



Zkouškové požadavky
Běžecská část

INSTRUKTOR LYŽOVÁNÍ
CVIČITEL LYŽOVÁNÍ



ČSLŠ 2009

Ing. Simona Konopásková

Zkouškové požadavky – běžecké lyžování

INSTRUKTOR LYŽOVÁNÍ

CVIČITEL LYŽOVÁNÍ

Recenzenti:

Ing. Michael Turek

Ing. Bohumil Konopásek

Michael Turek ml.

Radomil Seiml

Použitá literatura:

Tomáš Gnad a kol. – Kapitoly z lyžování

ČSLŠ březen 2009

INSTRUKTOR LYŽOVÁNÍ – BĚŽECKÁ ČÁST

Prvek	SPRÁVNÉ provedení prvku	Hodnocení NEPROSPĚL
<p><u>Střídavý běh dvoudobý</u></p>	<p>FÁZE ODRAZOVÁ – budoucí odrazová lyže se pomalu zastavuje, těžiště těla se posunuje vpřed, pokrčení skluzové nohy v kolenní (umožňuje odraz pod menším úhlem); odrazová noha se napíná v kyčelním, kolenním a hlezenním kloubu, hmotnost těla se přenáší na budoucí skluzovou lyži; po odrazu vlivem setrvačnosti dojde k zašvihnutí napnuté odrazové končetiny vzad a vzhůru s oddálením patky lyže od sněhu a následnému aktivnímu vykývnutí nohy vpřed</p> <p>FÁZE SKLUZOVÁ – nastává po dokončení odrazu a přenesení hmotnosti na skluzovou lyži – jízda po ploše lyže v jednooporovém postavení</p> <p>POHYB TRUPU – v předozadním směru (posun těžiště těla vpřed při dokončování skluzu – příprava na odraz), v bočním směru (přenášení těžiště těla z lyže na lyži), v průběhu dokončení odrazu a odpichu přetáčení osy ramen a pánve</p> <p>PRÁCE PAŽÍ – vychází z pohybu při chůzi (střídavá práce paží); zahájení odpichu - paže mírně pokrčená před tělem v úrovni obličejce, hůl směřuje šikmo vzad, zapíchnutí hole do sněhu před špičkou vázání, odpich se provádí kyvadlovým pohybem paže vzad až do propnutí všech kloubů, ve fázi ukončení odpichu je hůl vypuštěna do poutka a držena pouze mezi palcem a ukazovákem ruky, druhá paže se zároveň s odpichem pohybuje vpřed</p> <p>POZNÁMKA: postavení lyží je po celou dobu pohybu jednooporové, výměna lyží a přenesení hmotnosti musí být rychlé</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nedodržení jednooporového postavení lyží, skluz ve dvouoporovém postoji • Odraz veden vzhůru • Odraz zahájen za stojnou nohou • Výrazné pokrčení odrazové nohy ihned po odrazu • Přehnaný pohyb těžiště těla ve vertikálním směru • Pohyb paží při odpichu končí před boky • Stejnostranný pohyb paží a nohou – „pasgang“ • Předhazování holí
<p><u>Soupažný běh (jednodobý nebo dvoudobý)</u></p>	<p>ODRAZOVÁ FÁZE – z dvouoporového postavení lyží (dokončování skluzu) se těžiště mírně snižuje pokrčením v kolenním a kyčelním kloubu, odrazová noha se napíná, hmotnost těla se přenáší na skluzovou lyži, obě paže se současně pohybují zezadu vpřed</p> <p>SKLUZOVÁ FÁZE – po odrazu skluz v jednooporovém postavení, zašvihnutí odrazové nohy do propnutí kloubů, patka</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Odraz veden vzhůru • Odraz zahájen za stojnou nohou, zanožování bez odrazu, odraz zároveň s odpichem • Pohyb paží při odpichu končí před boky • Předhazování holí

