**Vývoj lyžařských sjezdových technik – sjezdových škol**

Technika sjíždění a zatáčení na lyžích prodělala za uplynulých 150 let dynamický vývoj. Každá významnější změna v technice se projevila také ve výuce lyžování. Pro učební postupy se vžil pojem lyžařská škola, což je ustálený způsob výuky lyžování. Každá lyžařská škola má svoje typické prvky.

**Historický vývoj lyžařských škol**

* **Norská škola**
* První škola v historii výuky lyžování, hlavním představitelem byl Sondre Norheim.
* Technika sjíždění a zatáčení se vyznačuje vzpřímeným postojem a dvěma odlišnými typy oblouků – telemark a kristianie. **Telemark** je oblouk jetý v hlubokém nákleku na zatížené vnitřní hraně vnější lyže, která je výrazně předsunutá. **Kristianie** je snožný oblouk ke svahu.

* **Zdarskeho lilienfeldská škola**
* Tvůrcem školy je Mathias Zdarsky, je považován za zakladatele sjezdového lyžování.
* Zdarsky aplikoval tehdejší techniku lyžování do podmínek strmých alpských svahů.
* Podstatou techniky byl oblouk v pluhu a oblouk z přívratu vyšší lyží.
* **Bilgeriho škola**
* Školu vytvořil před 1. světovou válkou Georg Bilgeri.
* Technika jízdy byla zaměřena na přívratné oblouky a více variant kristianie. Oblouky byly prováděny ve větší rychlostí a byly dynamičtější.
* **Arlbergská škola**
* Školu založil po 1. světové válce Hannes Schneider.
* Technika byla založena na nízkém sjezdovém postoji a širší stopě. Používali se hlavně různé varianty přívratných oblouků a snožných kristianií.
* **Francouzská rotační škola**
* Autory školy byli Emile Allaise a Paul Gignoux.
* Technika spočívala v rotaci při zahájení snožného smyku a v zablokování těla, kterým se rotační impuls přenášel na dolní končetiny. Vrcholem byla krátká kristianie, která se používala hlavně pro rychlé změny směru jízdy na nejprudších místech slalomové tratě.
* **Rakouská protirotační škola**
* Tvůrcem školy byl Stefan Kruckenhauser.
* Technika spočívala ve výrazném odlehčení v zahájení oblouku, kterému předcházel odraz ze zahraněných a zatížených lyží. V průběhu vedení byl vnitřní bok výrazně vysunut dopředu a dovnitř se současnou silnou protirotací a odklonem trupu.
* **Techniky s rozdílnou prací dolních končetin**
* Techniky s rozdílnou prací dolních končetin začaly vznikat v 60. letech 20. století, kdy se technika sjíždění a zatáčení internacionalizovala a unifikovala. Velký vliv na tento vývoj měla technika závodníků. Zvládnutí těchto technik umožňovalo jízdu po hraně, výrazné omezení smyku, a tím i větší rychlost jízdy.
* K zahájení oblouku bylo nutné přenést hmotnost a výrazně zatížit přední část vnitřní hrany vnější lyže. Koleno vnější dolní končetiny bylo tlačeno výrazně dopředu a dovnitř tvořeného oblouku, vnitřní lyže byla předsunutá a odlehčená.

kročná technika

Tuto techniku koncem 60. let zavedl český pedagog Bohuslav Čepelák. Principem bylo zahájení oblouku pohybem těžiště shora dolů a pohyb vnějšího kolena dopředu dolů a dovnitř tvořeného oblouku.

technika oblouku s přestoupením („Umsteigetechnik“)

Technika vznikla v Německu na přelomu 60. a 70. let. Je charakteristická tím, že se v závěru vedení oblouku přestupuje na budoucí vnější lyži následujícího oblouku

* **Carving**
* Carvingová technika se začala uplatňovat od roku 1996, kdy celá řada výrobců lyží zařadila do svých kolekcí výrazně krojené lyže.
* V požadavku na jízdu po hranách se snahou o co nejmenší smyk vychází carving z techniky s rozdílnou prací dolních končetin. Vzhledem k lyžařské výzbroji je carving mnohem jednodušší než předcházející techniky (jízda po hranách je možná s menší dynamikou a v menších rychlostech). Jednoduchost carvingu spočívá také v rovnoměrnějším rozložení hmotnosti na obě lyže, v menším vertikálním pohybu a možné absenci koordinačně náročné práce paží se zapíchnutím hole.

Použitá literatura:

1. Gnad, T. a kol. (2002). *Kapitoly z lyžování.*  Praha, Czech republic: Charles University in Prague
2. Kovařík, V. a kol. (1991). *Teorie a didaktika lyžování.* Brno, Czech republic: Masaryk University in Brno
3. Příbramský, M. (1999). *Lyžování.* Praha, Czech republic: Grada
4. Strobl, K. & Bedřich, L. (1999). *Učíme lyžovat*. Olomouc, Czech republic: Palacký University Olomouc
5. Štumbauer, J. & Vobr, R. (2007). *Carving*. České Budějovice, Czech republic: Kopp.