



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/2-10-1-05
Anotace	JAK SPRÁVNĚ VYBRAT SJEZDOVÉ LYŽE
Ověřeno ve výuce: ročník, třída, dne, předmět	sedmý, třídy 2.E, dne 12.2.2013 , tělesná výchova (Lyžařsko-snowboardový kurz)

JAK SPRÁVNĚ VYBRAT SJEZDOVÉ LYŽE



JAK SPRÁVNĚ VYBRAT SJEZDOVÉ LYŽE

- při nákupu nových lyžích či půjčení lyží z půjčovny je důležité se dívat na číslo rádiusu lyže (číslo, které udává poloměr pomyslného kruhu, který lyže vykrouží, značí se v metrech), čím je toto číslo nižší, tím je lyže točivější

- také záleží zda jste začátečník, rekreační lyžař nebo zkušený lyžař

- při nákupu si zjistěte jaké má lyže jádro

- a) dřevěné – cenově dražší, odolnější, neprošlápne se

- b) pěnové – levnější cena, brzo se lyže prošlápne a ztratí své vlastnosti

JAK SPRÁVNĚ VYBRAT SJEZDOVÉ LYŽE

- při výběru nových lyží je jejich délka jednou z nejdůležitějších vlastností, na kterou musíme dbát
- rozhodujícím faktorem pro volbu délky lyží by měl být především styl jízdy, který chcete předvádět na svahu, a také na terénu, kde chcete jezdit
- pokud zvolíme nesprávné rozměry, může se stát, že lyže nebudou mít vlastnosti, které jsme od nich čekali

JAK SPRÁVNĚ VYBRAT SJEZDOVÉ LYŽE



- větší délka lyží přirozeně znamená i větší rádius (poloměr vykrojení hran lyže)



- kratší lyže s menším rádiusem tedy mnohem ochotněji zatáčí a můžete si s nimi dovolit projíždění ostřejších oblouků, ovšem na úkor rychlosti a stability



- chcete-li kratší a ostřejší oblouky, budete se muset poohlížet po slalomových lyžích, které mají velké vykrojení a malý rádius



JAK SPRÁVNĚ VYBRAT SJEZDOVÉ LYŽE

- velmi zdatní lyžaři a příznivci funcarvingu mohou volit i kratší lyže od 120 do 160 cm, které mají velmi malý rádius

- příznivci rychlosti a delších oblouků budou vybírat mezi lyžemi z kategorie obřaček a racecarver lyží

- začátečníci by měly volit měkčí rekreační varianty lyžích kratších délek (lépe se ovládají)

- zdatní lyžaři mohou sáhnout po sportovních a závodních lyžích a mohou si dovolit i o něco delší varianty lyží

JAK SPRÁVNĚ VYBRAT SLALOMOVÉ LYŽE

- lyže na slalom, určené pro krátký dynamický oblouk ve kterých drží stopu
- velmi točivé lyže
- rádus lyže je 8 až 15 metrů
- lyže mají být kratší o 10 až 20 cm než je výška postavy
- výrobci : **Atomic, Dynastar, Salomon, K2, Elan, Fischer, Head nebo Rossignol**

JAK SPRÁVNĚ VYBRAT „OBŘAČKY“

- pro zdatné lyžaře, kteří jezdí dlouhé carvingové oblouky přes celou šířku sjezdovky
- rádus lyže je 15 až 25 metrů
- délka „obřaček“ se pohybuje v rozmezí od 5 do 15 cm nad výšku postavy
- výrobci : **Salomon, Dynastar, Elan, Fischer, Atomic, Völkl nebo Blizzard**

JAK SPRÁVNĚ VYBRAT CROSSOVÉ LYŽE

- sportovní lyže, které jsou více vykrojené, pevné a pružné

- lyže jsou širší určené pro sjezdovku i volný terén (hluboký sníh) a skoky

- crossové lyže jsou o 10 až 15 cm kratší než výška postavy

- výrobci : **Elan, Salomon, Völkl, Atomic a Blizzard**

JAK SPRÁVNĚ VYBRAT ALLROUNDOVÉ (univerzální) LYŽE

- mají méně sportovní charakter, jsou univerzálnější
- lyže určené pro začátečníky, jsou měkčí a pohybují se v nižších cenových relacích
- rádus je okolo 13 metrů
- univerzální (allround) lyže jsou dlouhé okolo 10 cm pod vaši výšku postavy
- výrobci : **Atomic, Elan, Dynastar, Fischer, Rossignol, Völkl** a český **Sporten**.

