



# JAK NA SUPERSHORTIES

**Cílem této knihy je pomoci všem vyznačům nového lyžařského trendu – masivního využívání lyží supershorties v lyžování.**

Kniha si klade za cíl nejen seznámit spotřebitele s rozdíly ve vybavení, s jeho využitelností, s výhodami a nevýhodami jednotlivých modelů, ale především poprvé předkládá ucelený výukový program speciálně zaměřený na komplexní využití modelu lyží snowblade ve výuce lyžování.

**Naším cílem** v první části publikace je pomoc školnímu lyžování - zjednodušení a zatraktivnění výuky lyžování, přinést do výuky školního lyžování nový motivační impuls. Zároveň chceme pomoci i veřejnosti přehledem využití těchto modelů lyží, včetně možnosti využití výukového programu pro rychlou výuku základního lyžování a formy bezpečné zábavy.

Předkládáme Vám poprvé přehledný postup komplexní výuky lyžování

## alternativní, motivačně-výukový program SNOWBLADE

Výuka není zaměřena pouze na carving nebo speciální lyžařské techniky. Tzv. **kombinovaná metoda výuky** na těchto lyžích dokáže připravit ve velice krátkém čase všestranného lyžaře, který má možnost dále čerpat z naučených základů a rozvíjet své lyžařské umění do dokonalosti.

**V druhé části** brožury nabízíme v přehledné návaznosti využití dlouholetých praktických zkušeností z **přípravy pro Freestyle/New-style** ve formě jednoduché a bezpečné zábavy na lyžích, která jsou cíleně zaměřena na zvýšení bezpečnosti v těchto lyžařských disciplínách a při využívání veřejných snowparků.

Zájemce o tyto lyžařské techniky má možnost se poprvé seznámit s kompletním souborem aktivních pohybů potřebných pro ovládnutí lyží a těla a s jejich cíleným využíváním. Bez těchto znalostí jsou veškeré pokusy nebezpečným hazardováním s vlastním zdravím.



## Obsah:

- str. 3 - **lyže supershorties – kde se tady vzaly**
- str. 6 - technické zvláštnosti modelů supershorties
- str.10 - výhody a nevýhody základních modelů
- str.12 - **technická vsuvka I** – zvláštnosti v konstrukčních parametrech – vliv na vlastnosti lyží
- str.16 - využití lyží supershorties v praxi
- str.19 - využití vlastností lyží
- str.20 - výpočet vhodné délky lyží pro výuku
- str.22 - lyžování – řeč těla
- str.23 - abeceda pohybů
- str.26 - rozbor pohybů lyžaře v jízdě, využití pohybů lyžaře
- str.30 - **technická vsuvka II** – fyzikální zákony v ovládní lyží
- str.34 - cíle školního lyžařského kurzu
- str.36 - **I. ČÁST výuky** – výuka základního lyžování – školní lyžařské kurzy  
PROGRAM SNOWBLADE – lyžujeme za hodinku
- str.50 - shrnutí k I. části – program pro školní lyžařské kurzy
- str.52 - program pro veřejnost
- str.53 - 100+1 průpravných cvičení?
- str.54 - carving a vše kolem něj – úvaha autora
- str.56 - praktické rady - supershorties
- **str.58** - **II. ČÁST výuky** – základy pro FREESTYLE – všeobecný úvod
- **str.61** - **část I. pohybová** – význam, účelové využití a způsob používání jednotlivých pohybů
- **str.76** - **technická vsuvka III** – postavení trupu v závislosti na sklonu svahu
- **str.77** - **část II. technická** – soubor některých základních cvičení důležitých pro používání cílených pohybů
- str. 78 - obrat o 360 st.v jízdě
- str. 79 - obrat výskokem – Heli 180,360
- str. 86 - závěr
- str. 87 - základní pravidla a zásady bezpečnosti ve veřejných snowparcích
- str. 90 - **DODATEK** – A.Steiner - AUT – Shortcarver-program
- str. 95 - pro tisk – výukový program SNOWBLADE – kompletní přehled
- str. 96 - pro tisk – nadstavba pro pokročilé – jednoduchý seznam
- str. 97 - partner projektu

### SUPERSHORTIES – kde se tady vzaly?

Supershorties - nový technický pojem – název pro lyžařské vybavení, které se v lyžování objevilo na začátku nového tisíciletí.

Do té doby jsme všichni dobře znali klasické – sjezdové lyže, běžky, speciální lyže na lety na lyžích, upravené lyže na akrobatické lyžování a v závěru 90. let se objevil i snowboard. A právě akrobatické lyžování přišlo poprvé s naprosto novým trendem v lyžování – zkracování lyží. Pro některé jeho disciplíny se začaly používat tzv. modely COMPACT – lyže byla kratší než klasické lyže, a především byla i širší. Tato lyže vynikala příjemným skluzem a podstatně lehčím ovládním než lyže klasických délek a parametrů.

### Podobnost není pouze náhodná .....

Především jedna z disciplín AL byla něčím naprosto vyjímečná. Vynikala obrovskou kreativitou lyžaře-závodníka - neuvěřitelné technické dovednosti v jízdách a ovládním lyží ohromovaly diváky a ostatní lyžaře. Tzv. Balet na lyžích, později AcroSki lákal téměř 100 let spousty diváků.....

A právě tady, v této disciplíně můžeme hledat předchůdce dnešních lyží z kategorie lyží supershorties – skiboard a snowblade.



Již tehdy se v této disciplíně používaly na svoji dobu extrémně krátké lyže – zpočátku 80% výšky postavy závodníka, později i kratší. Některé speciální modely se již vyznačovaly širším a velice stabilním a pružným provedením a měly i více ohnutou patku lyže vzhůru. Původní význam zvedání paty u lyží bylo především umožnění hladšího průjezdu lyže při jízdě v boulích – krátký konec patky není tak pružný, aby mohl v ostrém průhybu lyže kopírovat terén – hrany patek pak ostře „drhly“ a řezaly do spodních stěn boulí. Při jejich ohnutí směrem vzhůru (a zakulacení, čímž se odtrhaly i ostré hrany) projížděla lyže v boulích mnohem měkčeji a bez „drhnutí“ pat.



Lyže byly vybaveny také speciálním – pevným vázáním, které se vyznačovalo především lehkostí a stabilitou a montážní bod byl posunut více do těžiště lyže – směrem ke špičce.

Vysoká pružnost a pevnost v ohybu, širší konstrukce, krátké provedení a pevné vázání schopné přenášet i vysoké tlaky při ovládním lyží - absence podélné drážky a vylepšení točivých vlastností lyží – to byl náznak první malé revoluce ve výrobě lyžařského vybavení. V té době byla ovšem lyžařská veřejnost k těmto úpravám poněkud nedůvěřivá – lyžařští odborníci pořád doporučovali jako měřítko pro optimální délku lyží výšku postavy lyžaře, raději tužší konstrukce, s výrazným zaměřením na rychlostní sjezd.

Špatná ovladatelnost ve smyku a horší točivé vlastnosti těchto lyží nutily do vyšších rychlostí i začátečníky.

Jediná doporučená lyžařská technika, která ovládala naše sjezdovky, byl dlouhý nebo střední oblouk projížděný víceméně ve smyku – ten byl řízený přenášením váhy z levé lyže na pravou, přesně načasovaným snižováním a zvyšováním těžiště (dlouhé lyže bylo třeba v oblouku odlehčovat) a těžkopádným natačením těla do směru zatáčení. Pokusy o modernější a výhodnější protiřotační techniky byly pro lyžující veřejnost na tomto vybavení nezvladatelné.....

### Krat'asy poprvé ve výuce lyžování

Již v druhé polovině 80.let akrobatické lyžování využívalo i rychlejší a spolehlivější metodu výuky lyžování, jejíž základy byly postavené na Rakouské protiřotační technice, dokonalejší práci těla a především využití lyží z kategorie shorties - krátké.

Podstatné pro zvládnutí této techniky bylo používání kratších a točivějších lyží, které tento jednoduchý a rychlý způsob výuky umožňovaly. Tato metoda byla doporučována především pro disciplínu AcroSki a Akrobatický sjezd (jízda v boulích). Tato metoda umožňovala rychlejší zvládnutí lyžařské techniky (řízený smyk), získání stability a všestrannosti při ovládání lyží.

Při tehdejších trendech v lyžování (délka lyží a jejich parametry) byla však tato metoda výuky pro veřejnost nepoužitelná. Chybělo vhodné vybavení a hlavní výukové trendy šly stále jinou cestou – i proto nebyla tato metoda doposud zveřejněna. Tato výuka již v té době obsahovala kromě výuky ovládání lyží tzv.driftováním i tzv. oblouk vyjížděný po hraně lyže – v podstatě dnešní Carvingový oblouk.

### Nové trendy

Začátkem 90. let zanikla disciplína AcroSki a v AL ji nahradila disciplína sice také technická, ale víceméně rychlostní a agresivní – SkiCross.



Vývoj triků na lyžích používaných v AL se sice zastavil, ale jejich část se přesunula do závodů v boulích – Akrobatický sjezd.



Brzy se začal objevovat i další trend v lyžování, vyznávaný především mladou generací – **Newstyle**. Základy převzaté



z akrobacie na lyžích, i původní název Freestyle-skiing se ujal. Pouze významově začal představovat celkově nový životní styl mladé generace vyznačující se odmítáním jakýchkoliv zásad a omezování – nyní i v lyžování. Sjíždění nebezpečných svahů, nepřekonatelných překážek, budování Snowparků – to je nový trend v lyžování dnešní mládeže, který odstartoval právě i příchod skiboardu v roce 1998/9.

## Nejprve v USA

Vybavení i technologie se zdokonalují a v této době - začátkem nového tisíciletí - přichází již tradičně ze Spojených států nový, nyní upravený, ale víceméně původní model trikových lyží – **model Skiboard**.

Svou premiéru měl **skiboarding** v USA v lednu 1998 jakožto nové sportovní odvětví na zimních hrách ESPN - **X-Games**. Jedna z největších amerických sportovních redakcí pořádá každoročně v létě i v zimě tzv. X-Games program, kde představuje novinky v extrémních sportech.

Další posun do popředí bylo obsazení poloviny hlavní strany New York Times, kde se skiboarding představil jako nové sportovní odvětví. Ještě ten samý rok mělo možnost sledovat několik tisíc diváků skiboarding na jeho zimním Tour po několika hlavních státech USA

## Příchod supershorties do Evropy

V Evropě představil skiboardy 6. - 8.listopadu 1998 jeden z bývalých několikanásobných vicemistrů světa v Akrobatickém lyžování – **Hermann Reitberger**. Na Rakouském Kitzsteinhornu v rámci akce Media Opening mělo cca 40 redaktorů nejprestižnějších zimních lyžařských časopisů možnost se seznámit s novým vybavením a i novým sportem pro mladé – poprvé byl předveden model Skiboard fatty K2 a skiboarding v základní formě. Každý měl možnost si skiboardy i vyzkoušet – a odezva byla obrovská.

Hned 2.května 1999 se na stejném místě konal opět pod režii Hermanna Reitbergera celoevropský závod ve skiboardingu – K2 SONY skiboarding Slopestyle, za účasti 38 jezdců z různých zemí.

Hermann Reitberger ihned pochopil obrovské výhody a přednosti těchto krátkých – z akrobatického lyžování již i jemu známých a nyní trochu upravených lyží. Opět pevné vázání, větší šířka, zvedlá pata (modely se nyní pyšní názvem TwinTip a spousta současných odborníků na lyžování uvádí tuto úpravu jako úžasnou „novou vychytávku“ umožňující bezproblémové ježdění i pozadu). Dokonalé materiály umožnily oproti původním trikovým lyžím další zkrácení délky a ta se ustálila na optimálním 1m – což se dá považovat jako hranice pro výbornou ovladatelnost a zachování si ještě dobrých jízdnicích vlastností i pro klasické lyžování. Ve výrobě je samozřejmě několik délkových variací i pro různá speciální využití.

## První využití

První využití těchto modelů lyží bylo tedy především pro zábavu – zkrácení lyží umožnilo odložení holí (není třeba velkých pákových sil horních končetin pro ovládnutí triků jako u dlouhé lyže) a lyžaři na těchto krátkých lyžích začali budovat veřejné Snowparks. Současný příchod Snowboardu ještě posílil řady vyznavačů těchto zařízení a k nim se přidali i Freestyloví „trikaři“ na freestylových lyžích klasických délek – skoky se podstatně prodloužily, soupeření všech těchto skupin vyvolává vlny adrenalinu ..... skiboarding byl na začátku r. 1999/2000 vyhlášen jako sport nového tisíciletí.....

.....tehdy se však skiboard i poprvé začal odlučovat od veřejnosti. Tyto nové lyže byly představeny jako speciální nářadí se speciálním zaměřením - pro nové sportovní odvětví - a i to je jeden z důvodů, proč jej veřejnost nepřijala okamžitě jako klasické lyžařské vybavení přinášející nové možnosti v lyžování.

## Carving - další masové využití

Současný nástup carvingového lyžování však brzy objevil i nové využití krátkých lyží – poměrně malý radius umožňující „řezání“ kratších a bezpečnějších oblouků, příjemné ovládání a nenáročná přeprava tohoto vybavení posunula tuto lyži do nových dimenzí. Jejich skvělých jízdních vlastností využili ihned někteří výrobci a přizpůsobili tyto krátké trikové lyže více pro veřejnost .....

...vznikl tak nový, upravený model krátkých lyží – **model SNOWBLADE**, který se tak přiblížil



více veřejnosti. Veřejnost tak má k dispozici univerzální lyži pro lyžování všech generací, lehce ovladatelnou a hlavně **nevyžadující** vyšší rychlost pro ovládání. Pro výuku carvingového oblouku, základů lyžování začátečníků, zábavu v jednoduché formě a „omlazení starší generace“ není doposud lepšího lyžařského vybavení.

Zachována byla i délka cca 1m, s možností zakoupit modely i o několik centimetrů kratší (pro lehčí děti a mládež nebo vyznavače in-line bruslí) nebo delší (pro toho, kdo se přeci jenom více vyžívá v rychlosti ve spojení s příjemným a lehkým ovládáním lyží, např. v jízdě v terénu, v boulích apod.). Použití holí je plně na lyžaři – nejsou nutností, ale často pomohou..

Bohužel však doposud přetrvává i u odborníků názor, že tento model lyží je využitelný pouze pro výuku carvingu a pro zábavu mladé generace. Málokdo bere na zřetel poslední úpravy modelů snowblade, které naproti původním skiboardům udělaly z tohoto modelu všestranně využitelnou krátkou lyži i pro dospělé - s obrovskými přednostmi.

## Technické zvláštnosti modelů Supershorties

### SKIBOARD



Ve své podstatě se jedná o malé snowboardy – délka mezi 70 a 110cm – poměrně široké (šířka špiček a patek až 16cm, nejčastěji kolem 12 - 13cm) s rádiusem hran mezi 5 - 10m. Špička i patka ohnutá nahoru, vždy kulatá.

