poloze těžiště nad lyží vnitřní; vnitřní lyže je odlehčena a pomáhá natáčením do oblouku zatočení (velmi dobře pomáhá před zatočením odlehčit skrčením nohy patku spodní/vnitřní lyže.

Hry, cvičení:

- bez holí – obrácené letadlo, vnější ruka na vnější koleno
- s holemi – hole v podhmatu před tělem, slalom mezi kužely

Sledované chyby v provedení a jejich náprava:

Nedokonalý přívrat



- *diagnostika*: sledujeme stopu – šířku přívratu i vzdálenost špiček
- *náprava*: jízda v pluhu (v nouzi pomáháme i držet špičky)

Zahájení oblouku zvednutím a natáčením vnitřní lyže



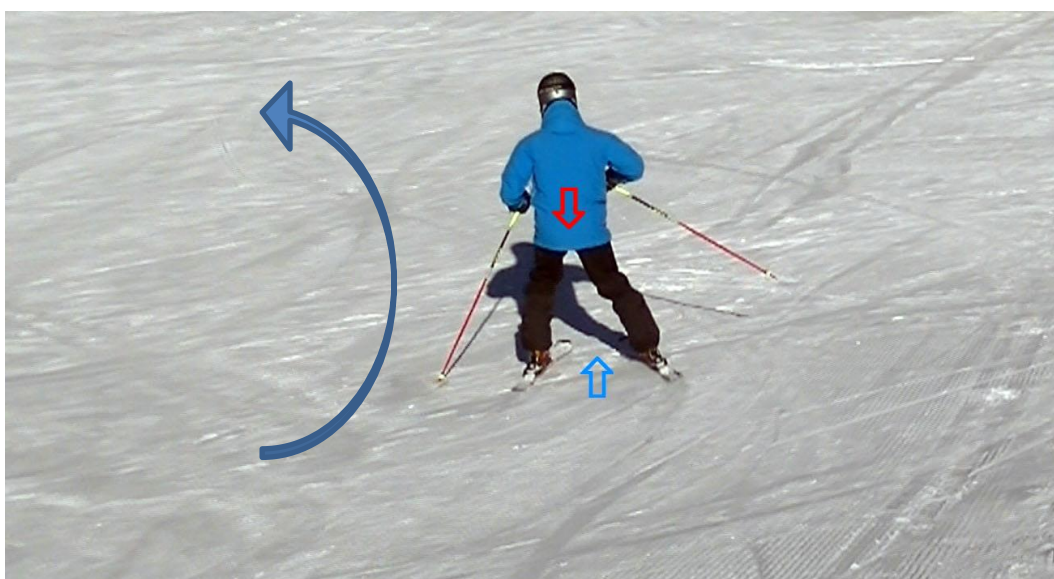
- *diagnostika*: špička vnitřní lyže se zvedá ze sněhu a do oblouku (jízda připomíná rychlostí i provedením dynamický pluh)
- *náprava*: cvičení na zatížení špičky lyží; alternativně přejít již k dynamickému pluhu!

Rotace horní poloviny těla do oblouku (zatáčení rameny)



- *diagnostika*: nezatížená přední část vyšší(vnější) lyže / svěšení paže po zapíchnutí hole
- *náprava*: nácvik předozadní rovnováhy na místě / nácvik práce paží na místě, jízda s holemi před tělem na dlaních

Dynamický pluh místo statického a obráceně



- *diagnostika*: těžiště nad nesprávnou nohou – sledujeme propnutí končetin
- *náprava*: nácvik na místě, mírný svah, malá rychlost, větší poloměr zatáčení případně přejít již k dynamickému pluhu

Bezpečnostní pokyny:

- široký svah pro dynamické provedení

Organizační pokyny:

- při ukázce výrazně přeháníme pohyb těžiště, tlak do předních částí lyží, přenos zatížení na vnější lyži, výdrž při vedení, klademe důraz na správné načasování
- je potřeba rozlišovat mezi statickým a dynamickým provedením – nelze jedno provedení preferovat před druhým, vždy rozhodují schopnosti klienta

8. Oblouk z přívratu vyšší lyží

Předcházející cvičení:

- oblouk v pluhu

Následující cvičení:

- základní paralelní oblouk

Skutečný cíl výstupu, učená dovednost:

- nácvik smýkaného oblouku, pomoc při zahajování oblouku u začátečníků nebo na strmém svahu

Výběr svahu:

- volíme strmější svah, dostatečně široký pro korekci rychlosti

Posloupnost klíčových bodů vedoucích ke správnému naučení:

