

Okruhy otázek ke zkoušce z LYŽOVÁNÍ – alpské disciplíny

A Teorie

1. Základní pojmy a názvy

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

2. Historie lyžování

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

3. Vývoj lyžařských sjezdových technik – sjezdových škol

lilienfeldská; arlberská; francouzská rotační technika; rakouská protirotační technika; techniky s rozdílnou prací dolních končetin

4. Carving

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

5. Akrobatické lyžování

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 spádnici, 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**
- 6. Oblouk z přívratu vyšší lyží**
- 7. Základní paralelní oblouk**
- 8. Krátký snožný oblouk**
- 9. Carvingový oblouk**
- 10. Oblouk v hlubokém sněhu**
- 11. Oblouk na zledovatělém terénu**
- 12. Oblouk v boulích**
- 13. 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. LUKÁŠEK, M., VILÍM, M. *Sjezdové lyžování – metodika pro lyžařské kurzy*. Elportál, Brno: Masarykova univerzita, 2008.
6. PŘÍBRAMSKÝ, M. a kol. *Česká škola lyžování – sjíždění a zatáčení na lyžích*. Praha: Svaz lyžařů České republiky, 1996..
7. PŘÍBRAMSKÝ, M. *Lyžování*. 1. vyd. Praha: Grada, 1999.
8. REICHERT, J. – MUSIL, D. *Lyžování: od začátků k dokonalosti*. Praha: Grada, 2007.
9. SOUKUP, J.: *Lyžování podle alpských lyžařských škol*. Olympia, Praha 1991.
10. STROBL, K. – DRLÍK, K.: *Lyžujeme – sjíždění*. Alfa Olomouc, 1992.
11. STROBL, K. – BEDŘICH, L.: *Učíme lyžovat*. FTK Olomouc, 1999.
12. ŠTANCL, P., STROBL, K. *Lyžování s úsměvem*. 1. vyd. Olomouc: Nakladatelství Olomouc, 2004.
13. ŠTUMBAUER, J., VOBR, R. *Moderní lyžování*. 1. vyd. České Budějovice: Kopp, 2005.
14. ŠTUMBAUER, J., VOBR, R. *Carving*. 1. vyd. České Budějovice: Kopp, 2007.
15. TREML, J. *Lyžování dětí*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004.
16. VILÍM, M. *Kapitoly ze sjezdového lyžování*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009.