**Hlavní poznávací znak pro modely skiboard - u základních modelů skiboard je vždy vázání umístěno přesně v jeho geometrickém středu, vrchol radiusu zakřivení hran se nachází přesně v délkovém středu lyže. Poměr šíře špičky a patky je vždy 1:1 a jejich šířka překračuje cca 110cm.**

Skiboardy mají vždy pevné, většinou ocelové vázání, které je i rychle vyměnitelné (u levnějších modelů může být vázání i plastové). Jezdí se na nich zásadně bez holí. Skiboard je určen především pro soutěže a zábavu ve snowparcích - v přesně stanovených disciplínách. Je tedy vyráběn s konkrétním cílem – je určen pro sportovní odvětví Skiboarding, které má svoji světovou asociaci a pořádají se v něm oficiální závody včetně MS.



## SNOWBLADE



Lyže snowblade vznikly jako chytrý tah výrobců, kteří reagovali na příchod skiboardu z USA. Někteří výrobci konečně pochopili, že krátká lyže má obrovské přednosti a výhody. Po vzrůstající oblíbenosti skiboardu, který byl ovšem specificky zaměřený na určitou konkrétní skupinu lyžařů a jeho velká šířka vadila značné části lyžařů (viz. dále **technická vsuvka I**), byla vyvinuta lyže, které je určitým kompromisem mezi klasickou lyží a skiboardem.

**Model snowblade je užší než skiboard - šířka špiček do cca. 110cm, patky jsou vždy užší než špičky, střed lyže je přibližně stejně široký jako u základních carvingových modelů lyží. Vrchol křivky radiusu hran je posunut více k patě lyže. Model snowblade je určen především pro veřejnost – univerzální lyže pro každého a na všechno. I tyto modely mají stejně ohnutou špičku i patku lyže, která může být i v hranatém provedení.**

Lyže se tedy celkově zúžila – zlepšilo se tak rychlejší zařiznutí hrany v oblouku a odstranil se vedlejší efekt široké lyže, jinak potřebný v trikových jízdách – lehký nástup do smyku již mírným nakloněním.

Posunutí radiusu směrem k patě změnilo i poměr šíře špiček a patek lyží – patka je užší než špička, což lyži i částečně stabilizovalo v přímé jízdě a změnila se tím i geometrie oblouku na hranách.

Bylo vyvinuto lehčí, opět pevné a univerzální vázání – nyní plastové (skiboard používá celokovové vázání schopné vydržet velké tlaky a rázy vznikající při dopadech ze skoků a triků).

V podstatě se jedná o klasickou malou freestylovou lyži. Model je zpevněný i pro zatížení dospělou osobou a může být i v měkčím provedení než tuhý skiboard.

U modelů snowblade již není vyhraněné využití – díky své univerzálnosti se využívá především ve výuce základního lyžování – i používání holí pomáhá především u začátečníků k snazšímu přechodu na klasickou lyži - jejich používání ale není podmínkou. Pro zaučení mladých freestylových jezdců (pro Slope-style, Big-air, Moguls, Ski-cross apod) jsou však hůlky nezbytností. Kdo si chce také pohodově zalyžovat a na hole byl zvyklý, nemá smysl je odkládat - jinak je třeba i částečně změnit vžitou techniku jízdy.



## POZN.

Některé lyže snowblade se doplňují i vyšší carvingovou podložkou ve tvaru podkovy nebo houpačky. Pokud si kupujete takové lyže, berte je pouze s vědomím, že si na nich dobře zacarvujete, ale v přímé jízdě budou značně nestabilní, neklidné a často i pomalejší (lyže je zatížena bodově ve středu, který se pak u měkčích modelů více boří).



Někteří výrobci dodávají na trh modely supershorties se značně kombinovanými parametry, kdy je skutečně problematické je i modelově zařadit. Tyto neurčité modely jsou pak víceméně určeny pro individuální využití – zábavu, usnadňují pohyb na svahu např. při obsluze různých zařízení, hlídání malých dětí – začátečníků v lyžování, nebo jako náhrada za in-line brusle pro zimní využití.



Jako zvláštní model, speciálně používaný již dlouhá desetiletí v alpských zemích – především v Rakousku – musíme uvést i tzv. **Firngleiter** – zkráceně -

**FIGL**



- lyže krátké, tuhé a pevné konstrukce, často i vyráběné víceméně podomácku, s velkým radiusem, délka do 66cm. Patka rovná, tvrdá, hranaté provedení, často i příčně okovaná  
- vázání je vždy nezvykle umístěné na konci lyže.

Na těchto zvláštních modelech lyží se používala i nezvyklá technika jízdy – jejich původní určení bylo pro obyvatele nepřístupných horských oblastí – umožňovaly zdolávání i velice úzkých a strmých soutěsek v Alpách, kde nebylo možné provést žádný oblouk. Lyže vynikaly i v ovládnutí v rozbředlém hlubším jarním sněhu – firmu (od toho také získaly svůj název) řídily se původně pouze přenášením váhy dopředu a dozadu. Zatížením přední části se lyže rozjížděly, záklonem se brzdilo – tvrdé konce patek se zaryly do sněhu a tak se jízda zpomalovala. Brzda tak fungovala stejně jako na dnešních in-line bruslích.

**Firngleiter - jeden z prvních průkopníků lyží supershorties**





**RIGFOOT**



Jako předchůdce dnešních lyží Supershorties se často uvádí i model BigFoot, prvně představený firmou Kneissl v r. 1990. Tato lyže/nelyže měla shodně v podstatě pouze používané pevné vázání a menší radius. Délka do 60.cm a mírně zvedlá patka je zařadila také do kategorie lyží supershorties, ale díky své tvrdosti, nevhodnému radiusu a špatně dimenzovanému tvaru špiček je není možno doporučit ani pro výuku, ani pro klasické lyžování. Pro zvýšení atraktivity měl tento model přední část tvarovanou do tvaru prstů nohou, což ovšem působilo vyloženě „nelyžařským dojmem“.

### **Obrovské přednosti krátkých lyží objevili i vyznavači kolečkových – tzv. in-line bruslí.**

Zjištění, že pro ovládání těchto „krat'asů“ jim naprosto dostačuje známá rytmická technika naklápění bruslí do strany - jízda „po hranách“ – a že je možno jezdit bez holí s využitím naprosto stejného postoje a pohybu paží - rozmnožilo opět řady lyžařů. Na svazích se objevili i ti, kteří by jinak z jakýchkoliv důvodů neměli šanci se naučit ovládat klasické lyže klasickými technikami.

Možnost lehkého ovládání i bez holí, možnost procvičovat stejné triky a prvky jako v letních parcích – každý si nyní i v zimě dále buduje svůj vlastní styl – Fitness-Skating, Aggressive-Skating, Street-Skating, Speed-Skating.....to opět posunulo tyto modely lyží na výsluní.

Přechod z bruslařské techniky v lyžařskou je nyní v podstatě otázkou několika minut. Je třeba si pouze zvyknout na „širokou hranu“ a tedy nutnost razantnějšího naklápění lyží do oblouku..... samostatná jízda je otázkou několika málo pokusů!

I ten, kdo touží postoupit dále v lyžařském umění, má k dispozici obrovské přednosti těchto modelů -

- začátečníci mají nyní k dispozici speciální výukový program, jehož pomocí max. do dvou hodiny výuky začnete samostatně sjíždět svah s využitím obou základních lyžařských technik – jízdy po hraně nebo snožného oblouku v řízeném smyku. Přechod na delší lyži pak vyžaduje pouze aktivnější provádění naučených pohybů a větší sílu pro jejich ovládnutí. Náhle i ten, kdo těmito schopnostmi nedisponuje a neměl by tudíž šanci zvládnout a ovládat bezpečně dlouhé lyže, má nyní s tímto vybavením možnost ihned od prvního dne na svahu bez problémů lyžovat
- zájemce o využívání SnowParků má k dispozici výukový program / soubor cviků a pohybů / které mu pomohou pochopit zvláštnosti a specifika pro ovládání lyží a těla v tomto způsobu lyžování. Krátká lyže opět umožňuje rychlejší a snadnější pochopení základů i s možností plynulého přechodu na klasické Freestylové lyže
- vyznavači telemarku budou překvapeni novými kreativními možnostmi zábavy v jejich jízdě, kterou mohou zábavnou formou přenést i na lyže snowblade
- začátečníci ve výuce na snowboardu mají šanci snadněji pochopit význam a účinek přesně zaměřených pohybů pro ovládání snowboardu, které se mohou naučit v úplném začátku na lyžích snowblade – i se skupinou začínajících lyžařů. Odpadá i zdoluhavé polehávání na místě na nestabilním snowboardu, výuka je mnohem rychlejší a jednodušší. Po přestoupení na „prkno“ již začátečník chápe a ví „co s tím“ a jeho pohyby jsou nesrovnatelně stabilnější a jistější.

V čem spočívá tajemství úspěchu výuky na těchto lyžích?

- **malá** (téměř hraniční) **délka** umožňující dokonalé ovládnutí i absolutním začátečníkem a to i v malých rychlostech
- **speciální konstrukce** (modely zaměřené na carvingový oblouk, na základní lyžování - kombinovanou výuku - nebo na zábavu)

**Výhody modelu SNOWBLADE – ve vztahu ke klasickým lyžím:**

- o 200 – 300% jednodušší ovládnutí (s minimální silou – výhodné pro slabší žáky, ženy, starší lyžaře – minimální zatěžování svalů a kloubů)
- malá váha – jednoduchá přeprava i většího množství lyží (pro skupiny i jednotlivce)
- univerzálnost – všechny věkové kategorie, všechny lyžařské styly a disciplíny
- odstraňuje možnost špatných návyků ve výuce (velký záklon, předklon, špatné zatěžování lyží, rozložení váhy apod.)
- ovladatelnost i v minimálních rychlostech – **DŮLEŽITÉ** pro výuku!
- menší riziko úrazu (malá délka = menší pákové síly při pádu - menší rychlosti)
- dokonalejší pochopení zásad pro ovládnutí lyží – lyže reaguje okamžitě a jednoznačně
- při skupinové výuce stejné podmínky pro žáky a instruktora – stejná točivost a ovladatelnost zlepšuje výsledky výuky, žák může dokonale kopírovat vzor
- podstatné zkrácení výuky od prvních kroků k prvnímu bezpečnému sjíždění svahu – cca 1 - 2 hod – motivační účinek
- lyže jsou rychlejší a lépe ovladatelné na firnovém sněhu – snáze prořezávají nahrahané muldy, „netahají“ tak silně za nohy
- řeší mnoho problémů a bolavých míst dnešního lyžování - podstatně bezpečnější je ovládnutí na přeplněných svazích, ve frontách u vleku, při přesunu, v dopravě a pod.
- menší investice do dostačujícího vybavení pro případy nedostatku sněhu
- rychlý a bezproblémový vstup do lyžování pro vyhraněné bruslaře

**Nevýhody modelu SNOWBLADE ve vztahu ke klasickým lyžím:**

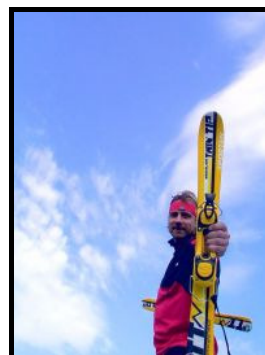
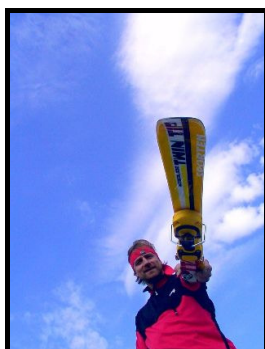
- nutnost přizpůsobení rychlosti délce (především pro zkušenější lyžaře a vyznavače rychlosti to může být omezující faktor – lyže vyžaduje především zpočátku technické ovládnutí v pomalejší jízdě)
- horší směrová stabilita v rychlejší přímé jízdě (**nutnost stálého zatížení špiček, jízdy po hranách, bruslení nebo zúžení stopy - až do opory lyžařských bot a kolen o sebe při jízdě v neupraveném terénu**)
- zhoršení jízdnicích vlastností v hlubokém sněhu (těžký neupravený sníh, volná příroda, zmrzlá krusta – závislé na váze lyžaře a šířce používaného modelu)
- při používání příliš tvrdých modelů - nestabilita a neklid na nerovnostech (boule), lyže odmítají jízdu v oblouku řízeným smykem (driftováním), „kousání“ a „drnění“ hran při brzdění smykem – nevhodná volba ve vztahu ke stylu a váze lyžaře

I v rukou již zkušených lyžařů dokáže tato lyže přinést obrovské množství nových zážitků a otevírá nové dimenze v lyžování. Možnosti komplexního a univerzálního využití v mnohém překonávají klasické lyže a spousta lyžařů je již dnes používá i jako základní a jediné lyžařské vybavení.

Lyžování se stává zábavným, jednoduchým a nenáročným koníčkem, což oceníte především na úzkých a přeplněných sjezdovkách, v oblastech s nedostatkem sněhu a s nejistou lyžařskou sezonou.

### Lyže snowblade využijete:

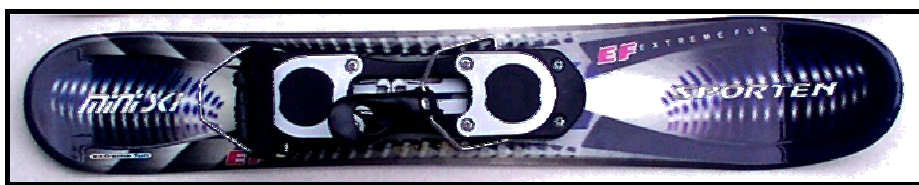
- ✚ v komplexní, rychlé výuce začátečníků rekreačního lyžování
- ✚ jako univerzální vybavení při školních lyžařských kurzech- výuka, zábava, motivace
- ✚ ve výuce carvingu
- ✚ v lyžování jako způsob relaxace a obohacení (zábava, fyzické ulehčení)
- ✚ v rodinném lyžování (jednoduchá výměna, použití pro všechny generace)
- ✚ ve snowparku – zábava a zdokonalování
- ✚ ve výuce jízdy v terénu – boule, úzké prudké svahy
- ✚ pro zábavu a zdokonalování v telemarku
- ✚ při letní přípravě – triky s dopadem do vody
- ✚ při výuce základů pro snowboard
- ✚ v závodním lyžování – shotcarving, trenink slalomových disciplin u dětí
- ✚ při horských túrách ( přenášení v batohu, vč. skládacích holí)
- ✚ při výuce malých dětí (lepší pohyblivost vyučujícího)
- ✚ jako omlazení pro starší generaci
- ✚ pro okamžitý vstup do lyžařského sportu – pouhou znalostí základů bruslení
- ✚ pro skupinovou zábavu – nové pocity, nové možnosti, nové zážitky



## TECHNICKÁ VSUVKA1

### Technické zvláštnosti v konstrukci lyží snowblade/skiboard – vliv na jejich využití

Při výběru vhodného vybavení hraje svoji roli nejenom délka, ale i **šířka lyží**. V **poslední době se jedná o nový parametr**, který se objevil i s příchodem carvingových lyží. I v kategorii lyží supershorties se jedná o velice významný a omezující parametr, na který je nutné upozornit.



Pokud největší šířka lyže u lyží supershorties překročí cca 105-110cm a poměr šířky špičky a patky lyže je 1:1, hovoříme již o modelu skiboard. Proč není vhodné používat široké modely lyží skiboard k výuce začátečníků?

