

# OBSAH

ÚVOD .....	7
<b>1. POJETÍ VÝUKY ZÁKLADNÍHO LYŽOVÁNÍ V ČESKÉ REPUBLICE</b> ..	9
1.1 Charakteristika lyžařského výcviku .....	9
1.2 Členění lyžařského výcviku .....	11
1.3 Vyučování jízdy na lyžích .....	13
1.3.1 Vyučovací zásady a metody .....	15
1.3.2 Jednotlivé fáze motorického učení .....	17
1.4 Struktura výuky techniky sjíždění a zatáčení na lyžích v etapě základního lyžování .....	19
1.5 Základní škola lyžování .....	23
1.6 Současný přístup k výuce lyžování .....	26
1.7 Druhy oblouků .....	27
<b>2. VŠEOBECNÁ LYŽAŘSKÁ PRŮPRAVA</b> .....	30
2.1 Seznámení a manipulace s lyžařskou výzbrojí .....	31
2.2 Postoje a pohyby na lyžích na místě .....	31
2.3 Pády a vstávání .....	32
2.4 Obraty .....	33
2.5 Pohyb na lyžích na rovině .....	34
2.6 Výstupy .....	34
2.7 Pohyb na lyžích na svahu – sjíždění .....	35
2.8 Brzdění a zastavování .....	36
2.9 Odšlapování a bruslení .....	37
2.10 Jízda na vleku a lanovkách .....	39
2.11 Přejíždění terénních nerovností a terénní skok .....	39
2.12 Oblouky v pluhu .....	40
<b>3. SPECIALIZOVANÁ LYŽAŘSKÁ PRŮPRAVA</b> .....	41
3.1 Sjezdové postoje .....	41
3.2 Sjíždění .....	42
3.3 Průprava pro zatáčení na lyžích .....	43
3.4 Průpravná cvičení na lyžích typu snowblade .....	44

3.5	Průpravná cvičení pro nácvik kročných oblouků	48
3.6	Průpravná cvičení pro nácvik carvingových oblouků	50
3.6.1	Průpravná cvičení na carvingových lyžích bez holí	50
3.6.2	Průpravná cvičení na carvingových lyžích s holemi	51
3.7	Průpravná cvičení pro nácvik smykových oblouků	54
3.8	Nácvik techniky zatáčení na lyžích v základních formách provedení v rámci specializované průpravy, oblast techniky řezaných oblouků (kročné, carvingové)	55
3.8.1	Vlnovka (mírná, zvýrazněná)	55
3.8.2	Carvingová vlnovka	57
3.8.3	Oblouk ke svahu	58
3.8.4	Oblouky v pluhu	59
3.8.5	Oblouky z přivrátu vyšší lyží	59
3.9	Nácvik techniky zatáčení na lyžích v základních formách provedení v rámci specializované průpravy, oblast techniky smykových oblouků	60
3.9.1	Oblouky z pluhu	61
3.9.2	Oblouky z přivrátu nižší lyží	62
<b>4.</b>	<b>PRVNÍ ČÁST POSTUPU VÝUKY – ZÁKLADNÍ – Z HLEDISKA NÁCVIKU TECHNIKY ZATÁČENÍ NA LYŽÍCH</b>	<b>64</b>
4.1	Řezané oblouky	65
4.1.1	Kročný oblouk (otevřený, zavřený) – základní forma provedení	66
4.1.2	Carvingový oblouk (otevřený, zavřený) – základní forma provedení	69
4.2	Smykové oblouky	72
4.2.1	Snožný oblouk (otevřený, zavřený) – základní forma provedení	72
4.3	Zásady na závěr I. části postupu výuky	75
<b>5.</b>	<b>DRUHÁ ČÁST POSTUPU VÝUKY – SPECIALIZOVANÁ – Z HLEDISKA NÁCVIKU TECHNIKY ZATÁČENÍ NA LYŽÍCH</b>	<b>76</b>
5.1	Řezané oblouky	77
5.1.1	Střední kročný oblouk	77
5.1.2	Krátký kročný oblouk	81
5.1.3	Střední carvingový oblouk	84
5.2	Smykové oblouky	87
5.2.1	Střední snožný oblouk	87
5.2.2	Krátký snožný oblouk	90
5.3	Modifikace krátkého snožného oblouku	92
5.3.1	Oblouk s přibrzděním	92
5.3.2	Oblouk s přeskokem	95
5.3.3	Oblouk v hlubokém sněhu	97
5.3.4	Oblouk v boulicích	98
5.4	Zásady pro sjíždění a zatáčení ve ztížených podmínkách	101
<b>6.</b>	<b>VNÍMÁNÍ A ROZLIŠOVÁNÍ VLASTNÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI PŘI NÁCVIKU ŘEZANÝCH, SMYKOVÝCH A MODIFIKOVANÝCH OBLOUKŮ</b>	<b>104</b>

<b>7. PŘÍKLADY VÝCVIKOVÝCH LEKČÍ V RÁMCI NÁCVIKU SJÍŽDĚNÍ A ZATÁČENÍ NA LYŽÍCH NA ÚROVNI ETAPY ZÁKLADNÍHO LYŽOVÁNÍ</b> .....	117
<b>8. BEZPEČNOST, ÚRAZOVÁ PREVENCE A CHOVÁNÍ NA SJEZDOVÝCH TRATÍCH</b> .....	126
8.1 Rizikové faktory při lyžování .....	126
8.1.1 Objektivní nebezpečí .....	126
8.1.2 Subjektivní nebezpečí .....	132
8.2 Nejčastější příčiny a počty úrazů při lyžování .....	133
8.3 Zásady komplexní úrazové prevence při lyžování .....	135
8.3.1 Pravidla pro jízdu na sjezdových tratích .....	135
8.3.2 Zásady bezpečnosti při jízdě mimo sjezdové tratě .....	138
8.3.3 Vybavení pro zajištění bezpečnosti při lyžování .....	139
8.3.4 Zásady bezpečnosti při výuce lyžování .....	140
8.3.5 Bezpečnostní aspekty při výuce dětí na školních lyžařských výcvikových zájezdech .....	143
8.4 Horská služba .....	143
<b>9. VYSVĚTLENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ</b> .....	146
<b>LITERATURA</b> .....	148