



METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM BRATISLAVA  
ALOKOVANÉ PRACOVISKO PREŠOV

**Michal MODRÁK - Vladimír LAJČÁK**  
**Kamil POVRAZNÍK - Libuša HUSOVSKÁ**

# **METODIKA VÝUČBY LYŽOVANIA**

**2008**

**METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM BRATISLAVA  
ALOKOVANÉ PRACOVISKO PREŠOV**

*Michal MODRÁK - Vladimír LAJČÁK  
Kamil POVRAZNÍK - Libuša HUSOVSKÁ*

**METODIKA VÝUČBY LYŽOVANIA**

**2008**

## ABSTRAKT

**Lyžovanie** vo všetkých svojich podobách je prítlačlivou pohybovou aktivitou, kumulujúcou v sebe pobyt v zimnej prírode, fyzickú aktivitu, estetický zážitok a aj psychickú relaxáciu.

Lyžovanie je súčasťou osnov telesnej a športovej výchovy. Vykonáva a realizuje sa podľa platných učebných osnov. Plní výchovno - vzdelávacie ciele a je účinným prostriedkom aj pri plnení zdravotnej, sociálnej a rekreačnej funkcie, v intenciách schváleného názvu vyučovacieho predmetu „Telesná a športová výchova“, ktorý je akceptovaný vo vzdelávacej oblasti „ Zdravie a pohyb „ .

Lyžovanie podporuje správne držanie tela, ktoré je prejavom telesného a duševného zdravia. Cieľom je prepojenie obsahu akceptácie sústredného vyučovania a starostlivosti o zdravie smerujúce k využívaniu pohybu, ako prostriedku prevencie proti poruchám zdravia. Tiež ku vytváraniu zdravého životného štýlu a zaraďovaniu pohybových aktivít do režimu .

Lyžiarsky výchovno-výcvikový kurz ( LVVK ), sa spravidla- podľa rozhodnutia vedenia školy - koná v mieste školy, prípadne v jej najbližšom okolí. Ak nie sú tieto podmienky, výcvik sa organizuje a zabezpečuje formou lyžiarskych výcvikových kurzov do horských oblastí na oficiálnych svahoch.

Lyžiarske výchovno-výcvikové kurzy organizujú v regionálnom školstve akčné manažmenty regionálneho školstva, v intenciách vzdelávacej oblasti : Zdravie a pohyb , za účelom výchovy žiakov ku celoživotnej telocvičnej aktivite.

Pred vedením škôl a učiteľmi telesnej výchovy každoročne vyplýva, úloha ako realizovať kvalitný kurz, ktorý by žiakov pozitívne motivoval, naučil, zabavil, vychoval , a primerane participoval v intenciách adekvátnej finančnej dostupnosti – a - pre väčšinu žiakov a pritom spĺňať všetky pedagogické a bezpečnostné predpisy.

Pre pedagogických pracovníkov v regionálnom školstve – pôsobiacich vo východoslovenskom regióne, ktorí chcú získať kompetencie viesť družstvo žiakov na LVVK, kolektív autorov zhrnul v tejto metodickej príručke najnovšie poznatky z techniky lyžovania, metodiky výučby lyžovania a organizácie lyžiarskych kurzov, adaptoval ich (na základe skúseností z inštruktorskej i organizátorskej práce) do špecifických podmienok školskej telesnej výchovy.

Pri spracovávaní metodickej príručky sa kolektív autorov pridržiaval znenia Vyhlášky č. 41/ 1996 Z.z. o odbornej pedagogickej spôsobilosti pedagogických zamestnancov, prvá časť § 2 , 3 a 4 a prílohy XIV a Vyhlášky č. 42/1996 Z.z.1996 o ďalšom vzdelávaní pedagogických pracovníkov § 1, 2, § 3, bod c, ďalej § 6 ods.1, ods. 2, ods. 3, ods. 4, v súlade so Smernicou MŠ SSR číslo 8673/1973-III/1, o organizácii lyžiarskeho výcviku , pričom do úvahy brali Návrh smerníc k organizácii lyžiarskeho výchovno-vzdelávacieho kurzu z 5. 11. 2008, § 1 a § 2, ktorá pramení z iniciatívy Ústrednej predmetovej komisie telesnej a športovej výchovy pri ŠPÚ ( ISCED 2, 3 )- v súlade s dôsledným dodržiavaním Vyhlášky 320 / 2008, § 7 , organizácia výcvikov a výchov.

### AUTORSKÝ KOLEKTÍV :

Michal Modrák - abstrakt , úvod , kapitoly : 1, 3, 8, 10, 12, Literatúra  
Vladimír Lajčák - kapitoly : 2, 3, 4, 5, 6, 11, Literatúra  
Kamil Povrazník - kapitoly : 1, 6, 7, 11, Prílohy – edukačné obrázky, Literatúra  
Libuša Husovská - kapitola č. 9

## OBSAH

Úvod .....	4
1 Návrh učebných osnov pre realizáciu lyžiarskeho lektorského kurzu .....	5
2 Organizácia lyžiarskeho kurzu v regionálnom školstve .....	9
3 Bezpečnostné zásady pri organizácii a realizácii lyžiarskych kurzov .....	14
4 Edukačný prehľad o vývoji výučby lyžiarskej techniky .....	21
5 Stručné základy lyžiarskej techniky .....	23
6 Obsah lyžiarskeho výcviku – zjazdové lyžovanie, ISCED 2 , 3, .....	24
7 Priama cesta ku rezanému (carvingovému) oblúku .....	28
8 Lyžiarsky nácvik – ISCED 1 .....	35
9 Obsah a štruktúra základného lyžiarskeho bežeckého výcviku .....	42
10 Niektoré poznatky pre využitie snowboardového lyžovania .....	49
11 Lyžiarska terminológia – základné pojmy .....	54
12 Turistická abeceda .....	56
Použitá a odporúčaná literatúra .....	58
P R Í L O H Y - Edukačné foto * carving .....	60

