



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/2-10-1-08
Anotace	TYPY VÁZÁNÍ NA LYŽE, BĚŽKY A SNOWBOARD
Ověřeno ve výuce: ročník, třída, dne, předmět	sedmý, třída 2.E, dne 13.2.2013, tělesná výchova (Lyžařsko-snowboardový kurz)

TYPY VÁZÁNÍ

NA LYŽE, BĚŽKY A SNOWBOARD



TYPY VÁZÁNÍ NA SJEZDOVÉ LYŽE

- ❖ dříve byl výběr vázání na lyže omezenější, nyní každá lyžařská firma vyrábí vlastní vázání
- ❖ nejznámější vázání na trhu je MARKER
- ❖ hlavní funkcí vázání je zajištění kontaktu nohy s lyží
- ❖ další funkce vázání je bezpečnostní – při tvrdším pádu se vázání vypne a noha se uvolní z vázání

Dělení lyžařského vázání – rekreační, klasické sjezdové a racecarvingové (pro závodníky)

TYPY VÁZÁNÍ NA SJEZDOVÉ LYŽE



Vázání dělíme do 8 kategorií a to podle váhy a schopnosti lyžaře. Velikost vypínacích sil se uvádí v jednotkách DIN.



DIN 4,5 – vázání pro nejmenší děti do 45 kg

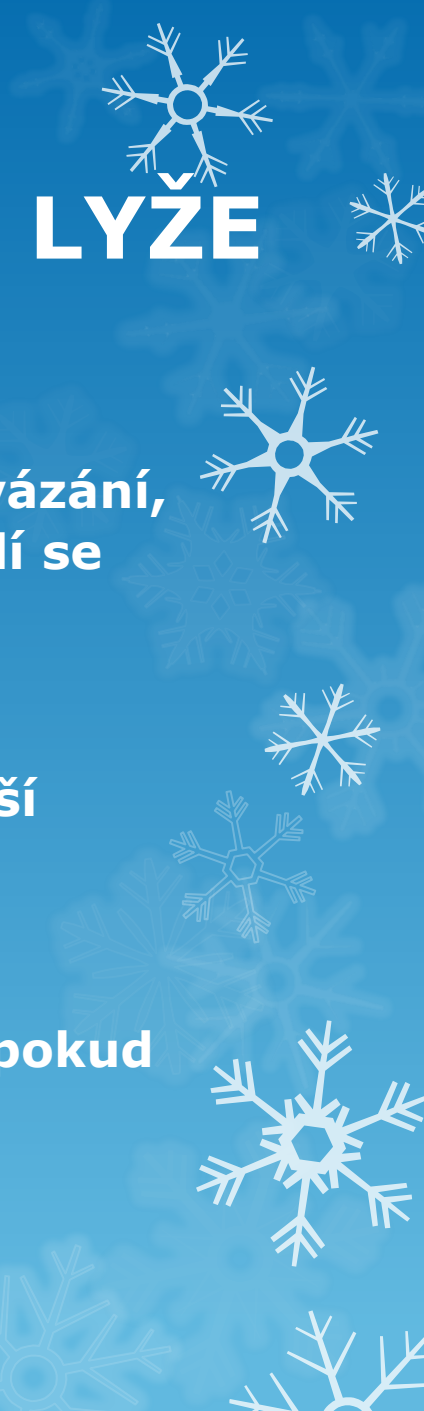
DIN 7 – vázání pro větší děti a mládež do 75 kg
(nevodné pro dospělé)



DIN 9 – vázání pro juniory a ženy do 90 kg



TYPY VÁZÁNÍ NA SJEZDOVÉ LYŽE

The background of the slide is a solid blue color. It is decorated with several white snowflake graphics of varying sizes and orientations, scattered across the right side and top right corner.

DIN 10 – nejprodávanější a nejoblíbenější vázání, většinou se prodává v lyžařských setech, uvádí se jako juniorské do 100 kg

DIN 12 – vázání vhodné pro pokročilé a těžší lyžaře do 120 kg

DIN 14 – vázání pro výborné lyžaře, váha (pokud není velice nízká) nerozhoduje

TYPY VÁZÁNÍ NA SJEZDOVÉ LYŽE

DIN 16 – vázání pro špičkové (nezávodní) lyžaře

DIN 18 – vázání pouze pro závodníky

Péče o vázání – každý rok bychom si měli jít dát seřídít vázání do lyžařského servisu

TYPY VÁZÁNÍ NA BĚŽECKÉ LYŽE

Pokud si nebudeme kupovat běžecký set (lyže + vázání + boty) a budete si kupovat vázání zvlášť, je potřeba, aby jednotlivé položky k sobě přesně pasovali (vázání a boty).

Cena vázání na běžecké lyže se pohybuje v rozmezí od 600,-- Kč do 1000,--Kč.