S větší šířkou lyží se zásadně mění některé jízdní vlastnosti lyží:

1. lyže jsou tužší v ohybu
2. lyže hůře vedou v přímém směru
3. lyže jsou náchylnější k bočnímu smyku
4. zvyšuje se váha vybavení ( ve vztahu k váze lyžaře – viz. téma poměr váhy lyžaře ve vztahu k ovládání lyží)
5. pro postavení lyží na hranu vyžadují větší sílu (pákové poměry)
6. lyže je pomalejší ve sjezdu a na firnovém sněhu

**Vysvětlení k jednotlivým bodům:**

**pokračování viz text CD**

.....konec technické vsuvky1

**Proč se tedy nesetkáváme s lyžemi supershorties/snowblade více v praxi? Proč se tedy neustále doporučují delší lyže i k výuce i všeobecně k lyžování?**

## 1. Historická setrvačnost

– lidé již v dávnověku začali používat lyže především jako dopravní prostředek. K překonání zasněžených plání, k překonání svahů s hlubokým sněhem, k přepravě materiálu. V počátcích lyžování neexistovaly upravené cesty nebo sjezdovky a aby lyže v hlubokém sněhu plnily svůj účel, musely mít poměrně značnou délku a šířku kvůli dostatečnému rozložení tlaku na povrch sněhové vrstvy. Jen tak se minimálně bořily. **Postupem času** se z dopravního prostředku stal i prostředek pro zábavu. I tady zůstávaly lyže dlouhé a široké, v počátcích lyžování se využívaly především jako běžky a pro skoky na lyžích.

S příchodem nových výrobních technologií se měnil i lyžařský sport. Svahy se začaly upravovat, přišlo sjezdové lyžování se slalomovými technikami, dlouhá lyže se dočkala prvního zkrácení kvůli lepší ovladatelnosti. Z délek okolo 2,5 m se lyže zkrátily na zvladatelné 2m. Objevily se první speciální techniky ovládání lyží v obloucích. Ani toto období ale ještě neumožňovalo další zkracování lyží, protože výrobní technologie nebyly schopné zajistit požadovanou pevnost v ohybu při větším zatížení v terénu a jízda na lyžích byla zaměřena především na rychlost, skoky a překonávání dlouhých vzdáleností.

S upravenými svahy přišla i rychlost. I tady se ukazovaly dlouhé lyže jako mnohem výhodnější a tomu se přizpůsobovala výuka a jízdní styly.

S příchodem nejmodernějších výrobních technologií, s elektrickým proudem, technickým sněhem a kupní silou obyvatelstva se z lyžování stává masový sport. Sjezdovky začínají prskat ve švech, lidé čekají dlouhé fronty na vleky aby pak v nekonečných proudech mohli zase sjíždět do údolí. Není již možné využívat tak vysokých rychlostí s ohledem na nedostatek volného prostoru, přichází technické disciplíny, jízda se zpomaluje a nové techniky lyžování vyžadují i kratší lyže – ovladatelnější v davech, v krizových situacích, ve výuce.

Přichází několik nových výukových technik, všechny však potřebují relativně velké rychlosti k ovládání delších lyží - k uvedení lyží do smyku. Jedna jediná technika se tomuto „zákonu rychlosti“ vymykala – jízda v pluhu. To byl a doposud je jediný možný způsob, jak i v poměrně pomalé jízdě můžeme pouze pomocí váhy, síly lyžaře a zemské přitažlivosti uvést i delší lyže do bočního smýkání a citlivým zatěžováním a hraněním ovládat rychlost a směr jízdy lyžaře. Přejít ke srovnatelným obloukům pak ovšem vyžadoval i opětovnou změnu techniky a opět podstatné zvýšení rychlosti. Metoda spolehlivá, často účinná, ale velice zdoluhavá (naučit se pluh – vyjezdit se – odnaučit – pochopit - přeúčit – vyjezdit se).

S příchodem moderních carvingových lyží bylo technicky i metodicky nutné zkrátit jejich délku – pro dosažení potřebných radiusů by byla dlouhá lyže ve svém středu velice úzká a špička a pata zase extrémně široká – robustní, těžké a „nevzhledné“ vybavení by nemělo šanci.

I bezpečné ovládání těchto lyží by nebylo v zásadě možné.

Protože však lyžování pořád stojí na základech závodního – sjezdového lyžování, ubírají se i současné výukové postupy a metodiky tímto směrem. A to vyžaduje – pokud možno – opět delší lyže i kvůli jejich stabilitě ve vyšších rychlostech.

Ale vyžaduje to opravdu i rekreační lyžování? Lyžuje rekreační lyžař pouze s jediným cílem - všechny ty ostatní lyžaře musím předjet?

Není to snad více zábava, radost z pohybu a snadného ovládní lyží, radost z přírody a z pohybu jako takového? Najdete mezi začátečníky jediného lyžaře, který ve svých začátcích nezatožil po „zázraku“? ..... kdybych tak mohl hned první den lyžovat .....

Podle dosavadních výukových metod je však pravděpodobnější, že se každý začátečník touží stát závodním sjezdařem a vítězem olympijských her.....

## 2. Absence výukového modelu

I po značném zkrácení délek lyží zůstaly k dispozici pouze původní techniky pro výuku lyžování. Jejich vývoj se zastavil, stagnoval a dochází k jejich „kombinaci“, která zatím pořád ještě hledá optimální cestu. Právě proto, že se neustále trvá na postupu lyžaře do závodního (rychlostního) lyžování, je výuka pořád směřována na ovládní delších lyží již od samého začátku výukového procesu. S krátkou lyží chybí zkušenosti, chybí jistota „bezproblémového přestupu“ na rychlostní klasiku. Chybí model, který by dokázal ve svém komplexu připravit lyžaře naprosto všestranně – jak pro rekreační lyžování, které vyžaduje jednoduchost, rychlost a nenáročnost výuky, tak pro přechod na specializace, kde se již projevuje silové a více technické ovládní lyží a těla.

Jediný výukový model, který zatím podporuje rozšíření krátkých lyží, je carving. Ten nevyžaduje ani dlouhou lyži, ani podpurné pohyby, které dlouhou a těžkopádnou lyži pomáhaly ovládnout. Čisté postavení lyže na hrany, zvládnutí základního ovládní lyže dolními končetinami a práce tělem – to je nový lyžařský trend. **Ovšem praxe ukazuje, že ani tato technika není všemocná a přináší mnohá úskalí, často i nebezpečí. Výuka prostě vyžaduje kombinaci, kombinace ovšem vyžaduje úplně nová řešení a výukové postupy.**

**Původní výukové modely – včetně výuky jízdy v pluhu – zanechaly dnešnímu lyžování několik ověřených cviků a pohybů, které ve spojení s novým tvarem lyží umožňují naprosto nové pojetí výuky.**

**Pouhým zkrácením lyží na minimální vhodnou délku pro lyžaře je umožněno využít dokonalejší, komplexnější a mnohem efektivnější výukový model. Lyže zkrácením délky natolik mění své jízdni vlastnosti, že nyní umožňují efektivněji provádět a naučit se rychleji přesně stanovené cviky, bez nutnosti učit se hned zpočátku „pomocné odlehčující pohyby“. Začátečník se soustředí pouze na podstatné věci a začíná ovládat své lyže doslova za několik minut.**

Dalším cvičením a ježděním získává správné a potřebné návyky, důležité i pro ovládní delších lyží. Ty poté od něj budou vyžadovat preciznější provedení a větší fyzickou sílu potřebnou k jejich ovládnutí, později je snadné přidat pomocné pohyby (práce s těžištěm a zatěžování lyží), které je již značně jednodušší si samostatně osvojit.

Postup výuky, který Vám nyní předkládáme umožňuje bezpečný, rychlý a jednoduchý vstup do lyžařského sportu. Využije jej i fyzicky méně zdatný jedinec, který jinak výuku na dlouhých lyžích vzdává.

### 3. důvod - komerční tlaky

I když se zdá tento důvod nepochopitelný a nelogický, hraje především v posledních letech velice významnou roli – a to nejen v lyžování.

Úžasný nástup krátkých lyží v letech 2000 – 2004 vyvolal u výrobců lyžařského vybavení nejen překvapení, ale časem i částečné zděšení – co se v důsledcích stalo?

Poslední období v lyžování je charakterizováno nejen nástupem nových modelů lyží, ale i náhlým zhoršením meteorologických podmínek. Vzrůstající oteplování způsobuje i na horách problémy s doposud stabilní sněhovou vrstvou a adekvátně k těmto změnám začíná reagovat i trh. Prodej lyží stagnuje, výrobci začínají mít odbytové problémy.

Do tohoto období přichází úžasný úspěch superkrátkých lyží – minimální pořizovací náklady s minimálně stejnými užitkovými vlastnostmi jako klasická lyže, využití v jakýchkoliv podmínkách, rychlý vstup do lyžování a možnost se levně „vyřadit“ v poměrně krátké době kdy vůbec máme k dispozici snůh, to všechno posunulo „kraťasy“ na špičku zájmu.

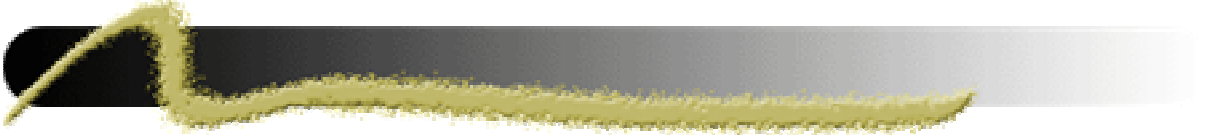
V letech 2000 – 2004 se prodaly desetitíce párů ..... ale na druhou stranu – ve stejné době se NEPRODÁLY desetitíce párů klasických lyží! Z hlediska zisků – katastrofa. Kdo si zakoupil kraťasy, už nekupuje dlouhou lyži. Na malém výrobku – malé marže. Velké a drahé výrobky se krčí jako neprodejné v koutě....

Několik největších (nejmenovaných) evropských gigantů, kteří ovládají trh v lyžařském vybavení, muselo razantně zakročit. Všichni si zajisté pamatujeme, jak v těchto letech znenadání dochází k extrémnímu posunu v cenách klasických lyží, a to především u tzv. setů, kdy se zákazníkovi zdá, že téměř polovinu výrobku dostává zdarma – vázání zdarma, fantastická carvingová deska za pakatel, servis v ceně. I do té doby sety za původní desetitisíce se dostávají pod hranici deseti tisíc korun, nezdídko i hluboko pod ní.

Takto vybavené sety klasických lyží tak začaly atakovat cenové hladiny kraťasů – a světe div se, zákazník zareagoval podle očekávání. Když dostanu za stejnou cenu moderně vybavený mercedes, nebudu si přeci kupovat jen levného a praktického japonce. Každý chce vypadat IN a oslňovat ..... počet krátkých modelů se zároveň výrazně omezil, cena se zvyšuje. Více materiálu a technologií na delších lyžích dělá své, mizí propagace, lyžař se ponechává napospas trhu.

Jen malé množství spotřebitelů přemýšlí v tomto okamžiku prakticky – i jednoduše konstruované automobily jsou ve velké většině praktičtější a méně poruchové, jednodušší na ovládání a celkově spolehlivější .....i to je současná realita.





**Výukový program SNOWBLADE** ve spojení s novým vybavením nahlíží na výuku lyžování z komplexního pohledu. Pro vypracování předloženého postupu výuky bylo nutné nejprve provést rozbor nejdůležitějších činitelů, které se na vlastní jízdě na lyžích podílí. Vycházíme z předpokladu, že lyžař k vlastnímu ovládnutí lyží využívá

**1. vlastnosti lyží**

**2. konkrétní pohyby končetin/lyží/trupu potřebné k provedení oblouku**



**1. využívání vlastností lyží**

**pokračování viz text CD**



**Lyži tedy zásadně volíme**

- podle preferovaného lyžařského stylu (výuka, rekreace, zábava, rychlost, technické lyžování – např. výhradně carv nebo terén, freestyle, freeride)
- podle váhy lyžaře (těžší = delší, širší nebo tužší konstrukce)

**pokračování viz text CD**

Pro základní výpočet uvažujeme s doporučenou délkou lyží ve vztahu k výšce lyžaře – pro lyžaře s váhou cca 100 kg (výška kolem 180cm) je doporučována délka lyží pro výuku okolo 160cm.

**Pro náš výpočet relací podle vzoru váha / doporučená délka lyží použijeme tento výpočet:**

**Základ 100 kg – lyžař s vybavením. Doporučená délka lyží 160cm =  $160 : 100 =$  koeficient = 1,6 (na 1 délkový centimetr lyže působí váha 1,6 kg)**

Nyní můžeme lehce vypočítat optimální (doporučenou) délku lyží pro výuku ostatních **váhových** kategorií:

Příklad 1. – vážím 40 kg =  $40 \times 1,6 = 65$  cm = cca 65 – 70 cm

Příklad 2. – vážím 50 kg =  $50 \times 1,6 = 80$  cm = cca 80 cm

Příklad 3. – vážím 60 kg =  $60 \times 1,6 = 95$  cm = cca 90 - 100 cm

Příklad 4. – vážím 80 kg =  $80 \times 1,6 = 130$  cm = cca 130 cm

Příklad 5. – vážím 90 kg =  $90 \times 1,6 = 145$  cm = cca 145 – 150 cm

Výšku postavy lyžaře dosad'te libovolnou, neovlivňuje délku lyží!

**Pro porovnání - výsledek při výpočtu podle vzoru výška lyžaře / doporučená délka lyží :**

**Základ výška postavy 180cm, délka lyží 160 cm =  $160 : 180 =$  koeficient = 0,9 ( na 1 cm výšky lyžaře připadá 0,9cm délky lyže)**

měřím 140 cm – doporučená délka lyží 130 cm

měřím 150 cm – doporučená délka lyží 135 - 140cm

měřím 160 cm – doporučená délka lyží 145 - 150cm

měřím 170 cm – doporučená délka lyží 150 - 160cm

měřím 205 cm – doporučená délka lyží **185 cm !!** – i když vážím pouze 70 kg!

Váhu lyžaře tedy dosad'te libovolnou – a chybí zde logika.....

**A výsledek srovnání:**

**Pro žáka 7.třídy ZDŠ, měřícího cca 160 cm (průměrná váha cca 50-60kg) doporučují dnes odborníci lyži k výuce o délce 145 - 150cm.**

**Podle našeho modelu – ovládání lyží váhou a silou lyžaře - je však optimální délka lyží pro tohoto žáka na výuku cca 80-100 cm! Jenom tak má stejné vstupní podmínky pro ovládání lyží jako 180.cm lyžař (váha cca 100kg) při délce lyží 160cm!!**

**Proč neustále zatěžujeme děti neovladatelným vybavením, které nemohou při svých tělesných a silových proporcích relativně lehce ovládat?!?**

Sami posud'te, který model tedy vychází z logického úsudku a jak docházíme k optimálnímu řešení.....

V zásadě tady platí tak jako při výuce řízení motorových vozidel:

- nejprve se učíme ovládat nejjednodušší a nejlépe ovladatelný vůz (osobní automobil – krátkou lyži), a teprve poté nákladní automobil a nebo autobus. I ve výuce lyžování je nutné

postupovat od jednoduššího ke složitějšímu, ale bohužel – v praxi se v 90% případů stále vyučuje nejprve na nákladním automobilu.....

