SEZNÁMENÍ S LYŽAŘSKÝM VYBAVENÍM

ZÁKLADY POHYBU NA LYŽÍCH

ÚVOD DO KLOUZÁNÍ

ÚVOD DO ZATÁČENÍ

CESTA DO PARALELNÍHO POSTAVENÍ

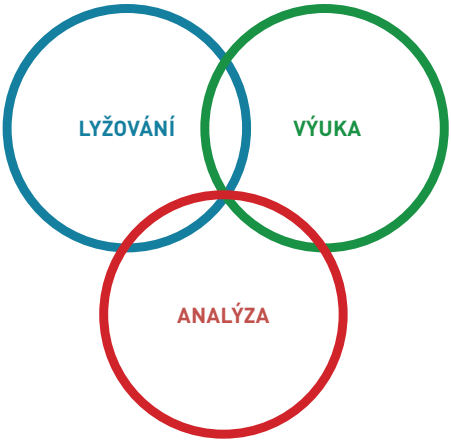
VYLEPŠOVÁNÍ PARALELNÍHO OBLOUKU

MODRÁ PROGRESE VÝUKY

do kapsy

apul.cz
SNOWSPORTS EDUCATION

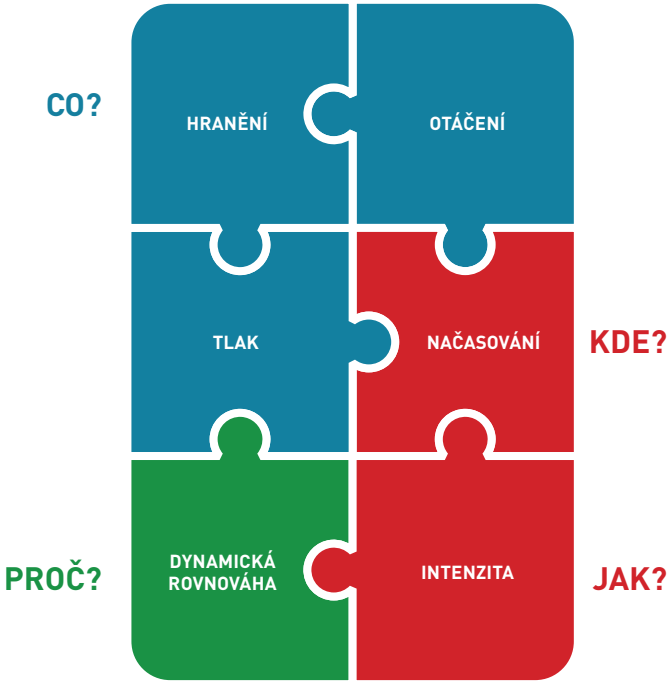
Na kurzech APUL se dlouhodobě snažíme udržet krok se světovým trendem a poskytujeme nejkvalitnější vzdělání pro instruktory lyžování v České republice. Vzdělání APUL klade důraz nejen na samotné lyžařské dovednosti, ale i na výuku, analýzu a technické porozumění. Tyto tři klíčové dovednostní oblasti se prolínají napříč celým systémem vzdělávaní od kurzů základních, až po samotné vzdělávání lektorů.



UKÁZKY TECHNIKY
CVIČENÍ A ÚKOLY
SPORTOVNÍ LYŽOVÁNÍ
OFF-PISTE
BOULE
KRITICKÉ MYŠLENÍ
PÉČE O KLIENTA
KOMUNIKAČNÍ DOVEDNOSTI
VEDENÍ VÝUKY
PSYCHOLOGIE
FYZIKA
BIOMECHANIKA
SYSTÉMOVÉ MYŠLENÍ
ANATOMIE LIDSKÉHO TĚLA
TECHNICKÉ POROZUMĚNÍ

ZÁKLADNÍ DOVEDNOSTI LYŽAŘSKÉ TECHNIKY

Technický koncept APUL využívá pro popis techniky lyžování šest základních dovedností, které tvoří skládačku optimálního provedení daného prvku. Tím, jak tyto dovednosti vzájemně skládáme a kombinujeme, vzniká vyvážený mix klíčových dovedností.



