

1. HISTORIE LYŽOVÁNÍ A SNOWBOARDINGU

(Milan Kohoutek, Tomáš Gnad)	11
1.1 Nejstarší historie: Vznik a původ lyží	11
1.2 Periodizace vývoje lyžování	13
1.3 Počátky lyžařského sportu	14
1.4 Počátky lyžování ve střední Evropě	16
1.5 Počátky organizovaného lyžování ve střední Evropě	17
1.6 Lyžařské začátky v českých zemích	18
1.7 Počátky závodní činnosti	19
1.8 Zimní olympijské hry. Mezinárodní lyžařská federace (FIS) a Interski (FIES)	20
1.9 Vývoj běžecých a sjezdových disciplín	22
1.9.1 Běh na lyžích	22
1.9.2 Sjezdové disciplíny	25
1.10 Stručná charakteristika lyžařských škol	27
1.10.1 Běh na lyžích	28
1.10.2 Sjíždění a zatáčení	30
1.11 Historie snowboardingu ve světě	35
1.12 Historie snowboardingu v Čechách	37

2. KONCEPCE VÝUKY LYŽOVÁNÍ (Tomáš Gnad) 39

2.1 Charakteristika lyžařského výcviku	39
2.2 Členění lyžařského výcviku	40
2.3 Lyžařský výcvik	41
2.3.1 Činnost instruktora lyžování	42
2.3.2 Činnost žáka	42
2.3.3 Podmínky pro výuku	43
2.3.4 Kategorie žáků při výuce lyžování	43

2.3.5	Lyžařský výcvik z pedagogického hlediska	44
2.3.6	Zvláštnosti výuky lyžování u dětí	44
3.	BĚH NA LYŽÍCH (Dana Finková)	46
3.1	Charakteristika běhu na lyžích	46
3.2	Struktura výuky běhu na lyžích	47
3.3	Průprava pro běh na lyžích	49
3.3.1	Všeobecná lyžařská průprava	49
3.3.2	Specializovaná průprava pro běh na lyžích	50
3.4	Základní technika a metodika běhu na lyžích	52
3.4.1	Klasická technika	54
3.4.1.1	Střídavý běh dvoudobý	54
3.4.1.2	Soupažný běh jednodobý	56
3.4.2	Bruslení	57
3.4.2.1	Oboustranné bruslení jednodobé	58
3.4.2.2	Oboustranné bruslení dvoudobé	59
3.4.2.3	Oboustranné bruslení střídavé	61
3.4.2.4	Oboustranné bruslení prosté	61
3.4.2.5	Jednostranné bruslení	62
3.4.3	Srovnání úrovně techniky běhu na lyžích v I. a II. části etapy základního lyžování	63
4.	SJÍŽDĚNÍ A ZATÁČENÍ NA LYŽÍCH (Dana Finková, Petra Matošková)	64
4.1	Charakteristika sjíždění a zatáčení na lyžích	64
4.2	Struktura výuky sjíždění a zatáčení na lyžích	65
4.3	Průprava pro sjíždění a zatáčení na lyžích	67
4.3.1	Všeobecná lyžařská průprava	67
4.3.2	Specializovaná průprava pro sjíždění a zatáčení na lyžích	68
4.4	Základní technika a metodika sjíždění a zatáčení na lyžích	72
4.4.1	Carvingové oblouky	74
4.4.2	Kročné oblouky	77
4.4.3	Snožné oblouky	79
4.5	Zásady pro sjíždění a zatáčení na lyžích ve ztížených podmínkách	84
5.	SNOWBOARDING – TECHNIKA A METODIKA (Tomáš Gnad)	86
5.1	Charakteristika snowboardingu	86
5.2	Členění snowboardového výcviku	87
5.3	Základní etapa – I. část	89
5.3.1	Všeobecná snowboardová průprava	89

5.3.2	Specializovaná snowboardová příprava	91
5.3.3	Technika jízdy na snowboardu	93
5.3.3.1	Oblouky	93
5.3.3.2	Skoky	96
5.4	Základní etapa – II. část	97
5.4.1	Oblouky	97
5.4.2	Freestylové skoky	98
5.5	Závodní etapa	99

6. LYŽOVÁNÍ ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÝCH (Jan Hruša) 100

6.1	Lyžování vozíčkářů	100
6.1.1	Stručná historie	101
6.1.2	Organizační struktura sportu	101
6.1.3	Charakteristika postižení	101
6.1.4	Podmínky pro lyžování	102
6.1.5	Sjíždění a zatáčení na monoski	102
6.1.6	Odpichování v běžecké stopě	104
6.1.7	Další druhy lyžování vozíčkářů	105
6.2	Lyžování osob s jednostrannou nadkolení amputací	106
6.2.1	Stručná historie	106
6.2.2	Organizační struktura sportu	107
6.2.3	Charakteristika postižení	107
6.2.4	Podmínky pro lyžování	107
6.2.5	Sjíždění a zatáčení na lyžích	108
6.2.6	Běh na lyžích	109
6.3	Lyžování osob se zrakovým postižením	110
6.3.1	Stručná historie	110
6.3.2	Organizační struktura sportu	111
6.3.3	Charakteristika postižení	111
6.3.4	Podmínky pro lyžování	111
6.3.5	Sjíždění a zatáčení	112
6.3.6	Běh na lyžích	113

