



---

## Zkouškové požadavky

# INSTRUKTOR LYŽOVÁNÍ CVIČITEL LYŽOVÁNÍ



ČSLŠ 2007

Ing. Michael Turek

PhDr. Soňa Vodičková

Zkouškové požadavky – sjezd

**INSTRUKTOR LYŽOVÁNÍ**

**CVIČITEL LYŽOVÁNÍ**

Recenzenti:

Ing. Jan Novák

Ing. Bohumil Konopásek

**ČSLŠ srpen 2007**

# INSTRUKTOR LYŽOVÁNÍ

<b>Prvek</b>	<b>SPRÁVNÉ provedení prvku</b>	<b>Hodnocení NEPROSPĚL</b>
<u>Oblouk v pluhu</u> - statická forma	ZAHÁJENÍ – přenesení hmotnosti těla na vnější lyži budoucího oblouku, vnější koleno dolů, dopředu a dovnitř tvořeného oblouku, VEDENÍ- plynulé snižování těžiště s jeho následným plynulým zvyšováním UKONČENÍ- dokončení zdvihu těžiště ve vertikálním směru POZN.: zahájení oblouku po spádnicí, lyže neustále v oboustranném přívratu, poloha trupu a paží odpovídá základnímu sjezdovému postoji, bez použití holí.	Přenesení hmotnosti neuskutečněno. Není vertikální pohyb těžiště. Rotace trupu. Chybí oboustranný přívrat.
<u>Oblouk v pluhu</u> - dynamická forma	ZAHÁJENÍ- vklonění pánve dovnitř budoucího oblouku s kompenzačním odklonem trupu VEDENÍ- aktivní předsunutí vnitřní lyže, její odlehčení zejména v přední části, mírné plynulé snižování těžiště s jeho následným plynulým zvyšováním UKONČENÍ- dokončení zdvihu těžiště ve směru vertikálním, v horizontálním směru přesun těžiště nad lyže POZN.: zahájení oblouku po spádnicí, lyže neustále v oboustranném přívratu, provádíme ve vyšší rychlosti, důraznější zatížení vnější lyže, bez použití holí.	Nedostatečné vklonění. Rotace trupu. Chybí oboustranný přívrat.
<u>Oblouk z přívratu vyšší lyží</u>	ZAHÁJENÍ- vysunutí budoucí vnější lyže do přívratu se současným vykývnutím vnější hole s následným zapíchnutím, opouštíme oporové postavení zapíchnuté hole (odjet od hole), těžiště nejvýše, přenášíme hmotnost těla na vnější lyži vysunutou do přívratu, koleno dolů, dopředu a dovnitř budoucího oblouku, VEDENÍ- plynulé snižování těžiště s jeho následným plynulým zvyšováním, na úrovni přejezdu spádnice dokončujeme zatížení vnější lyže a po přejetí spádnice zahajujeme sjíždění lyží do paralelního postavení, UKONČENÍ- dokončení zdvihu těžiště, POZN.: zahájení oblouku ze sjezdu šikmo, učíme bez použití holí i s použitím holí, ale u zkoušek možno bez použití holí. Použití pro regulaci rychlosti jízdy v obtížnějších terénních a sněhových podmínkách.	Chybí přívratné postavení vnější lyže. Chybí vertikální pohyb těžiště. Rotace trupu. Po přejezdu spádnice se lyže nesjedou do paralelního postavení.

