

Lyžařský výcvik žáků 6., 7. a 8. ročníku 14. 1. -20. 1. 2024

Školní rok: 2023-2024

Místo: Železná Ruda, chata Ořovský

Počet žáků: 17

Vedoucí zájezdu: Zdeněk Jelínek

Instruktor: Pavel Bukovjan

Pedagogický dohled: Iveta Trefná

Program:

neděle 14. 1.: odjezd 8:30 hod.; příjezd 11:00 hod.; ubytování
poučení o bezpečnosti, organizační záležitosti, ubytovací řád
přednáška: výstroj, výzbroj, jízda na vleku, rozřazení do družstev

pondělí 15. 1.: výcvik ve družstvech - základní lyžařské dovednosti (nošení lyží, připínání, obraty, výstupy, zvedání po pádu)
večer: zhodnocení dne, kulturní program

úterý 16. 1. až pátek 19. 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	<p>Snížený sjezdový postoj, lyže jsou v širší stopě (přibližně na šířku pánve), zatížení lyží je rovnoměrné.</p> <p>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 oblouku</p> <p>Těmito 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.</p> <p>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.</p>

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



„Letadlo“ – paže v upažení, naklánět se do oblouku



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 („otevřít“ koleno)



Obě ruce na vnitřní koleno – tlačí koleno ke svahu („otevírají“ koleno)



Obě ruce na kolena – tlačí kolena ke svahu („otevírají“ kolena)



Ruce v pěst mezi kolena – zajistí širší stopu lyží



„L“ – vnější paže ve vzpažení, vnitřní v upažení

Konkrétní postupy volí instruktor

Ve středu odpoledne odpočinek-výlet do Železné Rudy

Každý večer hodnocení výcviku a kulturní program

Pátek 19. 1.: výcvik a volné lyžování

večer: zhodnocení lyžařského výcvikového kurzu, kulturní program

Sobota 20. 1.: dopoledne: úklid, příprava odjezdu

odjezd – 10:00 hod., příjezd do Mirovic okolo 12:00 hod

Mgr. Zdeněk Jelínek