

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 rychlosti 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 protirotací škola**

- Tvůrcem školy byl Stefan Kruckenhauser.
- Technika spočívala ve výrazném odlehčení v zahájení oblouku, kterému předcházela 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.