Prvek	SPRÁVNĚ provedení prvku	Hodnocení NEPROSPĚL
<u>Základní snožný oblouk</u>	<p><b>ZAHÁJENÍ</b>- po zahranění a odrazu z hran je těžiště nejvýše, lyže odlehčené, přenést hmotnost na vnější lyži, současná opora o hůl, aktivní pohyb pánve a výměna boků, pohyb obou kolen dolů, dopředu a dovnitř budoucího oblouku, kompenzační odklon trupu, zahájeno plynulé snižování těžiště.</p> <p><b>VEDENÍ</b>- pokračuje plynulé snižování těžiště, souhlasný pohyb dolních končetin, vedoucí v oblouku je vnější lyže, vnitřní lyže mírně předsunutá.</p> <p><b>UKONČENÍ</b>- dokončeno plynulé snižování těžiště, aktivní pohyb obou kolen dovnitř oblouku, vykývnutí vnější hole a její zapíchnutí - zahranění a odraz z hran směrem nahoru a šikmo vpřed, opora o hůl a prudké zvýšení těžiště.</p> <p><b>POZN.:</b> učíme ve středním poloměru, společná práce dolních končetin, impuls pro zahájení oblouku je zapíchnutí hole s následným zvýšením těžiště (výrazný vertikální pohyb), úzká stopa</p>	<p>Chybí vertikální pohyb. Chybné časování navazování jednotlivých pohybových fází v průběhu oblouku (pozdě zapíchnutá hůl). Rotace trupu.</p>
<u>Základní paralelní oblouk (kročný)</u>	<p><b>ZAHÁJENÍ</b>- po zapíchnutí hole a opuštění oporového postavení (odjet od hole), kdy je těžiště těla nejvýše, přenesení hmotnosti těla na vnější lyži se současným pohybem vnějšího kolena dolů, dopředu a dovnitř tvořeného oblouku, kompenzační odklon trupu,</p> <p><b>VEDENÍ</b>- plynulé snižování těžiště s jeho následným plynulým zvyšováním, vedení vnější zatížené lyže po vnitřní hraně, současně se zvyšováním těžiště probíhá pohyb vnější paže vpřed s vykývnutím vnější hole</p> <p><b>UKONČENÍ</b>- dokončen zdvih těžiště a dokončení vykývnutí vnější hole zakončené jejím zapíchnutím, těžiště v horizontálním směru nad lyžemi</p> <p><b>POZN.:</b> učíme ve středním poloměru, rozdílná práce dolních končetin, aktivní výměna boků a předsunutí vnitřní lyže, rychlé napojování jednotlivých oblouků, širší stopy na širší boků.</p>	<p>Chybí vertikální pohyb. Chybné časování navazování jednotlivých pohybových fází v průběhu oblouku. Rotace trupu.</p>
<u>Základní carvingový oblouk</u>	<p><b>ZAHÁJENÍ</b>- v horizontálním směru je těžiště nad lyžemi, rychlé dynamické překlopení lyží spojené s přehraněním, aktivní vklonění těžiště dovnitř budoucího oblouku, zahájeno zatěžování obou lyží v jejich přední části.</p> <p><b>VEDENÍ</b>- vklánění těžiště dovnitř oblouku, zatížení obou lyží na souhlasných (vnitřních) hranách ve vztahu k tvořenému oblouku, možný kompenzační odklon trupu, mírné snížení těžiště těla ve vertikálním směru,</p> <p><b>UKONČENÍ</b>- v horizontálním směru návrat těžiště nad lyže, dokončení mírného zdvihu těžiště ve směru vertikálním, příprava na překlopení lyží</p> <p><b>POZN.:</b> široká stopa, paralelní vedení lyží, bez holí (naznačení práce holí je tolerováno)</p>	<p>Není vklonění těžiště těla do oblouku. Obě lyže nejsou vedeny po souhlasných vnitřních hranách ve vztahu k tvořenému oblouku – tzn. lyže smýkají. Rotace trupu.</p>

U instruktorů učíme oblouk v pluhu ve statické a dynamické formě, ale u zkoušek si uchazeč vybere jednu z forem, kterou předvádí jako zkouškový požadavek. Zkouškový požadavek je oblouk z přivrátu vyšší lyží, frekventant volí variantu s použitím nebo bez použití holí. Dále učíme základní snožný oblouk, který je též zkouškovým požadavkem. Rovněž učíme základní paralelní oblouk a základní carvingový oblouk, přičemž uchazeč si může vybrat jako zkouškový požadavek jeden z nich.