TYPY VÁZÁNÍ NA BĚŽECKÉ LYŽE

BĚŽECKÉ VÁZÁNÍ NNN (New Nordic Norm)

- představuje velmi moderní technologii, která nám umožňuje snadné a pohodlné nástupy i výstupy, s trochou cviku bez sebemenší námahy
- toto vázání bezpečně poznáme podle hrazdičky a dvou podélných vodících drážek a nalézt ho můžeme jak v turistickém, tak ve sportovnějším provedení
- jediným výrobcem je firma Rottefella
- pro kombinaci bychom mohli využít zejména obuvi od společností Alpina, Rossignol či Fischer

TYPY VÁZÁNÍ NA BĚŽECKÉ LYŽE

Běžecké vázání SNS (Salomon Nordic Systém)

- nášlapné vázání SNS se příliš neliší od předchozího a zvláště kvalitou bychom je mohli označit za téměř identické
- největší rozdíl najdeme v tom, že dvě podélné vodící drážky jsou spojeny do jedné.
- výrobcem je poměrně známá firma Salomon, jejíž boty se také dají jako jediné použít k tomuto vázání

TYPY VÁZÁNÍ NA BĚŽECKÉ LYŽE

Závodní vázání NIS (Nordic Integrated Systém)

- toto vázání NIS je stejně jako vázání NNN od firmy Rottefella, což přináší možnost využívat stejnou obuv
- specialitou je zde o poznání těsnější kontakt mezi lyží a botou, což umožní větší kontrolu a lehčí manipulaci.
- . vázání se také dělí na dvě části - na destičku a vázání samotné. Destička se na pevno připevňuje k lyži a vázání se potom jen snadno nacvakne.

TYPY VÁZÁNÍ NA BĚŽECKÉ LYŽE

Závodní a sportovní vázání

- závodní a sportovní vázání vyrábí i firma Salomon, která má svém vlastním provedení.
- na rozdíl od firmy Rottefella poskytuje vázání s dvěma hrazdičkami, které by mělo umožnit lepší přilnutí a ovladatelnost lyže

Také je možné si vybírat mezi vázáním na klasiku a vázáním na skate (hledat můžete pod označeními SNS Pilot Skate a SNS Pilot Klasik).

TYPY VÁZÁNÍ NA SNOWBOARD

Základní rozdělení vázání na snowboard je na MĚKKÉ A TVRDÉ. Nebo jinde se také uvádí FREESTYLOVÉ (měkké) a DESKOVÉ (tvrdé).

Vázání zabezpečuje pevné spojení snowboardu a bot. Vázání musí pevně spojovat botu a prkno, ale zároveň musí být snadno nastavitelné a uvolnitelné.

TYPY FREESTYLOVÉHO VÁZÁNÍ

Obyčejné (klasické) měkké vázání

- toto vázání je vpředu tvořeno dvěma vypolstrovanými přezkami z umělé hmoty
- vzadu je pevná opěrka pro patu, která obepíná nohu až k lýtku
- vázání je tedy směrem vpřed a do stran relativně flexibilní, je vhodné pro skoky a triky a pro začínající snowboardisty
- nejčastěji se montuje na freestylové nebo freeridové prkno

TYPY FREESTYLOVÉHO VÁZÁNÍ

Měkké flow vázání

- nejnovější měkké vázání na trhu, které vyrábí pouze firma Flow
- vázání má odklopnou patu, a tak se bota do vázání vkládá zezadu, zepředu botu obepíná široký polstrovaný pás
- obecně je uchycení bot stejně kvalitní jako u klasického vázání
- rychlé a pohodlné nazouvání bez nutnosti si sednout na svah
- vyšší cena než u klasického měkkého vázání, ne všechny typy bot do tohoto vázání pasují

TYPY DESKOVÉHO VÁZÁNÍ

Deskové (tvrdé) vázání na lyžařskou obuv

- bota je uchycena v kovové obroučce a upnuta přezkou, která je umístěna zpravidla na špičce
- pro toto vázání se používají výhradně tvrdé boty
- díky velmi pevnému spojení je umožněno velmi dynamické přenášení sil na snowboard
- toto vázání se používá v kombinaci s alpine prknem na slalom

TYPY DESKOVÉHO VÁZÁNÍ

Tvrdé step-in vázání

- bota se zasune nebo "zacvakne" do otvorů ve vázání
- jednoduše vstoupíte botou do vázání a ta se pomocí step-in systému uchytí do vázání
- tento typ vázání je velice pohodlný na obsluhu (vhodné pro začátečníky a děti)
- používají se v kombinaci se speciálním typem měkkých bot s ocelovou hrazdičkou na podrážce

INTERNETOVÉ ZDROJE

www.sjezdove-lyze.cz

www.lyze-lyze.cz

<http://snowboarding.cz>

www.snowboarding.kx.cz