## ÚVOD

V rámci vzdelávacej oblasti „ Telesná výchova a šport, zdravie a pohyb „ , má svoje postavenie lyžovanie , ako pohybová kompetencia, ktorá je kombináciou multifunkčných vedomostí, motorických zručností, praktických postojov človeka. Tieto sú nevyhnutné pre pohybový rast, fyzický, psychologický a motorický rozvoj, motorický výkon. Aktuálny stupeň rozvoja vedných disciplín – biomechaniky, psychológie, pedagogiky významne prispel k dôkladnejšiemu poznaniu motorickej stránky lyžovania a k zefektívneniu procesu jeho výučby. Špecifikosťou podmienok pohybu a prostredia pomáha lyžovanie vypestovať u človeka trvalý záujem o telesný pohyb vo voľnej prírode. Lyžovanie vedie žiakov k správne mu vzťahu k zdravému životnému štýlu , k prírodnému prostrediu a k jeho ochrane.

Lyžovanie zaraďujeme medzi športové činnosti, ktoré charakterizuje premiestňovanie sa v prírodnom prostredí, adaptovaním sa na zmeny tohto prostredia. Zmyslom je, aby žiak spoznal pôsobenie a využitie prírodných síl na realizáciu telovýchovných a športových činností. V príprave inštruktorov zjazdového lyžovania pre žiakov preprimárneho, primárneho vzdelávania, nižšieho a vyššieho sekundárneho vzdelávania ISCED 0, 1, 2 a 3 má teória a didaktika lyžovania dôležité miesto.

Lyžiarsky výcvik je súčasťou vyučovania telesnej výchovy na školách poskytujúcich základné vzdelanie a na školách poskytujúcich stredné a vyššie vzdelanie, vrátane stredných odborných škôl. Lyžiarskeho výchovno-výcvikového zjazdu sa zúčastňujú spravidla žiaci 7. ročníka základných škôl a 1. ročníka stredných škôl, prípadne žiaci ostatných ročníkov týchto škôl, pokiaľ sú LVVK stanovené v ich učebných osnovách. LVVK sa koná formou sústredenej 7 dňovej výučby ( v praxi aj iba 5 dní ) alebo dochádzkovou formou pre školy, ktoré majú v sídle školy alebo v prímestkej oblasti vyhovujúce podmienky. Lyžiarsky výcvik vedú inštruktori z radov učiteľov telesnej výchovy, pedagogických pracovníkov – pre ktorých sa za kvalifikáciu na túto funkciu považuje absolvovanie inštruktorského lyžiarskeho kurzu, organizovaného MPC alebo kvalifikácia trénera – na úrovni magisterského štúdia.

Vedúci inštruktor LVVK zodpovedá za jeho riadnu prípravu , priebeh a za hospodárenie na lyžiarskom kurze. Riadi prácu inštruktorov, zabezpečuje animačný program a dbá o dôsledné dodržiavanie denného programu. Ak počet účastníkov LVVK nepresahuje 60 žiakov, vedúci inštruktor vedie zároveň výcvik jedného družstva.

Lyžiarsky inštruktor zodpovedá za splnenie výcvikového a animačného plánu zvereneného družstva, za zdravie a bezpečnosť jeho členov – podľa pokynov vedúceho inštruktora vykonáva pedagogický dozor a pomáha zabezpečovať animačný program.

Družstvo má najviac 15 členov. Starostlivosť o zdravie účastníkov zabezpečuje vedúci inštruktor alebo lyžiarsky inštruktor, ktorý má pre túto prácu potrebné predpoklady a znalosti. Ak sa LVVK zúčastní viac ako 30 žiakov , musí byť ustanovený zdravotník ( minimálne vhodný pracovník z radov Slovenského červeného kríža alebo poslucháč 5. ročníka lekárskej fakulty ). V stredisku však má byť Horská služba alebo stálu zdravotnú službu ( lyžiarsku službu ), zabezpečiť prevádzkovateľ rekreačného zariadenia. V mieste, ktoré je od zdravotného strediska vzdialené , musí byť kvalifikovaný zdravotník ( lekár, zdravotná sestra ).

Žiaci sú počas LVVK poistení. To platí aj pre inštruktorov , zdravotníkov a externých dobrovoľných pracovníkov zjazdu. Vedúcim inštruktorom, inštruktorom a zdravotníkom patrí náhrada cestovných nákladov ako pri pracovných cestách.

Vyučujúci učitelia - lyžiarski inštruktori, si učivo vo svojich vyučovacích predmetoch rozvrhnú tak, aby nedošlo k oneskoreniu učiva podľa časovo-tematických plánov. Riaditeľ školy poverí

učiteľa telesnej výchovy alebo lyžiarskeho inštruktora – učiteľ školy, ktorého určí za vedúceho zázajdu.

Udeľovanie

náhradného voľna pre lyžiarskych inštruktorov z radov pedagogických zamestnancov školy sa môže realizovať podľa Zákonníka práce: § 96, §97, § 98.

