

Masarykova univerzita v Brně
Fakulta sportovních studií

Didaktika sjezdového lyžování – vybrané metodické listy

v. 01/2017

Mgr. Eduard Hrazdíra, Ph.D.

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
- rozcvičení

Skutečný cíl výstupu, učená dovednost:

- seznámení se se základními dovednostmi

Výběr terénu:

- rovina

Bezpečnostní pokyny:

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

Organizační pokyny:

- předvádíme 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:

- hranění, odraz z hrany, přenášení zatížení mezi lyžemi

Výběr svahu:

- rovina

Posloupnost klíčových bodů vedoucích ke správnému naučení:

- bez holí
- s holemi
- do mírného kopce

Hry, cvičení:

- tlačení ve dvojici
- honička

Sledované chyby v provedení a jejich náprava:

- smýkání lyže při odrazu

diagnóza: krátký skluz; malé hranění – lyže při odrazu ustřeluje

náprava: odraz trénujeme do velmi mírného kopce

- „šlapání zelí“

diagnóza: výrazné dupání, lyže je i 20 cm nad sněhem

náprava: nezvedat tolik lyže ze sněhu, vykývááme, trénink rovnováhy na jedné

- krátký skluz

diagnóza: nedokonalý přenos zatížení na skluznou lyži

náprava: rovnováhu ve skluzu trénujeme z velmi mírného kopce

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, kontrola, vypuštění

Hry, cvičení:

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

Sledované chyby v provedení a jejich náprava:

- zatížené patky lyží:

diagnóza: boční pohled - zvedají se špičky, zadek je výrazně za úrovní lyžáků

náprava: upravit pozici, případně vybrat mírnější svah

- široká stopa – trénujeme jízdu po jedné

diagnóza: širší stopy více než šířka ramen, většinou výrazně

náprava: trénink jízdy po jedné lyži

Bezpečnostní pokyny:

- svah mimo dojezdový prostor pod sjezdovkou

Organizační pokyny:

- jezdcům pomůžeme zaujmout výchozí pozici – zapřeme špičky lyží o svou lyž. obuv., srovnáme základní postavení, pak teprve vypouštíme; při opakování dle úspěšnosti neasistujeme

4. JÍZDA V PLUHU

Předcházející cvičení:

- jízda přímo

Následující cvičení:

- dle úrovně jezdců:
 - a) sesouvání
 - b) možné i oblouky ke svahu v pluhu!!! (přidáme pouze zatížení vnější/odlehčení vnitřní lyže)

Skutečný cíl výstupu, učená dovednost:

- změny rychlosti přívratným 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 přívratným postavením
 - špičky 10 cm od sebe, patky dle rychlosti
 - zatížení špiček
 - při zastavení přeháníme zatížení špiček a přívrat

Hry, cvičení:

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

Sledované chyby v provedení a jejich náprava:

- malý přívrat

diagnóza: špičky více, než 10 cm od sebe, obvykle na šíři ramen, zrychlování

náprava: nácvik na místě, střídání jízdy a brzdivého pluhu i ve větší rychlosti

- špičky i paty daleko od sebe

diagnóza: rozkročení bez přívratu

náprava: nácvik na místě, obraty přívratem, odvratem, otáčení

- nekonstantní přívrat

diagnóza: lyže v jízdě střídají přívrat a paralelní vedení, oběma i jednou lyží

náprava: cvičení na práci/zatěžování špiček; dětem i přidržet, modelovat holemi

- záklon

diagnóza: 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:

- 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
- zvětšením míry hranění horní hrany (přikloněním kolen ke svahu) sesouvání zastavíme
- opakujeme i po druhých hranách
- ze sesouvání po spádnici zatížením špiček nebo patek změním směr sesouvání

- opět i po druhých hranách

Hry, cvičení:

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

Sledované chyby v provedení a jejich náprava:

- přílišné odlehčení horních hran

diagnóza: zařiznutí spodních hran a pád ze svahu

náprava: dopomoc za hůl shora

- vyšší lyže nesesouvá s nižší

diagnóza: příliš široká stopa, nerovnoměrné zatížení a práce nohou (projeví se zejména u oblouků v pluhu)

náprava: stoupání do svahu stranou

- trhané sesouvání

diagnóza: lyže nesesouvají souměrně a plynule

náprava: namazat lyže, na prudší svah, plynuleji regulovat míru hranění

- sesouvání přechází v jízdu šikmo svahem

diagnóza: lyže při zahájení nejsou ve vrstevnici, sesouvání neprobíhá po spádnicí, twist

náprava: naznačit spádnicí, 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:

- začínáme po stopě instruktora, místo dojezdu 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 jízdy a předvede
- jízda po hranách, bez sesouvání, pokud možno konstantní rychlostí
- více zatížená spodní lyže
- zastavení přívratem spodní lyže

Hry, cvičení:

- střídat jízdu a sesouvání šikmo svahem
- jízda po jedné lyži, zdvihání patky vyšší lyže

Sledované chyby v provedení a jejich náprava:

- jízda není v přímce

diagnóza: stopa je po oblouku – ke svahu

náprava: důsledně po stopě instruktora, méně hranit a více zatížit špičky

- záklon



diagnóza: ramena i kolena výrazně za špičkami bot, postoj se kazí po rozjetí a zvyšování rychlosti

náprava: zvolit pomalejší stopu více k vrstevnici, cvičení na zatížení špiček lyží

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 dojetí ihned opustit místo dojezdu např. sesouváním do větší vzdálenosti
- lektor nestojí v místě dojezdu

7. OBLOUK V PLUHU – STATICKÝ

Předcházející cvičení:

- jízda šikmo
- možno i jízda v pluhu

Následující cvičení:

- oblouk z přívratu vyšší lyže
- po dynamickém provedení možno i odšlapování

Skutečný cíl výstupu, učená dovednost:

- přenášení zatížení mezi lyžemi, 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 spádnici
z oblouku ke svahu 1,5 oblouku
 - b) z jízdy šikmo svahem (odpichování pro nabrání rychlosti rozhazuje pozici těla před zahájením oblouku!)
- důraz na zvýšení, přenesení zatížení, vedení (výdrž), snížení
- správné načasování při vertikálním i horizontálním pohybu těžiště
- důraz na lehkou protitotaci horní části těla

- *dynamický pluh* – v případě dosažení vyšší rychlosti již není možné přenášet těžiště, přenáší se tedy tlak, a to na lyži vně oblouku při poloze těžiště nad lyží vnitřní; špička vnitřní lyže je odlehčena a pomáhá natáčením do oblouku zatočení

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



diagnóza: sledujeme stopu – šířku přívratu i vzdálenost špiček

náprava: jízda v pluhu (v nouzi pomáháme i držet špičky)

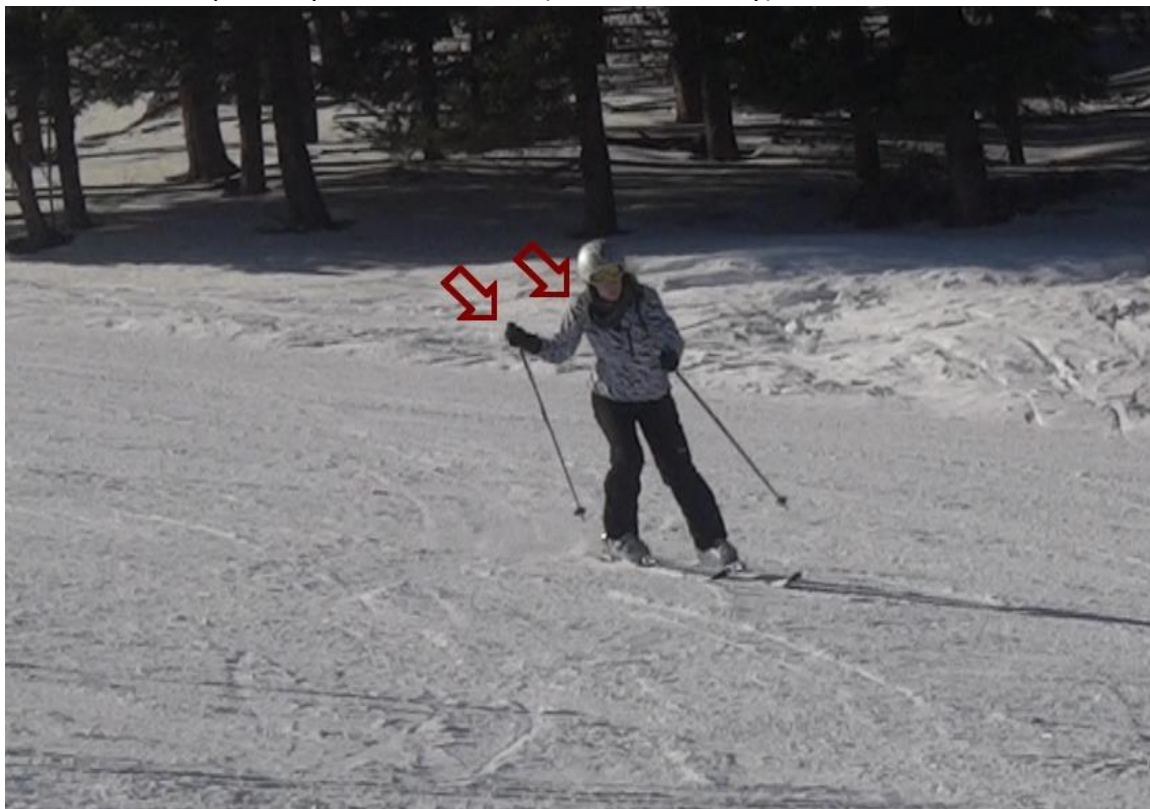
- zahájení oblouku zvednutím a natáčením vnitřní lyže