MODRÁ PROGRESE VÝUKY

SEZNÁMENÍ S LYŽAŘSKÝM VYBAVENÍM

ZÁKLADY POHYBU NA LYŽÍCH

ÚVOD DO KLOUZÁNÍ

ÚVOD DO ZATÁČENÍ

CESTA DO PARALELNÍHO POSTAVENÍ

VYLEPŠOVÁNÍ PARALELNÍHO OBLOUKU

1 SEZNÁMENÍ SE S LYŽAŘSKÝM VYBAVENÍM

KLÍČOVÉ BODY VÝUKY:

- Kontrolujeme, zda jsou klienti vhodně oblečeni a zda jsou připraveni na lekci. Doporučíme helmu, pokud ji nemají.
- Ujistíme se, že každý klient má správně nasazené boty (vysvětlíme, jak boty zapínat a že je v nich potřeba nosit pouze jedny, nesrolované ponožky).
- Představíme klientům důležité části lyžařského vybavení a jejich funkci (skluznice, vázání, hrany, hole).
- Vysvětlíme a vyzkoušíme, jak se do vázání dostat a jak z něj zase vystoupit.

2 ZÁKLADY POHYBU NA LYŽÍCH

KLÍČOVÉ BODY VÝUKY:

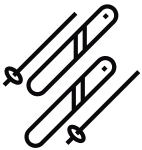
- Tempo výuky přizpůsobujeme úrovni klientů a vnějším podmínkám.
- Skrze aktivity na místě i v pohybu seznamujeme klienty se základními lyžařskými dovednostmi.
- Klademe důraz na rozvoj rovnováhy a rozsahu pohybu.
- Stabilita a kontrolovaný pohyb na rovině s oběma lyžemi je vstupenkou do další části progrese.
- Při skupinové výuce je vhodná tzv. kruhová organizace skupiny.

AKTIVITY BEZ LYŽÍ:

- rozložení váhy na chodidlech,
- přeskakování přes hůlku,
- přenášení váhy z nohy na nohu,
- otáčení boty ve sněhu,
- chůze v lyžařských botách, nácvik výstupu a sestupu,
- chůze v lyžařských botách (do tvaru písmene "S" či "O").

AKTIVITY S JEDNOU LYŽÍ:

- zvedání lyže, udržování rovnováhy na jedné noze,
- otáčení lyže ve vzduchu i na sněhu,
- úkroky, šoupání, rozšiřování stopy,
- rozšiřování stopy a kombinace s otáčením (pluh jednou lyží),
- chůze, obraty, koloběžka,
- vystupování do mírného kopce, klouzání z mírného kopce.



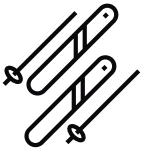
AKTIVITY S OBĚMA LYŽEMI:

- podřepy, poskoky, rozložení váhy na chodidlech,
- šoupání oběma lyžemi (odděleně i obounož),
- střídavé zvedání lyží a udržování rovnováhy na jedné noze,
- otáčení zvednutou lyží,
- rozšiřování stopy uhlazováním sněhu (interakce sníh-lyže),
- pluhové postavení (rozšíření stopy a současné natáčení špiček lyží k sobě),
- chůze, šoupání, bruslení, odpichování holemi soupaž, obraty (kolem hůlky).

3 ÚVOD DO KLOUZÁNÍ

KLÍČOVÉ BODY VÝUKY:

- K tréninku vybíráme bezpečné místo s dojezdem do roviny či do protisvahu.
- Při absenci bezpečného dojezdu se především věnujeme kontrole rychlosti v pluhovém postavení.
- Věnujeme se především rozvoji dynamické rovnováhy a kontrole rychlosti při jízdě přímo.
- Při výuce zdůrazňujeme aktivní práci dolních končetin pod stabilním trupem.
- Klouzání v pluhovém postavení při jízdě přímo je předpokladem pro postup do další části progrese.
- Po zvládnutí jízdy v klouzavém pluhu s bezpečným zastavením můžeme přistoupit k výuce jízdy na cvičném vleku či na pojízdném koberci.



PŘÍKLADY AKTIVIT:

- příklady vystupování do svahu – stranou, odvratem či s jednou lyží,
- podřepy, poskoky, balancování na chodidlech (vyvážené postavení),
- chůze, šoupání, zvedání patek lyží při jízdě přímo,
- pluhový efekt (pokus o rozšíření stopy v dojezdu při současném natočení špiček lyží k sobě),
- rozšíření stopy a vytvoření pluhového postavení v průběhu jízdy přímo,
- střídání klouzání v paralelním a pluhovém postavení,
- klouzavý pluh,
- jízda šikmo mírným svahem v paralelním i pluhovém postavení.

