



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/2-10-1-06
Anotace	JAK SPRÁVNĚ VYBRAT BĚŽECKÉ LYŽE
Ověřeno ve výuce: ročník, třída, dne, předmět	sedmý, třída 2.E, dne 12.2.2013, tělesná výchova (Lyžařsko-snowboardový kurz)

JAK SPRÁVNĚ VYBRAT BĚŽECKÉ LYŽE



JAK SPRÁVNĚ VYBRAT BĚŽECKÉ LYŽE

- správný výběr běžeckých lyží závisí na tom, jaký styl jízdy preferujeme, jestli máme raději klasiku nebo bruslení, popřípadě obojí

- podle toho si kupujeme :

a) běžecké lyže na klasiku

b) běžky na skating (bruslení)

c) kombinované běžky

- pokud se běžeckému lyžování věnujete často a sportovně, je vhodnější si koupit běžky dvoje - na klasiku i skate (bruslení).

JAK SPRÁVNĚ VYBRAT BĚŽKY NA KLASIKU

- lyže na klasiku jsou o dost delší než na bruslení a také o něco širší a tedy stabilnější při přímočarém pohybu
- lyže na klasiku musí být delší - zvyšuje to jak rychlost tak plynulost pohybu při skluzu
- klasické běžky by měly být o 20 až 30 cm vyšší než vaše postava

JAK SPRÁVNĚ VYBRAT BĚŽKY NA KLASIKU

- začátečník či méně zběhlý lyžař by měl raději sáhnout po kratší variantě běžek na klasiku (s kratší lyží se lépe manipuluje)
- důležitá je i hmotnost lyžaře: těžší jedinci si mohou pořídit delší lyže, neboť pak neprošlápnou běžeckou lyží

JAK SPRÁVNĚ VYBRAT BĚŽKY NA BRUSLENÍ (SKATE)

- pokud preferujete bruslení neboli skating, rozhodně byste měli sáhnout po skateových běžkách
- skateové běžky by měly být kratší a o něco užší než klasické
- kratší délka proto, že se na nich lépe manévruje (s příliš dlouhými lyžemi by se vám mohlo stát, že sami sobě budete šlapat na paty)

JAK SPRÁVNĚ VYBRAT BĚŽKY NA BRUSLENÍ (SKATE)

- užší profil lyže je zase proto, aby při bruslení mohlo být docíleno větší rychlosti a přesnosti
- co se týče délky, měli byste vybrat lyže zhruba o 15 cm vyšší než vaše postava
- opět platí začátečnické pravidlo: pokud si v bruslení nejste zatím příliš jistí, je lepší sáhnout po kratší variantě běžek

JAK SPRÁVNĚ VYBRAT KOMBINOVANÉ BĚŽKY

- hodí se pro všechny rekreační lyžaře, kteří mají rádi klasiku, ale rádi si občas i zabruslí
- jsou vzhledem ke skateovým a klasickým běžkám středně široké a také středně dlouhé: měly by sahat 15 až 20 cm nad vaši postavu
- pokud jste spíše na klasiku s tím, že si občas zabruslíte, měli byste sáhnout po delší a měkčí variantě combi běžek, pokud naopak zase více bruslíte, kupte si raději o něco kratší a tvrdší lyže

INTERNETOVÉ ZDROJE



www.lyze-lyze.cz

www.montana.unas.cz

www.bezky.net