diagnóza: špička vnitřní lyže ze sněhu a do oblouku

náprava: cvičení na zatížení špičky lyží; alternativně přejít k dynamickému pluhu!

- rotace horní poloviny těla do oblouku (zatáčení rameny)



diagnóza: 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



diagnóza: těžiště nad nesprávnou nohou – sledujeme propnutí končetin

náprava: nácvik na místě, mírný svah, malá rychlost, větší poloměr zatáčení

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

8. OBLOUK Z PŘÍVRATU VYŠŠÍ LYŽE

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:
 - 1) zahajujeme oblouk – ze sníženého postoje, vysuneme horní lyži do přívratu a současně zvyšujeme těžiště a zapichujeme spodní hůlku
 - 2) vedeme oblouk - přeneseme zatížení na vysunutou lyži, zatáčíme přes spádnici
 - 3) ukončujeme oblouk – snižujeme těžiště, odlehčenou vnitřní nohu plynule sjíždíme do paralelního vedení za současného snižování těžiště
- začínáme nácvik fází na místě
- následně nacvičujeme 3. fázi z jízdy po spádnici
- 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
diagnóza: malý přívrat, nevýrazné přenesení zatížení
náprava: menší rychlost při zahájení
- chybné zahájení – nesprávné načasování odlehčení při přívratu
diagnóza: natažené nohy při zahájení
náprava: upravit základní postoj před zahájením cvičení
- neplynulý návrat do paralelního vedení lyží



diagnóza: sledujeme stopu a zatížení lyží - nedokonalý přenos zatížení na vnější lyži – předčasné, pozdní, rychlé sjetí lyží; v extrémním případě místo sjetí patek rozjetí špiček při jejich nezatížení

náprava: rovnovážná cvičení, mírnější svah (menší rychlost – větší zatěžování špiček)

- chybné fázování

diagnóza: nestejně provedení oblouků

náprava: nácvik na místě, delší poloměr

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 jezdciům přijíždějícím shora
- na místo zastavení dojíždíme zpomalováním z vrstevnice

Organizační pokyny:

- volíme delší oblouk pro dostatečný čas ke správnému fázování
- 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

9. ZÁKLADNÍ PARALELNÍ OBLOUK

Předcházející cvičení:

- oblouk z přívratu vyšší lyže

Následující cvičení:

- odšlapování

Skutečný cíl výstupu, učená dovednost:

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

Výběr svahu:

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

Posloupnost klíčových bodů vedoucích ke správnému naučení:

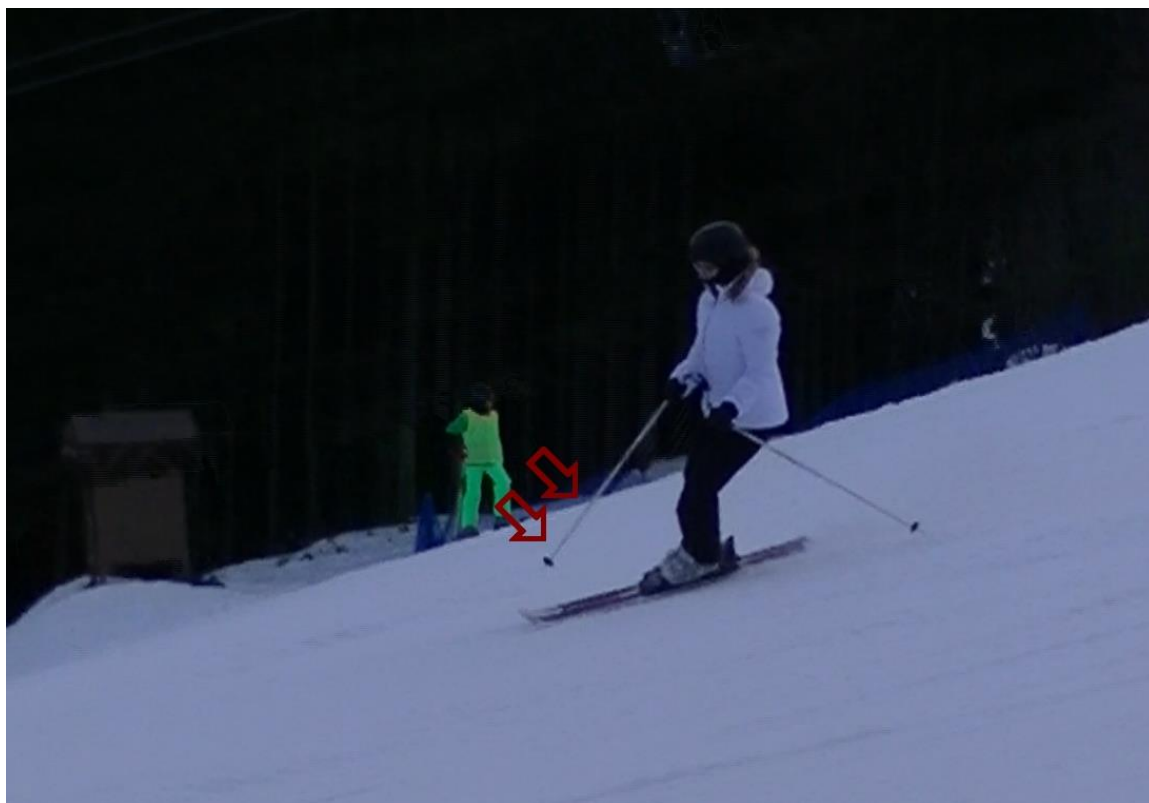
- v ukázce zdůrazňujeme lyže v paralelním postavení po celou dobu oblouku, soustředíme se na přenos tlaků
- v nácviku navazujeme na oblouk z přívratu vyšší lyží – zvyšujeme rychlost, náklon (angulaci – odlehčením vnitřní lyže)
- navazujeme oblouky, pouze při zásadních chybách nacvičujeme zvlášť ukončení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