- v ukázce z jízdy šikmo svahem:
 - a) zahajujeme oblouk – ze sníženého postoje, zapichujeme spodní hůlku, současně vysuneme horní lyži do přívratu a zvyšujeme těžiště
 - b) vedeme oblouk – přeneseme zatížení na vysunutou lyži (čím více, tím lépe, zatěžujeme tak její přední část), zatáčíme přes spádnici
 - c) ukončujeme oblouk – odlehčenou vnitřní nohu plynule sjíždíme do paralelního postavení za současného snižování těžiště a jeho posunu zpět ke středu lyže
- dbáme na větší poloměr oblouku (dostatečný čas pro plynulé provedení všech fází)
- začínáme nácvik 1. fáze na místě
- následně nacvičujeme 3. fázi z jízdy po spádnici
- spojujeme do girland (jenom naznačujeme zatáčení, max. 2x na šířku sjezdovky)
- navazujeme oblouky (dlouhé), učíme zavíráním kontrolovat rychlost
- se zvyšováním rychlosti snižujeme přívrat a dříve zahajujeme sjíždění lyží (i před spádnicí) a zvyšujeme náklon do oblouku (výrazným odlehčením vnitřní lyže podpoříme angulaci)

Hry, cvičení:

- girlandy

Sledované chyby v provedení a jejich náprava:

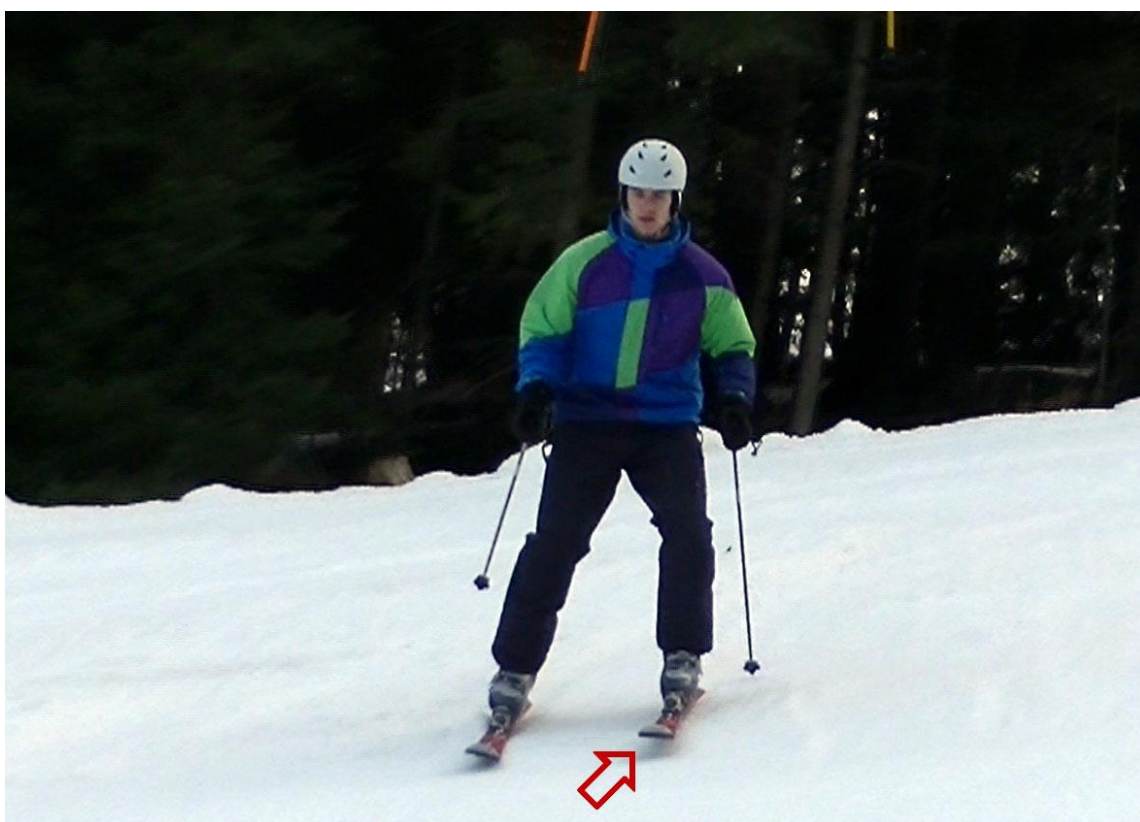
Chybné zahájení – nedostatečně odlehčená vyšší lyže

- *diagnostika*: malý přívrat, nevýrazné přenesení zatížení, lyže netočí
- *náprava*: menší rychlost při zahájení, větší důraz na ukázkou, nácvik na místě, cvičení rovnováhy

Chybné zahájení – nesprávné načasování odlehčení při přívratu

- *diagnostika*: natažené nohy při zahájení
- *náprava*: upravit základní postoj před zahájením cvičení, nácvik na místě i s prací holemi

