

Obsah

ÚVOD	5
1 ZÁKLADNÍ INFORMACE O LYŽOVÁNÍ NA MONO-SKI	7
1.1 Historie	7
1.2 Organizace zabývající se mono-ski lyžováním	8
1.3 Závodní lyžování sportovců s tělesným postižením	9
2 TECHNICKÉ VYBAVENÍ LYŽAŘŮ, VÝZBROJ a VÝSTROJ	13
2.1 Popis mono-ski	13
2.2 Typy konstrukce a výrobci mono-ski	20
2.3 Další typy sit-ski	23
2.4 Stabilizátory	25
2.5 Lyže	27
2.6 Vázání	27
2.7 Lyžařská výstroj	28
3 ZÁKLADY TECHNIKY JÍZDY NA MONO-SKI	31
3.1 Biomechanické základy jízdy na mono-ski	31
3.2 Funkční předpoklady monolyžaře	35
3.3 Druhy oblouků	38
3.4 Typy oblouků/přechodů	39
3.5 Fáze oblouku	41
3.6 Možnosti pohybů monolyžaře, podstatné pohybové prvky	50
4 METODICKÉ ZÁKLADY VÝUKY	63
4.1 Tipy pro praxi	63
4.2 Popis kurzu začátečníků	64
4.3 Indoor a outdoor příprava – průpravná cvičení v místnosti a ve sněhu	66
4.4 Popis základní polohy	67

4.5	Transfery do mono-ski	69
4.6	Přesedání z automobilu.....	71
4.7	Nácvik sklápění stabilizátorů.....	72
4.8	Nácvik pádů a vstávání.....	73
4.9	Cvičení na místě	79
4.10	Cvičení v pohybu	86
5	MEDODIKA VÝUKY LYŽOVÁNÍ	91
5.1	Základní problémy výcviku začátečníků, bezpečnost při výuce lyžování.....	91
5.2	Jízda na vleku	95
5.3	Jízda na sedačkové lanovce	102
5.4	Jízda přímo	105
5.5	Jízda šikmo svahem	107
5.6	Nácvik techniky zatáčení.....	110
5.7	Navazující oblouky	113
5.8	Carvingový oblouk	118
ZÁVĚR		125
REFERENČNÍ SEZNAM		127
MEDAILONEK AUTORA		131