4 ÚVOD DO ZATÁČENÍ

KLÍČOVÉ BODY VÝUKY:

- Vycházíme z klouzavého pluhu.
- První pokus o změnu směru jízdy trénujeme na již známém terénu.
- Zvolíme si vždy jednu z cest progrese zatáčení*.
- Progresi zatáčení přizpůsobíme úrovni a dovednosti jednotlivých klientů.
- Analyzujeme nejen pohyby vedoucí k zatáčení, ale také předozadní a stanovou rovnováhu lyžaře.

*Rozhodnutí, kterou cestou se vydáme (přes tvorbu tlaku nebo přes otáčení nebo kombinaci dovedností) se odvíjí od tří základních kritérií: terén, test a profil klienta.

	Otáčení lyží	Tvorba tlaku	Kombi-nace
Velmi mírný svah	○		
Prudší svah		○	○
Tvrdý (rychlý) sníh		○	
Talentovaný klient	○		
Neoptimální lyžařský postoj		○	
Krátké točivé lyže		○	
Problémy s rotací trupu		○	○

ROZHODNUTÍ

CESTA PŘES OTÁČENÍ LYŽÍ

1. směrování
2. pluhová vlnovka
3. vylepšování otáčení
4. pedálování
5. změna poloměru a tvaru oblouku
6. změna rychlosti a terénu

CESTA PŘES TVORBU TLAKU

1. odpor sněhu
2. pedálování
3. pluh jednou lyží
4. pluhová vlnovka
5. změna poloměru a tvaru oblouku
6. změna rychlosti a terénu

?

ROVNOVÁHA

ZÁKLADNÍ OBLOUK

CESTA PŘES OTÁČENÍ LYŽÍ

1 SMĚROVÁNÍ

Mechanika a pohybový princip

Otáčení lyží rotací dolních končetin v kyčelním kloubu z jízdy přímo v pluhu. Oblouk ke svahu.

Návrh aktivit a taktik

- **směrujeme chodidla do směru, kterým chceme jet**
- **volant (řídítka) pod chodidly**
- **projetí brány**

4 PEDÁLOVÁNÍ

Mechanika a pohybový princip

Princip uvolnění svalové tenze končící vnější nohy a současné zvýšení svalové tenze nové vnější nohy v přechodu mezi oblouky. Flexe a extenze dolních končetin.

Návrh aktivit a taktik

- **odlehčujeme chodidlo vnitřní nohy v průběhu zatáčení**
- **pedálování nohou jako při pomalé jízdě na kole**
- **poklepávání patky vnitřní lyže v průběhu zatáčení**

2 PLUHOVÁ VLNOVKA

Mírné otáčení nohou rotací dolních končetin pod stabilním trupem z jízdy přímo v pluhu. Mírná změna směru jízdy blízko spádnice. Trénink separace.

- **vytváříme vlnovku blízko spádnice (vertikální slalom na mírném svahu)**
- **vlnovka – následování stopy instruktora**
- **hůl směřující do spádnice, otáčením lyží špičky mírně kříží směr hole**

3 VYLEPŠOVÁNÍ OTÁČENÍ

Zvětšení intenzity otáčení vnější nohy rotací dolních končetin. Zvětšení úhlu zahranění a tvorba většího tlaku na vnější lyži.

- **z vlnovky postupně prodlužujeme poloměr (slalom z několika zapíchnutých holí či jízda ve stopě za instruktorem)**
- **otáčení lyže na rukojetí hole (na místě)**
- **tlačíme špičkou lyže do hůlky či do dlaně pomocníka (na místě)**

5 ZMĚNA POLOMĚRU A TVARU OBLOUKU

Práce s intenzitou otáčení a principem pedálování dolních končetin v průběhu zatáčení. Rozložení vedení lyží pro udržení kulatého tvaru oblouku.

- **trychtýř – postupně zkracujeme poloměr oblouků**
- **hodiny – počítání při zatáčení**
- **přesýpací hodiny & variace**

6 ZMĚNA RYCHLOSTI A TERÉNU

Kombinace otáčení a protisměrné práce dolních končetin (pedálování) v průběhu zatáčení. Mixování a propojování dovedností.

