

# Základní prvky a všeobecná lyžařská průprava

## Základní prvky a všeobecná lyžařská průprava na běžeckých lyžích

Základními prvky nazýváme prvky elementární přípravy a pohybových dovedností, jejichž zvládnutí je vstupním předpokladem úspěšného výcviku běhu na lyžích. Některé dovednosti mohou být součástí nácviku ještě před prvním seznámením se sněhem, patří mezi ně zejména:

- manipulace s lyžemi (připnutí nebo odepnutí lyží, svazování a nošení lyží)
- manipulace s holemi (navlékání holí)
- obraty
- chůze na lyžích
- výstupy

## Připnutí a odepínání lyží

Je specifické vzhledem k charakteru použitého materiálu, systému vázání a lyžařské obuvi. Přesto je žádoucí, aby si lyžař, především začátečník tento prvek několikrát vyzkoušel před výcvikem, nejlépe i před odjezdem na výcvikový kurz.



Obr. 1/1a Systém NNN



Obr. 1/1b Systém SNS

Mezi systémy soustavy vázání + bota lyžaře jsou v současnosti nejrozšířenější dva systémy. Každý pracuje jiným způsobem, bota je tedy vyrobena na konkrétní typ vázání, *NNN* nebo *SNS*. Při změně jedné části systému je tedy nutno vyměnit i druhou, jsou vzájemně nekompatibilní.

Novější systémy jsou většinou odolné povětrnostním podmínkám a nečiní potíže manipulace s nimi na rovné ploše. Problém však nastane v případě, nevynuceného nebo po pádu nutného připnutí lyží ve svahu. V tomto případě zaujme jedinec polohu kolmou ke spádnicí, jednu (spodní) rukou se opírá o hůl a vyšší manipuluje s vázáním a vyšší lyží. Poté provede obrat o 180 ° a připíná druhou lyži, která se stává vyšší, spodní připnutá lyže je opěrná. Stejně manipulujeme s lyžemi při jejich odepínání. Tímto způsobem zamezíme případné ztrátě lyže, která může po spádnicí nebo šikmo svahem odjet.

## Přeprava lyží

Při přepravě lyží a holí na dlouhou vzdálenost by měly být chráněny uložením ve speciálním vaku požadovaných rozměrů. Při přenosu lyží na krátkou vzdálenost (např. na místo výcviku z ubytovacího zařízení) směřují lyže špičkou vpřed, lyže držíme v ruce nebo na rameni, svázané nebo ukotvené do speciálních pásek plochami skluznice k sobě. Druhým způsobem nošení, který se používá po nanesení stoupacích vosků nebo klustrů se lyže nosí v ruce na šířku vedle sebe, tedy spojené bočnicemi lyže, skluznice směřuje opět dolů.

Hole držíme v druhé ruce hroty vzad a v případě potřeby (ztráta rovnováhy, stoupání) se hroty odpícháme od sněhu. Postoj s lyžemi je spojen s podobnými pravidly: lyže držíme v jedné ruce, patky jsou opřeny o podložku, hole jsou opřeny o zem, sevřeny v druhé ruce.

Při nácviu některých pohybových dovedností nebo hrách jsme nuceni lyže nebo hole odložit stranou. Měli bychom se vyvarovat kladení výzbroje na cvičnou plochu nebo do trasy jízdy ostatních lyžařů. Lyže lze klást na rovině přímo na sníh skluznicí nebo hranami, za nepříznivých povětrnostních podmínek pak jemným zapíchnutím do vrstvy čerstvého sněhu. Při tomto postupu je nutná obezřetnost, patky lyží se mohou zničit nebo odlepit při nízké vrstvě sněhové pokrývky a razantní

manipulaci. Hole zavěsíme poutky přes špičky lyží a opřeme o ně. Samotné však můžeme zapíchnout do sněhu, zabezpečit rotací nebo opřením o sebe.