Pre

odborníkov, ktorí budú viesť pedagogických pracovníkov na inštruktorských lyžiarskych kurzoch , za účelom získania kompetencie o spôsobilosti viesť družstvo žiakov ZŠ a SŠ na lyžiarskom výchovno-výcvikovom zázajde ( kurze ) organizuje vzdelávacie aktivity ( kurzy ) Štátny pedagogický ústav v Bratislave, v zastúpení didaktikom školskej telesnej výchovy . Lektorov pripravujú odborníci – špecialisti z FTVŠ UK v Bratislave, FŠ PU v Prešove, poverení Štátnym pedagogickým ústavom v Bratislave , následne MPC v Bratislave a , alokovaným pracoviskom v Prešove. ŠPÚ , jeho ústredná predmetová komisia v Bratislave, určí osnovy lyžiarskych inštruktorských kurzov pre pedagogických pracovníkov ZŠ, ŠŠ, SŠ a SZ a pre žiakov v regionálnom školstve v SR. Autorský kolektív predkladá verifikované znenie „ Návrhu realizácie prípravy lektorov a učiteľov zjazdového a bežeckého lyžovania.

## **1. NÁVRH UČEBNÝCH OSNOV PRE REALIZÁCIU LYŽIARSKÉHO LEKTORSKÉHO KURZU**

Všeobecný cieľ lyžiarskeho lektorského kurzu

Lyžiarsky výcvik na lyžiarskom kurze je charakterizovaný jednotou výchovného pôsobenia, vzdelávacej činnosti a pohybovej reakcie, umocnenej špecifickým pôsobením pohybu v zimnom horskom prostredí. Pri lyžiarskom výcviku pedagóg motivuje, riadi a reguluje výcvik tak, aby prebiehal účelne, bezpečne a viedol k stanovenému cieľu. Didaktické úlohy lyžiarskeho inštruktora z radov učiteľa predstavujú cieľavedomú činnosť vzťahujúcu sa na žiaka. Výučbu v lyžovaní chápeme ako pedagogický proces, pri ktorom treba brať do úvahy osobitosti a špecifické podmienky lyžovania.

Špecifickým cieľom lyžiarskeho výcviku je osvojenie lyžiarskych zručností a znalostí potrebných na vykonávanie rekreačného turistického lyžovania pri súčasnom rozvoji a zdokonaľovaní pohybových a koordinačných schopností a vytvoriť u zverencov aktívny vzťah k lyžovaniu.

Pri lyžiarskom výcviku je potrebné aplikovať:

didaktickú charakteristiku lyžiarskeho výcviku,  
vyučovacie metódy v lyžiarskom výcviku,  
didaktické aspekty motorického učenia,  
chyby a ich odstraňovanie,

- organizácia lyžiarskeho výcviku ,
- lyžiarsky výcvik v družstve,
- lyžiarska výstroj, kontrola správneho nastavenia viazania,
- sneh a voskovanie lyží,

- evidencia a dokumentácia,
- animácia voľného času.

## TECHNICKÁ PRÍPRAVA

Cieľ: Viesť zverencov k univerzálnemu lyžovaniu

Obsah: Lyžiarske zručnosti, prvky techniky .

T 1	Rozcvičenie bez lyží a s lyžami, - obraty, chôdza, výstupy, - základný zjazdový postoj v jazde po spádnicí, - nezávislé zaťažovanie nôh, zjazd šikmo svahom – zapichávanie palice (koordinácia, rytmus) – oblúk v pluhu – oblúk z prívratu – technika štartu a "dojazdí" – oblúk s rovnobežnými lyžami, karvingový oblúk .
T 2	Rovnováha predozadná, - nezávislé zaťažovanie nôh a bočná rovnováha – vertikálny pohyb ťažiska, - karvingový oblúk, - oblúk s prestúpením, - zmena rytmu jazdy, - prejazdy otvorených a zatvorených brán, - jazda zručnosti, - oblúk znožmo.
T 3	Nezávislé zaťažovanie nôh, - vertikálny pohyb ťažiska v priebehu oblúka, - odľahčenie nahor, nadol, - vedenie lyží v oblúku – rezanie, kĺzanie, - oblúk s rovnobežnými lyžami, - karvingový oblúk krátky, dlhý, - oblúk znožmo, - oblúk z odvratu, - oblúk v terénnych nerovnostiach
T 4	Prispôsobenie postoja v závislosti od strmosti trate. Zjazdový skok - predskok. Pohyb predkolenia v predozadnej rovine počas oblúka. Oblúk znížením.

## PROCES

P 1	Pri nácviku a zdokonaľovaní lyžiarskych zručností využívame pomocné technické cvičenia a dodržiavame bezpečnosť. V priebehu technickej prípravy opakujeme jednotlivé cvičenia s cieľom zdokonaľovania pohybových návykov. Cvičenia vykonávame s lyžiarskymi palicami i bez palíc.
P 2	Pri výcviku pokračujeme v zdokonaľovaní techniky využívania technických cvičení, postoj počas nasadenia oblúka, vedenia a ukončenia oblúka, - rytmus pohybového prejavu, - cvičenia vo voľnej jazde, zabezpečenie názornej informácie o kvalite vykonávanej techniky ( videozáznam ).
P 3	Pokračovať v zdokonaľovaní techniky v obrovskom slalome a slalome využívaním pomocných technických cvičení a stavbou pomocných polygónov.
P 4	Používanie ochranných pomôcok ( prilby, rukavice, okuliare ). Zaraďovať do výcviku blok individuálneho výcviku, sebazdokonaľovania.