- **zrychlování a zpomalování jízdy**
- **přechod na prudší terén**
- **přejezd vln a nerovností**

CESTA PŘES TVORBU TLAKU

1 ODPOR SNĚHU

Mechanika a pohybový princip

Zmenšení hranění budoucí vnitřní lyže z jízdy přímo v pluhu. Využití dostředivé síly (odpor sněhu), která působí na vnější (více zahraněnou) lyži. Uvolnění svalové tenze na jedné noze. Oblouk ke svahu.

Návrh aktivit a taktik

- **postupně odlehčujeme jednu nohu z jízdy přímo v pluhu (projetí brány či následování stopy instruktora)**
- **postupné zvedání palce (sklápění chodidla) na jedné noze z jízdy přímo v pluhu**
- **uvolnění plynového pedálu na jedné noze**

4 PLUHOVÁ VLNOVKA

Mechanika a pohybový princip

Mírná změna směru jízdy blízko spádnice. Propojení otáčení a protisměrné práce dolních končetin (pedálování). Trénink separace.

Návrh aktivit a taktik

- **vlnovka blízko spádnice na mírném svahu**
- **hole v šipce směřují do spádnice, špičky lyží vyjíždějí z šipky ven**
- **kombinace otáčení – pedálování pod stabilním trupem blízko spádnice.**

2 PEDÁLOVÁNÍ

Princip uvolnění svalové tenze končící vnější nohy a současné zvýšení svalové tenze nové vnější nohy v přechodu mezi oblouky. Flexe a extenze dolních končetin.

- **odlehčujeme chodidlo vnitřní nohy v průběhu zatáčení**
- **pedálování nohou jako při pomalé jízdě na kole**
- **vyploštění vnitřní lyže v průběhu zatáčení**

3 PLUH JEDNOU LYŽÍ

Vytáčení a větší zahranění vnější lyže z jízdy v paralelním postavení rotací a abdukce dolní končetiny v kyčelním kloubu. Tvorba tlaku na vnější lyži.

- **vytáčení jedné lyže do směru, kterým chceme jet**
- **z jízdy šikmo svahem vytáčíme horní lyži do směru, kterým chceme jet**
- **OTEVÍRANÍ – ZAVÍRANÍ: před spádnicí „otevíráme" pluh vyšší lyží, za spádnicí pluh „zavíráme" lyží vnitřní**

5 ZMĚNA POLOMĚRU A TVARU OBLOUKU

Práce s intenzitou otáčení a principem pedálování dolních končetin v průběhu zatáčení. Rozložení vedení lyží pro udržení kulatého tvaru oblouku.

- **trychtýř – postupně zkracujeme poloměr oblouků**
- **hodiny – počítání při zatáčení**
- **přesýpací hodiny & variace**

6 ZMĚNA RYCHLOSTI A TERÉNU

Kombinace otáčení a protisměrné práce dolních končetin (pedálování) v průběhu zatáčení. Mixování a propojování dovedností.

- **zrychlování a zpomalování jízdy**
- **přechod na prudší terén**
- **přejezd vln a nerovností**

AKTIVITY PRO ZLEPŠENÍ ROVNOVÁHY:

- postavení fotbalového brankáře, tenisty atp.,
- vyšlapat oblouky chůzí (bez lyží),
- pohupování či malé poskoky v průběhu zatáčení,
- udržování kontaktu holení a jazyků bot,
- balancování na chodidlech,
- hledání rovnováhy na chodidle,
- tleskání v průběhu zatáčení,
- meče a jejich varianty,
- letadlo.

5 CESTA DO PARALELNÍHO POSTAVENÍ

KLÍČOVÉ BODY VÝUKY:

- Vycházíme ze stabilního vedení základního oblouku na vnější lyži.
- Pokud nedochází k přirozenému sjíždění lyží v průběhu oblouku, vrátíme se k modelu zatáčení.
- Klademe důraz na synchronní práci dolních končetin v přechodové fázi.
- Cílem výuky je přehranění obou lyží současně.
- Výuku přechodové fáze v paralelním postavení lyží procvičujeme během jízdy v navazovaných obloucích.
- Snažíme se více lyžovat a měnit rychlost a sklon svahu.