### Manipulace s holemi

Hole navlékáme tak, že nejprve poutkem provlečeme ruku odspodu vzhůru a poté uchopíme držadlo hole. Účelem je, aby při vypuštění hole při dokončování odpichové práce paže došlo k vypuštění hole z ruky a jejímu plnému rozevření. Proto musí být poutko dostatečně zkráceno dle individuálních požadavků. Nastavení poutka provádíme ještě před zahájením výcviku, vzhledem k případným nepříznivým povětrnostním podmínkám, v ubytovacím zařízení (lyžárně).



*Obr. 1/2 Konečná fáze odpichu a vypuštění hole*



*Obr. 1/3 Navlékání hole*

## Obraty

Obraty rozumíme prudkou změnu pozice lyžaře, a můžeme jej provádět několika způsoby. Nejjednodušší obraty jsou prováděny přešlapováním a to buď *přívratem*, kdy z paralelního postavení úkrokem vytočíme patky lyží od sebe a přiblížíme špičky lyží k sobě a středem otáčení jsou špičky nebo *odvratem*, pokud středem otáčení jsou patky, špičky klademe pod přiměřeným úhlem v bok úkrokem. Můžeme také oba způsoby zkombinovat.

Fyzickou kondici v podobě dynamického a dostatečně silného odrazu předpokládá *obrat výskokem*, při kterém ve vzduchu otočíme lyže do požadovaného směru. Pokud při nácviku používáme hole, držíme je při rotaci ve vzduchu a hroty směřují k zemi (nebezpečí úrazu).

*Obrat přednožením* je nejčastějším druhem obratu. Hole zapíchneme tak, aby nebránily pohybu otáčené lyže. Napnutou nohu přednožíme tak, aby patka lyže byla těsně u stojné lyže a pak ji zvrátíme do protisměru o 180°. Špička lyže opíše ve vzduchu oblouk a dostane se k patce stojné lyže. Na obrácenou lyži pak přeneseme hmotnost těla a druhou odlehčenou lyži připojíme rovnoběžně k ní. Současně přemístíme hůl do základního postavení.

*Obrat překrokem vzad* provádíme tak, že odlehčenou lyží překročíme vzad stojnou lyži tak, že se dostane do rovnoběžného postavení s lyží stojnou, ale směřuje opačným směrem. Pak se opřeme o hole zapíchnuté u špičky a patky přemístěné lyže, přeneseme hmotnost na přemístěnou lyži a dokončíme obrat vytočením druhé lyže. Tento obrat je značně náročný na rozsah pohybu v kyčelních i kolenních kloubech.

Při zdolávání prudkých klesání, kdy jej překonáváme postupně jízdou šikmo svahem, můžeme použít i *obrat odskokem*, kdy pomocí výskoku a opory o hole přesuneme celou pohybovou soustavu do nového směru.

Obraty nacvičujeme tak, že vyučující stojí uvnitř kruhu (cca 100 m), žáci okolo něj a každý z nich má dostatek manipulačního prostoru. Pokud nemáme k dispozici dostatečný prostor, rozdělíme družstvo na dvě poloviny a ve výkonu prvků se střídají. Všichni jedinci však musejí provádět obraty stejným směrem a začínat pohybový prvek shodnou lyží. Poté, co lyžaři zvládnou obraty na rovině, vyzkoušíme modifikaci v terénu – svahu.

## Chůze na lyžích

Chůze na lyžích je modifikací pěší chůze, využívá střídavé práce všech končetin. Odlehčená noha při přenosu vpřed se však nezvedá, ale sune směrem vpřed po sněhu. Hole se střídavě zapichují na úroveň vázání.

## Výstupy

Výstupy lze provádět několika způsoby:

