



SEZNÁMENÍ
S LYŽAŘSKÝM
VYBAVENÍM

ZÁKLADY
POHYBU NA
LYŽÍCH

KLOUZÁNÍ
A BRZDĚNÍ

ÚVOD DO
ZATÁČENÍ

VYLEPŠOVÁNÍ
ZÁKLADNÍHO
OBLOUKU

CESTA DO
PARALELNÍHO
POSTAVENÍ

TOOLBOXY
PRO JEDNOTLIVÉ
DOVEDNOSTI

MODRÁ PROGRESE VÝUKY

do kapsy

apul.cz
SNOWSPORTS EDUCATION

ZÁKLADNÍ DOVEDNOSTI LYŽAŘSKÉ TECHNIKY

DYNAMICKÁ ROVNOVÁHA

Neboli **JAK NA LYŽÍCH "STOJÍME"** abychom neustále dokázali reagovat na vnější síly, zůstávali v rovnováze a dokázali funkčně používat další dovednosti.

OTÁČENÍ

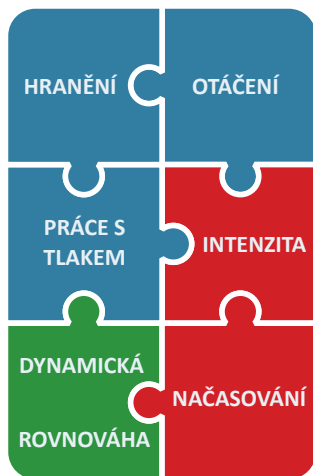
SMĚROVÁNÍ špiček lyží do směru tvořeného oblouku/jízdy pomocí rotace dolních končetin v kyčlích.

HRANĚNÍ

Je dovednost umět **postavit lyže** více/méně **na hrany** tak, abychom vytvořili větší/menší odpor sněhu, který je nezbytný pro zatáčení i brždění.

PRÁCE S TLAKEM

Tlak regulujeme především tím, jak moc máme lyže zahraněné a jak moc se v oblouku **opíráme** o vnější a **uvolňujeme** vnitřní nohu.



MODRÁ PROGRESE VÝUKY

OBSAH

SEZNÁMENÍ
S LYŽAŘSKÝM
VYBAVENÍM

str. 4

ZÁKLADY
POHYBU NA
LYŽÍCH

str. 5

KLOUZÁNÍ
A BRZDĚNÍ

str. 7

ÚVOD DO
ZATÁČENÍ

str. 9

VYLEPŠOVÁNÍ
ZÁKLADNÍHO
OBLOUKU

str. 13

CESTA DO
PARALELNÍHO
POSTAVENÍ

str. 14

TOOLBOXY
PRO JEDNOTLIVÉ
DOVEDNOSTI

str. 15



SEZNÁMENÍ S LYŽAŘSKÝM VYBAVENÍM

"Neumím nic"

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.
- U **DĚTÍ** spojujeme tyto aktivity s hrou a využitím prostoru (terén, pomůcky, apod.).
- ! Dětem musíme často s očištěním bot a nastoupením do vázání pomoci.

"Znám své lyžařské vybavení"



ZÁKLADY POHYBU NA LYŽÍCH (I BEZ NICH)

KLÍČOVÉ BODY VÝUKY:

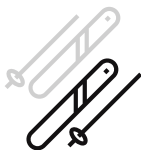
- Tempo výuky přizpůsobujeme úrovni klientů a vnějším podmínkám.
- Skrze aktivity na místě i v pohybu seznamujeme klienty se základními lyžařskými dovednostmi.
- Klademe důraz na rozvoj rovnováhy a rozsahu pohybu.
- Stabilita a kontrolovaný pohyb na rovině s oběma lyžemi je vstupenkou do další části progresu.
- Při skupinové výuce je vhodná tzv. kruhová organizace skupiny
- U **DĚTÍ** věnujeme této části progresu dostatek času a volíme vhodné aktivity (viz. modrá liga APU)
- Procvičujeme základní dovednosti na elementární úrovni, ke kterým se můžeme vrátit i v pokročilejších fázích progresu.



