

Obsah

1	ÚVOD	7
2	VÝVOJ TECHNIKY SJÍZDĚNÍ V HISTORICKÉ ZKRATCE	9
	2.1 Zdroje, které nás inspirovaly	10
	2.1.1 H. Zehetmayer – krok	10
	2.1.2 G. Kassat – vklonění	12
	2.1.3 W. Kuchler – carving	14
3	NÁŠ SOUČASNÝ NÁZOR NA PROBLEMATIKU VÝUKY LYŽOVÁNÍ ...	17
	3.1 Vnější síly působící na lyžaře při přímočarém pohybu (v přímé jízdě)	20
	3.2 Vnější síly působící na lyžaře při jízdě v oblouku	21
	3.3 Jak zahájíme oblouk?	22
	3.4 Autokinetika lyží ve fázi vedení	24
	3.5 Od oblouku k navazovaným obloukům	24
	3.6 Fáze oblouku z aspektu motorické činnosti lyžaře	30
	3.7 Oblouky se zdůrazněním tlaku	32
4	K PROBLEMATICE VYUČOVÁNÍ JÍZDĚ NA LYŽÍCH	33
	4.1 Struktura výuky sjíždění a zatáčení	33
	4.2 Motorické učení	36
	4.2.1 Pedagogické aspekty motorického učení	37
	4.2.2 Fáze motorického učení	38
	4.3 Motivace a funkční mnohotvárnost	41
	4.3.1 Slalomová tyč jako motivační činitel	44
	4.4 Cesty k obloukům	47
	4.5 Učební okruhy sjíždění a zatáčení	48
	4.5.1 Všeobecná lyžařská průprava	48
	4.5.2 Speciální sjezdová průprava	50
5	OBLOUKY V ZÁKLADNÍM PROGRAMU	57
	5.1 Oblouky z rozšířené stopy	57
	5.2 Snožný oblouk ke svahu	58
	5.2.1 Varianta smyková	58
	5.2.2 Varianta řezaná	59
	5.3 Přímá jízda v pluhu	59
	5.4 Oblouky v pluhu	61
	5.5 Oblouky z pluhu	63
	5.6 Oblouky z rozšířené stopy	64
	5.7 Oblouky z přívratu vyšší lyží	65

6	OBLOUKY V ROZŠIŘUJÍCÍM PROGRAMU	67
6.1	Oblouk z přívratu nižší lyží	68
6.2	Snožný oblouk zvýšením tlaku	69
6.3	Krátký oblouk	69
6.4	Oblouky v nerovném terénu	71
6.4.1	Snožný oblouk vyrovnávací technikou	71
6.5	Oblouky odvratným přestoupením	72
6.5.1	Oblouk s odvratným přestoupením ke svahu	72
6.5.2	Oblouk s odvratným přestoupením od svahu	74
6.6	Oblouky v hlubokém sněhu	74
6.7	Jízda v terénu různého sklonu a v boulicích	76
7	ZÁSObNÍK KOREKČNÍCH CVIČENÍ	77
8	DIDAKTIKA LYŽOVÁNÍ	83
8.1	Podmínky vyučovacího procesu	83
8.2	Koncepce výuky z aspektu očekávání žákem	84
8.3	Organizace výuky	85
8.4	Didaktické formy	86
8.5	Didaktické metody	87
9	BEZPEČNOST PŘI VÝUCE LYŽOVÁNÍ, VÝCHOVA K BEZPEČNÉMU JEDNÁNÍ	91
9.1	Bezpečná výuka	91
9.2	Bezpečné chování	92
10	LYŽOVÁNÍ A OCHRANA PŘÍRODY	95
10.1	Přímý a nepřímý vliv zimní turistiky na zatěžování přírody	95
10.2	Zatěžování přírody lyžováním	96
11	FYZIOLOGIE TĚLESNÉ ZÁTĚŽE PŘI LYŽOVÁNÍ	97
12	Z DĚJIN VÝVOJE LYŽÍ A LYŽOVÁNÍ	101
12.1	Předsportovní použití lyží	102
12.2	Období lyžařského sportu	104
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	109