## POŽIADAVKY NA ZVERENCOV – VÝKONOVÝ ŠTANDARD

V.Št 1	Predviesť zjazd po spádnicí v základnom zjazdovom postoji, - zvládnuť nezávislé zaťažovanie nôh pri zjazde po spádnicí, - zvládnuť správny postoj pri jazde šikmo svahom, - zvládnuť oblúk v pluhu, - vykonať oblúk na rovnobežných lyžiach – karvingový oblúk.
V.Št 2	Predviesť zjazd po spádnicí v základnom zjazdovom postoji, - zvládnuť nezávislé zaťažovanie nôh pri zjazde po spádnicí, - zvládnuť správny postoj pri jazde šikmo svahom, - zvládnuť oblúk v pluhu, - vykonať oblúk na rovnobežných lyžiach – karvingový oblúk.
V.Št 3	Správne terminologicky pomenovať, popísať a prakticky predviesť lyžiarske zručnosti: : - vedenie lyží v oblúku – rezanie, kĺzanie, oblúk s rovnobežnými lyžami, - karvingový oblúk krátky, dlhý, - oblúk znožmo, - oblúk z odvratu, - zmenu rytmu jazdy, - oblúk v terénnych nerovnostiach.
V.Št 4	Postaviť trať na jazdu zručnosti. V meraných jazdách zručnosti uplatniť techniku lyžovania tak, aby frekventant dosiahol individuálny športový výkon.

## KONDIČNÁ PRÍPRAVA

KP 1	Dodržiavanie prirodzeného a biologického rytmu organizmu. Edukačný pobyt na lyžiarskom inštruktorskom kurze sa podieľa aj na rozvoji vytrvalostných schopností a rozvoji koordinačných schopností.
KP 2	Podpora prirodzeného biologického stavu organizmu. Postupné zvyšovanie odolnosť voči pohybovému zaťaženiu všestranného charakteru. Rozvoj silových schopností
KP 3	Zohľadniť prirodzený biologický stav organizmu. Zvýšiť odolnosť organizmu na pohybové zaťaženie všestranného charakteru. Dopĺňať a obmieňať zásobník cvičení.
KP 4	Rozvoj výbušnej a dynamickej sily dolných končatín. Rozvoj maximálnej sily. Kondícia učiteľa má celoročný charakter. Udržiavať a rozvíjať kondíciu bicyklovaním, plávaním, kondičnou gymnastikou v byte, turistikou.

## TEORETICKÁ PRÍPRAVA

TP 1	Obsah teoretickej prípravy si frekventanti kurzu osvojujú v priebehu celého lyžiarskeho kurzu. Patria sem – zásady bezpečného správania v priebehu lyžiarskeho kurzu – pravidlá osvojených hier a činností, - správne pomenovať osvojené lyžiarske zručnosti v zjazdovom lyžovaní.
TP 2	Výcviková jednotka, rozcvičenie, jej štruktúra, ciele, obsah. Denný režim, význam spánku, stravovanie, pitný režim. Požiadavky na hygienu tela počas lyžiarskeho kurzu. Inštruktore využíva metódu opisu, vysvetľovania a rozhovoru. Popísanie základov techniky lyžovania. Vedieť vysvetliť základné pravidlá lyžiarskych pretekov.
TP 3	Diagnostikovanie pohybovej výkonnosti. Úrazová zábrana. Prvá predlekárska pomoc. Vysvetliť pojem fair-play. Regenerácia síl.
TP 4	Ciele a úlohy telesnej kultúry. Prístup k zdraviu. Základné bezpečnostné požiadavky v telesnej výchove a športe. Vysvetliť ciele, obsah teoretickej a psychickej prípravy v zjazdovom lyžovaní. Dokončiť ucelené základné priebežné vzdelávanie frekventantov, aby sa mohli aktívne zapojiť do lyžiarskeho výcviku na lyžiarskom



	zájazde. Ovládať základné spôsoby komunikácie inštruktor – žiak.
--	--

## VÝCHOVNÉ PÔSOBNIE

VP 1	Vytvoriť pozitívny vzťah k lyžovaniu, k sústavnej systematickej práci. Vytvoriť pozitívny vzťah k sebe: sebaúcta, sebavedomie. Zapájať frekventantov do riadenia výučby počas výcvikovej jednotky. Poskytnúť frekventantom čo najviac možností pre pozitívne zážitky v praktickej činnosti – radosť z pohybu. Pochváliť alebo odmeniť pri podpore ich snaženia.
VP 2	Osvojiť si správanie v zmysle fair-play. Zvýšiť kreativitu učiteľa. Sebadisciplína, sebahodnotenie, seba výchova, sebakontrola. Rozvoj spolupatričnosti, empatie. Relaxácia. Mať pod kontrolou aktuálne emočné stavy. Prejaviť tímové správanie.
VP 3	Lektor – poskytuje priestor na otvorenú komunikáciu, pýta sa na pocity. Pri výcviku rozvíja kreatívne myslenie.
VP 4	Uplatniť vlastný tvorivý prístup, samostatnosť, schopnosť riešiť rôzne situácie v kolektíve. Autogénny tréning, relaxačno-aktivačný tréning. Princíp modelovania.

## EVIDENCIA A DOKUMENTÁCIA LYŽIARSKÉHO VÝCVIKU

Základné identifikačné údaje o frekventantovi:	-
meno, priezvisko, - dátum narodenia, miesto narodenia, - stav, - adresa školy, aprobácia	
Údaje o aktuálnom zdravotnom stave : - užívanie liekov.	
Údaje o pohybovej výkonnosti	
Evidencia o účasti na výcvikových jednotkách a na teoretickej príprave.	