AKTIVITY BEZ LYŽÍ:

"Umím se pohybovat"

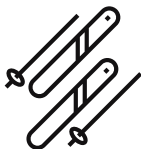
- rozložení váhy na chodidlech,
- přeskakování přes hůlku,
- přenášení váhy z nohy na nohu,
- otáčení boty ve sněhu,
- chůze v lyžařských botách, nácvik výstupu a sestupu,
- chůze v lyžařských botách (do tvaru písmene "S" či "O").



AKTIVITY S JEDNOU LYŽÍ:

"Pohybují se 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:

"Pohybují se na obou lyžích"

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



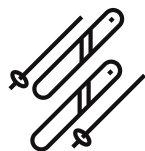
KLOUZÁNÍ Z MÍRNÉHO KOPCE, BRŽDĚNÍ

"Umím se sklouznout z mírného svahu"

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 rozvoji dynamické rovnováhy a kontrole rychlosti při jízdě přímo.
- Při výuce zdůrazňujeme aktivní práci dolních končetin pod stabilním trupem.
- Pro postup do další progrese není vždy nutné zastavení v pluhovém postavení. Pokud jsou k tomu vhodné podmínky, můžeme pokračovat i bez zvládnutí tohoto prvku.
"Umím zastavit"
- U DĚTÍ platí předchozí bod obzvlášť! Někdy se děti naučí dříve zatočit než zabrzdit.

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,
- přestoupení do jiné stopy, odšlapávání v dojezdu do roviny
- nácvik pluhu na místě
- 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

"Umím zatočit na jednu i na druhou stranu"

KLÍČOVÉ BODY VÝUKY:

- Vycházíme z klouzavého pluhu při udržení vyváženého postavení.
- Zatočím na jednu, zatočím na druhou, navážu.
- Progresi zatáčení zahajujeme buď jedním, nebo druhým pohybovým principem.
- K prvnímu pohybovému principu dříve nebo později **VŽDY** přidáme i **druhý**.
- Analyzujeme nejen pohyby vedoucí k zatáčení, ale také předozadní a stranovou rovnováhu lyžaře.

POHYBOVÉ PRINCIPY VEDOUcí K ZATÁČENÍ:

OTÁČENÍ (SMĚROVÁNÍ). Pomocí rotace dolních končetin v kyčlích nasměruju špičky lyží tam, kam chci jet.

TVORBA TLAKU (ODPOR SNĚHU). Z jízdy v pluhu přímo zmenším zahranění na jedné straně a zvětším na druhé. O více zahraněnou se opřu, druhou uvolním. Na více zahraněné straně tak vznikne odpor sněhu, který způsobí zatočení.

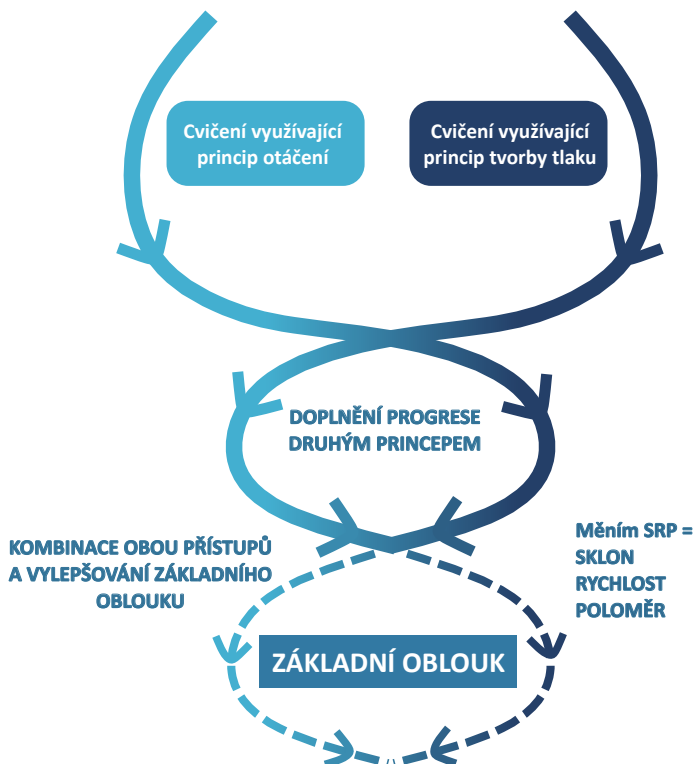
ČÍM ZAČÍT?