Neplynulý návrat do paralelního vedení lyží



- *diagnostika*: sledujeme stopu a zatížení lyží – nedokonalý přenos zatížení na vnější lyži – předčasné, pozdní nebo rychlé sjetí lyží; v extrémním případě místo sjetí patek rozjetí špiček při jejich nezatížení
- *náprava*: rovnovážná cvičení (zejména pravolevá), mírnější svah (menší rychlost – větší zatěžování špiček)

Chybné fázování

- *diagnostika*: nestejně provedení oblouků, nekoordinované pohyby
- *náprava*: nácvik na místě, delší poloměr oblouků

Neplynulé, sjetí lyží, krátká poslední fáze

- *diagnostika*: velmi krátký oblouk, výrazné zabrždění pohybu, rotace do oblouku
- *náprava*: předvést delší oblouk, vybrat mírnější svah, cvičení na pravolevou rovnováhu

Odpichy při rozjíždění

- *diagnostika*: svěšené paže po posledním odpichu – chybná hned první fáze
- *náprava*: rozjezd více z kopce – rychlost získat gravitací, ne odpichováním

Bezpečnostní pokyny:

- jezdce vypouštíme dle vlastního postavení povelem (u družstva) nebo pokynem (z cílového místa)
- začínáme jezdit vyjeté oblouky, bereme v potaz možnost křížení dráhy jezdcům přijíždějícím shora
- na místo zastavení dojíždíme zpomalováním z vrstevnice

Organizační pokyny:

- volíme delší oblouk pro dostatečný čas ke správnému provedení jednotlivých fází
- oblouků navazujeme několik, dáme prostor pro získání rytmu
- na místě trénujeme fázování s počítáním
- můžeme stát v polovině jízdy a krátkými, stručnými (nejlépe jednoslovnými) povely korigovat jezdce – např. časování fází: „vysuň! – přesuň! – sjížděj!“ apod.

9. Základní paralelní oblouk

Předcházející cvičení:

- oblouk z přívratu vyšší lyží

Následující cvičení:

- odšlapování

Skutečný cíl výstupu, učená dovednost:

- souhra práce horní a dolní poloviny těla, správné načasování a plynulost pohybu, ovládání vertikálního a horizontálního pohybu těžiště (zatížení)

Výběr svahu:

- mírný, středně strmý, dostatečně široký svah pro navazování oblouků

Posloupnost klíčových bodů vedoucích ke správnému naučení:

- v ukázce zdůrazňujeme lyže v paralelním postavení po celou dobu oblouku, soustředíme se na přenos tlaků
- v nácviku navazujeme na oblouk z přívratu vyšší lyží – zvyšujeme rychlost, náklon (angulaci – odlehčením vnitřní lyže)
- navazujeme oblouky, pouze při zásadních chybách nacvičujeme zvlášť ukončení a zahájení

Hry, cvičení:

- girlandy (nejde-li souhra – nácvik zahájení a ukončení bez přehranění a překonání spádnice); potřebujeme široký svah, teprve s rostoucí kvalitou provedení zvyšujeme počet

Sledované chyby v provedení a jejich náprava:

*Špatné (pozdní) načasování zapichování hole/zapichování **vnější***



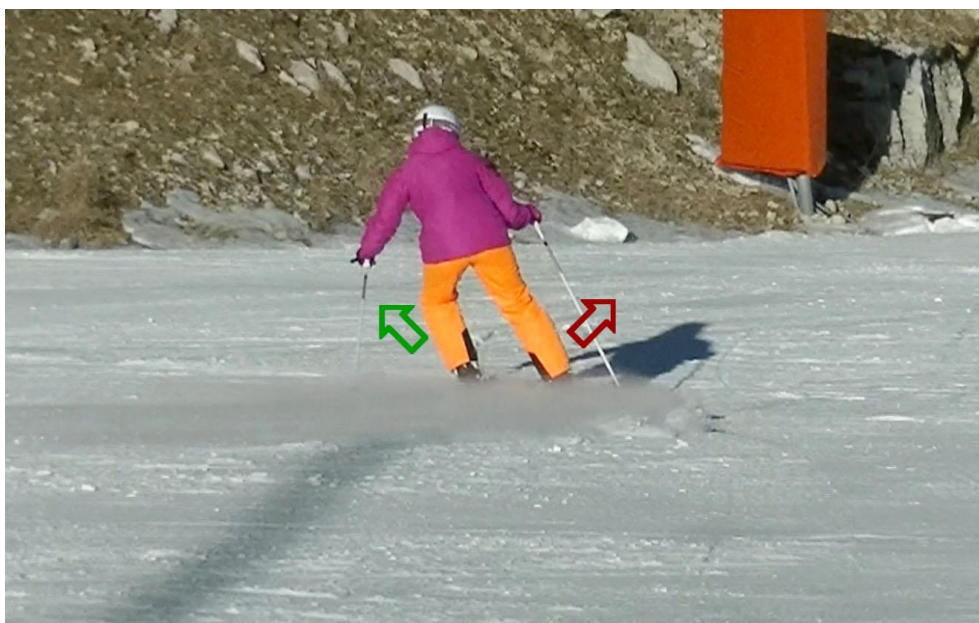
- *diagnostika*: špatné zahájení oblouku, rozhození v rytmu
- *náprava*: trénink práce s holemi na místě, girlandy