---

## **2. pohyby potřebné k provedení oblouku**

---

**Lyžování – řeč těla – jak pochopit to nejdůležitější**

---

### **Základní abeceda pro výuku lyžování**

**pokračování viz text CD**



**OBJEVENÍ ABECEDY POHYBŮ**

**pokračování viz text CD**

**pokračování viz text CD**

**POZOR!**

V tomto modelu výuky - tak jako při výuce psaní - musí být dodrženy dvě důležité podmínky:



**A) Dostatečná motorická vyspělost žáka**

Psaní učíme až v 1.třídě Základní školy ve věku cca 6 let, kdy dítě již dokáže v mluveném slově rozlišit písmena a ovládá motoriku rukou natolik, že je schopné psát. Do té doby jsme procvičovali pouze hravé formy – malování, kreslení, úchopy a pod.

V naší výuce lyžování je tato hranice posunuta na 11-12 let, kdy je dítě nejen motoricky, ale i tělesně a myšlenkově dostatečně vyspělé pro zvládnutí obou lyžařských technik a pochopení co je od něj vyžadováno. Tělesná vyspělost je důležitá ve vztahu k nutnosti fyzického ovládnutí lyží. Do dosažení tohoto věku využíváme hravé formy ve výuce prvních kroků na lyžích.



**B) Vhodný nástroj pro učení.**

K první výuce psaní nikdy nepoužíváme křidu nebo tlustý uhl, kdy by bylo dítě nucené do provádění pomocných pohybů – psaní celou rukou, pohyby celým tělem. I proto se v tomto modelu výuky uplatňuje krátká a lehká lyže – model snowblade – která umožňuje první výuku provádět ve velmi pomalých rychlostech a s minimální zátěží.

## Rozbor / určení potřebných pohybů (končetiny/lyže/trup) v jízdě k provedení oblouku

Na tomto místě je třeba si uvědomit, co má být **cílem** výuky, co chce a musí lyžař v první řadě zvládnout. Pro každého rekreačního lyžaře je to především:

- bezpečné provedení jednoduchého oblouku
- bezpečné zastavení

Naším cílem č.1 ve výuce je tedy provést oblouk a zastavit takovým způsobem, abychom později mohli plynule navázat na složitější techniky výuky – jízda v terénu, boulích, rychlostní sjezdy, slalom a pod.

Ke zvládnutí těchto dvou základních a nejdůležitějších úkonů ve výuce směřuje celý výukový program.

Pro určení nejdůležitějších cvičení (pohybů) použijeme rozbor jízdy v prostoru a čase. Pro tento rozbor musíme od sebe oddělit tři různé pohledy na pohyb lyžaře na svahu (které části se pohybují a jakým způsobem se pohybují):

1. pohyb trupu vůči svahu
2. pohyb lyží vůči svahu
3. pohyb lyží ve vztahu k trupu

Jakmile oddělíme tyto základní pohyby v oblouku, začneme je v první řadě učit samostatně – odděleně - cíleným procvičováním jednoho za druhým, bez okamžité přímé návaznosti. Poté je skládáme do jednoho celku a v podstatě okamžitě přecházíme k plynulé jízdě.

### V současné době se v lyžování prolíná dvojí provedení oblouku

- **1. oblouky výlučně po hraně** lyží, lyže jede v oblouku po celou dobu po hraně, bez náznaku smyku (**carving** – lyžař se pohybuje v oblouku pouze směrem vpřed)
- **2. oblouky v řízeném smyku** (lyže jede také víceméně po hraně, ale míra zařiznutí a zatížení hrany umožňuje i současné boční smýkání lyže. Lyžař se tak v jednom okamžiku pohybuje dvěma směry – vpřed a částečně stranou)





**SEPARACE JEDNOTLIVÝCH POHYBŮ V PRŮBĚHU OBLOUKU:**



Obrazový rozbor:



**pokračování viz text CD**

## 1. jízda po hraně – carving (rotační technika)

**pokračování viz text CD**

## 2. protirotační technika – oblouky řízeným smykem

**pokračování viz text CD**

**Je nutné si nyní uvědomit:**

**Tělo lyžaře vykonává dva rozdílné pohyby ve vztahu k dvěma technikám**

1. **jízda po hraně** - z pohledu svislé osy ve vztahu k lyžím – v průběhu oblouku nemění trup polohu vůči lyžím (**tělo následuje otáčivý pohyb lyží na svahu – celková rotace vlevo a vpravo**)
2. **řízený smyk** - lyže pod tělem vykonávají samostatný – driftovací - pohyb (natáčení do směru oblouku), **tělo – trup lyžaře – ve vztahu ke svahu a svislé ose nemění svou polohu**. Dochází k blokaci trupu, pracují pouze lyže a dolní končetiny – protirotace = rotace/natáčení končetin vlevo a vpravo)



## Laicky je možno tyto dva způsoby řízení jízdy na lyžích přirovnat

1. **jízda po hraně** = jízda na kole – tělo se veze zároveň s rámem, natáčí se do budoucího směru zatáčky spolu s rámem a koly – využíváme při vyjíždění většiny carvingových oblouků (jízda výlučně po hraně lyže).
2. **řízený smyk** = jízda na surfovém prkně – směr budoucí jízdy udává tlak končetin, které „pootáčejí“ pod tělem prkno a řídí tak jeho pohyb doleva a doprava. Zde se i nabízí přirovnání zemská přitažlivost = směr foukání větru. Tělo – trup stojí neustále po směru působení zemské přitažlivosti, tedy po směru větru. Technika umožňuje řízení jízdy podobně jako kola motorového vozidla (natáčením všech čtyř kol – v našem případě lyží do nového směru)

Z pohledu těchto dvou rozdílných technik a z pohledu faktické dvojí práce těla při používání obou oblouků musíme i přizpůsobit celý výukový program. Obě dvě techniky spolu natolik souvisí, že je nutné je dokázat ve výuce jednoznačně rozlišit, ale přitom pokud možno vyučovat společně, aby lyžař jednoznačně dokázal určit správný okamžik a způsob jejich použití. Žák musí oba způsoby mít možnost vyzkoušet, pochopit a poté je dokázat využít. **Ve výuce však nesmí být oddělené, protože je pak žák chápe jako dva samostatné bloky, které nedokáží spolupracovat!**

Především techniku 2. je třeba bezpodmínečně zvládnout, i když současný trend výuky lyžování často tvrdí opak.

**Tato technika je základní lyžařskou technikou, kterou dokáže lyžař ovládat své lyže ve většině složitějších situací. Jedině tímto způsobem jsme schopni sjíždět prudší svahy, boulovaté sjezdovky a rychle zareagovat na náhlou překážku (objetím nebo zastavením). Za těchto podmínek 1.technika (rotační - carving) končí se svými možnostmi ovládnutí lyží a stává se nebezpečnou – lyže se náhle nedají dostatečně ovládat a jízda se stává nezvladatelnou.**

**SHRNUTÍ pro kombinovanou výuku obou technik:**

**pokračování viz text CD**

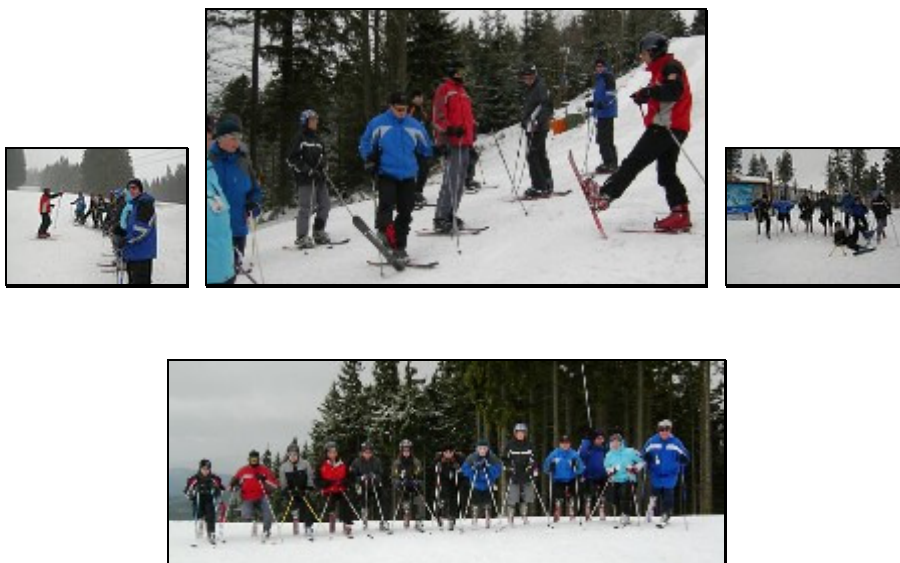
**pokračování viz text CD**

Delší nebo tvrdé lyže tento model výuky **neumožňují provádět v plném rozsahu**, výuka tak nedosahuje optimálních výsledků. Ani věková skupina dětí do cca 12.let není ještě motoricky a silově natolik vybavená, aby byla schopna ovládat své (vždy v poměru ke své váze dlouhé) lyže ve všech cvicích. Ani kratší lyže pod délku 60 cm v této nejmenší věkové kategorii neumožní provedení všech cvičení!

Problém u hodně malých dětí je způsobený především malou vahou a silou dítěte, které neumožňují využití všech vlastností lyží. **U těchto věkových kategorií je doporučován klasický model výuky přes pluh, hry a cílené cvičení všeobecné průpravy.**

Souhrn zásad k úspěšné výuce:

- použití vhodného lyžařského vybavení vzhledem k váze lyžaře
- systematický postup podle stanoveného modelu



## TECHNICKÁ VSUVKA 2

### Fyzikální zákony působící na lyžaře při ovládní lyží

**Pro lepší pochopení hlavních zásad pro dokonalé ovládní lyží je třeba si uvědomit působení fyzikálních zákonů na lyžaře – změny oproti normálnímu stavu.**

Člověk, který si obuje lyžařské vybavení a postaví se skluznicí na kluzkou podložku (sníh), se pohybuje okamžitě v jiných pohybových dimenzích. Pevné spojení s podložkou mizí, mizí tření. Dá se říci, že jsme se částečně přiblížili stavu beztíže – zemská přitažlivost sice nadále působí v původním směru a i síle, ale pomáhá nám nyní se pouze udržet u země. Veškeré naše pohyby a pokusy o pohyb se náhle řídí jinými zákony.

Člověk na pevné podložce může díky téměř 100% tření mezi podrážkou a pevným zemským povrchem vykonávat ve stoje na místě téměř jakýkoliv pohyb (trupem a pažemi) aniž by se to nějakým zásadním způsobem projevilo na změně polohy a pozice těla vůči zemi. Výsledné akční a reakční síly působící na tělo (vzniklé aktivními pohyby utčité masy těla) absorbovalo tření mezi podešví a podložkou - zemí.

Pokud si představíme 100% stav beztíže, kdy se nacházíme ve volném prostoru bez kontaktu s pevnou masívní hmotou, mění se pak naprosto zásadně reakce trupu v prostoru na jednotlivé pohyby. Tady musíme ovládat tzv. pomocné pohyby končetin a těla, jejichž pomocí dokážeme trup přemístit, otočit nebo naklonit požadovaným směrem.

Protože v okamžiku rozjezdu lyžaře také částečně mizí pevné spojení s podložkou (pokud právě nejedeme po zaříznutých hranách), musíme i tady částečně ovládat jednoduché pomocné pohyby, které nám poslouží k dokonalému ovládní naší jízdy.

#### Příklad:

Ve stoje na pevné podložce není problém otočit se horní polovinou těla o více jak 90st. vlevo nebo vpravo, uchopit předmět ležící stranou nebo víceméně za zády, a vrátit se do výchozího postavení.

Ve stavu beztíže (podobně jako po výskoku do vzduchu, ve vodě a nebo po odstranění tření mezi podložkou a obuví) již není tento jednoduchý pohyb možné vykonat stejným způsobem. Při pokusu o obrat horní poloviny těla okolo svislé osy dojde POUZE k natočení končetin opačným směrem. V beztížném stavu se trup nepohne.

Z důvodu podstatně větší hmotnosti horní části těla/trupu se pohnou pouze končetiny které jsou podstatně lehčí. Jakmile je zatížíme (např. pevně spojíme s větší hmotou, např. zemí), dojde k jejich stabilizaci a trup otočíme bez větších problémů.

Podobného efektu, kterým dokážeme téměř na 100% imitovat tření kratších lyží na svahu, docílíme i na tzv. rotátoru – otočné desce pro posilovací cvičení, kde horní deska je otočně spojená se spodní deskou ležící na zemi. Podložka je tedy v ose těla pohyblivá, trup a končetiny začínají na naše pohyby reagovat tak, jako krátké lyže zatížené váhou lyžaře. Prodloužíme-li lyže, zvyšujeme tření mezi deskou a zemí. Zahraníme-li, je deska pevně

aretovaná. Čím více na lyžích zrychlujeme v přímém směru, tím menší tření je mezi deskou a podložkou a pohyb je volnější - atd. Tohoto zařízení můžeme později využít i v návniku jednotlivých pohybů důležitých pro ovládání lyží v jízdě.

## Na lyžích můžeme zajistit požadovanou změnu směru pouze třemi způsoby:

### 1. zvýšením tření mezi podložkou a lyžemi = zapojením přídatného řídicího elementu

**jízdou po hranách - zahraněním** - (můžeme použít i pojem **blokace/stabilizace** lyže/podložka) ovládáme změnu směru jízdy **POUZE** jízdou po zakřivených hranách = carving. V tomto okamžiku využíváme technické úpravy lyží – zapojujeme přídatný řídicí element, který pracuje nezávisle na naší vůli a zvyšuje boční tření lyží až na úroveň pevného spojení trupu s podložkou (určuje automaticky vyjetí a poloměr oblouku) a klouzání je umožněno pouze přímým směrem – v ose hran.

Zahraněním tedy zamezíme bočnímu pohybu lyže, díky rádiusu hrany začne lyže jedoucí v přímém směru zatáčet a spolu s lyžemi se začíná otáčet do směru oblouku i trup. Při dokonalém zahranění může tělo vykonávat téměř jakékoliv další pohyby, aniž by se to výrazněji projevilo na směru jízdy lyží.

**Simulace na rotační točně** - část chodidla spustíme na zem, spojíme se pevně s podložkou. Horní část těla může volně provádět menší pohyby, končetiny se nepohybují.

### 2. aktivním rotačním pohybem / impulsem trupu ve stabilním postavení

- natáčením největších hmot trupu do požadovaného směru zatáčení – tento impuls však **MUSÍME** zahájit ještě v okamžiku blokace lyží (princip akce a reakce) tedy při alespoň částečně zatížené hraně. Pohyb musí být přesně a citlivě dávkovaný a zahájený i ukončený v určitém okamžiku, aby nedošlo k přetočení nebo protirotaci.

Při detailním rozboru si však musíme uvědomit – v okamžiku zahájení rotace trupu vykonáváme ve vztahu ke končetinám vždy protirotaci (opíráme se o končetiny v protisměru budoucí rotace). Výsledek – aktivním protirotacím impulsem jsme zahájili výslednou rotaci. V praxi tedy neexistuje uvedení volného tělesa do rotace, aniž by nebylo nutné použít protirotaci v jedné z jejich forem (pokud není impulsem k rotaci vnější zdroj energie – mluvíme o aktivaci z vlastní energie – pohybem trupu).

