

# OBSAH

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| ÚVOD                                                      | 3  |
| 1. Z HISTORIE LYŽOVÁNÍ                                    | 4  |
| 1.1 Předsportovní využití lyží                            | 4  |
| 1.2 Sportovní lyžování                                    | 6  |
| 1.2.1 Historický vývoj lyžařských škol                    | 7  |
| 2. STRUKTURA TECHNIKY SJÍŽDĚNÍ A ZATÁČENÍ                 | 12 |
| 3. VYTVÁŘENÍ PŘEDPOKLADŮ<br>PRO VÝUKU SJÍŽDĚNÍ A ZATÁČENÍ | 13 |
| 3.1 Všeobecná lyžařská průprava                           | 13 |
| 3.2 Specializovaná sjezdová průprava                      | 14 |
| 4. PŘÍVRATNÉ OBLOUKY                                      | 24 |
| 4.1 Oblouk v pluhu                                        | 24 |
| 4.1.1 Oblouk v pluhu statický                             | 24 |
| 4.1.2 Oblouk v pluhu dynamický                            | 26 |
| 4.2 Oblouk z přívratu vyšší lyží                          | 28 |
| 5. PARALELNÍ OBLOUKY                                      | 31 |
| 5.1 Základní paralelní oblouk                             | 31 |
| 5.2 Krátký paralelní oblouk                               | 33 |
| 5.3 Modifikované oblouky                                  | 35 |
| 5.3.1 Oblouk v boulích                                    | 35 |
| 5.3.2 Oblouk v hlubokém sněhu                             | 36 |
| 5.3.3 Oblouky na strmém svahu                             | 37 |
| 5.3.3.1 Oblouk s přibržděním                              | 37 |
| 5.3.3.2 Oblouk s přeskokem                                | 38 |
| 5.3.4 Oblouk na zledovatělém terénu                       | 39 |
| 6. CARVING                                                | 41 |
| 6.1 Co je carving?                                        | 41 |
| 6.2 Carvingový oblouk                                     | 42 |
| 6.2.1 Nácvik carvingového oblouku                         | 44 |

|        |                                                    |    |
|--------|----------------------------------------------------|----|
| 6.3    | Racecarving                                        | 50 |
| 6.4    | Funccarving                                        | 51 |
| 7.     | DIDAKTIKA SJEZDOVÉHO LYŽOVÁNÍ                      | 55 |
| 7.1    | Vyučovací proces                                   | 56 |
| 7.1.1  | Cíle vyučovacího procesu                           | 56 |
| 7.1.2  | Činitelé vyučovacího procesu                       | 56 |
| 7.2    | Organizace výuky                                   | 57 |
| 7.3    | Formy výuky                                        | 58 |
| 7.4    | Postupy výuky                                      | 59 |
| 7.5    | Zásobník korekčních cvičení                        | 60 |
| 8.     | LYŽOVÁNÍ DĚTÍ                                      | 63 |
| 8.1    | Specifika výuky dětí                               | 63 |
| 8.2    | Hry na lyžích                                      | 65 |
| 9.     | BEZPEČNOST PŘI VÝUCE LYŽOVÁNÍ,<br>BEZPEČNÉ CHOVÁNÍ | 69 |
| 9.1    | Bezpečnost při výuce sjíždění a zatačení           | 69 |
| 9.2    | Pravidla bezpečného chování                        | 70 |
| 10.    | SJEZDOVÁ VÝZBROJ                                   | 73 |
| 10.1   | Lyže                                               | 73 |
| 10.2   | Vázání a desky                                     | 77 |
| 10.3   | Boty                                               | 78 |
| 10.4   | Hole                                               | 80 |
| 11.    | MEZINÁRODNÍ LYŽAŘSKÉ ORGANIZACE                    | 81 |
| 11.1   | Interski                                           | 81 |
| 11.1.1 | Interski ČR                                        | 81 |
| 11.2   | Mezinárodní lyžařská federace - FIS                | 82 |
| 11.2.1 | Svaz lyžařů České republiky                        | 82 |
| 12.    | ZÁVODNÍ LYŽOVÁNÍ                                   | 84 |
| 12.1   | Alpské disciplíny                                  | 84 |
| 12.2   | Akrobatické disciplíny                             | 86 |