Předpichování hole



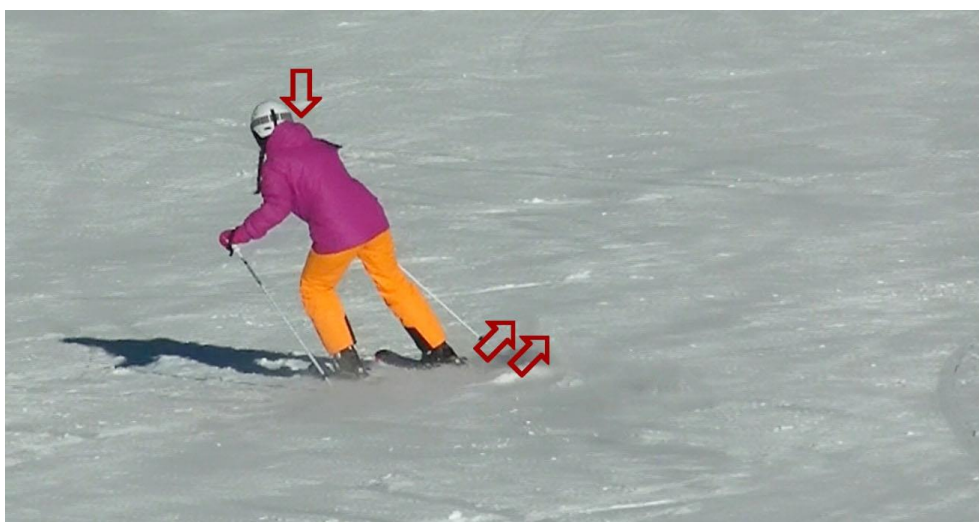
- *diagnostika*: snížený postoj, hole směřují ke špičkám lyží (nebo i před ně)
- *náprava*: nácvik práce s holemi na místě

Nevyjeté, nedokončené oblouky



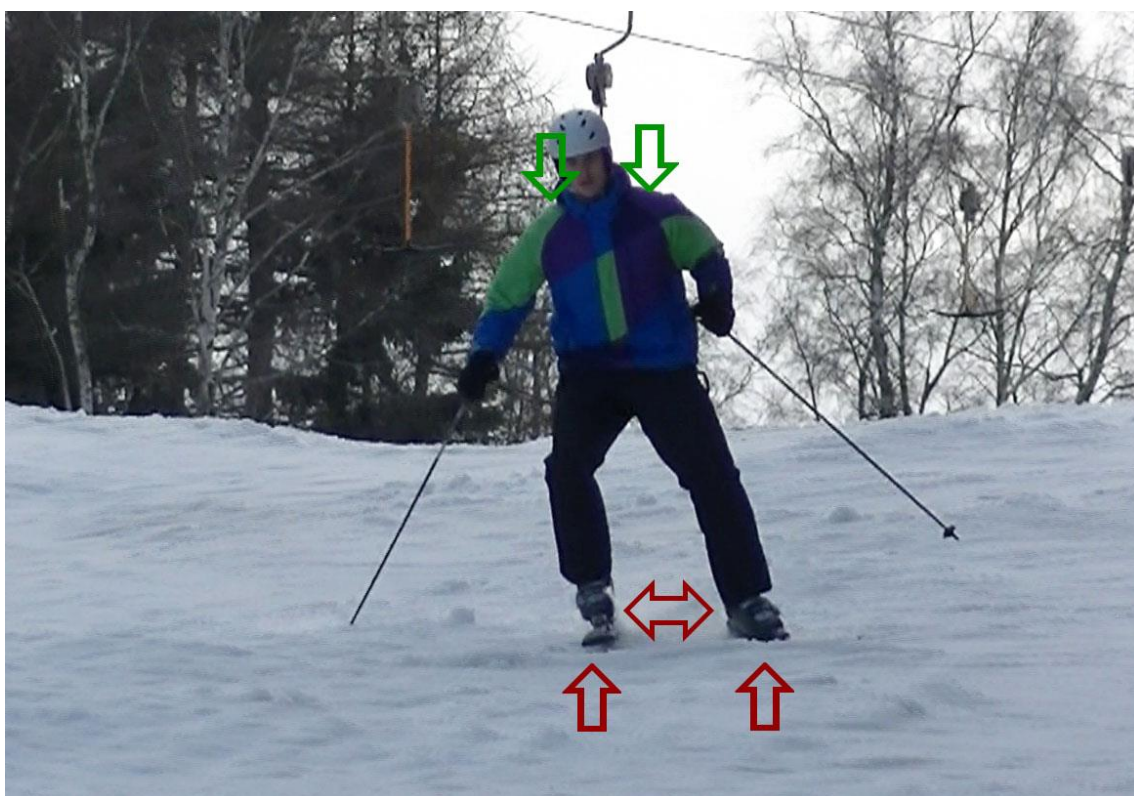
- *diagnostika*: chybí fáze ukončení, oblouk nekončí **jízdou** (vyjetím za špičkami), ale **sesouváním**, malé hranění a váha se nepřenáší v průběhu oblouku v předozadním směru, pohled ze svahu místo do směru jízdy
- *náprava*: dlouhé oblouky ve stopě instruktora, cvičit jízdu po vnější lyži, prodlužovat fázi sjíždění lyží u oblouku z přivrátu vyšší lyže