I při čistém průjezdu carvingového oblouku musí tedy lyžař působit částečným protipohybem trupu proti vznikající rotaci končetin v prostoru (trup a končetiny nejsou pevně spojené, pohyblivou páteř je nutno držet vnitřními silami ve stabilním postavení). Jen tak dokážeme vyrovnat síly vznikajícího kroutícího momentu působícího na končetiny v okamžiku zahájení oblouku (výsledkem je tedy „rotace“ trupu do směru zatáčení – působením vnitřních sil lyžaře).

**Simulace na rotační točně** – blokace chodidlem o podlahu, zahájení rotace tělem, uvolnění blokace – následuje volná rotace trupu a končetin – setrvačností ve směru roztočení trupu.

### 3. aktivní protirotací

cílený silový impuls směřovaný do rotace (otočení) větší masy těla jedním směrem vyvolá cílený protipohyb lehčích částí těla směrem opačným.

Na první pohled složité, ale u lidského těla naprosto automatické. Jakmile si tento protipohyb dokážeme uvědomit, dokážeme jej pak téměř okamžitě i ovládat.

Ve výsledku – snaha o pomalé otočení trupu **za jízdy** vlevo (u nezahraněných lyží), vyvolá natočení špiček lyží vpravo. V konečném důsledku tak dokážeme při cíleném používání „zablokovat trup bez pohybu“ a volně natáčíme pouze končetiny od kolen dolů vlevo a vpravo. Pohyb velice jednoduchý a maximálně účelný, v běžném životě však nemáme možnost jej vyzkoušet.

**U oblouků vedených řízeným smykem se jedná o hlavní inicializační pohyb pro změnu směru jízdy v oblouku provedený v jeho přechodné fázi – v okamžiku přehranění.**

**U carvingového oblouku využíváme tento pohyb při projíždění oblouků ve vysokých rychlostech pro rychlejší umožnění změny směru jízdy.**

Tento pohyb je zpočátku nezvyklý a ve svém výsledku překvapivý. Také použití dlouhé lyže znemožňuje jeho provedení (zvýší se tření nad potřebnou hranici a dochází k blokaci – zatížení - dolních končetin). I když od nás instruktoři při nácviu protirotace tento pohyb doposud vyžadovali, byl ve své podstatě v pomalé rychlosti na dlouhých lyžích začátečníkem neproveditelný.

**Simulace na rotační** točně – zaujmout základní lyžařský postoj, pokrčená kolena, širší držení rukou. Cíleným pootočením končetin v kolenou a kotnících dosáhneme skutečného natočení chodidel do požadovaného směru, aniž by se významně změnila poloha trupu. Při cíleném a odpovídajícím dávkování sil dokážeme bez výrazného protipohybu trupu natáčet volně končetiny vlevo a vpravo. Vyzkoušejte různou sílu a dynamiku pohybů, koncentrujte se i na mírný „protipohyb paží“, který by ale měl být nezřetelný! Již malá blokace točny zamezuje dokonalé provedení tohoto pohybu (blokace točny = použití delších lyží)

#### V principu

- **pohyb 1.** využíváme k vyjetí **carvingového oblouku na hraně lyže**
- **pohyb 2.** v určitém omezení používala starší **francouzská rotační technika**
- **pohyb 3.** je typický pro novou a stále používanou **rakouskou protirotací techniku**

Ke starší francouzské rotační technice se v jistém míře dnes vrací jízda na hranách lyží – carving. V tomto oblouku se protirotací ani rotační pohyb u začátečníků ve výuce sice přímo nevyučuje, ale v praxi se přesto v popsané modifikaci následně používají! Při necitlivém dávkování by však oba pohyby mohly způsobit „utržení hrany“ a vedly by k nežádoucímu smyku.

Není však chybou v počátku výuky tyto pohyby vyzkoušet a i „přehnat“. Jejich účinek je pak zřetelný.

Zkušený lyžař dokáže cíleně využít v carvingu i protirotaci a pomáhá lyžím v hladkém průjezdu oblouku především

- u krátkých oblouků
- ve vysokých rychlostech

Samotná rotační technika je však v lyžování velice těžkopádná – pohyb největších mas trupu do směru oblouku znemožňuje rychle reagovat okamžitou změnou směru jízdy – na nenadálou překážku, na odvrácení střetu protijedoucích lyžařů a pod.

Tento efekt ještě umocňuje ostré zahranění lyže v carvingovém oblouku, jehož zrušení/změna také vyžaduje určitý čas - v průběhu oblouku také působí poměrně značná odstředivá síla - silný tlak na končetiny a lyže způsobuje několikanásobný přítlak lyží – ten pak znemožňuje rychle reagovat. Lyžař se tak nachází v předem určené, pevné a stanovené trajektorii, kdy jakákoliv náhlá změna směru jízdy mimo určený směr vyžaduje v rychlé jízdě obrovskou sílu a energii.

Toto „silové selhání“ v carvingovém oblouku právě způsobuje největší množství úrazů v poslední době.

U protirotací techniky naopak stačí k vychýlení lyžaře a objetí překážky pouze posun trupu stranou řízením končetin a tím je umožněno rychlé, bezpečné a okamžité objetí překážky bez nutnosti přesunu a osového natočení celé masy těla jiným směrem.

**V tomto bodě je nutné upozornit na důležitou zásadu** – protirotací technika je použitelná pouze do určitého poměru odporových sil masy/váhy trupu a třecích sil ploch nebo hran lyží.

**Při používání dlouhých lyží u lehkého lyžaře je protirotací technika téměř neproveditelná, nebo je velice těžkopádná a vyžaduje používání dalších složitějších přídatných pohybů.**

Jako **1. příklad** si dovolíme trochu přehánění – lyžař vážící 5kg jedoucí na 4m dlouhých lyžích (uvažujeme o 100% únosném, pevném povrchu) je předem odsouzen k udržování trajektorie určené směrem jízdy jeho lyží. Kromě zakřivení hran nemá v tuto chvíli k dispozici žádný jiný silový impuls, kterým by mohl své dlouhé a těžké lyže ovládat (je nutné připočítat i velké boční tření větší plochy dlouhých lyží).

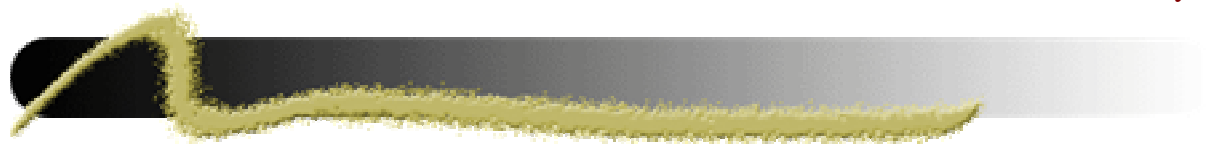
Zákonitě každého napadne druhý extrém – **2. příklad** - lyže 40 cm, tělo váha 200kg. Ve vztahu k ovládnutí lyží na základě popsaných zákonů (opět 100% únosný a pevný povrch) nedochází k žádnému zásadnímu problému – výborná a bezpečná ovladatelnost, a to oběma lyžařskými technikami, s větším důrazem na předozadní rovnováhu.....

**Je tedy zřejmé, že výchozím bodem pro určení nejvhodnějších poměrů délky lyží a váhy lyžaře pro co nejlehčí a nejbezpečnější výuku by měl být 2. příklad, kdy bychom zvětšovali postupně délku lyží pouze za účelem získání dostatečné předozadní stability a dostatečné stability v přímé jízdě!**

Především z těchto důvodů je nutné přehodnotit současný trend stále ještě relativně dlouhých lyží používaných ve výuce začátečníků.

Na základě tohoto rozboru je zřejmé, že základním bezpečnostním prvkem v lyžování je především ovládnutí oblouků řízených protirotací – oblouků v řízeném smyku s menší mírou zahranění, neboli driftováním.

.....konec technické vsuvky 2



Ještě než se začnete do následujících řádek, doporučujeme, položit si důležitou otázku a hned si na ní také odpovědět – poté snadno zjistíte, zda čtení dalších stránek je pro vás přínosem nebo ztrátou času:

### S jakým cílem jedu jako pedagog na lyžařský kurz??

#### - 1. skupina - cíl - užít si konečně (v rámci možností) volný týden na horách

V tomto okamžiku **zkuste číst dál**, protože Vám můžeme hodně pomoci. Již při organizaci kurzu vybíráte účastníky především z řad lyžařů – pokud možno dobrých lyžařů, aby všichni byli víceméně samostatní. Dostat začátečníky je totiž trest, to je pak týden o nervech.....Sedmáků je minimum, jedou hlavně osmáci a devátáci. O ty se bát nemusíme, kurz již povinný není.

Kluci lyžují hlavně sami, občas se kontrolujete u vleku, hlášení podává ten nejlepší lyžař. Děvčata se jich drží, hlavně že se baví a jsou na čerstvém vzduchu.



#### Výsledek Vašeho kurzu

- **nová motivace ke sportování +? bodů** (ta tady už byla před kurzem – a u všech)
- **zábava pro děti +10 bodů** – tak proč něco podnikat navíc, dělají si co je baví
- **spokojenost dětí +10 bodů** – tihle příště pojedou určitě zase, baví se jak oni chtějí
- **pedagogický výsledek -10 bodů** – ale o to dětem přeci nejde, to nebyl hlavní cíl

Pomocí zde popsané výukové metody a tohoto vybavení naučíte hned v průběhu 1.dne – za zhruba dvě hodiny výcviku samostatně sjíždět svah i úplně začátečníky – a potom? Ano, je třeba je nechat i vyjezdít a pobavit se – nechte je tedy jezdit, zajistěte dozor – a pozbytek týdne sledujte posun v jejich výkonnosti. Zaručujeme, že do posledního dne kurzu budou i ti nejhorší na úrovni těch hodně pokročilých!

#### - 2. skupina - je to mojí povinností a není nikdo, kdo by jel místo mne

Jedete z povinnosti? Takže na kurz jede i minimum začátečníků – to se dá zařídit. Podmínka - všichni už musí jezdit alespoň na vleku. O to to bude snazší. Je s nimi sice práce (člověk je musí pořád hlídat), ale nějak to vydržím. Ty co to moc neumí, vezmeme na svah kde na ně vidíme, trochu se zklouznu a s kolegyní budeme mít čas probrat i rodinné starosti. Děti se už vyjezdí. A kdo si přivezl blbě lyže – jeho chyba, ať se snaží.....



#### Výsledek kurzu:

- **motivace +5** – a to není tak špatné, kdo chce, ten se baví, kdo ne, jeho chyba
- **zábava pro děti - +5** – stejně jako předchozí bod
- **spokojenost dětí - +5** – jsme kde jsme byli
- **pedagogický výsledek - +5** – ano, dozor je dozor a poslouchat se musí – ale účel lyžařského kurzu?

### **Přečtěte si další část alespoň proto, abyste zjistili jak to také jde jednoduše.....**

Určitě bude problém pro vás už jenom dokázat rozdělit začátečníky od pokročilých. A proč taky? Tento model výuky je jednoduchý a zabere Vám jedno dopoledne – je možné ho procházet i se s mísenou skupinou, protože přináší nové poznatky každému lyžaři.

A pro Vás? Třeba někde narazíte na nabídku LŠ, že Vaše začátečníky naučí během dvou hodin výuky bezpečně sjíždět svah – neváhejte, třeba to bude i zadarmo, ale radíme jedno – pokud prosadíte ve škole několik párů krátkých lyží na půjčování, hodně se i Vám na kurzu uleví.....

- **3. skupina – cíl – naučili jsme děti lyžovat vždycky. Od toho jsme profesionální instruktoři APULU!**

Ano, tohle je kurz o sportování – jede kdo se přihlásí, profesionálně je dělíme na skupiny a jdeme na to! Dopoledne výuka, odpoledne výuka, večer přednášky – na to máme výukové plány komerčních škol – a profesionální! Za tři dny je naučíme pluh, do pátku je ho zase odnaučíme – a v pátek většina začátečníků zvládá i vlek!! A ti lepší? Snad pochopí i ten carv – ještě se mají co učit!

**Ne, asi nemusíte číst dál**, tuhle brožuru nevyužijete. Zase Vám chce někdo dokazovat jak to děláte špatně – na co je pak Vaše profesionální kvalifikace .... i tak se to dá brát – Vaši lektoři z APULU by pravděpodobně s podobnými postupy nesouhlasili (to je skutečně pravda, komerční výuka je o něčem jiném).

**Prosíme pouze o zkopírování poslední kapitoly této knihy – Zásady bezpečného chování ve snowparcích – přednáška o bezpečnosti v lyžování je povinnou součástí kurzu a do Apulu se zatím tohle ožehavé téma nedostalo, to nesype peníze....**



#### **Výsledek kurzu:**

- **motivace 0** – tohle je o drilu a ne o zábavě, jestli je tohle lyžování, tak raději nic!
- **zábava pro děti 0** – předpisy jsou předpisy, volné jsou jen hodiny po obědě
- **spokojenost dětí +5** – na první pohled ano, nemusí do školy - co si šuškájí nevíme
- **pedagogický výsledek +10** – 100% výuka, 100% výsledek

- **4. skupina – mám krátce po škole (nobo už jezdím několik let), tyhle kurzy byly vždy super. Jedou s námi zkušený učitelé, nějaké hry a filmy vezeme s sebou, máme spoustu novinek ve výuce lyžování které konečně vyzkoušíme**

Na kurz se těšíme všichni – kdo se přihlásil, ten může jet. Vybavení dáme dohromady, je to dobrá parta. Kdo neuměl na lyžích se snad vrátí domů nadšený a s těmi ostatními uděláme něco, co je posune zase dál – začátečníky si beru já, nějak je zvládnou! Vezu si nějaké chytré rady a zkušený kolegové pomohou – z kurzu odjedeme všichni bohatší!

Věřte nebo nevěřte – **tahle brožura je připravena speciálně pro Vás** – přejeme hodně úspěchů, snad Vám i přidáme trochu elánu a ulehčíme to nejtěžší – utrhnout začátečníky z místa a umožnit jim co nejdříve se přidat k ostatním – a samostatně lyžovat!



#### **A výsledek:**

- **motivace +10** – děti čeká něco nového, jede se s cílem je přitáhnout ke sportu
- **zábava pro děti +10** – připravovala se již ve škole a ví se o čem bude
- **spokojenost dětí +10** – ale to se uvidí až po kurzu
- **pedagogický výsledek +10** – je to o všem – o motivaci, o kázni, o spolupráci



# I. ČÁST VÝUKY

## VÝUKA ZÁKLADNÍHO LYŽOVÁNÍ – aneb – LYŽUJEME ZA HODINKU

### Školní lyžařské kurzy – alternativní, motivačně - výukový program SNOWBLADE

V tomto modelu výuky lyžování postupujeme v první fázi podle základní náplně všeobecné lyžařské průpravy (VLP). V konečné fázi přechází VLP plynule do speciální průpravy několika kombinovanými cviky pro lyže snowblade.