JAK SPRÁVNĚ VYBRAT ALLMOUNTAIN LYŽE

- jde o vysoce univerzální lyže do všech terénů a typů sněhu

- vhodné pro pokročilejší lyžaře

- allmountain lyže mají sahat od 15 cm pod vaši postavu až do výšky vaší postavy

- výrobci : **K2, Völkl, Dynastar, Fischer, Atomic, Rossignol, Nordica a Salomon**

JAK SPRÁVNĚ VYBRAT FREERIDOVÉ LYŽE

- jde o něco delší a placatější lyže, ne tolik vykrojené
- jsou konstruovány speciálně pro jízdu v hlubokém prašanu (sněhu)
- systém reverse sidecup (užší na špičce a patce uprostřed lyže širší)
- freeridové lyže by měly mít délku shodnou s vaší výškou, případně o něco málo delší
- výrobci : **Völkl, Salomon, Scott, K2, Armada, Movement a Amplid**

JAK SPRÁVNĚ VYBRAT FREESTYLOVÉ LYŽE

- lyže určené na řádění ve snowparku i volného terénu
- mají zaoblenou špici i patu, takže můžete jezdit i pozadu
- jsou vhodné pro dlouhé oblouky, na skoky a triky a nezradí vás ani v prašanu, nejsou tolik vykrojené
- délka freestylových lyží je zhruba od vašich ramen k bradě (do skiparku) nebo zhruba od výšky vašemu nosu až po výšku postavy (pro skoky)
- výrobci : Elan, Salomon, Dynastar, Atomic, Völkl, Head, K2, Scott, Movement a Armada

JAK SPRÁVNĚ VYBRAT BACKCOUNTRY LYŽE

- lyže pro pohodlný pohyb zasněženou krajinou (pro milovníky zimní turistiky)
- jedná se o dlouhé, široké a pevné lyže
- kombinace sjezdových lyží a běžeckých lyží
- délka lyží se pohybuje zhruba o 5 – 10 cm kratší, než je zápěstí na vaší zvednuté paži
- tyto lyže lze koupit pouze ve specializovaných obchodech
- výrobci : **K2, Salomon**

JAK SPRÁVNĚ VYBRAT RACECARVINGOVÉ LYŽE



- lyže určené pro pokročilé lyžaře, kteří mají rádi delší a otevřenější oblouky
 - tyto lyže jsou poměrně drahé
 - délka racecarvingových lyží se univerzálně pohybuje okolo 160 do 185 cm
 - výrobci : **Lusti a Atomic**
- 
- 
- 
- 
- 
- 

JAK SPRÁVNĚ VYBRAT SKIALPOVÉ LYŽE

- lyže určené pro horskou turistiku, přechody přes horské masívy, výstupy do hor, ale i na sjezd ve volném terénu (freeride)

- tyto lyže jsou široké ale i zároveň lehké (pouze 2 kg)

- rádius lyže je až 30 metrů

- tyto lyže jsou dosti drahé

- pro výstupy je potřeba si pořídit tulení (stoupací) pásy

- délka skialpových lyží je asi o 5 až 10 cm vyšší než výška vaší postavy

- výrobci : **Dynastar, Black Diamond, Hagan, Trab, Atomic, K2, Fischer a Blizzard**

INTERNETOVÉ ZDROJE

www.sjezdove-lyze.cz

www.lyze-lyze.cz