## ANIMÁCIA VOĽNÉHO ČASU

A 1	Námety a realizácia zoznamovacích a kontaktných hier
A 2	Aktivity pre riadenú zábavu pri diskotéke a spoločenských hrách
A 3	Stavba a realizácia tematickej hry
A 4	Dramaturgia netradičných športových aktivít

## RÁMCOVÝ PROGRAM LEKTORSKEHO LYŽIARSKÉHO KURZU PRE PRÍPRAVU IŠTRUKTOROV ZJAZDOVÉHO LYŽOVANIA

Deň	09,00 – 12,00	14,00 – 16,00	17,00 – 18,00	19,00 – 20,00	20,00 – 21,30
Pondelok	Prezentácia, Ubytovanie	Technická príprava - 1	Teoretická príprava – 1	Teoretická príprava - 1	Animácia – 1

Utorok	Technická príprava - 1	Technická príprava - 2	Teoretická príprava - 2	Teoretická príprava - 2	Animácia – 2
Streda	Technická príprava - 2	Technická príprava - 3	Teoretická príprava – 3	Teoretická príprava - 3	Animácia – 3
Štvrtok	Technická príprava - 4	Technická príprava - 4	Teoretická príprava - 4	Záverečné pohovory	Animácia – 4
Piatok	Praktické metodické výstupy	Jazda zručnosti	Odovzdávanie osvedčení	Vyhodnotenie kurzu	
Poznámky:	Počas kurzu v jeho jednotlivých činnostiach sa budú priebežne aplikovať :				
- „ -	- Požiadavky na frekventantov :výkonový štandard				
- „ -	- Proces výučby				
- „ -	- Kondičná príprava				
- „ -	- Výchovné pôsobenie a psychologická príprava				
- „ -	- Evidencia a dokumentácia lyžiarskeho výcviku				

## 2. ORGANIZÁCIA LYŽIARSKÉHO KURZU V REGIONÁLNOM ŠKOLSTVE

Tak ako každá iná činnosť v škole, podlieha aj organizácia lyžiarskeho kurzu platným právnym predpisom. Práve v tejto oblasti však legislatíva výrazne stagnovala a až v súčasnosti sa pracuje nových predpisoch, reagujúcich na zmeny v živote spoločnosti. Uvádzame preto doteraz platné predpisy i predpisy pripravené na schválenie, ktorými by sa mala činnosť v organizácii lyžiarskych kurzov korigovať.

### Predpisy a dokumenty (platné v súčasnosti):

- \* Osnovy telesnej výchovy pre ZŠ z roku 1995
- \* Osnovy telesnej výchovy pre SŠ z roku 1996
- \* Smernica MŠ SSR o organizácii lyžiarskeho výcviku žiakov. MŠ SSR č. 8673/73 –II/1 z 1.9.1973
- \* Metodické pokyny MŠ SSR z 11.9.1973 č. 10733/1973-II pre organizáciu lyžiarskeho výcviku žiakov
- \* Vzdelávací štandard z telesnej výchovy pre 2.stupeň ZŠ.
- \* Zákon č.311/2001 Z.z. (Zákonník práce) v znení z.200/2008 (hlavne paragrafy 57,84, 96, 97, 98, 121, 122).
- \* Zákon 283/2002 Z.z. (Zákon o cestovných náhradách)
- \* Základné bezpečnostné požiadavky v praxi niektorých prevádzok (BOZP).
- \* Pokyny MŠ SSR z 20. augusta 1974 č. 7412/1974 na zabezpečenie ochrany a bezpečnosti zdravia pri organizovaní školských výletov a exkurzií.

### Predpisy a dokumenty (pripravované, alebo pripravené na schválenie):

- \* ( ? ) Návrh Smerníc k organizovaní lyžiarskeho výchovno-výcvikového kurzu žiakov.  
( Zatiaľ v podobe návrhu – zo dňa 5.11.2008 ).
- \* Návrh učebných osnov z Telesnej a športovej výchovy pre vyššie sekundárne vzdelávanie  
ISCED 1 , 2 a 3 školského vzdelávacieho programu Vzdelávacia oblasť: Zdravie a pohyb .

### Ciele LK, obsahové a výkonové štandardy :

#### Základné školy

naučiť – po schopnosť prekonať svah so sklonom 25 – 30 stupňov, v dĺžke 150 – 200 m oblúkmi v pluhu alebo oblúkmi z pluhu bez pádu a prerušenia so zastavením na konci,  
prispieť k rozvoju pohybových schopností,  
dosiahnuť osvojenie špeciálnych a všeobecných poznatkov\_o lyžovaní,  
budovať pozitívne postoje, záujmy, vzťah.  
V navrhovaných osnovách doplniť  
V platnej dokumentácii existujú štandardy len pre ZŠ, ich splniteľnosť je však skôr hypotetická.

#### Stredné školy

- bezpečné ovládnutie lyží,
- zvládnutie lyžiarskych zručností,
- cieľový prvok – znožný oblúk prestúpením,
- poznatky o výstroji a nebezpečenstve,
- poskytovanie 1. predlekárskej pomoci

V navrhovaných osnovách je lyžovanie (zjazdové, bežecké, snowboardingové) zaradené do modulu Športové činnosti pohybového režimu, v obsahu športových činností charakteristických premiestňovaním sa v prírodnom prostredí.