V tomto modelu výuky používáme lyže snowblade po celý výukový proces – od prvních kroků až po samostatné ježdění po celou dobu kurzu. Začátečníci používají i lyžařské hole, později pro obohacení a zatraktivnění výuky můžeme cvičit i jízdy bez holí.

### **V čem se liší tento model výuky od klasických výukových postupů u komerčních lyžařských škol?**

1. Tento způsob výuky se snaží začátečníka naučit – ne jenom učit. Pokud možno rychle, přehledně, jednoduše a komplexně.
2. Je zaměřen na rychlou výuku základů - speciálně pro lyžařské kurzy ZŠ a SŠ - řeší časový tlak v rámci omezených časových a výukových možností lyžařského výcviku
3. Na rozdíl od komerční výuky, která cíleně nejenom učí ale musí se i dokázat jakkoliv dlouho starat o svého zákazníka, který platí nejen za výuku, ale i za „smysluplné pohledání“ svých ratolestí, se snažíme neplýtvat časem a co nejdříve přivést lyžaře k samostatnému lyžování

### **Hlavní bezpečnostní zásady – výuka na lyžích snowblade:**

- jezdit zpočátku pouze pomalu
- nikdy nepoužívat můstky, na lyžích neskákat se začátečníky v jízdě
- vždy používat integrované bezpečnostní řemínky
- lyže nikdy úmyslně nekřížit, především v jízdě (překládačka a pod.)
- při výuce můžeme používat i hůlky - tak, jak jsme zvyklí ze základního lyžování

### **Krátká lyže je poměrně neklidná v přímé jízdě.**

Lyže uklidníme

1. zahraněním, střídavou jízdou po hraně
2. sražením bot k sobě na doraz – např. jízda v terénu, krátké oblouky, přejezdy
3. bruslením – v jízdě stále střídáme zatížení L a P lyže, vyjíždíme dlouhé oblouky na vnitřních hranách, které nás udrží v přímém směru
4. výraznějším zatížením přední části lyží (odstranit záklon)

**Výcvik ve skupině (začátečníci – lyžařský výcvik)**

Výcvik zahajujeme všeobecnou přípravou - postupně procházíme:

---

**pokračování viz text CD**

---

Prvních 10 bodů všeobecné přípravy tvoří soubor cviků, které je důležité vyzkoušet ještě před speciální výukou a jsou i součástí doporučené - základní výuky lyžování. **Ve většině případů zabere nácvik těchto deseti průpravných cviků ve skupině do osmi žáků (optimální počet) zhruba 60 – 90 min.** Většinou není nutné ani potřebné výuku cíleně prodlužovat do dokonalého provedení cviku – lyžař jej musí pouze pochopit. Od této chvíle je bude muset neustále používat a tím i automaticky procvičovat až k úplné dokonalosti (opakování v praxi).

**Doporučení k jednotlivým bodům** (zvýrazněno černě) – viz. všeobecná příprava v lyžování, metodické příručky (není součástí této příručky).

Pro náš model výuky se zastavíme **u několika nových / modifikovaných cviků (barevně zvýrazněno)**. Od bodu 8. je možné k výstupu použít již lyžařský vlek, od bodu 9 žáci začínají sjíždět svah samostatně.

Závěr celého výukového programu – **body 11 a 12** (viz. dále) – jsou zaměřené na nejdůležitější speciální výuku, kterou zakončíme celý program.

**pokračování viz text CD**

**pokračování viz text CD**

### **NA ZÁVĚR DOPORUČENÍ:**

Pokud chcete přinést do Vašeho výcviku touto metodou trochu zábavy a adrenalinového vzrušení, velice se osvědčily tzv. demo-jízdy.

#### **Provedení:**

Rozdělte žáky do skupin po dvou až čtyřech, každá skupina si určí pořadí jezdců. Skupiny se pak snaží samostatně sjíždět svah v rytmickém sledu oblouků:

- všichni ve stejném rytmu
- první a poslední spolu, prostřední v obráceném rytmu
- vedle sebe ve stejném rytmu
- vedle sebe protirytmem

Toto cvičení nejenže pobaví, ale má obrovský význam ve vlastním výcviku. Lyžař si tak nemůže vybírat vlastní trať, ale musí se vždy rychle přizpůsobit okamžitému stavu terénu. Musí řešit nenadálé situace a to především bez ztráty kontroly nad vlastní jízdou.

Jezděte zpočátku pomalu, technicky a ve větších rozestupech. První lyžař má možnost vybírat jednoduchou trať, nebo vložit do jízdy „překvapení“.

Stanovte si, jakým znamením ukončíte jízdu – znamení dává první lyžař.

---

**PŘEJEME PŘÍJEMNOU ZÁBAVU!**

---



### SHRNUTÍ k 1.části výuky:

#### Doporučený postup výuky pro lyžařské kurzy při používání lyží snowblade:

##### 1. – 10. Základní a všeobecná průprava + zvláštní důraz na

**pokračování viz text CD**

##### 11. Nácvik driftování, ovládání oblouků řízeným smykem

**pokračování viz text CD**

##### 12. Kombinovaná výuka – jízda a zatáčení

**pokračování viz text CD**

##### Speciální průprava (viz dále)

**pokračování viz text CD**

#### **Mějte na paměti!**

Výuka tímto způsobem je postupná, **bez nutnosti** okamžitého zvládnutí jednotlivých cviků. Jejich skladba je provedená v plynulé návaznosti – v každém dalším prvku využíváme i znalosti z předcházejícího nácviku a opakujeme je – proto není nutné se u jednotlivých cviků dlouho zdržovat, ale zároveň není ani výhodné jakýkoliv cvik vynechávat – vzápětí vám bude chybět!

**S procvičováním každého nového cviku automaticky procvičujeme i prvky předchozí.**

#### **Důležité pro přechod na delší lyže:**

1. nácvik dlouhých oblouků na snowblade – na hraně i ve smyku
2. nutnost zvýšení rychlosti již v prvních obloucích – na delších lyžích
3. použití větší síly pro ovládání lyží
4. důraz na zatížení přední části lyží
5. využití pomocných pohybů, v první řadě mírné zatížení vnější lyže v oblouku (u oblouku ve smyku)

## **DODATEK K CÍLOVÉ SKUPINĚ – školní lyžování**

Dlouholetou praxí (a to i v zahraničí) bylo potvrzeno, že i žáci, kteří vzhledem ke svým indispozicím (nadváha, fyzická nedostatečnost, motorická neschopnost, pohybová omezení apod.) nejsou schopni zvládat ani základní cvičení a pohyby s delší – klasickou – lyží, zvládali po cca 2.hodině výuky kombinovanou technikou Snowblade bezpečné sjíždění svahů a to i s jízdou na vleku.

**I když pro ně byla technika protirotace a i výuka pluhu většinou nedosažitelná, kombinovanou výukou skluzu/nasazování hran ve spojení s krátkou lyží bylo dosaženo překvapivých výsledků s ohromným motivačním účinkem.**

Tato testovaná skupina žáků téměř z 90% nezvládala ani ovládání klasických lyží v pluhu. Slabé končetiny, velká nadváha nebo minimální (téměř žádná) kloubní pohyblivost neumožnila udržení lyží za jízdy a ve stálém skluzu. Stejný problém se objevil i při pokusech o pluh na lyžích snowblade (větší krojení – tedy malý rádius – způsobuje, že lyže mají tendenci se sjíždět špičkami k sobě a jejich boční odpor tak v přívratu dosahuje takřka stejných hodnot jako u dlouhých lyží – pro mnohé děti dnešní generace je to problém v podstatě nepřekonatelný).

Po základním nácviku **programem Snowblade** i při vynechání výuky zastavení v pluhu přecházeli však i tito žáci plynule a ve stejné době jako ostatní v plynulou, pomalou jízdu ve srovnání stopě, s využíváním obou druhů oblouků.

**Tato technika výuky tak výrazně ulehčuje i práci vyučujícímu – v průběhu výuky umožňuje včasnou specializaci žáka na vhodnou techniku podle jeho tělesných a fyzických schopností. Žák tak končí např. u oblouku s rotací trupu, kombinuje pouze jízdu na hranách se smykem a od začátků již samostatně sjíždí svah.**

Výuka tak může neustále pokračovat stejným tempem, pouze žáci s omezením se věnují „svému“ jízdě stylu s vyloučením dalších, pro ně „zbytečných“ a nezvladatelných cviků.

Jako nadstavbu ve výukovém **programu SNOWBLADE** pro pokročilé doporučujeme vyzkoušet i v praxi část II. této knihy - pro **zdokonalení, motivaci a zábavu** doporučujeme vyzkoušet tyto cviky:

**pokračování viz text CD**

I soubor cviků pro zábavu je součástí výuky základního lyžování a je využitelný i jako součást zábavy, zlepšování technických dovedností a zvyšování bezpečnosti v lyžování – speciálně pro školní lyžařské kurzy.

### **Postup výuky na lyžích Snowblade pro veřejnost – zjednodušený postup – cvičení 4x4:**

V prvních krocích na těchto lyžích zkoušejte:

**pokračování viz text CD**

**Téměř každý začátečník zvládne první samostatné jízdy při tomto výcviku cca za 30 - 60min**

### **PRO VŠECHNY – zpočátku dodržujte tyto hlavní zásady:**

- cvičte zpočátku ve velice pomalé jízdě, se zaměřením na techniku – krátká lyže to umožňuje! Dokážete si nyní vychutnat a poznat svah téměř v celé jeho šíři, ne pouze úzkou stopu určenou k průletu neovladatelnou rychlostí
- rychlost přidávejte až po „vyježdění“
- pokud jsou vaše lyže neklidné, přeneste váhu více na špičky nebo sražte kolena na doraz k sobě (mimo carvingového oblouku), lyže se uklidní. Pomáhá i neustálé bruslení – stálé zatěžování vnitřní hrany stojné lyže

## Co dodat závěrem – 100 + 1 průpravných cvičení ?

Ve velké většině knih zabývajících se výukou lyžování často autor uvádí 100+1 průpravných cvičení, kterými podle jeho slov procvičujeme stanovený úkol, zajišťujeme jeho pochopení a obohacujeme výuku.

Bohužel v praxi všechna tato „průpravná cvičení“ mají i opačný účinek – v jejich množství a neuveřitelné autorově „kreativitě“ se ve výsledku ztrácí nejen žák a učitel, ale nakonec i hlavní cíl výuky.

Zásobárnu průpravných cvičení využije především komerční úsek lyžování, kde je nutné žáka odborně zaměstnat /za což si i zaplatil/ po celou dobu výcviku. Čím déle – tím lépe. Zda výuku pochopil nebo ne – to není v konečném důsledku důležité, protože on je skutečně vyučován jenom proto, že zaplatil – a platí za čas strávený stáním v řadě cvičenců (všimněte si ceníků) a ne za výsledek a za lyžování.....

V jednom týdnu školního kurzu však zákonitě nemohu nikdy použít všechny cviky – ale který tedy je ten nejdůležitější, který cvičit raději hned a který potom, který mohu vynechat? A pokud jsou všechny na volný výběr, co na to obyčejný žák? Po třicátém průpravném cviku (které si dosti často ve svém výsledku i odporují) už neví co dělal včera, neví proč, co a jak, džungle tisíce pohybů zastíňuje ten nejdůležitější. Lyžování není matematika, kdy procvičením tisíce různých zadání je na konci vždy jeden a ten samý výsledek. Už jenom proto, že zadání probíhá na různém materiálu – modelu lyží – je výsledek stejných cviků často úplně jiný!

I přírodní zákony jasně mluví ve prospěch jednoduchosti i ve výuce – máme pouze dvě ruce (ne 100+1), všeho máme pouze dvě poloviny, základ planety je v páru. Člověk ovládá jednoduše dva pohyby najednou, málokdo tři a téměř nikdo čtyři (zkuste točit současně jednou rukou dopředu, druhou rukou opačně, jednou nohou vlevo a druhou vpravo). Nejde to. Proč tohle požadovat od žáků ve výuce lyžování?

**Proto v naší knize nenajdete 100+1 cvičení pro lyže snowblade.** Nabízíme využití základního a jednoduchého výukového postupu, který dá lyžaři vše nejdůležitější – trvá na čtyřech hlavních cvicích a jejich kombinaci – a pak je nutné jezdit, využít prvky zábavy a naučit se – **KOMBINOVAT.**

**Kombinace je základním stavebním prvkem ve výuce lyžování**

**Kombinace je i důležitým prvkem zábavy a bezpečnosti v lyžování**

**Kombinace učí samostatnému rozhodování, nenutí volit vzor**

**Kombinováním v jízdách dosáhnete bohatosti výuky**

**Kombinace umožňuje svobodně se rozhodnout pro nejvhodnější specializaci**

Ten, kdo by přesto rád přivítal několik tipů na osvědčené formy cvičení jednotlivců nebo skupin, najde na konci brožury připraven soubor doporučovaných cvičení rakouského propagátora lyží supershorties (v AUT Shortcarver) Arnolda Steinera – v originálu i s českým překladem.

## Carving – a vše kolem něj ..... úvaha autora

Hovoříme-li o **kombinaci** jako o nevhodnějším prostředku k zajištění maximální bezpečnosti a efektivity výuky v lyžování, o nutnosti zjednodušení výukových postupů a zajištění pokud možno co největšího motivačního účinku výuky, je třeba se pozastavit u vývoje posledního **nejnovějšího trendu v lyžování – carvingu.**

Carving je především prostřednictvím nesčetného množství výukových publikací prezentován jako nejmodernější způsob lyžování – nejatraktivnější – nejtechničtější – nejvýhodnější – nejnej... ale postupem času se z něj také stává metodicky to nejsložitější, co doposud lyžařští odborníci vyprodukovali.

Carvingový oblouk není ve své podstatě nic jiného, než oblouk vyjetý na hraně lyže, pouze v jejím podélném směru, bez jakéhokoliv podílu smyku. Znamená to tedy, že při odděleném pohledu pouze na lyži samotnou je tato v podstatě pouze nakloněná v úhlu cca 30 – 50 st., postavená na hranu - a to je vlastně vše, co postačuje k vyjetí „předepsaného“ oblouku na hraně lyže. Jedno písmenko ze souboru 60. lyžařských prvků, složené ze dvou pohybů.....

To je celá podstata carvingového oblouku. Nic víc, nic míň – cílem každého lyžaře je tedy pouze fyzicky udržet lyže a končetiny v tomto postavení a využívat rádiusu konkrétní lyže. Ta pak sama provádí/vyjíždí předem určený oblouk podle jejího rádiusu. Lyžař dokáže pouze relativně snadno – ale s určitým omezením – ovlivňovat rychlost jízdy délkou oblouku. Toho docílí větším nebo menším nakloněním lyže na hranu a vhodným načasováním okamžiku překlopení lyže na druhou stranu – pro přechod do dalšího oblouku. Možnosti jak ovládat jízdu jsou jinak značně omezeny a závisí především na profilu svahu a druhu vybavení.

Pro pochopení absurdity ve značně zkomplikované výuce si přirovnáme carvingový oblouk např. k objevení rohlíku. Česká specialita – pro nás obyčejný rohlík.