Příklad 1:

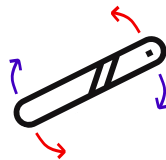
Pohybují se na velmi mírném svahu a můj klient je pohybově zdatný - začnu **OTÁČENÍM**

Příklad 2:

Pohybují se na strmějším svahu, povrch je velmi rychlý/tvrdý a klient je méně pohybově zdatný - začnu **TVORBOU TLAKU**



CVIČENÍ VYUŽÍVAJÍCÍ PRINCIP OTÁČENÍ (SMĚROVÁNÍ)



Nácvik na místě

- Kreslení botou do sněhu (půlkruh, motýlky)
- Otáčení lyže na rukojeti hole
- Tlačíme špičkou lyže do hůlky (dlaně pomocníka)

Směrování

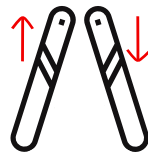
- Směřujeme chodidla do směru, kterým chceme jet
- Špičky lyží následují instruktorem nakreslenou čáru ve sněhu
- Analogie volantu (řidítek) pod chodidly
- Směřujeme špičky na cíl (projetí brány)

Pluhová vlnovka

- Mírná změna směru blízko spádnice. Lehce směřuju špičky lyží do stran pomocí otáčení dolních končetin
- Následování čáry ve sněhu
- Využití slalomu z hůlek (na spádnicí, daleko od sebe)
- Následování stopy instruktora
- Postupné zvětšování změny směru

JAKMILE JE KLIENT SCHOPNÝ ZATÁČET NA OBĚ STRANY A ZVĚTŠUJE ZMĚNY SMĚRU, JE VHODNÉ PŘIDAT DO PROGRESE DRUHÝ POHYBOVÝ PRINCIP - **PRÁCI S TLAKEM**

CVIČENÍ VYUŽÍVAJÍCÍ PRÁCI S TLAKEM (ODPOR SNĚHU)



Nácvik na místě

- V pluhovém postavení zkoušíme měnit úhel zahranění na jedné a druhé lyži
- Přetahování s instruktorem - nácvik opory o více zahraněnou lyži (v pluhu)

Odpor sněhu

- Z jízdy v pluhu přímo postupně odlehčujeme jednu nohu a opíráme se více o druhou
- Zkoušíme hrnout sněž na obou stranách stejně (jízda přímo) a následně hrnout jen na jedné (vyplošení vnitřní lyže)
- Postupné zvedání palce (sklápění chodidla) na budoucí vnitřní noze
- Pluh jednou lyží: z jízdy přímo v paralelním postavení vytáčíme jednu lyži do směru, kterým chceme jet a hledáme oporu.

Pedálování

- Postupné uvolňování napětí v jedné noze (vnitřní) a zvyšování napětí v druhé (vnější)
- Spojka/plyn, pomalá jízda na kole, chůze do schodů, apod.
- Metoda extrému - přehnané zkracování vnitřní nohy a prodlužování vnější.

TENTO POHYBOVÝ PRINCIP JE VELMI ÚZCE
SPOJEN S **HRANĚNÍM**. TUTO DOVEDNOST JE
POTŘEBA V PRŮBĚHU PROGRESE SLEDOVAT
A ROZVÍJET.

5

VYLEPŠOVÁNÍ ZÁKLADNÍHO OBLOUKU

"Umím navázat více základních oblouků"

KLÍČOVÉ BODY VÝUKY:

- Jakmile klient zvládá změnu směru na obě strany a naváže více oblouků, je na čase KOMBINOVAT oba přístupy.
- Mixujeme dovednosti OTÁČENÍ, HRANĚNÍ A PRÁCI S TLAKEM a postupně je vylepšujeme (viz. strany 15-18)
- Cílem by mělo být sjíždění lyži do paralelního postavení ve výjezdu z oblouku
- Analyzujeme a vylepšujeme ty dovednosti, na kterých je potřeba pracovat nejvíce.

PŘÍKLADY AKTIVIT:

- Zrychlování a zpomalování jízdy (instruktor udává tempo)
- Přechod na prudší terén a zpět - sledujeme změnu mixu dovedností (na mírném víc točíme, na prudkém se víc opíráme)
- Přejezd vln a nerovností
- Změna tvaru a poloměru oblouku (trychtýř, přesípací hodiny,...)

