



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/2-10-1-13
Anotace	LYŽOVÁNÍ – SMÝKANÝ A ŘEZANÝ OBLOUK
Ověřeno ve výuce: ročník, třída, dne, předmět	první, třídy 2.E, dne 14.2.2013, tělesná výchova (Lyžařsko-snowboardový kurz)

LYŽOVÁNÍ

SMÝKANÝ A ŘEZANÝ OBLOUK



SMÝKANÝ OBLOUK

Fáze zahájení oblouku – využíváme pohybové činnosti z přechodové fáze, tj. dokončení pohybu těžiště těla ve vertikálním směru, opuštění oporového postavení hole, osa pánve je kolmá na podélnou osu lyží. V okamžiku, kdy je těžiště těla ve vertikálním směru nejvýše, zahajujeme aktivní pohyb pánve a kolen dovnitř a dopředu budoucího oblouku s kompenzačním odklonem trupu (těžiště těla se začíná snižovat). Pokračuje výměna boků (vnitřní bok a vnitřní lyže se pohybují vpřed) a je dokončeno přenesení hmotnosti těla na vnější lyži.

SMÝKANÝ OBLOUK

Fáze vedení oblouku – pokračujeme v předchozí pohybové činnosti, tj. pohyb kolen a pánve dovnitř a dopředu budoucího oblouku za současného vysunutí vnitřní lyže vpřed (čímž dokončíme zrušení rotačního impulsu pánve zahájeného v přechodové fázi). Vedoucí lyží v oblouku je lyže vnější, kterou vedeme po její vnitřní hraně. Dále pokračuje plynulé snižování těžiště těla. Vnitřní bok a vnitřní lyže jsou mírně předsunuté. V průběhu snižování těžiště těla dochází k pohybu vnější paže s vykývnutím hole šikmo vpřed.

SMÝKANÝ OBLOUK

Fáze ukončení oblouku – dokončení snížení těžiště těla a vytvoření předpokladů pro zapíchnutí hole do sněhu a pro zahranění a mírný odraz z hran lyží.

Přechodová fáze mezi oblouky – začíná odrazem z hran lyží směrem nahoru a šikmo vpřed ve směru budoucího oblouku, dochází ke zvyšování těžiště těla. Odraz je doplněn částečným rotačním impulsem pánve a oporou o hůl, což usnadní odlehčení lyží. Současně zahajujeme přenášení hmotnosti těla ze zatížené na odlehčenou lyži, které je doprovázeno aktivním pohybem budoucí vnitřní lyže a vnitřního boku vpřed.

SMÝKANÝ OBLOUK

Základní sjezdový postoj při jízdě šikmo svahem

Hmotnost těla je rozložena na obě lyže, které jsou mírně zahraněné, šíře stopy je maximálně na šíři pánve, vyšší lyže je mírně předsunutá, dolní končetiny mírně pokrčené ve všech kloubech, trup nakloněný mírně vpřed a paže pokrčené v loktech v mírné zevní rotaci, lokty před tělem, hole směřují šikmo vzad.

SMÝKANÝ OBLOUK

Provedení oblouku

Základním principem uvedení lyží do točení je odlehčení lyží. Po výrazném přiklonění kolen a pánve ke svahu s mírným odklonem trupu dochází k zahranění lyží, k zapíchnutí hole do sněhu, je proveden odraz z hran lyží šikmo vpřed a nahoru, doplněný o rotaci pánve. V průběhu zdvihu dochází k přenášení hmotnosti těla, výměně boků a následuje snižování těžiště těla pohybem kolen šikmo vpřed.

SMÝKANÝ OBLOUK

○ VIDEO UKÁZKA – SMÝKANÝ OBLOUK



ŘEZANÝ OBLOUK

Základní sjezdový postoj

Hmotnost těla je rozložená na obě lyže, šíře stopy je minimálně na šíři pánve, dolní končetiny jsou mírně pokrčené ve všech kloubech, hmotnost těla je posunuta nad přední část chodidel, lyže jsou rovnoměrně zatížené a paže pokrčené v loktech v mírné zevní rotaci, lokty mírně před tělem, hole směřují šikmo vzad, trup mírně nakloněný vpřed.

ŘEZANÝ OBLOUK

Provedení oblouku

Pohybem kolen šikmo vpřed zatížíme lyže v přední části se současným jejich postavením na hrany. V průběhu oblouku postupně zvyšujeme míru hranění lyží. Pohyb těžiště těla je zejména v bočním směru. Poté překlápíme lyže přes plochy skluznice na opačné hrany, bez aktivního vertikálního pohybu.

V obloucích dbáme na postavení osy ramen, boků a kolen, aby byly vůči sobě rovnoběžné a kolmé na podélnou osu lyží. Snažíme se, aby nedocházelo k výrazné rotaci či protirotaci trupu při zahájení oblouku.

ŘEZANÝ OBLOUK

VIDEO UKÁZKA – ŘEZANÝ OBLOUK



INTERNETOVÉ ZDROJE



<http://cs.wikipedia.org>

<http://www.ftvs.cuni.cz>