Prvek	SPRÁVNÉ provedení prvku	Hodnocení NEPROSPĚL
	<p>lyže se zvedá nad sněh, následně se aktivně pohybuje vpřed vedle skluzové lyže, paže a trup se pohybují vpřed, nastává skluz v dvouoporovém postavení</p> <p>POHYB TRUPU – při pohybu paží vpřed se trup napřimuje, před zapíchnutím holí se trup dostává do „přepadu“ (náklon celého zpevněného těla mírně vpřed), v průběhu odpichu aktivním zapojením břišních svalů předklon téměř do horizontální polohy</p> <p>PRÁCE PAŽÍ – současný pohyb obou paží, před zahájením odpichu mírně pokrčit v loketním kloubu, zapíchnutí hole ve směru šikmo vzad v poloviční vzdálenosti mezi špičkou lyže a vázáním, maximální rozsah pohybu</p> <p>POZNÁMKA: jednodobý – odpich při každém odrazu, dvoudobý – dva odrazy, jeden odpich; odrazová noha se zpravidla střídá, ale nemusí</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Výrazné přisedávání
<p><u>Oboustranné bruslení</u> <u>jednodobé</u></p>	<p>ODRAZOVÁ FÁZE – hmotnost těla na skluzové lyži, která je v odvratu, mírným pokrčením v kolenním kloubu - příprava na odraz, přikloněním bérce k podložce dojde k překlopení lyže na vnitřní hranu – stává se lyží odrazovou, zároveň se pata odlehčené končetiny vrací do základního postavení ke skluzové lyži (pata k patě), paže před tělem ve výši obličeje, hole směřují šikmo vzad; odraz se provádí z vnitřní hrany odrazové lyže napínáním v kyčelním a kolenním kloubu, po odrazu se propnutá končetina zvedá mírně nad sněh, tím dojde k úplnému přenesení hmotnosti těla nad skluzovou lyži</p> <p>SKLUZOVÁ FÁZE – v jednooporovém postavení na celé ploše skluznice lyže v odvratu, těžiště je nad opornou plochou, v průběhu skluzu se těžiště posouvá mírně vpřed a po dokončení odrazu a návratu nohy k oporné noze se pokrčuje koleno a skluzová lyže se překlápí na vnitřní hranu – příprava na odraz</p> <p>PRÁCE PAŽÍ – zapíchnutí holí šikmo vzad, paže mírně pokrčeny v lokti, odpich se provádí současně s odrazem dolní končetiny, maximální rozsah pohybu, paže nasměrovány do směru budoucí skluzové lyže a odpich prováděn v tomto směru</p> <p>POZNÁMKA: jednodobé – odpich při</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Odraz za tělem • Výrazné přisedávání, těžiště posunuté příliš vzad • Nedostatečné přenášení hmotnosti těla nad skluzovou lyži, těžiště těla zůstává mezi lyžemi, nohy v širokém základním postoji • Skluz probíhá od začátku po hraně lyže, nedostatečný skluz • Předčasný odpich • Paže při odpichu končí před boky

Prvek	SPRÁVNÉ provedení prvku	Hodnocení NEPROSPĚL
<u>Oboustranné bruslení dvoudobé (se symetrickou prací paží)</u>	<p>každém odrazu</p> <p>ODRAZOVÁ FÁZE – hmotnost těla na skluzové lyži, která je v odvratu, mírným pokrčením v kolenním kloubu - příprava na odraz, přikloněním bérce k podložce dojde k překlopení lyže na vnitřní hranu – stává se lyží odrazovou, zároveň se pata odlehčené končetiny vrací do základního postavení ke skluzové lyži (pata k patě), paže před tělem ve výši obličej, hole směřují šikmo vzad; odraz se provádí z vnitřní hrany odrazové lyže napínáním v kyčelním a kolenním kloubu, po odrazu se propnutá končetina zvedá mírně nad sníh, tím dojde k úplnému přenesení hmotnosti těla nad skluzovou lyži</p> <p>SKLUZOVÁ FÁZE – v jednooporovém postavení na celé ploše skluznice lyže v odvratu, těžiště je nad opornou plochou, v průběhu skluzu se těžiště posouvá mírně vpřed a po dokončení odrazu a návratu nohy k oporné noze se pokrčuje koleno a skluzová lyže se překlápí na vnitřní hranu – příprava na odraz</p> <p>PRÁCE PAŽÍ – zapíchnutí holí šikmo vzad, paže mírně pokrčeny v lokti, odpich se provádí současně s odrazem dolní končetiny, maximální rozsah pohybu, paže nasměrovány do směru budoucí skluzové lyže a odpich prováděn v tomto směru</p> <p>POZNÁMKA: dvoudobé – odpich při každém druhém odrazu, při prvním odrazu odpich, při druhém odrazu vykývnutí paží vpřed; symetrická práce paží – obě paže před zahájením odpichu ve stejné poloze, zahájení a ukončení odpichu současně</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Odraz za tělem • Výrazné přisedávání, těžiště posunutě příliš vzad • Nedostatečné přenášení hmotnosti těla nad skluzovou lyži, těžiště těla zůstává mezi lyžemi, nohy v širokém základním postoji • Skluz probíhá od začátku po hraně lyže, nedostatečný skluz • Paže při odpichu končí před boky