6

CESTA DO PARALELNÍHO POSTAVENÍ

"Občas mám lyže v obloucích u sebe"

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:
 - Otáčení **uvolněnou vnitřní** nohou do směru oblouku v nájezdové fázi
 - **Přehranění** obou lyží **současně**.
 - **Synchronní** práci dolních končetin.
 - Udržení **paralelního** postavení v **nájezdové** fázi.
- Výuku přechodové a nájezdové fáze v paralelním držení 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 šikmo svahem na jednu stranu sjezdovky),
- poklepy patkou vnitřní lyže při zatáčení,
- odšlapované oblouky na mírném svahu



TOOLBOXY PRO JEDNOTLIVÉ DOVEDNOSTI

A

AKTIVITY PRO VYLEPŠENÍ DYNAMICKÉ ROVNOVÁHY

- postavení fotbalového brankáře, tenisty atp.,
- pohupování či malé poskoky v průběhu zatáčení,
- udržování kontaktu holení a jazyků bot,
- balancování na chodidlech,
- jízda v rozepnutých botách,
- šoupání nohou pod klidným trupem

APLIKACE PRO DĚTI

- podřepy, stoj na jedné noze,
- zvedání jedné a druhé lyže, kývání do stran,
- chůze na rovině s jednou lyží (koloběžka),
- úkroky do stran, výstupy do svahu/sestupy,
- využití terénních nerovností, boule, skoky, hupy, atd.
- postavení fotbalového brankáře, tenisty atp.,
- pohupování či malé poskoky v průběhu zatáčení,
- využití extrémů a hledání optima

- otáčení lyže proti ruce (hůlce) - na místě,
- kreslení půlkruhu do sněhu botou,
- přetáčení nohou pod klidným trupem - na místě,
- zatáčení lyží pod hůlkou,
- volant, řídítka (analogie),
- pluhová vlnovka,
- využití slalomů,
- oblouk javelin

POZOR! ABY SE NOHA MOHLA DOBŘE OTÁČET, JE NUTNÉ
SPRÁVNÉ POSTAVENÍ LYŽAŘSKÝCH KLOUBŮ!

APLIKACE PRO DĚTI

- odhazování sněhu ze špiček lyží,
- otáčení lyží proti ruce (hůlce),
- rozšiřování stopy (odstrkování kuželů, mazání obrázků ve sněhu),
- vyšlapání trasy oblouku (kolem lana, kuželů,...),
- nácvik s lyžemi na rovině (slalomy, otáčení se na místě),
- volant, řídítka mezi chodidly
- využití klopenek, tobogánů
- špičky sledují nakreslenou stopu ve sněhu



AKTIVITY PRO VYLEPŠENÍ PRÁCE S TLAKEM

- přešlapávání na místě,
- zvedání palce (při jízdě přímo v pluhu),
- postupné uvolňování napětí na vnitřní noze,
- využití analogií s pedálováním (jízda na kole, stepper, chůze do schodů, spojka/plyn,
- jízda šikmo svahem (vnímání pocitu),
- kovboj (jízda v extrémně široké stopě),
- vyšlapání oblouku, přestoupení do jiné stopy
- podupávání s vnitřní lyží

APLIKACE PRO DĚTI

- přeskokování z nohy na nohu,
- jízda šikmo svahem,
- jízda přes terénní nerovnosti (šlapačky, varhany),
- podupávání vnitřní,
- hrnutí sněhu jako pluh na silnici
- pluh jednou lyží
- analogie (jízda na kole,...),
- "jednu natáhni, druhou pokrč",



D

AKTIVITY PRO VYLEPŠENÍ HRANĚNÍ

- nácvik na místě (tahání za hůlku v pluhu),
- odhrnování sněhu jednou, druhou lyží,
- vystupování do svahu/ze svahu,
- vnímání palcové/malíkové strany,
- girlandy při jízdě šikmo svahem,
- sesouvání, padající list a jeho variace (v paralelním postavení)



APLIKACE PRO DĚTI



- přetahování za hůlku na místě,
- vystupování do svahu/ze svahu,
- odhrnování sněhu jednou, druhou lyží,
- jízda šikmo svahem,
- přestupování do vyšší stopy,
- "cukr, káva, limonáda"

[illegible]



apul.cz

APUL – Asociace profesionálních učitelů
lyžování a lyžařských škol, z.s.,
543 51 Špindlerův Mlýn 150
2023