



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



Název školy	Gymnázium Josefa Ressela, Chrudim, Olbrachtova 291
Název a číslo OP	OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost, CZ. 1.5, Název projektu: Inovace ve vzdělávání na Gymnáziu Chrudim, reg.č.:CZ.1.07/1.5.00/34.0249
Název šablony klíčové aktivity	III/2 Zvyšování kvality výuky prostřednictvím ICT
Tematická oblast (předmět)	TĚLESNÁ VÝCHOVA
Název sady vzdělávacích materiálů	LYŽOVÁNÍ, SNOWBOARDING, BĚH NA LYŽÍCH
Jméno tvůrce vzdělávací sady	Martin Hroch
Číslo sady	III/2-10-1-03
Anotace	BĚŽECKÉ LYŽE (typy)
Ověřeno ve výuce: ročník, třída, dne, předmět	sedmý, třída 2.E, dne 11.2.2013, tělesná výchova (Lyžařsko-snowboardový kurz)

BĚŽECKÉ LYŽE

TYPY



BĚŽECKÉ LYŽE (BĚŽKY)

○ Základní dělení běžek :

- 1.turistické běžky
- 2.sportovní běžky
- 3.závodní běžky

○ Jiné dělení běžek :

- a) dámské běžky
- b) juniorské (dětské) běžky
- c) mužské běžky

TYPY BĚŽECKÝCH LYŽÍ

- 1) **BĚŽKY NA KLASIKU** (klasické běžky) – klasická technika
- 2) **BĚŽKY NA BRUSLENÍ** (skate běžky) – volná technika = bruslení
- 3) **UNIVERZÁLNÍ BĚŽKY** (combi)
- 4) **BACKCOUNTRY BĚŽKY**
- 5) **FITNESS BĚŽKY** (kondiční běžky = nordic cruising)

TYPY BĚŽECKÝCH LYŽÍ

1) BĚŽKY NA KLASIKU (klasické běžky)

- jsou určeny pro klasickou techniku v upravené stopě
- jsou delší a širší
- mají zahnutější špici lyže (pro plynulost odrazu)
- mají větší klenutí mazací komory

TYPY BĚŽECKÝCH LYŽÍ

2) BĚŽKY NA BRUSLENÍ (skate běžky)

- běžky určené pro volná technika = bruslení
- jsou určeny pro hladkou a upravenou cestu
- jsou kratší a užší než klasické běžky
- nemají tak zahnutou špici jako běžky klasické

TYPY BĚŽECKÝCH LYŽÍ

3) UNIVERZÁLNÍ BĚŽKY (combi)

- lyže určené jak na klasickou tak i na bruslařskou techniku běhu
- střední cesta mezi klasickými a bruslařskými lyžemi
- pokud se postavíte na obě běžky, neměly by se dotknout země (prošlápnout)
- jsou tvrdší než klasické běžky a o něco málo delší než bruslařské běžky

TYPY BĚŽECKÝCH LYŽÍ

4) BACKCOUNTRY BĚŽKY

- lyže určené převážně do neupraveného terénu
- tyto běžky jsou určeny pro túry a výlety po horách
- stabilní a pohodlná lyže, která je širší než klasická běžecká lyže
- na tyto běžky jsou potřeba speciální boty (něco podobného jako pohorky)

TYPY BĚŽECKÝCH LYŽÍ

5) FITNESS BĚŽKY (kondiční běžky = nordic cruising)

- vhodné běžky pro těžší lyžaře
- jsou pevnější (nedají se prošlápnout)
- dobře ovladatelné běžky
- mají zakulacenou a zesílenou špici, a také zesílenou patu běžky

ZÁVODNÍ BĚŽKY

- musí dobře držet ve stopě
- mají perfektní skluz a odraz
- jsou výborně ovladatelné i mimo běžeckou stopu
- jsou pevné, ale zároveň i lehké a musejí dobře tlumit vibrace
- **JÁDRO** lyže je z tvrzené pěny nebo z dřevěné voštiny
- **PLÁŠŤ** lyže je z karbonu nebo kevlaru
- **SKLUZNICE** je nejdražší částí lyže, je vyrobena z polyethylenu
- **TVRDOST** lyže ovlivňuje její vyztužení (karbon nebo nanovláknó)

SPORTOVNÍ BĚŽKY

- jsou levnější než závodní běžky
- lépe drží stabilitu, neboť jsou o něco širší a mají odlišný profil
- **KONSTRUKCE LYŽE** je ze sklolaminátovým zpevněním (někdy i karbon)
- **JÁDRO** je většinou dřevěné se speciální strukturou
- **SKLUZNICE** je sitrovovaná (dobře absorbuje vosk)

TURISTICKÉ BĚŽKY

- **nejprodávanější typ běžeckých lyžích vůbec**
- **mají větší stabilitu a odolnost**
- **jsou širší až o 1 cm než běžky závodní a sportovní**
- **některé typy turistických běžek mají protiskluzovou skluznici (šupinky)**
- **turistické běžky jsou těžší než sportovní běžky**
- **JÁDRO je ze dřeva (osika) nebo umělá pěna (Polycell)**
- **RÁDIUS (vykrojení) je mnohem menší (sotva znatelný)**
- **dostupná cena okolo 1500,-- Kč**

DÁMSKÉ BĚŽKY

- jsou lehčí než běžky pro muže (odlehčené)
- mají různý design (dekorace – kytičky apod.)
- těžiště lyže (i s vázáním) je posunuté směrem dopředu běžky (ženy mají jinde těžiště těla než muži)

JUNIORSKÉ (DĚTSKÉ) BĚŽKY

- vyrábí se od délky 100 cm
- jsou o něco širší, aby umožňovaly dětem stabilitu
- měkkost dětských běžek je nižší, aby byly dobře ovladatelné
- díky konstrukci a délce jsou lehké

INTERNETOVÉ ZDROJE



www.lyze-lyze.cz

www.montana.unas.cz

<http://cs.wikipedia.org>

www.bezky.net