diagnóza: špatné zahájení oblouku, rozhození v rytmu

náprava: trénink na místě

- předpichování hole



diagnóza: snížený postoj, hole směřují ke špičkám lyží

náprava: nácvik na místě

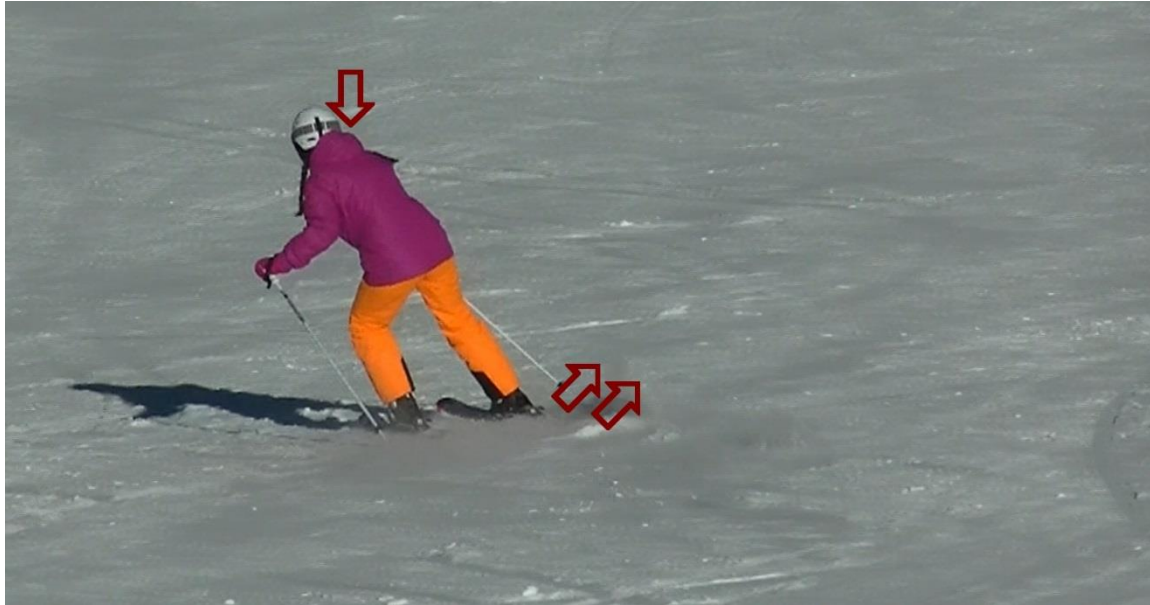
- nevyjeté, nedokončené oblouky



diagnóza: chybí fáze ukončení, oblouk nekončí jízdou, ale sesouváním, malé hranění a váha se nepřenáší v průběhu oblouku v předozadním směru

náprava: dlouhé oblouky ve stopě instruktora, jízda po jedné lyži, dlouhá fáze sjíždění lyží u oblouku z přívratu vyšší lyže