Přetočené oblouky



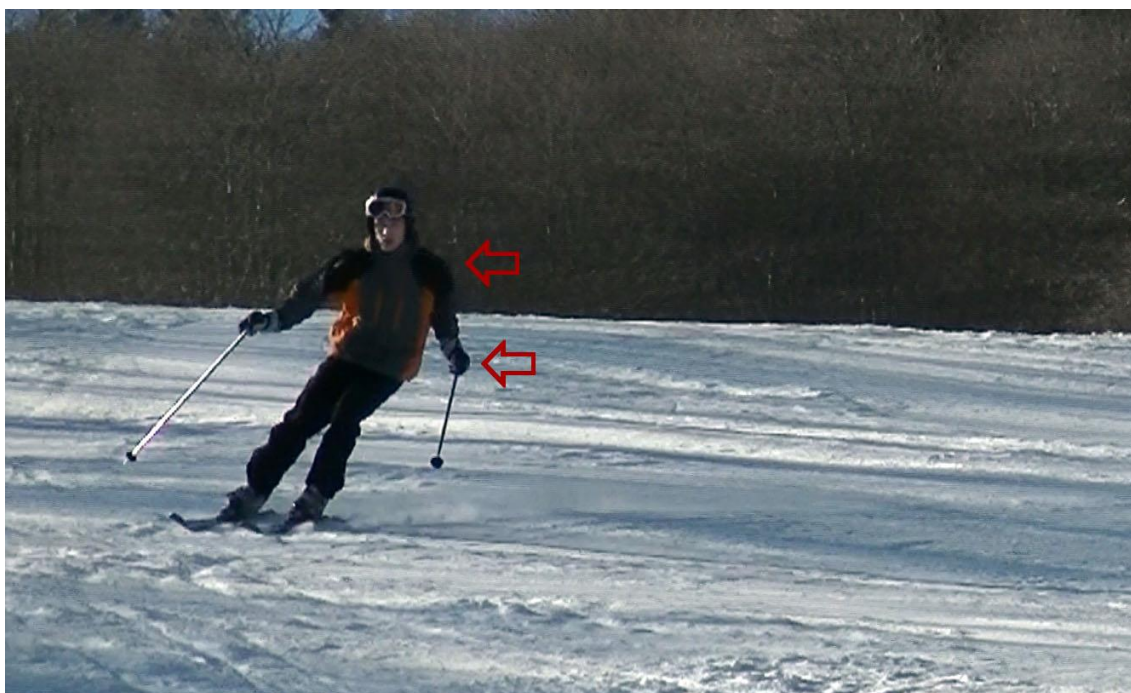
- *diagnostika*: při ukončení mají patky lyží tendenci „předbíhat“ špičky, výrazně zatížené špičky při pokusu o ukončení oblouku, následné zahajování dalšího oblouku rotací těla
- *náprava*: více hranit v oblouku a při ukončování plynule odlehčovat zatížené špičky vrácením těžiště zpět ke středu lyže (špičky zatěžovat intenzivně jen při zahájení oblouku, intenzita je úměrná rychlosti), cvičení na předozadní pohyb a rovnováhu

Dvouoporové postavení



- *diagnostika*: široká stopa ve vedení oblouku, toporný postoj
- *náprava*: procvičujeme sjíždění lyží do paralelního vedení – z přivrátu patky k sobě, ne špice od sebe

Rotace horní části těla



- *diagnostika*: paže **do zapažení** po zapíchnutí hole, rotace těla do oblouku
- *náprava*: nácvik zapíchnutí hole na místě, při jízdě držet „volant“

Bezpečnostní pokyny:

- jezdce vypouštíme, určíme místo a způsob řazení

Organizační pokyny:

- střídat formy sjíždění – ukázka, hodnocení zdola po příjezdu, pak i hodnocení shora nebo krátkými pokyny uprostřed jízdy
- měnit délku oblouků ke kratším

10. Krátký paralelní oblouk

Předcházející cvičení:

Dle úrovně jezdců:

- a) základní paralelní oblouk
- b) carvingový oblouk

Následující cvičení:

- oblouk s přibrzděním, s přeskokem
- jízda v hlubokém sněhu

Skutečný cíl výstupu, učená dovednost:

- separace práce horní a dolní poloviny těla
- dynamika pohybu v krátkém oblouku, rytmus

Výběr svahu:

- prudší svah

Posloupnost klíčových bodů vedoucích ke správnému naučení:

- provádíme krátké oblouky
- v ukázce se soustředíme na rytmus
- klidný trup x dynamicky pracující nohy
- při ukončení oblouku využíváme hranění a vertikální práce těžiště ke snadnějšímu zahájení dalšího oblouku

Hry, cvičení:

- bez holí – klavír, ruce v bok
- s holemi – okno, za tělem pod rukama
- ve skupině – prolínačky

Sledované chyby v provedení a jejich náprava:

Oblouk není vyjetý, jde spíše o přehraňování po spádnicí

- *diagnostika:* lyže dlouho sesouvají, nedochází k jízdě
- *náprava:* méně prudký svah, důraz na předozadní pohyb těžiště v oblouku

Malá dynamika dolních končetin

- *diagnostika*: oblouk končí sesouváním a bez vertikálního pohybu
- *náprava*: důraz na pokrčování nohou, soutěžíme o počet oblouků na stanoveném úseku

Vršek těla rotuje do oblouku

- *diagnostika*: oblouky nejsou krátké, nohy mají širší postavení, malá dynamika nohou
- *náprava*: cvičení na separaci (okno z holí, ruce na klavír bez holí, ...), cvičení na dynamiku nohou

Bezpečnostní pokyny:

- místo dojezdu nevolíme přímo pod svahem nebo stopou kvůli obtížnému zastavování při pádu na prudším svahu

11. Odšlapování

Předcházející cvičení:

Dle úrovně jezdců:

- a) bruslení
- b) paralelní oblouk
- c) dynamický pluh

Následující cvičení:

- carvingové oblouky ke svahu

Skutečný cíl výstupu, učená dovednost:

- hranění na souhlasných hranách v pohybu, balancování a výdrž na palcové/malíkové hraně v jízdě

Výběr svahu:

- mírný, velmi široký

Posloupnost klíčových bodů vedoucích ke správnému naučení:

- zdůrazníme výrazně snížený postoj
 - pohyb pouze po hranách
 - rovnoměrně zatížená lyže
-
- 1) trénink na místě – stoupání do svahu stranou, odšlapování
 - 2) odšlapování ke svahu z jízdy šikmo svahem
 - 3) odšlapování ke svahu z jízdy po spádnicí
 - 4) odšlapování přes spádnici

Hry, cvičení:

- soutěže na počet odšlapnutí v oblouku ke svahu

Sledované chyby v provedení a jejich náprava:

Nedostatečné přenesení zatížení z lyže na lyži

- *diagnostika*: krátký krok
- *náprava*: mírnější svah, nácvik na místě

Smýkání v celém průběhu

- *diagnostika*: nedostatečné hranění, vysoký postoj
- *náprava*: cvičení na snížení postoje, mírnější svah

Smýkání při/po přehranění, neregulování rychlosti, vysoká rychlost

- *diagnostika*: snaha o rychlé překonání spádnice, při přehranění zvýšení postoje bez následného snížení a rotace do oblouku
- *náprava*: mírnější svah

Neregulace rychlosti

- *diagnostika*: zvyšování rychlosti, smýkání, nezavírání oblouků
- *náprava*: široký svah, zavírat oblouky, klidně i do svahu (přehraňovat třeba i nad vrstevnicí)

Bezpečnostní pokyny:

- při vyjíždění k vrstevnici a ke svahu pozor na křížení jezdcům přijíždějícím shora

Organizační pokyny:

- najet ukázkovou stopu s ideálním poloměrem a rychlostí

12. Carvingový oblouk ke svahu

Předcházející cvičení:

- odšlapování

Následující cvičení:

- carvingový oblouk navazovaný

Skutečný cíl výstupu, učená dovednost:

- trénink dynamické rovnováhy – jízda na hraně v oblouku, hra s odstředivou silou

Výběr svahu:

- mírný, široký, upravený

Posloupnost klíčových bodů vedoucích ke správnému naučení:

- potřebujeme rychlost
- zatížená je celá délka lyže rovnoměrně
- nohy pracují i v lyžácích – palcová a malíková hrana
- možné zahájit dle situace a úrovně jezdců z:
 - o z jízdy šikmo svahem
 - o z jízdy po spádnicí
- mírná protirotace usnadňující zahranění je pro začátečníky vhodná

Hry, cvičení:

- pěsti mezi kolena – stejné hranění – pouze na velmi mírném svahu
- otevírání vnitřního kolene – hranění vnitřní nohou
- vnější ruka v bok a tlačí do oblouku, vnitřní ukazuje do oblouku
- přendávání „balíku“ ven z oblouku