Z navrhovaného obsahového štandardu sa na LK vzťahujú požiadavky: prírodné prostredie, pohybová činnosť v teréne, druhy terénov, premiestňovanie a pobyt v prírode, ochrana človeka a prírody, adaptácia na prírodné prostredie, bezpečnosť pohybu v prírode, zážitkové učenie, prvá pomoc.

Podľa navrhovaného výkonového štandardu má žiak po absolvovaní LK vedieť:

premiestniť sa špecifickou pohybovou činnosťou v teréne,  
demonštrovať osvojenie si základných pohybových zručností v zimnej prírode,  
orientovať sa v prírodnom prostredí a adaptovať na ponúkané zaťaženie, predvídať riziko pobytu a športovej činnosti,  
osvojiť si základy vybraného zimného športu,  
porozumieť metodike nácviku vybraného športu v prírode a vie zorganizovať aktivitu v prírode.

### Obsah :

je v platných osnovách pre príslušný stupeň škôl diferencovaný pre začiatočníkov a pokročilých, čo je v porovnaní s metodikou lyžiarskych škôl príliš málo citlivé delenie. Rovnako i odporúčané

metodické postupy trpia prílišnou analytickosťou a nepružnosťou. Náš návrh (kapitola 6) sa snaží akceptovať moderné trendy vo výučbe lyžovania a transformovať ich do podmienok školskej výučby.

#### Formy :

Súčasná legislatíva umožňuje organizovať LK ako 5 – 7 dňový kurz buď:

- s dochádzaním,
- ako zájazd.

Dokonca umožňuje aj formu so spájaním hodín TEV v jednotlivých dňoch s obsahom výučby lyžovania. Najmä v súvislosti s bežeckým lyžovaním je táto forma pre školy s vhodnými geografickými podmienkami reálne využiteľná.

Odporúčanou organizačnou formou v navrhovaných osnovách je kurz zaradený z pravidiel do 7., a 1. ročníka (ISCED 2, 3).

#### Plánovanie:

Lyžiarsky kurz sa môže uskutočniť ak je zahrnutý do:

- ročného plánu školy,
- plánu práce PK TEV.

Na základe splnenia tejto požiadavky predseda predmetovej komisie (alebo riaditeľom poverený kvalifikovaný učiteľ telesnej výchovy) vypracuje plán lyžiarskeho kurzu, včas pred odchodom na lyžiarsky kurz predloží na schválenie riaditeľovi školy. Plán lyžiarskeho kurzu obsahuje:

- organizačné zabezpečenie,
- denný režim,
- výcvikový plán,
- plán prednáškovej činnosti,
- plán kultúrnej a záujmovej činnosti,
- poriadok LK,
- denný plán činnosti.

#### Riadenie lyžiarskeho kurzu:

V rámci svojich kompetencií sa na riadení kurzu podieľajú v rôznej forme riaditeľ školy, vedúci kurzu a inštruktori.

Riaditeľ školy:

menuje vedúceho kurzu, inštruktorov, lekára (zdravotníka),  
schvaľuje termín a miesto kurzu, plán lyžiarskeho kurzu,  
zabezpečuje plnenie pracovno-právnych a ekonomických predpisov vo vzťahu  
k zúčastneným pedagogickým pracovníkom,  
kontroluje činnosť na LK, posudzuje a hodnotí záverečné vyhodnotenie LK.

Vedúci lyžiarskeho kurzu:

prípravuje plán LK a potrebné pomôcky ,  
navrhne personálne obsadenie kurzu,  
zabezpečuje finančné, poisťné a logistické operácie súvisiace z LK,  
riadi a koordinuje činnosť inštruktorov a lekára,  
vedie dennú agendu, rozdeľuje služby, prednášky a pohotovosť,  
zodpovedá za dodržiavanie plánu LK, bezpečnostných a pedagogických zásad počas kurzu,  
rozhoduje o prípadných zmenách v schválených plánoch činností, rieši vzniknuté problémy,  
komunikuje s majiteľmi vlekov a ubytovacích zariadení, v prípade potreby s rodičmi a s vedením školy,  
po skončení kurzu vypracuje vyhodnotenie a vyúčtovanie LK, predloží ho vedeniu školy  
a triednym učiteľom zúčastnených žiakov (rodičom).

Inštruktor:

- organizuje a riadi činnosť svojho družstva, zodpovedá za všetku činnosť členov družstva počas praktického výcviku, za ich zdravie a bezpečnosť,
- kontroluje dochádzku, hodnotí členov družstva,
- podľa plánu LK a pokynov vedúceho sa zúčastňuje na všetkých činnostiach zabezpečujúcich plnenie cieľov kurzu.

#### Evidencia, kontrola:

Z právneho, organizačného i didaktického hľadiska je potrebné aby vedúci kurzu i inštruktori mali k dispozícii a viedli uvedenú dokumentáciu:

- vedúci kurzu
  - plán lyžiarskeho kurzu :
  - zoznam účastníkov (s údajmi potrebnými pre ubytovateľa),
  - rozdelenie účastníkov do družstiev a (v prípade ubytovania) do izieb,
  - kontaktné údaje rodičov,
  - poisťnú zmluvu,
  - ubytovací poriadok,
  - hodnotenie dňa a plán činnosti na nasledujúci deň.
- inštruktori
  - menný zoznam družstva,
  - účasť na jednotlivých lekciami,
  - úspešnosť v kontrolných cvičeniach (hodnotenie),

## Hodnotenie:

Priebežné, cyklické:

- hodnotenie činnosti realizovaných počas celého dňa,
- systematické hodnotenie členov družstva.