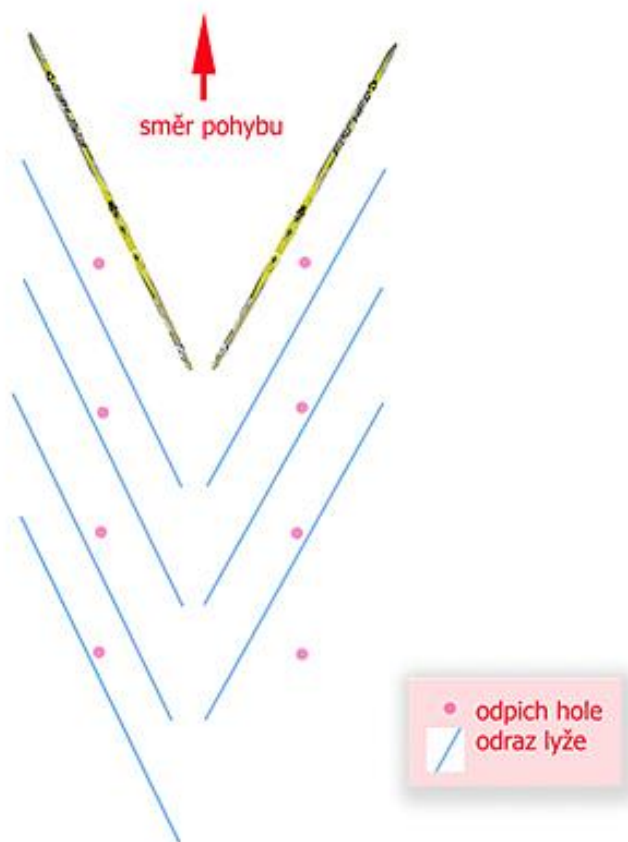
- chůzí,
- oboustranným odvratem,
- stranou.

*Výstup chůzí* lze použít jen na mírném svahu. Při výstupu *oboustranným odvratem* klademe lyže špičkami daleko od sebe na vnitřní hrany do odvratu. Holemi se opíráme střídavě za lyžemi i tělem.

Tento způsob výstupu používáme na svazích o středním sklonu, většinou na krátké vzdálenosti vzhledem k fyzické náročnosti jeho provedení.

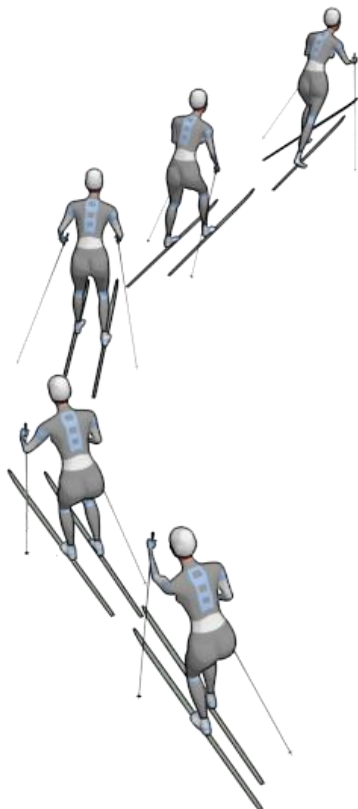


Obr. 1/5a Výstup oboustranným odvratem

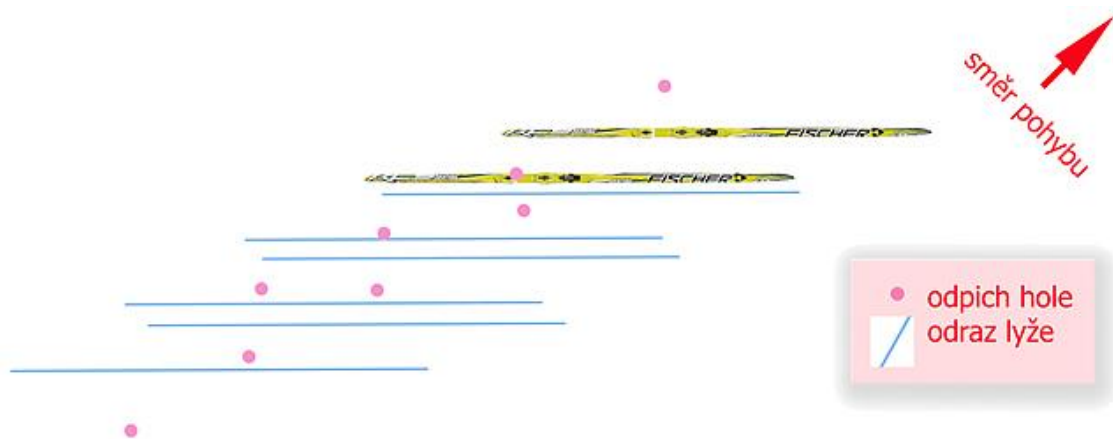


Obr. 1/5b Výstup oboustranným odvratem – nákres

Při *výstupu stranou* ukročíme nejdříve vyšší lyží, přeneseme na ni nejprve hmotnost a poté přisuneme k ní nižší lyži. Hole používáme jako oporu. Při středním sklonu svahu lze tento způsob spojit s jízdou šikmo svahem, tedy pohybem vpřed, kdy měníme výstupovou stranu obratem.




