# Lyžařský výcvikový kurz žáků 7. a 8. ročníku

# 19. 1. -25. 1. 2020

Školní rok: 2019 - 2020

Místo: Železná Ruda, hotel Ořovský (bývalý hotel Engadin)

Počet žáků: 7. tř. – 14, 8. tř. - 4

Celkový počet: 18 žáků

Vedoucí zájezdu: Zdeněk Jelínek

Instruktoři: Pavel Bukovjan, Michal Červený

**Program:**

**Neděle 19. 1.** odjezd 8:30 hod.; příjezd 11:00 hod.; ubytování

 poučení o bezpečnosti, organizační záležitosti, ubytovací řád

 **odpoledne**: rozřazení do družstev

výcvik ve družstvech - základní lyžařské dovednosti

večer:

přednáška: výstroj, výzbroj, jízda na vleku, zhodnocení dne, kulturní program

**Pondělí 20. 1. až čtvrtek 23. 1.**

 **Carvingový oblouk ke svahu**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Terén** |  | mírný svah |  |
| **Sníh** |  | upravený, vodivý |  |
| **Popis** |  | Snížený sjezdový postoj, lyže jsou v širší stopě (přibližně na šířku pánve), zatížení lyží je rovnoměrné. Přední části lyží jsou více zatížené, pohled směřuje do směru jízdy. Osy protínající ramena, boky a kolena by měly být rovnoběžné. Paže držíme před tělem mírně pokrčené v loketních kloubech ve vzdálenosti o něco větší, než je šíře ramen.Oblouk zahájíme z jízdy šikmo svahem (později ze spádnice) plynulým vkloněním kolen, pánve a trupu dovnitř tvořeného oblouku. Těmito pohyby dojde k zahranění lyží. Neustálým tlakem do hran udržujeme lyže na hranách, oblouk vyjedeme až do zastavení. Kontrolujeme, aby kolena byla „otevřená“ – kolena jsou stále na šířku pánve, vnitřní koleno tlačíme ke svahu.Ve spádnici je nutné vyčkat, až lyže oblouk samy vykrojí (autokinetika). Pokud budeme ve spádnici netrpěliví a budeme spěchat s vyjetím oblouku, dojde ke smýknutí. |  |

**Carvingový oblouk přes spádnici**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Terén** |  | mírný svah |  |
| **Sníh** |  | upravený, vodivý |  |
| **Popis** |  | Snížený sjezdový postoj, lyže jsou v širší stopě (přibližně na šířku pánve), zatížení lyží je rovnoměrné.Oblouk zahájíme z jízdy šikmo svahem postupným překlopením lyží na plochy skluznic a poté na opačné hrany. Oblouk vedeme pohledem, potom plynulým vkloněním kolen, pánve a trupu dovnitř budoucího obloukuTěmito pohyby dojde k postupnému zahranění lyží. Neustálým tlakem do hran udržujeme lyže na hranách, udržujeme předozadní a stranovou rovnováhu a oblouk vyjedeme až do zastavení. Kontrolujeme, aby kolena byla „otevřená“ – kolena jsou stále na šířku pánve, vnitřní koleno tlačíme ke svahu.Ve spádnici je nutné vyčkat, až lyže oblouk samy vykrojí (autokinetika). Pokud budeme ve spádnici netrpěliví a budeme spěchat s vyjetím oblouku, dojde ke smýknutí. |  |

|  |
| --- |
| **Nácvik správného pohledu – oblouk zahájit pootočením hlavy ke svahu („kam chci jet, tam se dívám“), paže jsou před tělem, tlak do hran lyží, vnitřní koleno „otevřené“** |
| „Lukostřelec“ - vnitřní paže je v předpažení, palec směřuje vzhůru (zaměřuje do oblouku), vnější paže na vnitřní rameno**„Lukostřelec“ – vnitřní paže je v předpažení, palec směřuje vzhůru (zaměřuje do oblouku), vnější paže na vnitřní rameno** |
| „Letadlo“ - paže v upažení, naklánět se do oblouku**„Letadlo“ – paže v upažení, naklánět se do oblouku** |
| Vnitřní paže v předpažení, v průběhu oblouku vnější paži připojit k vnitřní**Vnitřní paže v předpažení, v průběhu oblouku vnější paži připojit k vnitřní** |
| **„Volant“ – volantem točíme do směru jízdy** |
| Vnitřní paže v předpažení, vnější ruka tlačí na vnitřní koleno směrem ke svahu („otevírá“ koleno)**Vnitřní paže v předpažení, vnější ruka tlačí na vnitřní koleno směrem ke svahu („otevírá“ koleno)** |
| Obě ruce na vnitřní koleno - tlačí koleno ke svahu („otevírají“ koleno)**Obě ruce na vnitřní koleno – tlačí koleno ke svahu („otevírají“ koleno)** |
| Obě ruce na kolena - tlačí kolena ke svahu („otevírají“ kolena)**Obě ruce na kolena – tlačí kolena ke svahu („otevírají“ kolena)** |
| Ruce v pěst mezi kolena - zajistí širší stopu lyžíRuce v pěst mezi kolena – zajistí širší stopu lyží |
| „L“ - vnější paže ve vzpažení, vnitřní v upažení**„L“ – vnější paže ve vzpažení, vnitřní v upažení****Konkrétní postupy volí instruktor** V úterý odpoledne odpočinek - výlet do Železné Rudy.Každý večer hodnocení výcviku a kulturní program. |
|  |

**Pátek 24. 1.:** dopoledne: závody ve slalomu (podle možností)

 odpoledne: volné lyžování

 večer: zhodnocení lyžařského výcvikového kurzu, kulturní program

**Sobota 25. 1.:** dopoledne: úklid, příprava odjezdu

 odjezd – cca10:30 hod., příjezd - Mirovice mezi 12. a 13. hodinou.

**Mgr. Zdeněk Jelínek**