Představme si situaci, že poprvé přišel s tímto vynálezem pekař X, který vymyslel jeho tvar a použití. I rohlík je vždy pouze jeden – s jedním účelem. Vždy je pouze podlouhlého tvaru, více či méně zakřivený. Nic víc, nic míň. Jinak to totiž už není rohlík.

Tak jako využíváme carvingový oblouk ke změně směru jízdy na lyžích, tak slouží rohlík pouze ke spotřebě - za účelem příjemného nasycení. Vše se zdá (a také je) velice jednoduché, bezproblémové, nekomplikované. Oba produkty mají **jenom jednu jednoznačnou funkci**, k jejímu využití potřebujeme pouze jedno jediné – pochopit účel - a použít. Primitivní, účelné.

Bylo by kdyby ..... jeden z těchto produktů nezaujal naše odborníky, kteří právě potřebovali najít východ ze slepé uličky ve výuce lyžování – máme pouze staré metodické postupy a znenadání přišlo nové vybavení, na kterém nejsou tyto postupy náhle funkční.....

Je tady nová možnost se realizovat, vědecké rozbory, které se dlouhá desetiletí zabývaly poměrně složitou výukou lyžování je třeba opravit a aby byl důvod i nadále vědecky studovat výuku lyžování, musí se to, co se zdá náhle jednoduché a primitivní, stát opět složitě a náročně - aby se to mohlo stát cílem vědeckých úvah.

Nad rohlíkem se kupodivu nikdo nepozastavil – najdete jej sice pouze v České republice a pak v několika různých modifikacích sem tam ve světě, ale nikdo jej nepotřebuje rozpitvávat, dělit



jej dále podle jeho zakřivení do tříd, nazývat jej anglicky podle rychlosti výroby, podle tloušťky, délky atd. atd.

Nikdo nepíše obsáhlé publikace jak se vyrábí ten a nebo ten druh rohlíku a nikdo nezačal udělovat licence a průkazy k možnosti vyrábět tuhle a nebo jinou délku / modifikaci rohlíku a to přesně stanovenou rychlostí.

Dokonce ani nikdo nestanovil předpisem, jak a kde má mít pekař ruce když vyrábí krátké rohlíky, kde je musí mít a kam se musí dívat když vyrábí dlouhé a štíhlé rohlíky a nikdo pekařům nestanovil, že pokud nedokážou pekaři pojmenovat všechny druhy rohlíků podle jejich tvaru a rychlosti výroby, že nedostanou licenci potřebnou k jejich výrobě.

Chudák pekař, který vyrábí ten samý rohlík jako jeho soused, ale při jeho výrobě se raději více předklání než stanovil „předpisem“ někdo, kdo dříve dlouhá léta pekl pouze chleba.

Teď mu za to má být odebrána licence k jeho výrobě (dokud nebude stát rovně, protože ne že by to pak nebyl rohlík, **ale takhle se má stát u krátkých rohlíků a ne u dlouhých!!**) . Náhle je mu vyčítáno, že „špatně stojí u pece“, že „špatně drží ruce“ a „naprosto špatně používá lopatu“!

Přitom ve výsledku – podíváme-li se na samotný produkt, je tady pořád ten samý rohlík – tak jako je tady pořád jenom obyčejný oblouk jetý na hraně lyže, jeden jako druhý – pouze jetý pomalu nebo rychle, dlouhý nebo krátký, vleže nebo v sedě, v rotaci nebo s protirotačí s holemi nebo bez nich... lyže se ze své hrany neposunula ani o píd', drží si stále stejnou polohu a postavení na hraně .....

**A přesto si naprosto nelogicky dala spousta specialistů nesmírnou práci s tím, jak ztížit obyčejnému lyžaři – spotřebiteli - využívání tohoto produktu.**

Dokázali jsme obyčejný, a z pohledu zaměřeného pouze na lyže i velice jednoduchý oblouk rozdělit na x základních druhů a dalších x+y poddruhů, dokázali jsme k jejich jednoduché „výrobě“ vymyslet 100+1 předepsaných metodicky – průpravných cviků, kdy se naprosto nesmyslně má začátečník chytat při průjezdu oblouku levou rukou za pravé ucho a pravou rukou za levou hýždí, kdy je začátečník peskován za to, že nehledí v oblouku malého psa ale velkou krávu (odborník ví o čem je řeč) atd. atd.....

Už se i dokonce velice složitými procedurami musí skládat zkoušky z praktického předvádění racecarvingového oblouku, funccarvingového oblouku, freecarvingového oblouku, extremcarvingového oblouku, handcarvingového oblouku, bodycarvingového oblouku, (pořád ještě nestačí!) a allroundcarvingového oblouku, slalomcarvingového oblouku a crosscarvingového oblouku.....a dost – (všechny tyto názvy jsou skutečně vypsané z publikace o výuce carvingu....) !!!

Běda když je pozice rukou, pootočení trupu nebo kyčlí jiná než si to vymyslel zkušební komisař, který se den předtím zase s jiným komisařem do krve pohádal o tom, zda musí nebo nemusí být u tohoto oblouku loket nahoře nebo dole.....přitom na poloze lyže a podstatě oblouku se vůbec nic nezměnilo – a to ani u jedné z těchto „modifikací oblouku“.....

A co na to nebohý začátečník? Stačí nahlédnout do 150-ti stránkové brožury o výuce jednoho obyčejného oblouku jetého na hraně - zděsí se složitostí nácviku, množstvím různých modifikací a přesně stanovených pozic těla, hlavy, rukou a nohou a množstvím průpravných cvičení - mindrák z toho, že něco nebudu dělat přesně a budu vypadat jako blbec - je na světě. Tohle vážně není pro každého a už vůbec ne pro mne, který se chce lyžováním pouze bavit.....

I proto lyžařů využívajících v kombinaci se základními oblouky tento jednoduchý a velice příjemný způsob zatáčení na lyžích je pořád na sjezdovkách velice poskrovnu.....

Svůj podíl na tom má i neuvěřitelný trend který prosazuje i část učitelů lyžování :

## TEĎ JE SPRÁVNÉ JÍST POUZE ROHLÍKY

kdo jí cokoliv jiného je hlupák a měl by zmizet v propadlišti dějin minulého století.....

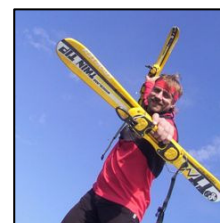
**Rada na závěr** – pokud nejste vědecký pracovník nebo profesionální závodník (pekař), nepřebírejte zbytečně rohlíky! Ať zkusíte ten nebo ten, nakonec zjistíte že všechny jsou báječné a vlastně stejné. A hlavně – jsou tu pro vás, proto abyste z jejich užívání měli radost a prožívali nové pocity.

Lyžování je součást volného stylu života a ne předepsané držení těla - jak se vám oblouk „řeže“ nejpříjemněji, tak je to správné. Ne tak, jak vás chce zcela nesmyslně klonovat někdo jiný, kdo ve Vašich lyžařských botách nikdy nestál a nikdy stát nebude. Nakonec - kdo může v lyžování stanovit předpisem, jak bude celý národ držet hlavu nebo ruce?

**Nechte si poradit, ale ..... snad těchto pár řádků stojí za zamyšlení.**

*názor autora brožury*

### Několik praktických rad pro zacházení s lyžemi supershorties



#### **Při obouvání lyží dodržujte podobné bezpečnostní zásady jako u snowboardu**

- lyže není osazena brzdou, je třeba ji odkládat vždy na vázání (pokládat na svah obrácenou) nebo až po svázání obou lyží k sobě pomocí bezpečnostních řemíků
- při obouvání neustále držte jednou rukou bezpečnostní řemínek, dokud nebude vázání pevně zapnuté – druhou lyži nechte odloženou na vázání
- vždy obouvejte jako první lyži horní – snáze se do ní nastupuje i zapíná. Poté následuje obrat o 180 st. a obutí druhé lyže – nyní opět horní!
- při jízdě na sedačkové lanovce si hlídejte přední zapínací přezku – ráda se otevírá při neopatrném nastupování o opěrnou tyč pro nohy
- při seřizování vázání na jinou velikost boty měňte v první řadě polohu předního upínače – zadní ponechávejte pokud možno vzadu. Lyže je stabilnější v přímé jízdě a i rychlejší.

### Pro transport většího množství lyží je možné s výhodou využít obalu pro snowboardy:

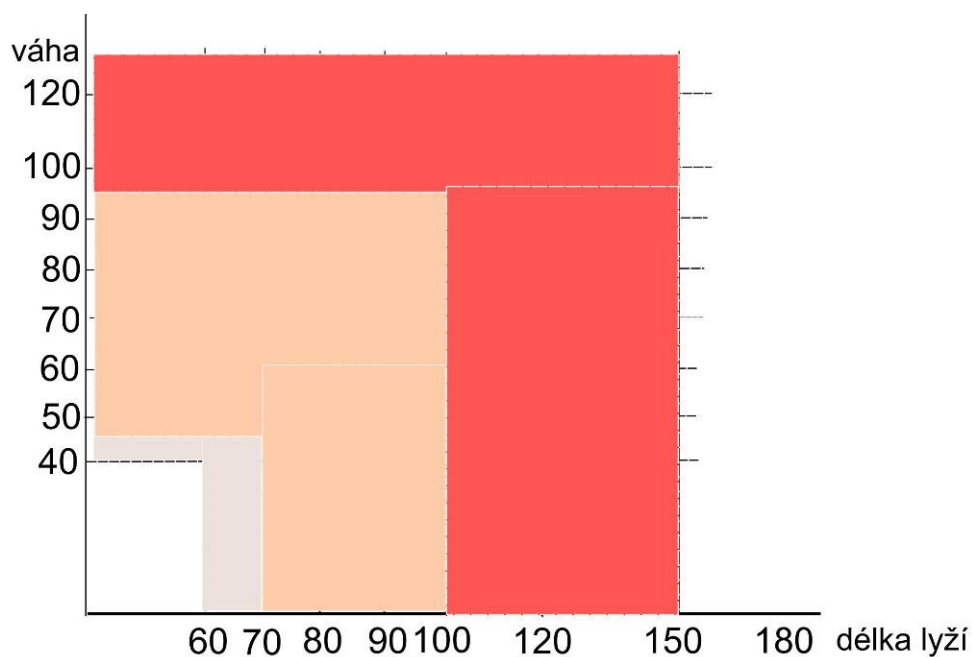
Na fotografii je v obalu přesně 10 párů lyží snowblade – délka 97 cm, bez carvingové podložky.

Špičky a patky lyží se překládají přes sebe, čímž se celý obsah zpevní a zajistí proti prohýbání. Transport deseti párů lyží tak pohodlně zvládne jedna dospělá osoba.....celková váha v tomto případě 24 kg.

Pro výuku družstva doporučujeme lehké provedení lyží, s pěnovým jádrem, bez osazení carvingovou podložkou, která v tomto případě zabírá u jednoho páru místo dalším dvěma lyžím. Při zkouškách s modely vybaveným podložkou jich bylo možno do obalu naskládat pouze šest párů.....



### Pomocný diagram pro využití krátkých lyží v závislosti na váze lyžaře (orientační):



## 2. ČÁST VÝUKY - SPECIÁLNÍ PRŮPRAVA

Zábava, základy pro Snowparky  
FREESTYLE / SKIBOARDING



JAK NA  
FREESTYLE-SKIING

---

**Lyžování ve volném stylu je v posledních letech velkou módou. Kdo zvládá alespoň jeden trik nebo polet ve snowparku, ten je IN. I skiboarding se řídí stejnými zásadami a patří mezi freestylové sporty...**



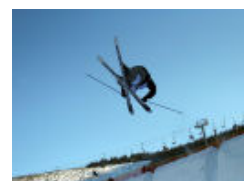
Tyto módní vlny však přináší i svá úskalí. Volně přístupné snowparks se svými často i krkolomnými překážkami lákají mladé i starší lyžaře k vyzkoušení některého na první pohled jednoduchého COOL – triku.



Pro tyto disciplíny však doposud naprosto chyběl jakýkoliv srozumitelný návod, postup přípravy, vysvětlení fyzikálních zákonů a zásad jednoduchým způsobem tak, aby i laik mohl pochopit, v čem vlastně spočívá to neuvěřitelné ovládnutí lyží a těla.



Každý se dnes sice může dočíst (a pustit si i filmový rozbor) jak se dělá ten a nebo ten trik, jak se jmenuje, jak složit ruce nebo nohy abyste se za ně mohli chytit..... ale o podstatě ovládnutí se ve vzduchu, ve výskoku, jak dosáhnout té a nebo té rotace – o tom se zatím nikde nedočtete.



Problém můžeme přirovnat k výrobě počítačové grafiky – pěkné hotové webové stránky vidí a obdivuje každý. Jsou jich tisíce - dají se volně vymýšlet. Pokud budete postupovat pouhým kopírováním jednoho nebo druhého banneru, nikdy nepochopíte technologii a zásady pro jejich výrobu a vaše vlastní tvorba bude v nedohlednu. Zkopnete jeden obrázek – a konec. Až vám někdo ukáže další nápad – dokážete ho určitě zase „ošlehnout“. Jak ale spustit vlastní tvorbu, to vyžaduje nejprve pochopit systém, styly, možnosti, případné programy a jejich ovládnutí.....



**Není divu, že se v poslední době neustále množí úrazy ve snowparcích, ve volném terénu a i na sjezdovkách.** Každý se snaží pouze kopírovat, zkoušet, ošlehnout – ale nechápe..... Horská služba si stěžuje na nárůst úrazů na sjezdovkách, na absenci jakýchkoliv základních bezpečnostních pravidel ve snowparcích a naše adrenalinová budoucnost zkouší, létá, padá – systém pokus / omyl / přežil / už ho odvezli.....



Podstata freestylu jako takového není pouze v životním stylu. Freestyle v lyžování sice odmítá zažitě představy o lyžování – jezdí se všude, po čemkoliv a jakkoliv – ale ani volný styl se nevyhne základním fyzikálním zákonům. Natvrdo se s jedním z nich určitě seznámil každý free-skier – zemská přitažlivost. Ale i tady existují další zákony a zásady, které umožňují i s tímhle „problémem“ pracovat ..... i o tom by měla být následující část této knihy.



Podstata jízdy (triků) ve volném stylu nespočívá v kopírování – teď to zkusím – a jednou se trefím! Podstata je v ovládní pomocných pohybů, kterými lyžař vše řídí.



**Dobry free-skier není robot naprogramovaný na x triků a jednu sjezdovku/skok.**

Dobry free-skier musí dokonale umět pracovat především se svým tělem, znát základní reakce a zákony podle nichž se řídí pohyb v prostoru a v jízdě a znát alespoň ty základní pohyby, kterými pak může ovládat sebe a své lyže při provádění jakéhokoliv triku – včetně toho nového, toho který ještě nikdy nikdo nepředvedl – a kdekoliv.