7. LYŽOVÁNÍ DĚTÍ A MLÁDEŽE (Petra Matošková) 114

7.1	Etapy vývoje dětského organismu z hlediska motoriky	114
7.2	Etapy psychického vývoje dětského organismu	116
7.3	Využívání didaktických stylů ve výuce lyžování	118
7.4	Metodicko organizační formy	120
7.5	Východiska pro výuku začátečníků	121
7.6	Etapy výuky lyžování dětí	122

8. ORGANIZACE ŠKOLNÍCH LYŽAŘSKÝCH A SNOWBOARDOVÝCH KURZŮ (Petra Matošková)	132
8.1 Metodické pokyny MŠMT ČR	133
8.1.1 Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy	133
8.1.2 Zásady činnosti akreditovaných zařízení v oblasti lyžování	136
8.2 Obsahová stránka lyžařského výcviku	139
8.2.1 Praxe	139
8.2.1.1 Lyžařský a snowboardový výcvik	139
8.2.1.2 Hry a drobné soutěže	139
8.2.1.3 Vyjíždky do terénu	139
8.2.1.4 Lyžařská turistika – výlet	139
8.2.1.5 Lyžařské závody	140
8.2.2 Teorie	140
8.3 Příprava a vlastní průběh lyžařského kursu	140
9. BEZPEČNOST PŘI LYŽOVÁNÍ A SNOWBOARDINGU (Dana Finková)	146
9.1 Zimní nebezpečí na horách	146
9.1.1 Objektivní nebezpečí	147
9.1.2 Subjektivní nebezpečí	149
9.2 Zásady pobytu a pohybu v horách	150
9.3 Pravidla pro pohyb na upravených tratích	152
9.3.1 Běžecské tratě	153
9.3.2 Sjezdové tratě	154
9.3.3 Doplnující pravidla pro snowboardisty	155
9.3.4 Doplnující pravidla pro skupiny osob	156
9.4 Pravidla pro pohyb mimo upravené tratě	156
9.5 Vybavení pro zvýšení bezpečnosti při pohybu na horách	157
10. LYŽAŘSKÉ A SNOWBOARDOVÉ ORGANIZACE (Tomáš Gnad)	159
10.1 Lyžařské organizace	159
10.1.1 Lyžařské organizace ve světě	159
10.1.2 Lyžařské organizace v České republice	161
10.2 Snowboardové organizace	164
10.2.1 Snowboardové organizace ve světě	164
10.2.2 Snowboardové organizace v České republice	164
11. ZÁVODNÍ LYŽOVÁNÍ A SNOWBOARDING (Tomáš Gnad)	166
11.1 Druhy lyžařských a snowboardových závodů	166
11.2 Organizace lyžařských a snowboardových závodů – obecně	167
11.3 Lyžařské a snowboardové závodní disciplíny	169
11.3.1 Lyžařské disciplíny	169

11.3.2	Snowboardové disciplíny	170
11.4	Stručná pravidla lyžařských závodů	170
11.4.1	Pravidla běhu na lyžích	170
11.4.2	Pravidla skoku na lyžích	176
11.4.3	Pravidla severské kombinace	177
11.4.4	Pravidla alpských disciplín	178
11.4.5	Pravidla akrobatických disciplín	181
11.5	Stručná pravidla snowboardových závodů	182
11.5.1	Alpské disciplíny	182
11.5.2	Freestylové disciplíny	183

12. LYŽAŘSKÁ A SNOWBOARDOVÁ TECHNOLOGIE (Tomáš Gnad) .. 186

12.1	Lyžařská technologie	186
12.1.1	Vybavení pro běh na lyžích	189
12.1.2	Vybavení pro alpské disciplíny	196
12.2	Snowboardová technologie	202
12.2.1	Vybavení pro alpské disciplíny	202
12.2.2	Vybavení pro freestylové disciplíny	205
12.3	Doplňky k vybavení	207
12.4	Údržba lyží a snowboardů	207
12.4.1	Úprava a mazání běžeckých lyží	207
12.4.2	Úprava a mazání sjezdových lyží	213
12.4.3	Úprava a mazání snowboardů	215

13. LYŽAŘSKÁ TURISTIKA (Dana Finková) .. 216

13.1	Složky lyžařské turistiky	216
13.1.1	Tělesná složka	216
13.1.2	Kulturně poznávací činnost	217
13.1.3	Odborně technické znalosti a dovednosti	217
13.2	Formy lyžařské turistiky	220
13.3	Možnosti pro lyžařskou turistiku	221

14. ZÁKLADY BIOMECHANIKY LYŽOVÁNÍ

(Dana Finková, Petra Matošková)	224	
14.1	Základy biomechaniky běhu na lyžích	228
14.1.1	Kinematická struktura základních způsobů běhu	228
14.2	Základy biomechaniky sjíždění a zatáčení na lyžích	229
14.2.1	Základní vztahy	229
14.2.2	Působení tíhové síly – gravitace	231
14.2.3	Jízda v přímém směru, po spádnicí	232
14.2.4	Sjezd šikmo	234
14.2.5	Jízda v oblouku	235

LITERATURA .. 237