Obr. 1/6a Výstup stranou



Obr. 1/6b Výstup stranou – nákres

## Hry a cvičení

|   |                    |  |                         |
|---|--------------------|--|-------------------------|
| 1/1   | klasika i bruslení | <b>obraty – štafeta</b>  | široká plocha, bez holí |
|    |                    | <p>Skupina je rozdělena do dvou družstev cvičenci stojí v zástupu. Na pokyn se jednotlivě každý v družstvu otočí zvoleným obratem a předá štafetu dalšímu. Vyhrává družstvo, jehož členové jsou všichni otočení.</p> <p>Modifikace:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• různé druhy obrátů, různé stupně (180, 360) otočení</li> <li>• otáčení poslepu</li> <li>• otáčení do různých stran</li> </ul> |                         |
| koordinace, obraty  |                    | stabilita, rytmus, cit pro lyže  |                         |
| 1/2   | klasika i bruslení | <b>obraty – všichni</b>  | široká plocha, bez holí |
|   |                    | <p>Skupina je rozdělena do dvou skupin a postupně podle pokynu všichni členové vykonají příslušný obrat. Vítězí rychlejší skupina</p> <p>Modifikace:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• různé druhy obrátů, různé stupně (180, 360) otočení</li> <li>• souboj dvojic ... král otáčení</li> </ul>   |                         |
| koordinace, obraty  |                    | stabilita, rytmus, cit pro lyže  |                         |
| 1/3   | klasika i bruslení | <b>obraty štafeta</b>  | široká plocha, bez holí |
|  |                    | <p>Skupina je rozdělena do dvou skupin a na pokyn se cvičenci štafetovým způsobem přiblíží zvolenou technikou běhu k obrátům na konci dráhy (označeno holí) vykonají určený obrat.</p> <p>Modifikace:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• obrátů na dráze může být více (polovina, třetina)</li> <li>• s pažemi za zády, vzhůru, ...</li> </ul>   |                         |
| koordinace, obraty  |                    | stabilita, rytmus, cit pro lyže  |                         |

## Všeobecná lyžařská průprava

Všeobecná lyžařská průprava je součástí každého výukového cyklu. Nejen u začátečníků, kteří poprvé používají lyžařskou výstroj, výzbroj a zjišťují možnosti pohybu na sněhu, ale i u technicky pokročilých a fyzicky zdatných jedinců je žádoucí, aby věnovali určitou dobu přivyknutí specifickým pohybům na lyžích a pobytu v terénních podmínkách prostředí výcviku. Především u začátečníků jde o získání pocitu lyží a jejich skluzu, plochy a hran, jež jsou spojeny s rovnovážným postojem a jistotou přenášení hmotnosti lyžaře z lyže na lyži.

*KOVAŘÍK, V., a kol. Teorie a didaktika lyžování, MU Brno 1991, 1. vyd. 215s., ISBN 80-210-0312-X. Strana 45*

---

## Rozcvičení

Rozcvičení je součástí každé výukové jednotky. U běžeckého lyžování je vhodné výcvik zahájit krátkým individuálním rozjetím (v případě pokročilých lyžařů) nebo kolektivně a poté zahájit dynamickou formu strečinku s výzbrojí a výstrojí. Vzhledem k povětrnostním podmínkám lze krátké dynamické rozcvičení vsunout i do výcviku jednotlivých pohybových dovedností. Jelikož běžecké lyžování je komplexní sportovní disciplína, je nutné věnovat pozornost svalům všech skupin, především však trupu a dolních končetin.