

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 – protirotací 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 přivrátu 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