CVIČITEL LYŽOVÁNÍ – BĚŽECKÁ ČÁST

Prvek	SPRÁVNÉ provedení prvku	Hodnocení NEPROSPĚL
<p><u>Střídavý běh dvoudobý</u></p>	<p>FÁZE ODRAZOVÁ – budoucí odrazová lyže se pomalu zastavuje, těžiště těla se posunuje vpřed, pokrčení skluzové nohy v kolenní (umožňuje odraz pod menším úhlem); odrazová noha se napíná v kyčelním, kolenním a hlezenním kloubu, hmotnost těla se přenáší na budoucí skluzovou lyži; po odrazu vlivem setrvačnosti dojde k zašvihnutí napnuté odrazové končetiny vzad a vzhůru s oddálením patky lyže od sněhu a následnému aktivnímu vykývnutí nohy vpřed</p> <p>FÁZE SKLUZOVÁ – nastává po dokončení odrazu a přenesení hmotnosti na skluzovou lyži – jízda po ploše lyže v jednooporovém postavení</p> <p>POHYB TRUPU – v předozadním směru (posun těžiště těla vpřed při dokončování skluzu – příprava na odraz), v bočním směru (přenášení těžiště těla z lyže na lyži), v průběhu dokončení odrazu a odpichu přetáčení osy ramen a pánve</p> <p>PRÁCE PAŽÍ – vychází z pohybu při chůzi (střídavá práce paží); zahájení odpichu - paže mírně pokrčená před tělem v úrovni obličeje, hůl směřuje šikmo vzad, zapíchnutí hole do sněhu před špičkou vázání, odpich se provádí kyvadlovým pohybem paže vzad až do propnutí všech kloubů, ve fázi ukončení odpichu je hůl vypuštěna do poutka a držena pouze mezi palcem a ukazovákem ruky, druhá paže se zároveň s odpichem pohybuje vpřed</p> <p>POZNÁMKA: postavení lyží je po celou dobu pohybu jednooporové, výměna lyží a přenesení hmotnosti musí být rychlé</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nedodržení jednooporového postavení lyží, skluz ve dvouoporovém postoji • Odraz veden vzhůru, odraz zahájen za stojnou nohou, výrazné pokrčení odrazové nohy ihned po odrazu • Přehnaný pohyb těžiště těla ve vertikálním směru • Pohyb paží při odpichu končí u boků nebo před boky, skrčení paží v průběhu odpichu • Stejnostranný pohyb paží a nohou – „pasgang“ • Předhazování holí
<p><u>Soupažný běh (jednodobý nebo dvoudobý)</u></p>	<p>ODRAZOVÁ FÁZE – z dvouoporového postavení lyží (dokončování skluzu) se těžiště mírně snižuje pokrčením v kolenním a kyčelním kloubu, odrazová noha se napíná, hmotnost těla se přenáší na skluzovou lyži, obě paže se současně pohybují zezadu vpřed</p> <p>SKLUZOVÁ FÁZE – po odrazu skluz v jednooporovém postavení, zašvihnutí odrazové nohy do propnutí kloubů, patka</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Odraz veden vzhůru • Odraz zahájen za stojnou nohou • Zanožování bez odrazu • Odraz zároveň s odpichem • V průběhu odpichu skrčené paže, pohyb paží

Prvek	SPRÁVNÉ provedení prvku	Hodnocení NEPROSPĚL
	<p>lyže se zvedá nad sněh, následně se aktivně pohybuje vpřed vedle skluzové lyže, paže a trup se pohybují vpřed, nastává skluz v dvouoporovém postavení</p> <p>POHYB TRUPU – při pohybu paží vpřed se trup napřimuje, před zapíchnutím holí se trup dostává do „přepadu“ (náklon celého zpevněného těla mírně vpřed), v průběhu odpichu aktivním zapojením břišních svalů předklon téměř do horizontální polohy</p> <p>PRÁCE PAŽÍ – současný pohyb obou paží, před zahájením odpichu mírně pokrčit v loketním kloubu, zapíchnutí hole ve směru šikmo vzad v poloviční vzdálenosti mezi špičkou lyže a vázáním, maximální rozsah pohybu</p> <p>POZNÁMKA: jednodobý – odpich při každém odrazu, dvoudobý – dva odrazy, jeden odpich; odrazová noha se zpravidla střídá, ale nemusí</p>	<p>při odpichu končí u boků nebo před</p> <ul style="list-style-type: none"> • Předhazování holí • Opožděný zdvih trupu, přisedávání, nevýrazný pohyb trupu
<p><u>Navazování jednotlivých způsobů klasické techniky běhu</u></p>	<p>ZMĚNA ZE STŘÍDAVÉHO NA SOUPAŽNÝ BĚH – po odrazu, odpichu hole a zašvihnutí nedochází k výměně paží; k součnému odpichu dochází až po vykývnutí paže vpřed</p> <p>ZMĚNA ZE SOUPAŽNÉHO BĚHU NA STŘÍDAVÝ – při ukončení skluzu se po zašvihnutí paží vykývne vpřed pouze jedna, druhá paže čeká vzadu, odraz provádí končetina na té straně, kde paže čeká vzad</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nesprávná koordinace pohybu paží
<p><u>Oboustranné bruslení jednodobé</u></p>	<p>ODRAZOVÁ FÁZE – hmotnost těla na skluzové lyži, která je v odvratu, mírným pokrčením v kolenním kloubu - příprava na odraz, přikloněním bérce k podložce dojde k překlopení lyže na vnitřní hranu – stává se lyží odrazovou, zároveň se pata odlehčené končetiny vrací do základního postavení ke skluzové lyži (pata k patě), paže před tělem ve výši obličeje, hole směřují šikmo vzad; odraz se provádí z vnitřní hrany odrazové lyže napínáním v kyčelním a kolenním kloubu, po odrazu se propnutá končetina zvedá mírně nad sněh, tím dojde k úplnému přenesení hmotnosti těla nad skluzovou lyži</p> <p>SKLUZOVÁ FÁZE – v jednooporovém postavení na celé ploše skluznice lyže v odvratu, těžiště je nad opornou plochou, v průběhu skluzu se těžiště posouvá mírně vpřed a po dokončení odrazu a návratu</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Odraz za tělem • Výrazné přisedávání, těžiště posunuté příliš vzad • Nedostatečné přenášení hmotnosti těla nad skluzovou lyži, těžiště těla zůstává mezi lyžemi, nohy v širokém základním postoji • Skluz probíhá od začátku po hraně lyže, nedostatečný skluz • Nesprávné načasování odpichu, předčasný odpich