Sledované chyby v provedení a jejich náprava:

Nesprávná šířka stopy



- *diagnostika*: **úzká**, široká stopa (není na šíři **ramen**)
- *náprava*: úprava na místě, cvičení s pěstmi mezi kolena v jízdě

Smýkání

- *diagnostika*: malé hranění, široká stopa po lyži po celou dobu oblouku
- *náprava*: pomůže nácvik protirotace, zahájení oblouku/hranění „sedáním“ do oblouku, „balíky“

Nestejně hranění lyží



- *diagnostika*: pozice nohou zepředu připomíná písmeno „A“, stopa po vnitřní lyži je smýkaná (zatížená je vnější)
- *náprava*: mírnější svah, cvičení s pěstmi mezi kolena, vytlačení vnitřního kolene rukou do oblouku

Předsouvání lyže



- *diagnostika*: v bočním pohledu výrazné předsouvání vnitřní/zapomínání (natažená) vnější lyže; většinou spojeno i s „A“čkem
- *náprava*: cvičení s pěstmi mezi kolena, rovnoměrně zatěžovat obě lyže

Bezpečnostní pokyny:

- jezdec opouští místo dojezdu okamžitě po zastavení do vzdálenosti umožňující chyby ostatních při dojezdu

Organizační pokyny:

- vzorové parametry ukázky – rychlost, hranění a poloměr (používáme i značky)
- vypouštění jezdců organizujeme ústně i opticky dle místa učitele

13. Carvingový oblouk navazovaný

Předcházející cvičení:

- carvingový oblouk ke svahu

Následující cvičení:

- volitelně – carvingový oblouk – krátký

Skutečný cíl výstupu, učená dovednost:

- kontrola hranění a rychlosti carvingové jízdy

Výběr svahu:

- mírný, široký

Posloupnost klíčových bodů vedoucích ke správnému naučení:

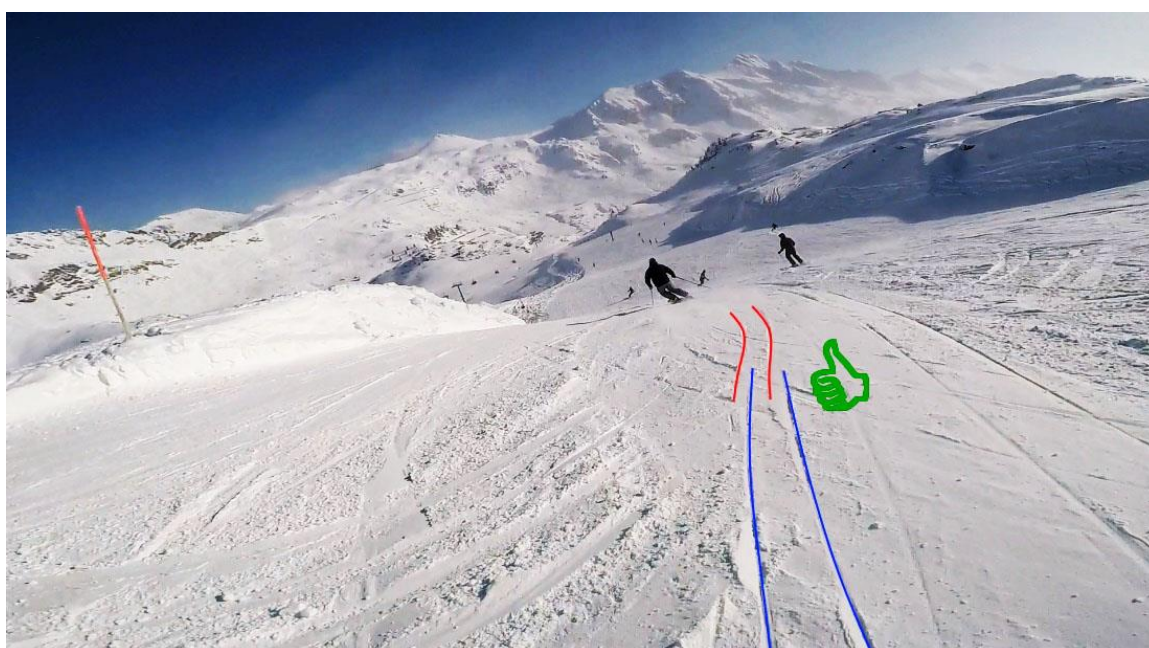
- zahajujeme z dostatečné rychlosti po několika otevřených obloucích na rytmus
- nízký postoj (příp. včasné snížení těžiště před zahájením oblouku)
- rychlé přehranění
- kontrolujeme rychlost – otevřené x uzavřené oblouky
- separace – odlišná práce horní a dolní poloviny těla
- angulace – zalomení v pase, ramena rovnoběžně s pánví

