

# Soupažný běh jednodobý

## Charakteristika a popis pohybového úkonu, výběr vhodného terénu

Dvouoporové postavení DK, dominantní práce HK, nácvik ve stopě z mírného klesání.

## Správné provedení

Pohybový celek provádět na dvě doby – rozbalit – sbalit, současně s odrazem libovolnou DK vynesení obou pokrčených paží do úrovně obličeje, přepad, zapojení holí do podložky hroty vzad na úrovni špiček vázání současně s navrácením DK do *dvouoporového postavení*, maximální odpichová práce v celém rozsahu pohybu, hluboký předklon, při dokončení odpichu by DK, trup a paže v jeho prodloužení měly tvořit „písmeno T“.

## Metodická řada výuky, kritické body, podmínky nácviku

prostý odpich do hlubokého předklonu



odpich s odrazem DK



navazování pohybového celku

## Chyby v provedení a způsoby jejich odstranění

Nejčastějšími chybami jsou:

- Dlouhá odpichová práce, trup nemá tvar písmene „T“
- Nedostatečný přepad, těžiště příliš vzadu
- Podřepávání v kolenou, nedostatečné „T“
- Pohybový celek probíhá na tři doby

Pro odstranění chyb je třeba se vrátit k prostému odpichu prováděnému v maximálním rozsahu práce HK do zapažení.

## Hry a cvičení

5/1	klasika	tygr	upravená stopa, bez holí
		Lyžař jede v podřepu, dlaně na kolenou. U značky/na pokyn předpaží a celou hmotnost přesune na jednu lyži (druhou zanoží). V konečné fázi je stojná noha v koleni propnutá.  modifikace: s natažením paží lze otevřít i ústa.	

souhra horních a dolních končetin		odraz	
5/2	klasika	<b>hod' a běž</b>	upravená stopa, bez holí, balónky
		<p>Ve vymezeném území nebo na pokyn si cvičenec z podřepu nad sebe vyhodí balónek a ve skluzu na jedné lyži jej opět chytí modifikace:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hra na vymezeném úseku,</li> <li>• v počáteční fázi má cvičenec balónek mezi nohama a kolena nejsou pokrčena.</li> </ul>	
rytmus a souhra horních a dolních končetin			
5/3	klasika	<b>čáp a žába</b>	upravená stopa, bez holí
		<p>Cvičení ve dvojici, jeden lyžař je žába, která skáče (napnuté paže) vpřed a za ním druhý tvoří čápa, který se z podřepu pohybuje střídavou prací DK vpřed, ty má v zanožení napnuté. Paže má přitom v předpažení (tvoří zobák, který se při zanožení rozevírají jako nůžky).</p> <p>Modifikace: soutěž na vymezeném úseku</p>	
rytmus a souhra horních a dolních končetin		skluz a odraz	
5/4	klasika	<b>soupažný běh prostý</b>	upravená stopa, bez holí
		<p>Soupažný běh prostý – bez odrazu dolní končetiny.</p> <p>Modifikace: hole drží cvičenci v 1/2</p>	
rytmus a souhra horních a dolních končetin		skluz a odraz	
5/5	klasika	<b>odpich bez odrazu</b>	upravená stopa, mírné klesání
		<p>Dopředný pohyb lyžaře se děje pouze prostřednictvím horních končetin. Při přesunu těžiště vpřed přenos váhy těla do špičky chodidla a zvednutí paty obou DK</p> <p>Modifikace: soutěž</p>	
rytmus a souhra horních a dolních končetin		skluz a odpich	
5/6	klasika	<b>skakanský můstek</b>	upravená stopa, mírné klesání, bez holí, balónek
		Cvičenci jedou s dlaněmi za zády. Na pokyn nebo	

		u značky vzpaží a těžiště přesunou do špiček chodidel.	
		Modifikace:	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• zavěšený balónek na větvičce, kterého se cvičenci snaží dotknout</li> <li>• kolegové cvičence z obou stran drží pod pažemi a simulují výskok</li> </ul>	
rytmus a souhra horních a dolních končetin		odraz	
5/7	klasika	<b>kotníky</b>	upravená stopa, mírné klesání
		Lyžař jede v soupažném běhu jednodobém a při odpichu se prsty dotkne hlezenního kloubu, DK zůstávání bez výraznějšího pokrčení v kolenním kloubu.	
		Modifikace: při dokončení odpichu lyžař tleskne rukama za zády.	
odpich			
5/8	klasika	<b>silné paže</b>	upravená stopa, rovina
		Lyžaři na rovině nebo mírném stoupání štafetovým způsobem soutěží, které družstvo dojede nejdále. Každý z cvičenců má k dispozici 3 odpichy. V místě, kam dojel, předává štafetu dalšímu a celé družstvo se posouvá vpřed. Družstvo, které dojede nejdále, vítězí.	
odpich			