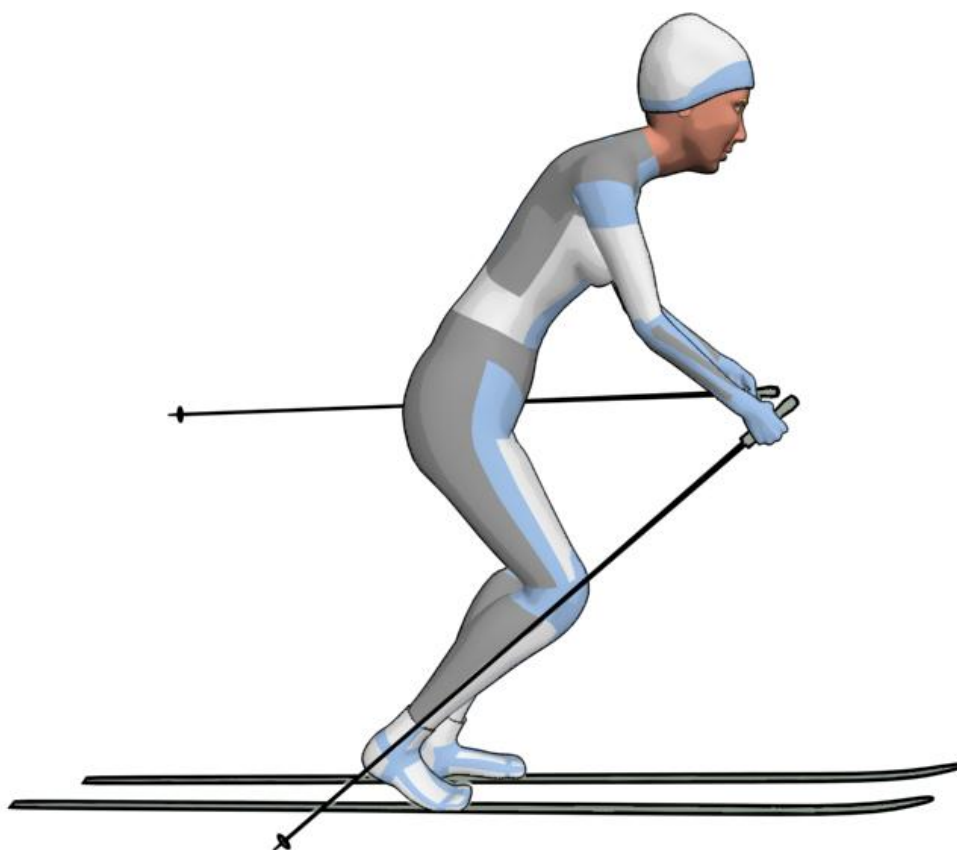


Střídavý běh dvoudobý

Charakteristika a popis pohybového úkonu, výběr vhodného terénu

základní způsob běhu na lyžích, zásadně začít učit před nácvikem bruslení, použití pro jízdu po rovině nebo do mírného stoupání v návaznosti na kvalitu *namazání mazací komory* stoupacím voskem, *jednooporové postavení* v přepadu (Obr. 4/1), nácvik jízdy ve stopě 20–25 cm široké, na rovině – tréninkové kolečko průměr 80 m, nebo dvě protilehlé stopy délky asi 100 m).



Obr. 4/1 Přepad

Správné provedení

Stojná noha lehce pokrčená, zatížená přední část chodidla, odrazová noha při dokončení odrazu propnutá ve všech kloubech, patka odrazové lyže asi 20 cm nad podložkou, na podložku se odrazová noha pokládá na úrovni stojné.

Práce paží – při započetí odpichu vpředu paže uvolněně pokrčená, hrot hole se zapojuje do podložky na úrovni špičky vázání stojné nohy vždy šikmo vzad a přibližně 15 cm vně stopy, při dokončení odpichu paže propnutá do maximálního zapažení, hůl se vypouští do poutka, kyvadlovitým pohybem se vrací do výchozí polohy.

Metodická řada výuky, kritické body, podmínky nácviku

ukázka techniky



chůze



chůze sunem



chůze s vyjetím po zatížené lyži



komplexní nácvik střídavé práce paží a DK



analyticko-syntetický nácvik práce DK a HK



komplexní nácvik

Chyby v provedení a způsoby jejich odstranění

Nejčastějšími chybami jsou:


- Nedostatečný rozsah práce HK, úklon místo přenosu těžiště v boční rovině
- Nesoulad práce HK a DK (Passgang)
- Krátký rozsah práce horních končetin, dvouoporové postavení
- Dvouoporové postavení

Při nedostatečném přenosu rovnováhy je třeba vrátit se k rovnovážným cvičením a nácviku přepadu. Při špatném souladu práce DK a HK je nutno vrátit se až k základům chůze sunem na lyžích při střídané práci DK a HK, nebo nacvičovat do mírného stoupání pro větší nutnost funkčního zapojování HK.