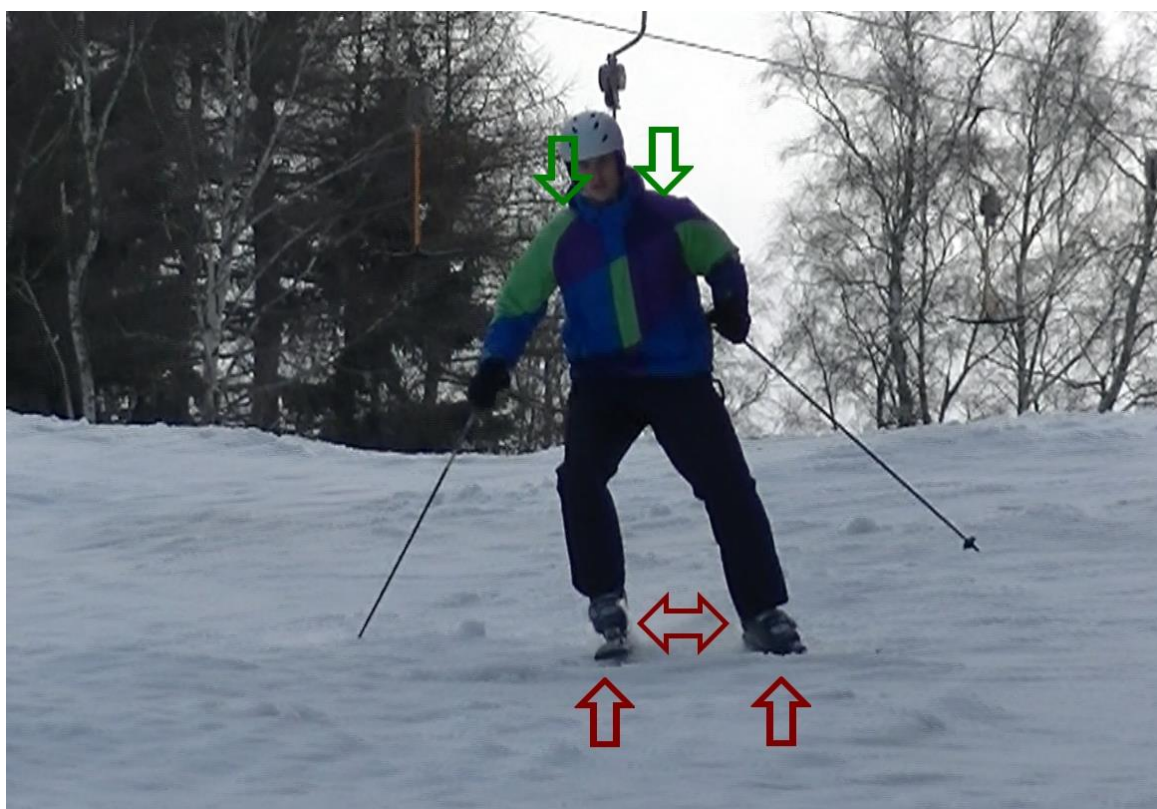
- přetočené oblouky



diagnóza: při ukončení mají patky lyží tendenci „předbíhat“ špičky, výrazně zatížené špičky při pokusu o ukončení oblouku, následné zahajování dalšího rotací těla

náprava: více hranit v oblouku a při ukončování plynule odlehčovat zatížené špičky (špičky zatěžovat intenzivně jen při zahájení oblouku, intenzita je úměrná rychlosti)

- dvouoporové postavení



diagnóza: 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



diagnóza: paže do zapažení po zapíchnutí hole

náprava: nácvik na místě, při jízdě „volant“

Bezpečnostní pokyny:

- jezdce vypouštíme, určíme místo a způsob řazení

Organizační pokyny:

- střídat formy sjíždění – ukázka, pak i hodnocení shora, 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

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
- ukončení oblouku využíváme vertikální práci těžiště k zahájení oblouku dalšího

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

diagnóza: lyže dlouho sesouvají

náprava: méně prudký svah

- malá dynamika dolních končetin

diagnóza: oblouk končí sesouváním a bez vertikálního pohybu

náprava: soutěžíme o počet oblouků na stanoveném úseku

- vršek těla rotuje do oblouku

diagnóza: oblouky nejsou krátké, nohy mají širší postavení

náprava: cvičení na separaci (okno,..)

Bezpečnostní pokyny:

- místo dojezdu nevolíme přímo pod svahem

11. ODŠLAPOVÁNÍ

Předcházející cvičení:

- dle úrovně jezdců:
 - a) bruslení
 - a) paralelní oblouk
 - b) dynamický pluh

Následující cvičení:

- carvingové oblouky ke svahu

Skutečný cíl výstupu, učená dovednost:

- hranění na souhlasných hranách v pohybu, balance a výdrž na hraně v jízdě

Výběr svahu:

- mírný, velmi široký

Posloupnost klíčových bodů vedoucích ke správnému naučení:

- 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 spádnicí

Hry, cvičení:

- soutěže na počet odšlapnutí v oblouku ke svahu

Sledované chyby v provedení a jejich náprava:

- nedostatečné přenesení zatížení z lyže na lyži

diagnóza: krátký krok

náprava: mírnější svah, nácvik na místě

- smýkání v celém průběhu

diagnóza: nedostatečné hranění, vysoký postoj

náprava: cvičení na snížení postoje, mírnější svah

- smýkání při/po přehranění vysoká rychlost, neregulace rychlosti

diagnóza: snaha o rychlé překonání spádnicí, při přehranění zvýšení postoje bez následného snížení a rotace do oblouku

náprava: mírnější svah

- neregulace rychlosti

diagnóza: zvyšování rychlosti, smýkání, nezavírání oblouků

náprava: zavírat oblouky, klidně i ke svahu (přehraňovat i nad vrstevnicí), široký svah

Organizační pokyny:

- najet ukázkovou stopu s ideálním poloměrem a rychlostí

Bezpečnostní pokyny:

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

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:
 - a) z jízdy šikmo svahem
 - b) 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

Sledované chyby v provedení a jejich náprava:

- nesprávná šířka stopy



diagnóza: úzká, široká stopa (není na šíři ramen)

náprava: úprava na místě, cvičení s pěstmi mezi koleny v jízdě

- smýkání

diagnóza: malé hranění, široká stopa po lyži po celou dobu oblouku

náprava: pomůžte nácvik protirotace, zahájení oblouku/hranění „sedáním“ do oblouku

- nestejně hranění lyží



diagnóza: 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



diagnóza: 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

Organizační pokyny:

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

Bezpečnostní pokyny:

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

13. CARVINGOVÝ OBLOUK NAVAZOVANÝ

Předcházející cvičení:

- carvingový oblouk ke svahu

Následující cvičení:

- 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:

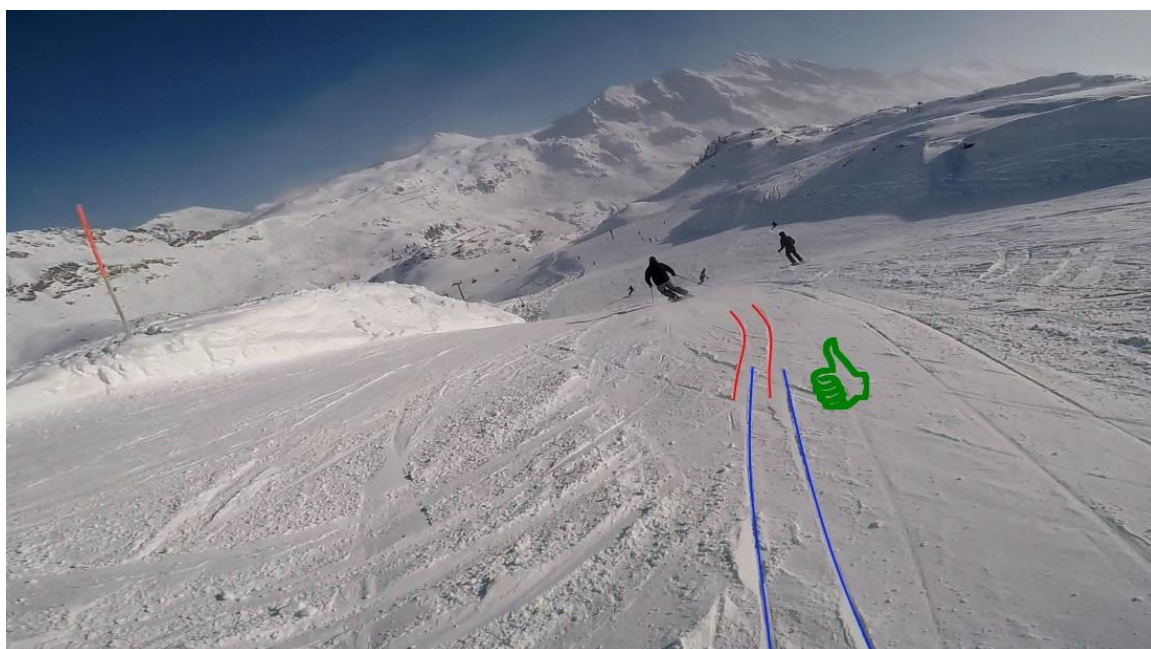
- zahajujeme z dostatečné rychlosti po několika otevřených obloucích na rytmus
- nízký postoj (příp. včasné snížení těžiště před zahájením oblouku)
- rychlé přehranění
- kontrolujeme rychlost – otevřené x uzavřené oblouky
- separace – odlišná práce horní a dolní poloviny těla
- angulace – zalomení v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



diagnóza: následuje smýkání (obě lyže)

náprava: cvičení na snížený postoj – quattro

- rotace po přehranění – špatné načasování přehraňování a snižování těžiště



diagnóza: smýkání po přehranění (obě lyže), snižování těžiště až po přehranění

náprava: cvičení na snižování postoje – quattro, sedání na židli do oblouku, poskok před přehraněním s výrazným snížením těžiště při následném přehranění

- smýkání při vedení/ukončování oblouku

diagnóza: 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





diagnóza: široká stopa vnitřní lyže, její předsunutí, natáčení do oblouku, poskakování, nedostatečné hranění a zatížení vnitřní lyže

náprava: menší rychlost, nácvik zatížení malíkové hrany vnitřní lyže na suchu, cvičení na zatížení vnitřní lyže

- zvyšování rychlosti

diagnóza: příliš otevřené oblouky

náprava: zavírat oblouky, široký svah

- malá angulace



diagnóza: naklání horní části trupu do oblouku, výrazné rozpažení

náprava: cvičení na fixaci horní části těla, kratší oblouky

Bezpečnostní pokyny:

- při zavírání oblouků kontrolovat lyžaře přijíždějící shora

Organizační pokyny:

- začínáme dlouhými oblouky