## CVIČITEL LYŽOVÁNÍ

<b>Prvek</b>	<b>SPRÁVNĚ provedení prvku</b>	<b>Hodnocení NEPROSPĚL</b>
<u>Oblouk v pluhu</u> <u>- statická forma</u>	ZAHÁJENÍ – přenesení hmotnosti těla na vnější lyži budoucího oblouku, vnější koleno dolů, dopředu a dovnitř tvořeného oblouku, VEDENÍ- plynulé snižování těžiště s jeho následným plynulým zvyšováním UKONČENÍ- dokončení zdvihu těžiště ve vertikálním směru POZN.: zahájení oblouku po spádnicí, lyže neustále v oboustranném přívratu, poloha trupu a paží odpovídá základnímu sjezdovému postoji, bez použití holí.	Přenesení hmotnosti neuskutečněno. Není vertikální pohyb těžiště. Rotace trupu. Chybí oboustranný přívrat.
<u>Oblouk v pluhu</u> <u>- dynamická</u> <u>forma</u>	ZAHÁJENÍ- vklonění pánve dovnitř budoucího oblouku s kompenzačním odklonem trupu VEDENÍ- aktivní předsunutí vnitřní lyže, její odlehčení zejména v přední části, mírné plynulé snižování těžiště s jeho následným plynulým zvyšováním UKONČENÍ- dokončení zdvihu těžiště ve směru vertikálním, v horizontálním směru přesun těžiště nad lyže POZN.: zahájení oblouku po spádnicí, lyže neustále v oboustranném přívratu, provádíme ve vyšší rychlosti, důraznější zatížení vnější lyže, bez použití holí.	Nedostatečné vklonění. Rotace trupu. Chybí oboustranný přívrat.
<u>Oblouk</u> <u>z přívratu vyšší</u> <u>lyží</u>	ZAHÁJENÍ- vysunutí budoucí vnější lyže do přívratu se současným vykývnutím vnější hole s následným zapíchnutím, opouštíme oporové postavení zapíchnuté hole (odjet od hole), těžiště nejvýše, přenášíme hmotnost těla na vnější lyži vysunutou do přívratu, koleno dolů, dopředu a dovnitř budoucího oblouku, VEDENÍ- plynulé snižování těžiště s jeho následným plynulým zvyšováním, na úrovni přejezdu spádnicí dokončujeme zatížení vnější lyže a po přejetí spádnicí zahajujeme sjíždění lyží do paralelního postavení, UKONČENÍ- dokončení zdvihu těžiště, POZN.: zahájení oblouku ze sjezdu šikmo, učíme s použitím holí. Použití pro regulaci rychlosti jízdy v obtížnějších terénních a sněhových podmínkách.	Chybí přívratné postavení vnější lyže. Chybí vertikální pohyb těžiště. Rotace trupu. Po přejezdu spádnicí se lyže nesjedou do paralelního postavení. Špatná synchronizace práce holí.

Prvek	SPRÁVNĚ provedení prvku	Hodnocení NEPROSPĚL
<p><u>Střední snožný oblouk</u></p>	<p>ZAHÁJENÍ- po zahranění a odrazu z hran je těžiště nejvýše, lyže odlehčené, přenést hmotnost na vnější lyži, současná opora o hůl, aktivní pohyb pánve a výměna boků, pohyb obou kolen dolů, dopředu a dovnitř budoucího oblouku, kompenzační odklon trupu, zahájeno plynulé snižování těžiště.</p> <p>VEDENÍ- pokračuje plynulé snižování těžiště, souhlasný pohyb dolních končetin, vedoucí v oblouku je vnější lyže, vnitřní lyže mírně předsunutá.</p> <p>UKONČENÍ- dokončeno plynulé snižování těžiště, aktivní pohyb obou kolen dovnitř oblouku, vykývnutí vnější hole a její zapíchnutí - zahranění a odraz z hran směrem nahoru a šikmo vpřed, opora o hůl a prudké zvýšení těžiště.</p> <p>POZN.: Dynamické provedení, vyšší rychlost, střední poloměr, společná práce dolních končetin, impuls pro zahájení oblouku je zapíchnutí hole a odraz z hran s následným zvýšením těžiště (výrazný vertikální pohyb), úzká stopa</p>	<p>Chybí vertikální pohyb.</p> <p>Chybné časování navazování jednotlivých pohybových fází v průběhu oblouku (pozdě zapíchnutá hůl).</p> <p>Rotace trupu.</p>
<p><u>Střední paralelní oblouk (kročný)</u></p>	<p>ZAHÁJENÍ- po zapíchnutí hole a opuštění oporového postavení (odjet od hole), kdy je těžiště těla nejvýše, přenesení hmotnosti těla na vnější lyži se současným pohybem vnějšího kolena dolů, dopředu a dovnitř tvořeného oblouku, kompenzační odklon trupu,</p> <p>VEDENÍ- plynulé snižování těžiště s jeho následným plynulým zvyšováním, vedení vnější zatížené lyže po vnitřní hraně, současně se zvyšováním těžiště probíhá vykývnutí vnější paže vpřed s vykývnutím vnější hole</p> <p>UKONČENÍ- dokončen zdvih těžiště a dokončeno vykývnutí vnější hole zakončené jejím zapíchnutím, těžiště v horizontálním směru nad lyžemi</p> <p>POZN.: Dynamické provedení, vyšší rychlost, střední poloměr, rozdílná práce dolních končetin, aktivní výměna boků a předsunutí vnitřní lyže, rychlé napojování jednotlivých oblouků, širší stopy na širší boků.</p>	<p>Cybí vertikální pohyb.</p> <p>Chybné časování navazování jednotlivých pohybových prvků v průběhu oblouku.</p> <p>Rotace trupu.</p>
<p><u>Střední carvingový oblouk</u></p> <p>(Carvingový oblouk středního poloměru)</p>	<p>ZAHÁJENÍ- v horizontálním směru je těžiště nad lyžemi, rychlé dynamické překlopení lyží spojené s přehraněním, aktivní vklonění těžiště dovnitř budoucího oblouku, zahájeno zatěžování obou lyží v jejich přední části.</p> <p>VEDENÍ- vklánění těžiště dovnitř oblouku, zatížení obou lyží na souhlasných (vnitřních) hranách ve vztahu k tvořenému oblouku, možný kompenzační odklon trupu, mírné snížení těžiště těla ve vertikálním směru,</p> <p>UKONČENÍ- v horizontálním směru návrat těžiště nad lyže, dokončení mírného zdvihu těžiště ve směru vertikálním, příprava na překlopení lyží</p> <p>POZN.: dynamické provedení, vyšší rychlost, střední poloměr, široká stopa, paralelní vedení lyží, bez holí (naznačení práce holí v průběhu oblouku tolerováno)</p>	<p>Není vklonění těžiště těla do oblouku.</p> <p>Obě lyže nejsou vedeny po souhlasných vnitřních hranách ve vztahu k tvořenému oblouku – tzn. lyže smýkají.</p> <p>Rotace trupu.</p>