PŘÍKLADY AKTIVIT:

– postupné zmenšování pluhového postavení v přechodové fázi,
– přechod mezi oblouky vyšlapat chůzí,
– spojka/plyn,
– škola hranění,
– blinkr,
– girlanda (zatáčení pouze šikmo svahem na jednu stranu sjezdovky)
– poklepy patkou vnitřní lyže při zatáčení
– odšlapované oblouky na mírném svahu

6 VYLEPŠOVÁNÍ PARALELNÍHO OBLOUKU

A ZDOKONALENÍ PARALELNÍHO OBLOUKU

KLÍČOVÉ BODY VÝUKY:

- Terén je nejlepší učitel.
- Při základní analýze se zaměřujeme na tvar oblouku.
- Klademe důraz na plynulost a efektivitu pohybu.
- Cvičení používáme k upevnění dovednosti, či jejímu otestování.
- Nebojte se s klienty jezdit a nechat je si vše pořádně vyzkoušet a vstřebat.

AKTIVITY PRO LEPŠÍ VEDENÍ LYŽÍ:

- čapí oblouk,
- kovboj,
- padající list a jeho variace,
- půloblouk do sněhu (aktivita na místě),
- počítání při zatáčení.

AKTIVITY PRO TRÉNINK SEPARACE:

- oblouk javelin,
- ciferník,
- lyže zatáčejí pod hůlkou,
- pivoting.

AKTIVITY PRO ZDOKONALOVÁNÍ ROVNOVÁHY:

- poskoky během jízdy v paralelním postavení,
- vyšlapat oblouky chůzí,
- šoupání obou nohou pod klidným trupem v průběhu zatáčení,
- koordinace – jízda bez holí a různé pohybové úkony.

B ZAPÍCHNUTÍ HOLE

KLÍČOVÉ BODY VÝUKY:

- Vycházíme ze správného postavení paží a držení holí.
- Soustředíme se především na správné načasování zapíchnutí hole.
- Zapíchnutí hole zasazujeme do kontextu již dobře zvládnutého paralelního oblouku.

PŘÍKLADY AKTIVIT:

- následování instruktora a kopírování správného načasování,
- trénink zapíchnutí hole (na místě – práce paží),
- vyšlapat oblouky bez lyží se zapíchnutím hole,
- zapíchnutí hole působením vnějších sil (volné držení),
- změna poloměru a rytmu zatáčení se zapíchnutím hole.

C ZMĚNY POLOMĚRU – ÚVOD DO KRÁTKÉHO OBLOUKU

KLÍČOVÉ BODY VÝUKY:

- Vycházíme z principů dobře zvládnutého paralelního oblouku se zapíchnutím hole.
- Pro první pokusy volíme známý a mírný terén.
- Soustředíme se na trénink separace a větší intenzitu otáčení dolních končetin.

PŘÍKLADY AKTIVIT:

- trychtýř & variace (přesýpací hodiny),
- přetáčení nohou pod stabilním trupem na rovině (na místě),
- krátké oblouky v pluhu s přechodem do paralelního postavení lyží (na mírném svahu),
- přetáčení lyží pod stabilním trupem na spádnici (pivoting),
- separace – lyže zatáčejí pod hůlkou,
- krátké oblouky v koridoru,
- otáčení lyží na vrcholu boulí či nerovností.

D HRAVÉ LYŽOVÁNÍ – ÚVOD DO FREESTYLU

KLÍČOVÉ BODY VÝUKY:

- Zajištění bezpečnosti (velmi mírný, známý a ne příliš frekventovaný svah).
- Jízda přímo v pluhu pozadu – pohled směřuje za ramenem vzad.
- Jízda pozadu v pluhovém postavení lyží – pohled směřuje vně přes rameno.
- Jízda pozadu v paralelním postavení lyží (případně s dopomocí – držíme za hůlky).
- Volná jízda pozadu se změnou rytmu, poloměru, slalom atp.

PŘÍKLADY AKTIVIT:

- jízda pozpátku (rovnováha, vedení lyží, prostorová orientace, nutná dovednost instruktora lyžování),
- obrátka o 180° na sněhu (jízda přímo – vzad, kombinace),
- otočka o 360° na sněhu (předozadní rovnováha, otáčení variace),
- skok přes překážku na sněhu (čára ve sněhu, sněhová koule, tyčka apod.),
- skok přes skokánek či překážku (rovnováha, práce dolních končetin – odraz/dopad),
- skoky na rovině s rotací – 90°, 180°, 360°.

apul.cz

APUL – Asociace profesionálních učitelů
lyžování a lyžařských škol, z.s.,
543 51 Špindlerův Mlýn 150
2019