**STRUKTURA TECHNIKY SJÍŽDĚNÍ A ZATÁČENÍ**

**všeobecná lyžařská průprava**

manipulace s výzbrojí, cvičení na místě, cvičení v pohybu

**specializovaná sjezdová průprava**

jízda přímo, jízda v pluhu po spádnici, jízda na vleku, jízda šikmo svahem, sesouvání, odšlapování, bruslení

**oblouk v pluhu**

**oblouk v pluhu**

**dynamický**

**oblouk v pluhu**

**statický**

**oblouk z přívratu vyšší lyží**

**základní paralení oblouk**

* střední
* krátký
* dlouhý

**modifikované oblouky**

* strmý terén
* nerovný terén
* hluboký sníh
* zledovatělý terén

**racecarving**

**základní carvingový oblouk**

**funcarving**

Obr. 1: Schéma struktury techniky sjíždění a zatáčení

Předkládaná struktura výuky sjíždění a zatáčení (obr. 1) vychází ze „Zásad činnosti akreditovaných zařízení v oblasti lyžování“ (vydal odbor sportu a tělovýchovy MŠMT ČR, platí od 1. prosince 2004). Struktura koresponduje s nároky a požadavky na výuku sjezdového lyžování na Fakultě sportovních studií Masarykovy univerzity.