

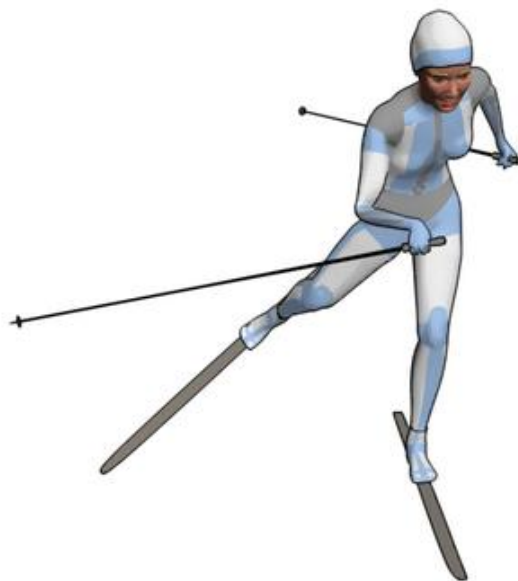
Odšlapování

Charakteristika a popis pohybového úkonu, výběr vhodného terénu

Způsob zastavení pro začátečníky při neznalosti složitějších způsobů zastavení, nejdůležitější průpravné cvičení pro bruslení, mírně svažité terén.

Správné provedení

Přenesení váhy na vnější lyži z hlediska zamýšlené změny směru, nastavení vnitřní lyže do požadovaného směru, odraz ze sníženého těžiště do propnutí odrazové DK do vnitřní hrany vnější lyže, přestoupení na vnitřní lyži.



Obr. 3/1 Odšlápnutí

Metodická řada výuky, kritické body, podmínky nácviku

Nácvik přestoupení z lyže na lyži při paralelním postavení lyží, vbočení vnitřní hrany a odraz do odvratu na L stranu, na P stranu, vícenásobné odšlapování na L stranu, na P stranu, navazování střídání stran, odšlapování do osmičky na rovinatém terénu, dbát na správné provedení odrazu – ne předčasně – ne do plochy, klást důraz na dostatečné přenesení těžiště na zatíženou vnější lyži, pokládat lyži na celou plochu.

Chyby v provedení a způsoby jejich odstranění

Nejčastějšími chybami jsou:

- *Nedostatečná předozadní rovnováha* = není přepad, odraz probíhá z paty, lyže nejedou.
- *Nedostatečná pravolevá rovnováha* = odraz probíhá z plochy lyže a přestoupení na vnitřní hranu druhé lyže, nutno v nácviku se vrátit k přestupování v paralelním postavení lyží pro nácvik dokonalého přenosu těžiště na zatíženou lyži.

Hry a cvičení

3/1	klasika i bruslení	ze stopy do stopy	svažující se cesta se dvěma stopami na okrajích, bez holí
			Lyžař jede v paralelním postavení v jedné stopě, vystoupí z ní a odšlapováním se dostane do druhé stopy. Toto cvičení se provádí na vymezeném úseku. Lyžař s nejvyšším počtem jednotlivých přesunů vítězí.
	přenos těžiště, dynamika odrazu		přesun ze stopy do stopy
3/2	klasika i bruslení	osmička	rovná široká plocha, bez holí
			Lyžař se pohybuje po vymezeném prostoru a objíždí hůl (hole) na jednu a druhou stranu. Jeho dráha tak tvoří osmičku.
	přenos těžiště		odraz
3/3	klasika	poslepu	široká plocha, rovina, bez holí
			Lyžař má zavřené oči a snaží se udělat několik kol okolo značky (hole). Průběh úkolu kontroluje vodič, který jezdce navádí pouze slovy. Lze využít i jako hru dvou družstev.
	přenos těžiště		
3/4	klasika	policista	mírné klesání, široká cesta molitanová tyč
			Jezdec se rozjede paralelně z mírného klesání a na pokyn "policisty" odbočí odšlapováním buď vlevo nebo vpravo.
	přenos těžiště		odraz, regulace rychlosti
3/5	klasika	vlajky	mírné klesání, široká cesta, bez holí
			Jezdci se rozjedou z mírného klesání paralelně a u značky se odšlapováním dostanou až k vlajce (hůl + čepice), která leží bokem, ale vždy na stejné úrovni a tak, aby se jezdci nesrazili. Vlajku zvednou a tím předají štafetu kolegovi z týmu. Vyhrává nejrychlejší družstvo.
	přenos těžiště		odraz
3/6	klasika	rychlobruslení	široká rovná plocha
			Lyžař jede s rukama za zády v zatáčce si za/předpažením vnější ruky pomáhá v zatáčení. Lze uplatnit i jako hru na okruhu.
	přenos těžiště		rytmus, odraz