



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/2-10-1-14
Anotace	LYŽOVÁNÍ – CARVING, TRIKY, SKOKY
Ověřeno ve výuce: ročník, třída, dne, předmět	první, třídy 1.A, 1.B, 5.E, dne 26.2.2013, tělesná výchova (Lyžařsko-snowboardový kurz)

LYŽOVÁNÍ

CARVING a TRIKY



CARVINGOVÝ OBLOUK



- je obloukem řezaným, s minimem smyku, ideálně bez smyku

Při carvingovém oblouku jsou nohy od sebe alespoň na šíři ramen.



Fáze zahájení oblouku je typická nakročením a zatížením vnitřní lyže s postupným vkloněním do oblouku a ve směru oblouku, aby zůstala v záběru špička lyže.



Fáze vedení oblouku je již jízdou po hranách obou lyží, s tělem vkloněným do oblouku, pohledem ve směru oblouku a zachováním širšího postoje.



Fáze výjezdu z oblouku je bez smyku, těžiště se krátce vrací nad lyže a plynule navazuje fáze zahájení dalšího oblouku.



CARVINGOVÝ OBLOUK



Nejlépe je začít na **krátkých, hodně krojených lyžích.**

Ideální jsou *snowblade* s délkou 99 cm.



Pánev se vkloní do oblouku, až se podaří postavit lyže na hrany.

Carvingové lyže potom samy zatácejí oblouk podle poloměru svého vykrojení.



Těžiště by mělo být co nejvíce vpředu, aby špička lyže mohla zahájit oblouk a mělo by se jet po hranách obou lyží.



Hole jsou připraveny, není však nutné jimi píchnout před obloukem.

Při novém oblouku ani jedna lyže neztrácí kontakt se sněhem. Čím více jsou lyže na hraně, tím prudší je zatáčka. Carvingový oblouk je nebrzdivý, naopak každým obloukem může lyžař ještě zrychlovat.



CARVINGOVÝ OBLOUK



VIDEO UKÁZKA – CARVINGOVÝ OBLOUK



FUNCARVING

Jízda bez hůlek v zavřených obloucích s maximálním náklonem těla dovnitř oblouku.

Dřívější označení je také **Freecarving**, nebo **Extremcarving**.

Speciálním druhem je **Handcarving** (dotyk sněhu rukou) a **Bodycarving** (dotyk sněhu tělem).

Vhodné lyže - s rádiusem do cca 13m, platí čím méně tím lépe (slalomky, shortcarver)

FUNCARVING

VIDEO UKÁZKA – FUNCARVING



HANDCARVING

VIDEO UKÁZKA – HANDCARVING



BODYCARVING

VIDEO UKÁZKA – BODYCARVING



INTERNETOVÉ ZDROJE



<http://cs.wikipedia.org>

<http://ftvs.cuni.cz>