Záverečné:

- jednotlivcov,
- celého kurzu.

- Hodnotenie dňa – verejne vykonáva vedúci kurzu, vyzdvihne pozitíva, vyrieši prípadné nedostatky, oboznámi žiakov s programom nasledujúceho dňa, vypočuje podnety od žiakov.
- Hodnotenie družstva – vykonáva inštruktor po skončení každej lekcie, na základe pozorovania a výsledkov kontrolných cvičení hodnotí slovne každého žiaka.
- Vyhodnotenie kurzu – urobí po skončení kurzu vedúci, v ústnej forme pre účastníkov kurzu, v písomnej forme spolu s vyúčtovaním odovzdá vedeniu školy. Vedenie školy zabezpečí jeho prístupnosť pre triednych učiteľov i rodičov.
- Hodnotenie jednotlivcov – inštruktori na záver kurzu zosumarizujú hodnotenie aktivity a prístupu každého žiaka, mieru zlepšenia v lyžiarskej technike, úroveň vedomostí, výsledky v kontrolných cvičeniach a preteku do výsledného hodnotenia, ktoré môže byť vyjadrené slovne alebo známkou.

Príležitosť hodnotiť by mali dostať i žiaci, je potrebné vytvoriť priestor na vyjadrenie ich pocitov, požiadaviek a potrieb. Racionálne podnety by vedúci kurzu mal akceptovať a na ich základe modifikovať program tak, aby žiaci získali pocit aktívnej spoluúčasti na riadení programu kurzu. Požiadavky, ktoré sú neakceptovateľné (z právneho, pedagogického, organizačného či iného dôvodu) by mal so žiakmi prediskutovať a vysvetliť dôvody nemožnosti ich realizácie.

### Platné organizačné zásady pre činnosť na kurze

- Aktívna činnosť na svahu je platnou vyhláškou určená na 6 vyučovacích hodín. Spravidla sa rozčleňuje do dvoch blokov s vymedzeným časom na regeneráciu a odpočinok žiakov. Vedúci kurzu i inštruktori by mali zohľadňovať faktor únavy a prispôbovať dávkovanie, objem i intenzitu zaťaženia aktuálnemu stavu svojich zverencov.
- Maximálny počet žiakov na jedného inštruktora je 15 žiakov.
- Inštruktorom môže byť iba učiteľ telesnej výchovy, alebo pedagóg s platným osvedčením o absolvovaní základného kurzu lyžovania organizovaného MPC v zmysle Smerníc MŠ z 1.IX. 1973, číslo 8673/73-II/1. Absolventi lyžiarskych škôl môžu byť inštruktormi lyžiarskeho kurzu len v prípade ak zároveň spĺňajú požiadavky o odbornej a pedagogickej spôsobilosti podľa Vyhlášky 41/1996.
- Ak je počet žiakov na kurze vyšší ako 60, vedúci kurzu nemá pridelené
- družstvo a plne sa venuje riadiacej a kontrolnej činnosti.

- Ak sa LK zúčastní viac ako 30 žiakov je potrebný zdravotník (lekár, medik - poslucháč 4. alebo vyššieho ročníka lekárskej fakulty, kvalifikovaný zdravotník). Ak sa kurz uskutočňuje v mieste vzdialenom
- od zdravotného strediska zúčastňuje sa ho vždy zdravotník alebo lekár.
- Lyžiarsky kurz sa nesmie organizovať mimo vyznačených a udržiavaných lyžiarskych svahov.

#### Pedagogické zásady organizovania lyžiarskeho kurzu

- Lyžiarsky kurz by sa mal do pamäti žiakov zapísať ako príjemná a užitočná akcia, ktorá utvorila, prípadne posilnila pozitívny vzťah k lyžovaniu a pobytu v zimnej prírode, naučila či zdokonalila lyžiarske zručnosti a pomohla formovať interpersonálne a sociálne kompetencie žiakov.
- Dbajme na vytvorenie pozitívnej atmosféry na kurze, zangažujme žiakov do organizácie i riadenia kurzu, berme do úvahy i emocionálnu bilanciu kurzu.
- Dohodnime so žiakmi jasné pravidlá spolupráce a dbajme na ich dodržiavanie všetkými účastníkmi kurzu tak, aby kurz splnil všetky plánované edukačné ciele a bol pri tom pre všetkých zúčastnených príjemný a zábavný.

### **3. BEZPEČNOSTNÉ ZÁSADY PRI ORGANIZÁCII A REALIZÁCII LYŽIARSKYCH KURZOV**

Lyžiarske kurzy majú splniť viacero cieľov a úloh, imperatívom však musí byť bezpečnosť – rodičia nám zverili svoje deti zdravé a je našou povinnosťou urobiť všetky opatrenia preto, aby sme im ich zdravé vrátili. Samotné lyžovanie je rizikovým športom a keď k tomu pripočítame nástrahy niekoľkodňového hromadného výjazdu s veľkou skupinou detí či pubescentov je jasné, že každé zanedbanie či podcenenie činnosti na svahu, pri preprave i vo voľnom čase žiakov vytvára situácie, ktoré imanentnú rizikovosť športu i akcie ešte umocňujú. Organizovaním lyžiarskeho kurzu preberáme na seba právnu zodpovednosť, príprava kurzu i jeho realizácia musí preto prebiehať v súlade s platnou školskou legislatívou i predpismi o bezpečnosti práce. Konkrétne túto problematiku riešia:

Zákon č.311/2001 Z.z. (Zákonník práce) v znení z.200/2008 (hlavne paragrafy 146, 147, 148, 150).