<p><u>Oblouk s přibrzděním</u></p>	<p><b>ZAHÁJENÍ</b>- zahranění a odraz z hran směrem nahoru a šikmo vpřed se současnou oporou o hůl; v okamžiku, kdy je těžiště nejvýše a lyže odlehčené, aktivní pohyb pánve a výměna boků, pohyb obou kolen dolů, dopředu a dovnitř budoucího oblouku, kompenzační odklon trupu, zahájeno plynulé snižování těžiště.</p> <p><b>VEDENÍ</b>- pokračuje plynulé snižování těžiště, souhlasný pohyb dolních končetin, vedoucí v oblouku je vnější lyže, vnitřní lyže mírně předsunutá, na konci fáze vedení brzdění zvětšeným smykem</p> <p><b>UKONČENÍ</b>- dokončeno brzdivé sunutí lyží po hranách aktivním přikloněním kolen a pánve ke svahu s protirotační polohou trupu, vykývnutí vnější hole a její zapíchnutí</p> <p><b>POZN.:</b> Dynamické provedení, při ukončení oblouku důležité dynamické přiklonění kolen ke svahu a zahranění souhlasných hran, důležité rytmické provedení oblouků.</p>	<p>Chybí vertikální pohyb. Chybí odraz z hran. Chybné časování navazování jednotlivých pohybových prvků v průběhu oblouku. Rotace trupu.</p>
<p><u>Krátký snožný oblouk</u></p>	<p><b>ZAHÁJENÍ</b>- zahranění a odraz z hran směrem nahoru a šikmo vpřed se současnou oporou o hůl, v okamžiku, kdy je těžiště nejvýše a lyže odlehčené, aktivní pohyb pánve a výměna boků, pohyb obou kolen dolů, dopředu a dovnitř budoucího oblouku, kompenzační odklon trupu, zahájeno plynulé snižování těžiště.</p> <p><b>VEDENÍ</b>- pokračuje plynulé snižování těžiště, souhlasný pohyb dolních končetin, vedoucí v oblouku je vnější lyže, vnitřní lyže mírně předsunutá.</p> <p><b>UKONČENÍ</b>- dokončeno plynulé snižování těžiště, aktivní pohyb obou kolen dovnitř oblouku, vykývnutí vnější hole a její zapíchnutí</p> <p><b>POZN.:</b> Dynamické provedení, vyšší rychlost, malý poloměr, společná práce dolních končetin, impuls pro zahájení oblouku je zapíchnutí hole a odraz z hran s následným zvýšením těžiště, užší stopa. Důležité rytmické provedení oblouků o konstantním poloměru.</p>	<p>Chybí vertikální pohyb. Chybné časování navazování jednotlivých pohybových prvků v průběhu oblouku. Rotace trupu.</p>

U cvičitelů učíme oblouk v pluhu ve statické a dynamické formě, ale u zkoušek si uchazeč vybere jednu z forem, kterou předvádí jako zkouškový požadavek. Zkouškový požadavek je oblouk z přívratu vyšší lyží doprovázený synchronní prací holí. Dále učíme střední snožný oblouk, střední paralelní oblouk a střední carvingový oblouk, přičemž všechny tyto tři oblouky jsou zkouškové požadavky. Rovněž vyučujeme oblouk s přibrzděním a krátký snožný oblouk, tyto prvky jsou také zkouškovými požadavky.