



Instruktor lyžování

Praxe - sjezd

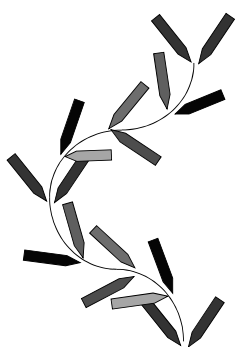
Autor: Cyril Nebesář

Spolupracovali:
P. Hellerová, S. Vodičková, J. Novák, R. Seiml

Praxe sjezd

- Oblouk v pluhu
- Oblouk z přivrátu vyšší lyží
- Základní oblouk (elementární forma provedení)
- Carvingový oblouk (elementární forma provedení)
- Snožný oblouk (elementární forma provedení)
- Základní rozbor videozáznamu
- Metodické výstupy

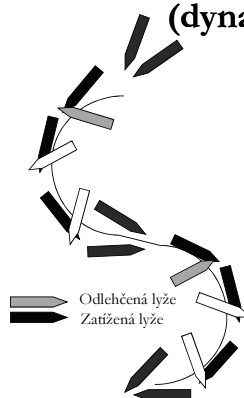
Oblouk v pluhu (statická forma)



- Lyže neustále v oboustranném přivrátu
- Přenesení hmotnosti těla na vnější lyži budoucího oblouku
- Plynulé snižování těžiště s jeho následným zvyšováním

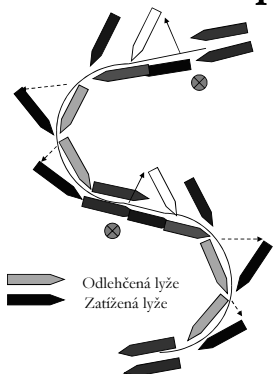
 Odlehčená lyže
 Zatížená lyže

Oblouk v pluhu (dynamická forma)





- Lyže neustále v oboustranném přivrátu
- Vklonění pánve dovnitř budoucího oblouku s kompenzačním odklonem trupu
- Odlehčení vnitřní lyže (pro příklad nácviku možné její cílené předsunutí)
- Plynulé snižování těžiště s jeho následným zvyšováním

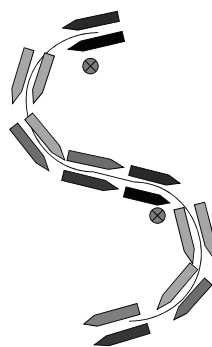
Oblouk z přivrátu vyšší lyží



- Vysunutí budoucí vnější lyže do přivrátu se současným vykývnutím hole
- Těžiště je nejvýše
- Přenos hmotnosti těla na vnější lyži
- Plynulé snižování těžiště s jeho následným zvyšováním
- Sjíždění lyží zahajujeme na úrovni spádnice

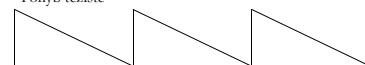
 Odlehčená lyže
 Zatížená lyže

Základní snožný oblouk

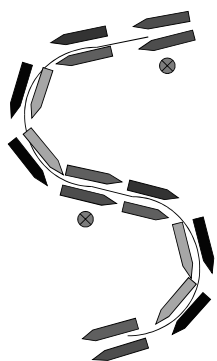


- Zahranění a odraz z hran směrem nahoru a vpřed se současnou oporou o hůl
- Těžiště nejvýše a lyže odlehčené -> přenesení hmotnosti, aktivní pohyb pánve a výměna boků

Pohyb těžiště

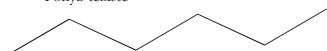


Základní paralelní oblouk



- Po zapíchnutí hole, kdy je těžiště nejvýše, následuje přenesení hmotnosti těla na vnější lyži
- V elementární formě provedení mírný kompenzační odklon trupu
- Plynulé snižování těžiště s jeho následným zvyšováním

Pohyb těžiště



Carvingový oblouk



- Možné mírné předsunutí budoucí vnitřní lyže
- Vklonění těžiště dovnitř oblouku, zatížení obou lyží na vnitřních hranách (myšleno vzhledem k oblouku)
- Možný kompenzační odklon trupu
- Široká stopa
- Bez použití holí

Děkujeme za pozornost

