

## **OTÁZKY KE ZKOUŠCE Z TEORIE A DIDAKTIKY LYŽOVÁNÍ**

### **BĚH NA LYŽÍCH**

- 1. Význam lyžařství pro moderního člověka. Vlivy hygienické, zdravotní, psychické a další. Historie běhu na lyžích.**
- 2. Tření lyží o sníh, postup mazání běžeckých lyží pro klasický způsob běhu.**
- 3. Vznik a druhy sněhu. Tření lyží o sníh, postup mazání běžeckých lyží pro bruslení.**
- 4. Odraz a odpich běžce při klasické technice běhu, biomechanické principy, švihová práce nohy.**
- 5. Biomechanické principy odrazu a odpichu běžce při bruslení.**
- 6. Udržování rovnováhy běžce na lyžích.**
- 7. Struktura běžeckého výcviku. Význam všeobecné lyžařské průpravy, příklady cvičení.**
- 8. Popis a vysvětlení střídavého běhu dvoudobého.**
- 9. Popis a vysvětlení soupažného běhu jednodobého.**
- 10. Popis a vysvětlení jednostranného bruslení, bruslení střídavého a prostého.**
- 11. Popis a vysvětlení oboustranného bruslení dvoudobého.**
- 12. Popis a vysvětlení oboustranného bruslení jednodobého.**
- 13. Způsoby výstupů a sjezdů na běžeckých lyžích. Pravidla lyžařských běžeckých závodů.**
- 14. Učební postupy klasického způsobu běhu na lyžích, odstraňování chyb.**
- 15. Učební postupy bruslení na lyžích, odstraňování chyb.**

**16. Směrnice MŠMT pro organizaci a zabezpečení LVZ, personální zajištění.**

**17. Výstroj a výzbroj pro běh na lyžích, údržba.**

**18. Charakteristika a stručná pravidla dalších lyžařských disciplín: biatlon, severská kombinace, skoky, LOB. Lyžařská turistika.**

**Literatura:**

**Dvořák, F., Mašková, L.: Běh na lyžích. Olympia, Praha, 1992.**

**Kovařík, V. a kol.: Teorie a didaktika lyžování. Skripta MU, Brno, 1991.**

**Ondráček, J. Hřebíčková, S. a kol. Metodika běžeckého lyžování. Elportál. Brno: Masarykova univerzita, 2011, ISSN 1802-128X. 2011**