

# Obsah

<b>1</b>	<b>Péče o klienta, nauka o povolání, pedagogika, psychologie</b> .....	<b>7</b>
1.1	Role instruktora .....	7
1.2	Komunikace s klienty .....	9
1.3	Pedagogické působení .....	10
1.4	Klient .....	12
<b>2</b>	<b>Didaktika snowboardingu</b> .....	<b>16</b>
2.1	Charakteristika snowboardového výcviku .....	16
2.2	Snowboardový výcvik .....	16
2.3	Činnost instruktora snowboardingu .....	16
2.4	Činnost žáka .....	17
2.5	Kategorie vývoje snowboardových dovedností .....	18
2.6	Podmínky pro výuku snowboardingu .....	18
2.7	Snowboardový výcvik z pedagogického hlediska .....	19
2.8	Vyučovací metody .....	19
2.9	Fáze motorického učení .....	20
<b>3</b>	<b>Bezpečnost při snowboardingu</b> .....	<b>22</b>
3.1	Zásady bezpečné jízdy na snowboardu na sjezdových tratích ...	22
3.2	Zásady bezpečné jízdy a pohybu na snowboardu ve snowparku .	23
3.3	Zásady pro pohyb v zimě na horách .....	24
3.4	Zásady bezpečnosti při výuce snowboardingu .....	24
3.5	Vybavení pro zajištění bezpečnosti při snowboardingu .....	25
3.6	Značení sjezdových tratí .....	25
3.7	Jak postupovat při nehodě .....	26
<b>4</b>	<b>Metodika výuky snowboardingu</b> .....	<b>27</b>
4.1	Jak pracovat s touto metodikou .....	27
4.2	Zahájení výuky .....	28
<b>5</b>	<b>Metodika výuky začátečníků &gt; úroveň C</b> .....	<b>29</b>
5.1	Základní terminologie a kontrola vybavení .....	29
5.2	Přivyknutí na snowboard .....	31



5.3	Jízda po spádnicí s přední nohou upnutou do vázání (Straight Run) .....	35
5.4	Jízda na vleku .....	36
5.5	Sesouvání po spádnicí .....	37
5.6	Sesouvání svahem se střídavým zatěžováním dolních končetin – „padající list“ .....	40
5.7	Sesouvání a jízda šikmo svahem .....	42
5.8	Základní smýkaný oblouk .....	44
5.9	Smýkaný oblouk s odlehčením vzhůru (oblouk zvýšením) .....	50
5.10	Základní řezaný oblouk .....	54
<b>6</b>	<b>Metodika výuky pokročilých &gt; úroveň B .....</b>	<b>58</b>
6.1	Řezaný oblouk s odlehčením vzhůru (oblouk zvýšením) .....	58
6.2	Řezaný oblouk s odlehčením dolů (oblouk snížením) .....	61
6.3	Úvod do freestylu .....	64
6.4	Základy freestylu .....	65
6.5	Freestyle ve snowparku – skoky .....	79
6.6	Freestyle ve snowparku – jibbing .....	82
<b>7</b>	<b>Instructor manual to teach beginner snowboarders .....</b>	<b>85</b>
7.1	How to use this manual .....	85
7.2	Lesson initiation .....	86
<b>8</b>	<b>Beginner snowboarder teaching progressions &gt; level C .....</b>	<b>87</b>
8.1	Basic terminology and equipment check .....	87
8.2	Equipment Familiarization .....	89
8.3	Straight running down the fall line with front leg strapped in the binding .....	92
8.4	Riding Lifts .....	94
8.5	Slipping down the fall-line .....	95
8.6	Slipping with weight shifting from foot to foot – Falling Leaf ..	97
8.7	Skidded and edged traversing .....	98
8.8	Basic skidded turn .....	100
8.9	Up un-weighted skidded turn .....	104
8.10	Basic carved turn .....	108

