

# Okruhy otázek ke zkoušce z LYŽOVÁNÍ – alpské disciplíny

A

Teorie

## **1. Základní pojmy a názvy**

technika; styl; taktika; základní dovednosti; odvrát, přivrát; lyže: vnější, vnitřní, vyšší, nižší; hrany: souhlasné, nesouhlasné; klasifikace oblouků

## **2. Historie lyžování**

vznik lyží, předsportovní použití lyží, charakteristiky osobnosti J. Rösslera-Ořovského a Mathiase Zdarského, sportovní použití lyží, vývoj sjezdových disciplín

## **3. Vývoj lyžařských sjezdových technik – sjezdových škol**

lilienfeldská – přivrát, pluh; arlberská – přivrátaná technika; švýcarská – snožná; francouzská – rotační technika, nerotační technika; rakouská – protiřotační technika

## **4. Carving**

co je carving, hlavní rysy, rozdíly v technice (smýkaný, carvingový oblouk)

## **5. Akrobatické lyžování**

balet na lyžích, akrobatické skoky, akrobatický sjezd, skikros

## **6. Struktura výuky sjíždění a zatáčení**

## **7. Biomechanika sjíždění a zatáčení**

síla – vnitřní, vnější; těžiště soustavy lyžař – lyže; biomechanický rozbor jízdy po spádnicí, jízdy v oblouku smýkaném a řezaném

## **8. Pobyt na horách**

bezpečná výuka, bezpečné chování, zásady chování na horách, nebezpečí hor, pravidla FIS

## **9. Lyžařská výzbroj a výstroj**

typizace, zásady výběru, technologie

## **10. Didaktika sjezdového lyžování**

didaktické zásady, organizace výuky, formy výuky, formy výuky při sjíždění

## **11. Lyžování dětí**

zásady výuky, výcvikový prostor, věkové členění

**(popis techniky, metodika výcviku, chyby a jejich odstranění)**

- 1. Základní sjezdový postoj, jízda přímo**
- 2. Jízda v pluhu, jízda na vleku**
- 3. Jízda šikmo svahem**
- 4. Sesouvání, bruslení, odšlapování**
- 5. Oblouk v pluhu statický**
- 6. Oblouk z přívratu vyšší lyží**
- 7. Snožný oblouk, krátký snožný oblouk**
- 8. Carvingový oblouk**
- 9. Oblouk v hlubokém sněhu**
- 10. Oblouk na zledovatělém terénu**
- 11. Oblouk v boulích**
- 12. Oblouky na strmém svahu**

Doporučená literatura:

1. ČÁSTKA, K. – KOLOVSKÁ, I. – VOTÍK, J. *Jak dokonale zvládnout carving*. Praha: Grada, 2005.

2. GNAD, T. a kol. *Kapitoly z lyžování*. Dotisk 1. vyd. Praha: UK v Praze, 2002.
3. KEMMLER, J. *Carving*. 1. vyd. České Budějovice: Kopp, 2001.
4. KOVAŘÍK, V.: *Teorie a didaktika lyžování*. MU Brno, 1991.
5. PŘÍBRAMSKÝ, M. a kol. *Česká škola lyžování – sjíždění a zatáčení na lyžích*. Praha: Svaz lyžařů České republiky, 1996..
6. PŘÍBRAMSKÝ, M. *Lyžování*. 1. vyd. Praha: Grada, 1999.
7. REICHERT, J. – MUSIL, D. *Lyžování: od začátků k dokonalosti*. Praha: Grada, 2007.
8. SOUKUP, J.: *Lyžování podle alpských lyžařských škol*. Olympia, Praha 1991.
9. STROBL, K. – DRLÍK, K.: *Lyžujeme – sjíždění*. Alfa Olomouc, 1992.
10. STROBL, K. – BEDŘICH, L.: *Učíme lyžovat*. FTK Olomouc, 1999.
11. ŠTANCL, P., STROBL, K. *Lyžování s úsměvem*. 1. vyd. Olomouc: Nakladatelství Olomouc, 2004.
12. ŠTUMBAUER, J., VOBR, R. *Moderní lyžování*. 1. vyd. České Budějovice: Kopp, 2005.
13. ŠTUMBAUER, J., VOBR, R. *Carving*. 1. vyd. České Budějovice: Kopp, 2007.
14. TREML, J. *Lyžování dětí*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004.
15. [http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/ps08/sjezd\\_lyze/web/index.html](http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/ps08/sjezd_lyze/web/index.html)