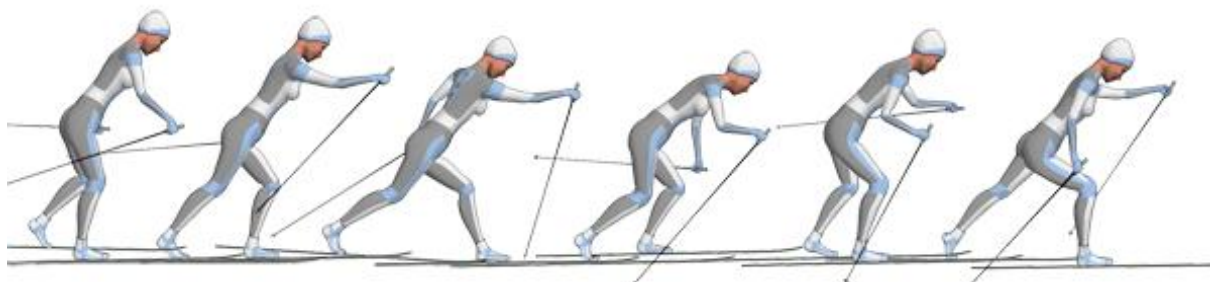


Způsoby výstupů na běžeckých lyžích

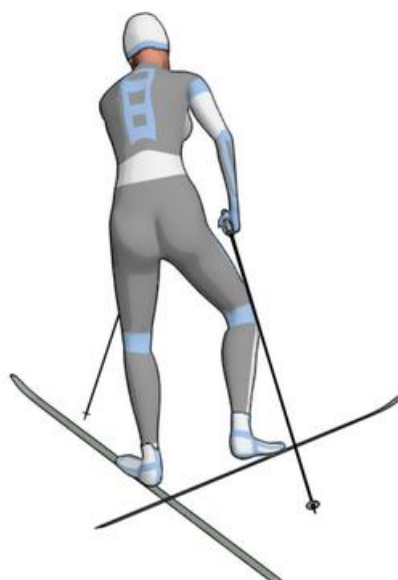
Charakteristika a popis pohybového úkonu, výběr vhodného terénu, správné provedení

Použití je závislé na: sklonu stoupání, kvalitě stopy, mazání stoupačích komor, fyzických schopnostech lyžaře.

- *střídavý běh dvoudobý* – do mírného stoupání, zachován dlouhý skluz,
- *stoupavý běh* – do středně prudkých stoupání ve stopě, výrazný odraz, zkrácená skluzová fáze, výrazná odpichová práce paží,
- *prostý – atletický – běh* – do prudkých stoupání ve stopě, žádná skluzová fáze, pouze odraz, let, dopad, výrazná práce HK,
- *oboustranný odvrát* – do prudkých stoupání a mimo stopu, odraz z vnitřních hran lyží, bez skluzové fáze, výrazná práce HK



Obr. 7/1 Stoupavý běh



Obr. 7/2 Oboustranný odvrát

Metodická řada výuky, kritické body, podmínky nácviku

Způsoby výstupů při paralelním vedení lyží provádět nejdříve v nepříliš prudkém stoupání v pořadí střídavý běh



stoupavý běh



prostý běh



posléze nacvičovat v terénu dle určení jednotlivých způsobů.

Oboustranný odvrát nacvičovat rovnou v odpovídajícím stoupání. V závěru nácviku navazovat jednotlivé druhy výstupů.

Název	terén-svah	
	charakter	sklon
Střídavý běh	mírné stoupání	do 3 ° až 4 °
Stoupavý běh	střední stoupání	od 4 ° do 10 °
Atletický běh	prudké stoupání	od 10 ° do 15 °
Stoupavý krok	velmi prudké stoupání	nad 15 °

Chyby v provedení a způsoby jejich odstranění

Nejčastějšími chybami jsou:

- nedodržení techniky provádění jednotlivých výstupů a podkluzování ve stoupací komoře

Hry a cvičení

7/1	klasika, bruslení	spojka	
		Dva týmy si zvolí jednoho zdatného jedince jako "spojku". Dva lyžaři stoupají v oboustranném odvratu. Třetí ("spojka") je mezi nimi bez holí a přidržuje se obou za ramena. Prostým během se dostane na vrchol stoupání (cca 20–30 m) a tam se otáčí, odpoutá od kolegů a sjezdem se vrací se zpět. Zde se jej ujmu další kolegové a vše se opakuje. Vítězí nejrychlejší družstvo.	
	odraz		

7/2	klasika, bruslení	slalom	
		Dvě družstva absolvují dráhu mezi několika značkami (hole). Při tom používají různé způsoby výstupů. Vítězí nejrychlejší družstvo.	
odraz			
7/3	klasika, bruslení	rak	
		Dvě družstva po vymezené dráze postupují směrem vzhůru v oboustranném odvratu zády ke svahu. U značky se neotáčejí, ale pokračují v paralelním sjezdovém postoji zpět. Předají štafetu dalšímu a vše se opakuje. Vítězí nejrychlejší družstvo	
odraz			