Prvek	SPRÁVNÉ provedení prvku	Hodnocení NEPROSPĚL
	nohy k oporné noze se pokrčuje koleno a skluzová lyže se překlápí na vnitřní hranu – příprava na odraz PRÁCE PAŽÍ – zapíchnutí holí šikmo vzad, paže mírně pokrčeny v lokti, odpich se provádí současně s odrazem dolní končetiny, maximální rozsah pohybu, paže nasměrovány do směru budoucí skluzové lyže a odpich prováděn v tomto směru POZNÁMKA: jednodobé – odpich při každém odrazu	<ul style="list-style-type: none"> • Paže při odpichu končí u boků nebo před • Neplynulost
<u>Oboustranné bruslení dvoudobé (se symetrickou a asymetrickou prací paží)</u>	ODRAZOVÁ FÁZE – hmotnost těla na skluzové lyži, která je v odvratu, mírným pokrčením v kolenním kloubu - příprava na odraz, přikloněním bérce k podložce dojde k překlopení lyže na vnitřní hranu – stává se lyží odrazovou, zároveň se pata odlehčené končetiny vrací do základního postavení ke skluzové lyži (pata k patě), paže před tělem ve výši obličeje, hole směřují šikmo vzad; odraz se provádí z vnitřní hrany odrazové lyže napínáním v kyčelním a kolenním kloubu, po odrazu se propnutá končetina zvedá mírně nad sněh, tím dojde k úplnému přenesení hmotnosti těla nad skluzovou lyži SKLUZOVÁ FÁZE – v jednooporovém postavení na celé ploše skluznice lyže v odvratu, těžiště je nad opornou plochou, v průběhu skluzu se těžiště posouvá mírně vpřed a po dokončení odrazu a návratu nohy k oporné noze se pokrčuje koleno a skluzová lyže se překlápí na vnitřní hranu – příprava na odraz PRÁCE PAŽÍ – zapíchnutí holí šikmo vzad, paže mírně pokrčeny v lokti, odpich se provádí současně s odrazem dolní končetiny, maximální rozsah pohybu, paže nasměrovány do směru budoucí skluzové lyže a odpich prováděn v tomto směru POZNÁMKA: dvoudobé – odpich při každém druhém odrazu, při prvním odrazu odpich, při druhém odrazu vykývnutí paží vpřed; symetrická práce paží – obě paže před zahájením odpichu ve stejné poloze, zahájení a ukončení odpichu současně; asymetrická práce paží – paže před zahájením odpichu v asymetrické poloze, paže na straně odrazové dolní končetiny je mírně vzadu, zapíchnutí hole pod ostřejším	<ul style="list-style-type: none"> • Odraz za tělem • Výrazné přisedávání, těžiště posunuté příliš vzad • Nedostatečné přenášení hmotnosti těla nad skluzovou lyži, těžiště těla zůstává mezi lyžemi, nohy v širokém základním postoji • Skluz probíhá od začátku po hraně lyže, nedostatečný skluz • Nesprávné načasování odpichu • Paže při odpichu končí u boků nebo před • Neplynulost

Prvek	SPRÁVNÉ provedení prvku	Hodnocení NEPROSPĚL
	úhlem, paže nad budoucí skluzovou lyží mírně vpředu, zapíchnutí pod větším úhlem	