Hry, cvičení:

- quattro
- sedání na židli v oblouku
- překládání balíku ven z oblouku

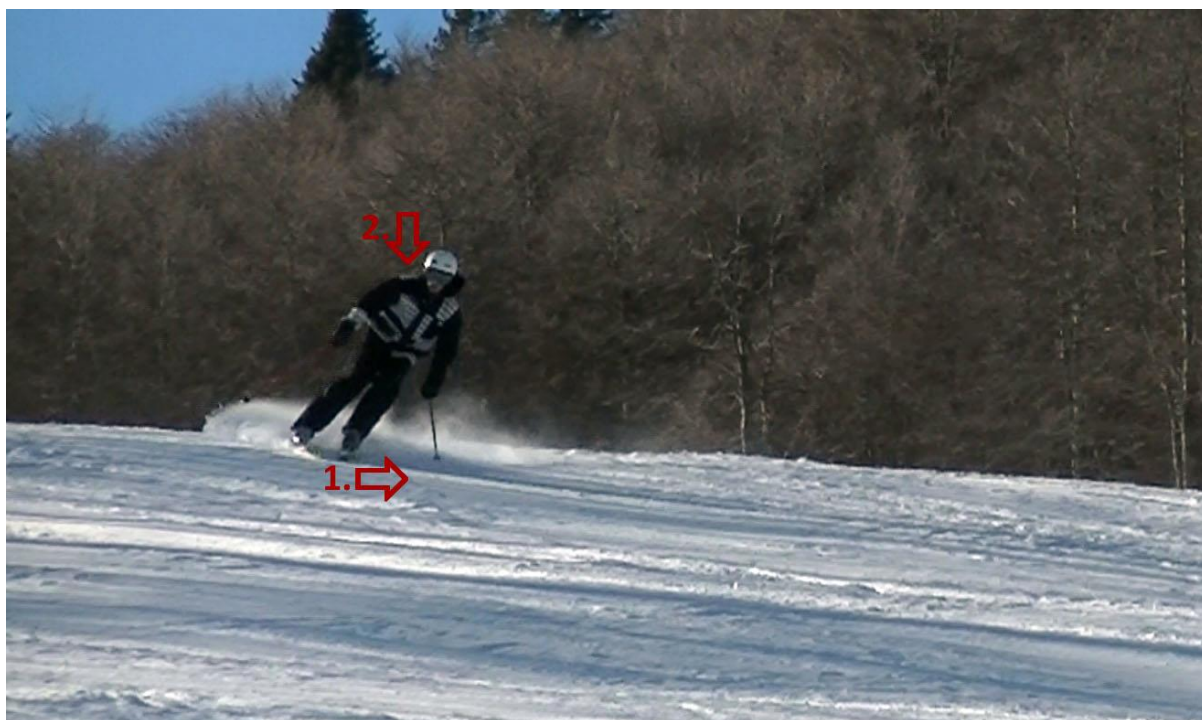
Sledované chyby v provedení a jejich náprava:

Pomalé přehranění – vysoký postoj



- *diagnostika*: po přehranění následuje smýkání (obě lyže)
- *náprava*: cvičení na snížený postoj – quattro

Rotace po přehranění – špatné načasování přehraňování a snižování těžiště



- *diagnostika*: smýkání po přehranění (obě lyže), snižování těžiště (2.) až po přehranění
- *náprava*: cvičení na snižování postoje – quattro, sedání na „židli“ do oblouku, poskok na hranách před přehraněním s výrazným snížením těžiště před/při následném přehranění

Smýkání při vedení/ukončování oblouku

- *diagnostika*: malé hranění neúměrné rychlosti – obě lyže odstředivá síla
- *náprava*: mírnější a širší svah, poskok na hranách před zahájením dalšího oblouku

Smýkání při vedení oblouku – vnitřní lyže





- *diagnostika*: nedostatečné zatížení vnitřní lyže, široká stopa vnitřní lyže, její předsunutí, natáčení do oblouku, odskakování, nedostatečné hranění vnitřní lyže
- *náprava*: menší rychlost, nácvik zatížení malíkové hrany vnitřní lyže na suchu, cvičení na zatížení vnitřní lyže, udržet snížený postoj

Zvyšování rychlosti

- *diagnostika*: příliš otevřené oblouky
- *náprava*: zavírat oblouky, široký svah

Malá angulace



- *diagnostika*: naklánění **horní** části trupu do oblouku, výrazné rozpažení
- *náprava*: cvičení na fixaci horní části těla, kratší oblouky

Bezpečnostní pokyny:

- při zavírání oblouků kontrolovat pohledem do oblouku lyžaře přijíždějící shora

Organizační pokyny:

- začínáme dlouhými oblouky
- kontrolujeme stopu za jezdcem