Hry a cvičení

4/1	klasika	chůze sunem	upravená stopa, bez holí
		Chůze ve stopě, paralelní postavení DK, přenos těžiště z lyže na lyži, bez skluzu a holí. Paže vynášejí lyžař stejně jako při běžné lokomoci chůze – protilehlá k protilehlé. Lyžaři cvičení provádějí ve stopě s dostatečnými odstupy a po zvládnutí	

		techniky obrátů. Modifikace: běh, možno použít v mnoha soutěžích dvou družstev
rytmus a souhra horních a dolních končetin		princip pohybu na lyžích
4/2	klasika	štafeta široká cesta nebo prostranství, bez holí
		Hra spočívá v atletickém běhu se štafetovým kolíkem. Soutěží 2 družstva o 3–6 členech na vymezeném úseku a vymezeném předávacím území. Start je z nízkého postavení. Jako kolík může sloužit větvička nebo kousek molitanové tyče. Vítězí rychlejší družstvo.
přenos těžiště, rovnováha		
4/3	klasika	nožičky upravená stopa, bez holí, nafukovací balónky
		Lyžař se pohybuje ve stopě pouze s jednou lyží. Druhou nohu (bez lyže) používá jako odrazovou (mimo stopu) a zároveň tu, která vykopává míč do vzduchu. Principem hry je dojít co nejdále s nepřerušným žonglováním. Modifikace: žonglování rukou
rovnováha		odraz a skluz
4/4	klasika	slepec 2 stopy vedle sebe, kolegové – vodiči, devastace stopy, bez holí
		Dvě družstva v zástupu na pokyn vystartují ve stopě směrem k obrátce (cca 50m) při tom mají znemožněnu kontrolu pohybu vizuálním vjemem (čepice přes oči) kolega – vodič každého soutěžícího ve svém družstvu pomocí slov naviguje, nesmí se jej dotknout. Na obrátce cvičenec pod dohledem vodiče provede obrát, jede zpět a předá štafetu. Vyhrává nejrychlejší družstvo.
rovnováha		skluz, odraz
4/5	klasika	sněhulák 2 stopy vedle sebe, kolega
		dvě družstva v zástupu na pokyn vystartují ve stopě směrem ke kolegovi (cca 50 m), který stojí uprostřed mezi stopami. Cvičenci se z libovolné vzdálenosti libovolným počtem pokusů pokoušejí kolegu (sněhuláka) zasáhnout. Po úspěšném

		zásahu (periferie, NE – obličej) se cvičenci obrátí a předávají štafetu soutěžícím za sebou. Vítězí nejrychlejší družstvo.	
		POZOR NA HRUBOST!!! Sněhulák si může rukama chránit choulostivé partie	
odraz, rovnováha		skluz	
4/6	klasika	koloběžka	rovina, mírné stoupání, stopa
		Cvičenec jede ve stopě a jednu lyži má odepnutou. Botou se odráží mimo stopu a klouže po jedné lyži	
		Modifikace:	
		<ul style="list-style-type: none"> • soutěž mezi týmy • dva jedinci v jedné stopě (drží se, vnitřní lyže mají ve stopě, vnějšími se odrážejí) 	
rovnováha, odraz		skluz	
4/7	klasika	hole v 1/2	upravená stopa, hole
		Cvičenci v rozestupech nacvičují skluz a odraz. Hole při tom drží v 1/2 jejich délky a madlo směřuje vpřed.	
		Modifikace: hra	
odraz, skluz, přenos těžiště, stabilita			
4/8	klasika	tanečnice	upravená stopa, mírné klesání, bez holí
		Cvičenec má ruce v bok a při střídání skluzové lyže (levá) vytáčí bok nad skluzovou lyži. Při tom se snaží vytáčet i boky a směřovat nad skluznou lyži i loket paže (levá).	
		Pozn. nedoporučujeme při nezvládnutí synchronizace pohybu.	
přenos těžiště		skluz	
4/9	klasika	trojskluz	mírné klesání, upravená stopa, bez holí
		Lyžaři v upravené stopě soutěží v nejdelším	

		trojskluzu. V mírném klesání provedou na startu několik rychlých a dynamických odrazů a po projetí kolem značky jedou co nejdále. Dalšími dvěma skluzy se posunou na cílovou úroveň. Pád znamená konec.	
		Vítězí nejdelší trojskluz.	
skluz		odraz	
4/10	klasika	robot	upravená stopa, rovina
		Lyžaři v upravené stopě soutěží ve dvou družstvech. Princip štafetového závodu je v tom, že soutěžící překonávají určenou vzdálenost pouze střídavou prací HK. Dolní končetiny setrvávají v paralelním postavení vedle sebe. Vyhrává nejrychlejší družstvo	
odpich			