Kdo chce ovládat freestyle-skiing, ten se musí umět cíleně pohybovat v prostoru, ať už je to sjezdovka, polet nebo pád. I obyčejná jízda na lyžích je svým způsobem volný pohyb v prostoru – je třeba se jí učit ovládat co nejbezpečněji a od základů. I proto by měly i první pokusy probíhat na místě a způsobem pokud možno co nejbezpečnějším – **v letních areálech vhodně přizpůsobených k prvním pokusům a bezpečnému získávání prvních zkušeností – pro skoky s dopadem do vody.**

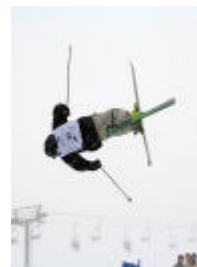


Zde tedy poprvé předkládáme návod na to, jak pochopit freestyle-skiing jinak než na první pohled vypadá. Nedožvíte se tu názvy triků a skoků, ani jejich popis (oni se totiž příští rok budou jmenovat zase jinak a i se budou jinak provádět). Nedožvíte se tu kam a jak si zaklínit nohu abych vypadal cool v poletu nebo v účku. To už necháme na Vás. **To totiž není podstata freestylu, to je POLOHOVÉ CVIČENÍ !!**



Dožvíte se tady o čem je dokonalé ovládní těla a lyží - jenom tak dokážete sami opravdu cokoliv – nové triky, polety, nové možnosti .

Dobry free-skier nepotřebuje hodiny a hodiny kopírovat něčí skok než se do něj trefí. On se podívá – a ví. Ví co bude muset udělat, jak se odrazit, kam a jak se otáčet, jak přibrzdit nebo zrychlit rotaci, co využít a co nedělat – a pak to tam **prostě dá**. Hůř nebo líp, ale prostě dá to. Nic víc a nic míň.



**To je cesta k bezpečným freestyleovým disciplinám, to je lyžování bez hranic!**



---

## ČÁST I. POHYBOVÁ

**pokračování viz text CD**



## ČÁST II . TECHNICKÁ

**Soubor některých cvičení důležitých k pochopení a vyzkoušení cílených pohybů**

**Pro zvládnutí dokonalého ovládnání lyží a těla doporučujeme vyzkoušet tyto cviky:**

**pokračování viz text CD**

**PŘEJEME PŘÍJEMNOU ZÁBAVU!**



## ZÁKLADNÍ PRAVIDLA A ZÁSADY BEZPEČNOSTI VE VEŘEJNÝCH SNOWPARCÍCH

### 1. pravidla pro pohyb skupin

#### Pro průjezd parkem:

1. skupina, která parkem projíždí se musí pohybovat vždy po té části trati, která je určena k projíždění.
2. zvláštní pozornost musí vedoucí skupiny věnovat dopadovým svahům pod můstky a jejich výjezdovým prostorům
3. stání v prostorách parku je dovoleno pouze mimo průjezdový a dopadový svah nebo nájezdovou stopu
4. **při zařazování se na průjezdový svah mají přednost v jízdě uživatelé zařízení – projíždějící lyžaři jsou povinni jim umožnit volné zařazení zpomalením, popř. zastavením jízdy.**
5. při křižování nájezdu na zařízení je povinen vedoucí skupiny se přesvědčit, zda nájezd není právě využíván. Pokud ano, je povinen skupinu zastavit a teprve po domluvě s uživatelem zařízení (velitelem zařízení) může převést skupinu přes nájezd.

#### Pro využívání zařízení:

- pokud je zařízení právě obsazeno jinými lyžaři (i čekajícími na nájezdu) je povinen vedoucí skupiny si nejprve domluvit jeho užívání a teprve poté může organizovaně pustit skupinu na zařízení
- před využíváním zařízení musí vedoucí skupiny zajistit jeho kontrolu, zkontrolovat nájezd a dopad. Při vážnější závadě by měl tuto odstranit nebo označit uzavřením zařízení a nepoužívat dále k výcviku. Nebezpečné závady je povinen neprodleně nahlásit správci parku
- **pokud není vidět z místa nájezdu na dopadový svah**, musí vedoucí zajistit velitele můstku na takovém místě, odkud má rozhled na nájezd i dopad a odkud je možno dát signál na nájezd v případě, že je dopadový svah jakýmkoliv způsobem blokován
- **Blokování zařízení:**  
můstek či zařízení blokuje v případě nutnosti velitel můstku - hůlkou, nebo dává znamení zkříženými pažemi
- pokud musí velitel můstku opustit své stanoviště, musí pak zajistit viditelné zablokování nájezdu – mechanicky nebo poučenou osobou

### Po přejezdu zařízení

- okamžitě po dopadu opusťte dopadový svah
- v případě pádu okamžitě opusťte dopadový svah, opětovný vstup na něj (např. pro odstranění překážky) je dovolen pouze po znamení velitele zařízení a zablokování zařízení
- nevystupujte po nájezdu pokud není nájezd uzavřený velitelem zařízení
- nikdy nevystupujte po dopadovém svahu
- neustále mějte na zřeteli ostatní uživatele zařízení a projíždějící lyžaře

### Skupina se po přejetí zařízení shromažďuje:

- **pro další skákání vždy nahoře** - NAD místem pro rozjezd. Svým postavením na startu může čekající skupina bránit volnému průjezdu cizím lyžařům k zařízení
- **pro odjezd skupiny vždy dole**, - stranou dopadového a průjezdového svahu

### Pro odjezd skupiny

Při odjezdu skupiny po ukončení výcviku je nutné dbát zvýšené opatrnosti – skupina odjíždí pod dohledem vedoucího skupiny, poslední – velitel zařízení - NEVYUŽÍVÁ zařízení, sjede ke skupině po průjezdovém svahu a skupině zajistí bezpečný odjezd.

### Skupina zařazující se na průjezdový svah nemá přednost před projíždějícími lyžaři!



## 2. pravidla chování jednotlivců

### Pro průjezd parkem:

- 1.) při volném průjezdu je třeba věnovat zvláštní pozornost dopadovým svahům pod můstky a jejich výjezdovým prostorům
- 2.) **při zařazování se na průjezdový svah mají přednost v jízdě uživatelé zařízení – projíždějící lyžaři jsou povinni jim umožnit volné zařazení zpomalením, popř. zastavením jízdy**
- 3.) stání v prostorách parku je dovoleno pouze mimo průjezdový a dopadový svah nebo nájezdovou stopu
- 4.) pokud je některé zařízení právě využíváno, jste povinen si nejprve domluvit užívání zařízení a teprve po znamení velitele můstku – **volno** - můžete zařízením projet
- 5.) před využíváním jakéhokoliv zařízení jste povinen:
  - zkontrolovat stav zařízení
  - přesvědčit se, že není dopadový svah ničím a nikým blokován
  - případné závady odstranit nebo označit (i uzavřením zařízení) a nebezpečné závady neprodleně nahlásit správci parku

### Pro využívání zařízení:

**Jednotlivec sám smí využívat a používat pro průjezd pouze ta zařízení, u kterých je vidět z místa nájezdu na místo dopadu.**

U ostatních zařízení je uživatel **povinen** si zajistit velitele můstku nebo jinou náležitě poučenou osobu, která zajistí dopadový prostor pod zařízením a uzavře nájezd v okamžiku projíždění zařízení nebo pádu v prostoru dopadu

- **Blokování zařízení:**  
můstek či zařízení blokuje velitel můstku - hůlkou, nebo stáním v dráze nájezdu a dává znamení zkříženými pažemi.
- pokud musí velitel můstku opustit své stanoviště, musí pak zajistit viditelné zablokování nájezdu – mechanicky nebo poučenou osobou.

### Po přejezdu zařízení

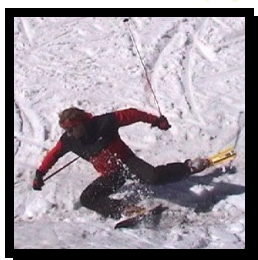
- okamžitě po dopadu opusťte dopadový svah
- v případě pádu okamžitě opusťte dopadový svah, opětovný vstup na něj (např pro odstranění překážky) je dovolen pouze po znamení velitele zařízení a zablokování zařízení
- nevystupujte po nájezdu pokud není nájezd uzavřený velitelem zařízení
- nikdy nevystupujte po dopadovém svahu
- neustále mějte na zřeteli ostatní uživatele zařízení a projíždějící lyžaře

### Pro odjezd

- po projetí zařízení věnujte pozornost prostoru určenému pro průjezd parkem
- berte ohledy na projíždějící lyžaře, i když máte po průjezdu zařízení před nimi přednost – ne každý vás registruje

**NIKDY NEVSTUPOJTE DO NÁJEZDU A NA DOPADOVÝ SVAH, POKUD SE NAD ZAŘÍZENÍM POHYBUJE JINÝ LYŽAŘ/UŽIVATEL PARKU!**

Zpracováno na základech pravidel pro akrobatické lyžování  
Václav Vopalecký – výuka lyžování AS



**Arnold Steiner, AUT – Shortcarver-Technikprogram***(překlad do češtiny Václav Vopalecký)***SHORTCARVEN (Skilänge: 60 bis 100 cm)**

Unter Shortcarver versteht man Carving-Ski mit einer maximalen Länge von 100 cm. ACHTUNG: Da die Bindung auf diesen Geräten zumeist keine Sicherheitsbindung ist, sollten Personen **unter 1,50 m Körpergröße** nur extrakurze Shorties verwenden – 60 bis 80 cm, z.B. Big Foot u.ä. (längere Geräte nur mit **Sicherheitsbindung!**).

Für Skifahrer, die erstmals auf Shortcarvern fahren, ist vorerst die **Rücklage** das Hauptproblem. Wenn der Kantendruck im Schaufelbereich fehlt, flattern die Shorties sehr stark. Dies müsste aber schon nach einigen Fahrten in den Griff zu bekommen sein. Auf den Shorties machen auch schwächere Skifahrer **sehr schnell große Fortschritte**.

Diverse Übungen im folgenden Programm können auch mit Skistöcken ausgeführt werden, **ohne Stöcke** ist es für die Schüler allerdings meistens interessanter! Das Programm enthält eine gezielte Übungssammlung – daneben kann der Lehrer seiner Phantasie freien Lauf lassen und beliebige Übungen durchführen, die einfach „nur“ Spass machen ohne ein bestimmtes Ziel zu beabsichtigen. Shortcarven ist Fun-Sport!

**Vorteile der Shortcarver:** vielseitig einsetzbar, für alle Pistenverhältnisse geeignet (im Tiefschnee weniger), kostengünstig, leicht zu transportieren, Bindung einfach verstellbar (allerdings keine Sicherheitsbindung), geringer Serviceaufwand, minimales Verletzungsrisiko.

Im Skiunterricht gibt es für Anfänger die Möglichkeit mit Shortcarvern ohne Pflug (Winkelstellung) schnell zum Parallelschwung zu gelangen – siehe Skilehrplan!  
Das folgende Programm ist allerdings nicht für Ski-Anfänger vorgesehen.

.....**PŘEKLAD**.....

Pod názvem Shortcarver rozumíme carvingové lyže o maximální délce 100cm. POZOR: protože na těchto lyžích není používáno pojistné vázání, měli by osoby **menší než 150 cm** používat pouze extra-krátké provedení – 60-80 cm, např. Big Foot a pod. (delší modely pouze **s pojistným vázáním!**)

Pro lyžaře, kteří se poprvé svezou na Shortcarverech, je hlavním problémem **záklon**. Když chybí tlak na hrany v oblasti špiček, lyže jsou velice neklidné. Na to je třeba si po několika jízdách zvyknout. Na Shortech dosáhnou i slabí lyžaři **velice rychle velké pokroky**.

Předložená cvičení v následujícím programu mohou být prováděna i s holemi, bez hůlek je to však pro žáky každopádně často zajímavější! Program obsahuje soubor cílených cvičení – vedle toho může i učitel popustit uzdu své fantazii a provádět jakékoliv cviky, které slouží i pouze pro zábavu bez určitého cíle. Shortcarving je sport plný zábavy!

**Přednosti krátkých lyží:** mnohostranné, použitelné na jakýchkoliv sjezdovkách (s určitým omezením v hlubokém sněhu), levné, lehké pro transport, vázání jednoduše přestavitelné (každopádně není pojistné), minimální nároky na servis, minimální riziko zranění.

Ve výuce lyžování je možné u začátečníků využít výuku bez pluhu a přejít tak rychle k obloukům paralelním postavení lyží – viz. plán výuky!

Následující výukový program není každopádně určen úplným začátečníkům.

**Übungen zur Gewöhnung und für die neutrale Mittellage auf dem Ski**

(ohne Stöcke / im flachen bis mittelsteilen Gelände / kurze bzw. lange Radien variieren):

**Cviky pro získání jistoty a pro neutrální postoj na lyžích (bez holí/mírný až střední sklon, varianty s dlouhými a krátkými oblouky.**

**pokračování viz text CD**

**ZDROJ A INFO: ARNOLD STEINER**

**[www.oesv.at](http://www.oesv.at)** (> Breitensport > Shortcarving), **[www.vski.at](http://www.vski.at)** (> Firngleiter) , **[www.fscl.li](http://www.fscl.li)**,

**[www.tirolerskiverband.at](http://www.tirolerskiverband.at)** (> Referate > Figl & Shortcarver).

Anfragen an: **[arnold.steiner@tsn.at](mailto:arnold.steiner@tsn.at)**

**SHRNUTÍ – alternativní motivačně-výukový model výuky na lyžích SNOWBLADE**  
(pro tisk – bez grafických doplňků)

**ZÁKLADNÍ - všeobecná lyžařská průprava – úplný začátečník**

**pokračování viz text CD**

**POKRAČOVÁNÍ – začátečník i pokročilý**

**pokračování viz text CD**

---

**tučně** – důležitý nácvik

**slabě** – za určitých okolností možno vynechat

**kurzíva** – s pokročilými cvičíme vždy, se začátečníky (např u starších lyžařů, lyžařů s omezenou motorikou) podle jejich možností. Vždy však alespoň zkusíme, předvedeme, vysvětlíme rozdíl!!!

**NADSTAVBA PRO POKROČILÉ**  
**zábava, jistota do snowparků, procvičování obratnosti a rovnováhy v lyžování**

**pokračování viz text CD**



**Celkový počet stran – 97 - viz text CD**

V rámci Projektu TPK zpracoval  
Václav Vopalecký  
výuka lyžování/prodej lyží - LŠ AS  
specializace - lyže supershorties/freestyle

[www.ski-akro.com](http://www.ski-akro.com)

prodej a další info [www.lyze.webin.cz](http://www.lyze.webin.cz)  
info-centrum [www.snowblade-academy.banda.cz](http://www.snowblade-academy.banda.cz)  
e-mail [info@ski-akro.com](mailto:info@ski-akro.com)

# PARTNER PROJEKTU



webové aplikace, které jsou IN



**VÝSTAVBA A SPRÁVA INTERNETOVÝCH WWW STRÁNEK**  
Nechte si od nás vytvořit Vaší internetovou WWW prezentaci



**VÝSTAVBA A SPRÁVA INTERNETOVÝCH OBCHODŮ**  
Poptejte výstavbu internetového e-shopu u profesionálů



**HOSTING SPRÁVA VAŠEHO WEBU A SERVERU**  
Svěřte Vaší doménu inteligentnímu softwaru, serverům a Hi Tech zařízením

.....

Mám zájem o osobní schůzku  
Mám zájem o internetový obchod  
Mám zájem o hosting  
Mám zájem o www stránky  
Mám zájem o spolupráci  
Mám zájem o zjištění stavu serverů

..... pak i pro mne je tady .....



[www.webin.cz](http://www.webin.cz)