

# Způsoby sjezdových postojů na běžeckých lyžích

---

## Charakteristika a popis pohybového úkonu, výběr vhodného terénu

### Pohotovostní

V neznámém terénu bez kvalitní běžecké stopy, váha v plných chodidlech, do značné míry shodný se základním postojem na sjezdových lyžích, kdykoli moci přejít do oboustranného přívratu.



Obr. 6/1 Způsob sjezdu: pohotovostní



Obr. 6/2 Oboustranný přívrat

### Odpočinkový

Ve vedoucí stopě, váha v plných chodidlech, hole v podpaždí a rovnoběžně s podložkou, lokty opřené o střední část stehien.



Obr. 6/3 Způsob sjezdu: odpočinkový

### Snížený

Shodný s odpočinkovým postojem, lokty však zepředu opřené o kolena, aerodynamický postoj, má význam při vyšších rychlostech.



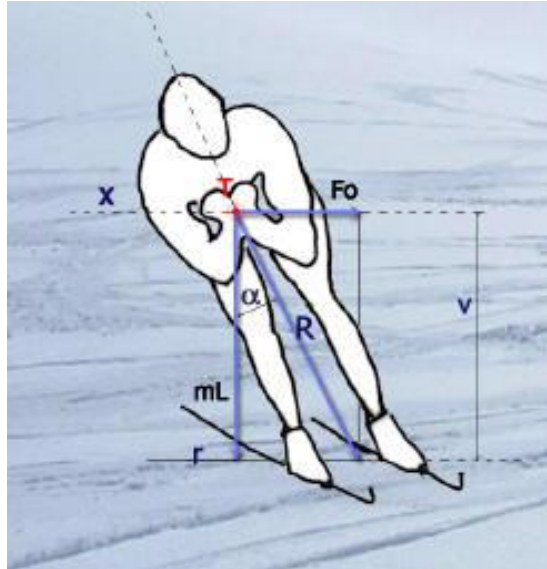
Obr. 6/4 Způsob sjezdu: snížený

### Střídání postojů

Postoje se střídají v závislosti na profilu, technické náročnosti a povrchu terénu, také dle dovedností a schopností lyžaře.

### Metodická řada výuky, kritické body, podmínky nácviку

- Provádět postoj napřed na rovině, později v jízdě z mírného klesání, posléze v terénu odpovídajícím určení jednotlivých postojů.
- Předsunutím libovolné nohy a rozložením hmotnosti na obě chodidla se zvýší předozadní rovnováha.



Obr. 6/5 Náklon v zatáčce

(Zdroj: SVENSSON, E., *Ski scating with Champions Seattle, USA 1994, 1. vyd.*)

## Chyby v provedení a způsoby jejich odstranění

Nejčastějšími chybami jsou:

- Chybné držení holí v rovině s podložkou – tzv. „anténky“



Obr. 6/6 Chybné držení holí v rovině s podložkou

- přisedávání ve sníženém postoji
- napnutá kolena při pohotovostním postoji a při brzdění pluhem

## Hry a cvičení

6/1	klasika i bruslení	citrónky	upravená cesta, klesání
		Lyžař jede v pozici pohotovostního sjezdového	

			postoje a brzdí pluhem. Postupně z paralelního postavení lyží přechází v pozici brždění pluhem a zpět. Stopa, kterou vytváří za sebou, tvoří napojované elipsy "citrónky".
	pozice při pohotovostním sjezdu		brždění pluhem
6/2	klasika	<b>vlnky</b>	upravená stopa, klesání, bez holí
			Lyžař jede v pozici pohotovostního sjezdového postoje a brzdí pluhem. Postupně z paralelního postavení lyží přechází v pozici brždění pluhem a přenáší hmotnost střídavě na jednu a druhou lyži. Tím koriguje směr jízdy a za sebou tvoří "vlnky".
	pozice při pohotovostním sjezdu		brždění pluhem
6/3	klasika – vyspělí lyžaři	<b>telemark</b>	široká upravená stopa, klesání, bez holí
			Lyžař jede uprostřed široké cesty v pohotovostním sjezdovém postoji, lyže v paralelním postavení, úzká stopa. V určitý moment předsune jednu z lyží a těžiště přesune vzad na pokrčenou DK. Lyže samy zatočí.  modifikace: u vyspělejších lyžařů pohyb na sjezdovce.
	rovnováha, zatáčení		
6/4	klasika	<b>cílová páska</b>	upravená stopa, klesání, bez holí
			Lyžař jede v odpočinkovém sjezdovém postoji. Stejně jako při závodech v BL u značky předsune jednu z holení a tím i lyži tak, aby byl v "cíli" nejrychlejší.
	rovnováha		
6/5	klasika	<b>kulomet</b>	upravená stopa, klesání, bez holí
			Lyžař jede ve sníženém postoji. U značky, na povel nebo podle pocitu předsune jednu lyži a na druhou se pokusí kleknout. Mírně předpaží, madla holí předsune a simuluje střelbu.
	rovnováha		Cíl
6/6	klasika	<b>zatáčka</b>	upravená stopa, klesání, bez holí

		Lyžař jede ve sníženém sjezdovém postoji a v zatáčce předsune jednu z lyží. Předozadní rovnováha se výrazně zlepší.	
rovnováha			
6/7	klasika i bruslení	<b>bob</b>	upravená cesta, klesání, bez holí
		Lyžaři jedou těsně za sebou ve sníženém postoji ve trojicích, čtveřicích a drží se při tom za boky nebo ruce. Vzájemně se domlouvají na taktice: přibrzdění pluhem jedné DK, předsunutí lyže.  modifikace: ve čtveřici se střídavě zvedají 1. a 3., pak 2. a 4. jezdec.	
rovnováha		snížený postoj, souhra	
6/8	klasika i bruslení	<b>tunel</b>	upravená cesta, klesání, bez holí
		Lyžaři jedou ve čtveřici nebo trojici v pohotovostním postoji, paralelní postavení lyží. První z nich provede dřep a snížením rychlosti se dostane mezi DK ostatních lyžařů na konec tandemu. Celý proces se opakuje, vystřídají se všichni jezdci.	
rovnováha		snížený postoj, souhra	