Zákon 124/2006 O bezpečnosti a ochrane zdravia pri práci a o zmene a doplnení niektorých zákonov.

Smernica MŠ SSR 7827/1985, § 16, 18.

Smernica MŠ SSR 8673/1973.

Metodické pokyny MŠ SSR 10733/1973-II.

Pokyny MŠ SSR 7412/1974 – I.

Pokyny MŠ SSR 5475/1977 – XI.

Smernica MŠ SSR z 5.7.1985 č. 7496/85-20 o ZŠ, § 13 – o pedagogickom dozore

Základné bezpečnostné požiadavky v praxi niektorých prevádzok (BOZP).

Odporúčame do pozornosti Metodickú príručku :

Žáčková, M : *Dozor nad deťmi a dozor nad žiakmi.....* ( viď literatúra ).

Pri organizácii LK z uvedených predpisov vyplýva pre vedúceho kurzu i inštruktorov povinnosť:

- dodržiavať zásady plánovania LK (rozobraté v 2. kap.),
- postupovať podľa schváleného plánu výcviku a činnosti,
- plánovať a realizovať činnosť v súlade so zdravotným stavom žiakov, snehovými a klimatickými podmienkami, brať do úvahy aktuálnu situáciu na svahu,
- poučiť žiakov o zásadách činnosti, bezpečnostných opatreniach a ich dodržiavaní,
- skontrolovať výstroj a odev žiakov,
- dbať na dodržiavanie pravidiel, bezpečnú organizáciu a kontrolu činnosti na svahu i pri ostatných činnostiach.

Bezpečnosť pri organizácii LK vyžaduje v prvom rade identifikovanie rizík, ktoré môžu potencionálne ohroziť žiakov počas LK.

Riziká vyplývajúce z klimatických podmienok:

- chlad  
Zimné podmienky vyžadujú primerané oblečenie chrániace pred všetkými vplyvmi počasia. Odev musí udržať organizmus v teple, musí odolávať účinkom vetra, sneženia či dažďa. Už pri príprave kurzu je potrebné žiakov inštruovať o správnom oblečení, zabezpečiť aby žiaci na kurze mali a používali čiapky a rukavice (aj rezervné), vytvoriť podmienky pre sušenie odevov. Praktický výcvik je v prípade zlých klimatických podmienok potrebné prispôbiť – skrátiť, rozčleniť, zaradiť častejšie prestávky s pobytom v teple. Dbať treba i na pitný režim žiakov, najlepšie zabezpečením teplých tekutín a ich podávaním počas prestávok vo výcviku.
- slnečné žiarenie  
Nebezpečenstvo hrozí i pri dobrom počasi. Slnečné žiarenie v kombinácii so snehom (nový sneh odráža až 90% intenzity žiarenia) ohrozujú možnosťou poškodenia pokožky a zraku. Včasným varovaním, používaním opaľovacích krémov a slnečných okuliarov je možné tieto riziká ľahko eliminovať, vedúci kurzu i inštruktori však musia včas reagovať, upozorniť žiakov a skontrolovať realizáciu ochranných opatrení.
- vietor  
Je v kombinácii s chladom veľmi nebezpečný. Významne znásobuje účinky chladu a tým zväčšuje riziko omrznutia (napríklad pri teplote  $-7^{\circ}$  sa stupňuje účinok chladu). V závislosti od rýchlosti vetra nasledovne: 8 km/h -  $-9^{\circ}$ , 16 km/h -  $-15^{\circ}$ , 24 km/h -  $-20^{\circ}$ , 40 km/h -  $-26^{\circ}$ !). Pre elimináciu rizika je nevyhnutné dodržiavať všetky zásady, ktoré predchádzajú negatívnemu pôsobeniu chladu.
- hmľa a tma, zhoršená viditeľnosť, difúzne svetlo  
Zhoršujú odhad, skresľujú vnímanie terénnych nerovností a tým vytvárajú riziko pádov, zrážok lyžiarov a z toho vyplývajúcich úrazov. Žiakov musíme varovať pred týmito rizikami, poučiť ich o potrebe používania lyžiarskych okuliarov a kontrolovať ich správne používanie.



Riziká vyplývajúce z terénnych podmienok :

- sklon svahu

Čím strmší svah, tým potencionálne vyššia rýchlosť a väčšie riziko úrazu pri jej nevládnutí. Už pri výbere miesta LK musí byť dominantným faktorom výberu práve vhodnosť výcvikových svahov, jeho sklon, šírka a bezpečnosť dojazdu. Optimálne sú strediská disponujúce viacerými svahmi rozličnej obtiažnosti (riadiť sa treba štandardnou lyžiarskou klasifikáciou – zelená označuje najľahšie zjazdovky, modrá farba označuje ľahké zjazdovky a trate, červená stredne ťažké a čierna ťažké), prípadne svahom disponujúcim úsekmi s rôznymi sklonmi. Príliš náročné svahy ohrozujú nepripravených lyžiarov, príliš nenáročné žiakov často nudia a zvädzajú k riskantným činnostiam.

- šírka svahu

Šírka svahu významne ovplyvňuje bezpečnosť výcviku. Viest' výcvik početného družstva na úzkom svahu je nebezpečné z viacerých hľadísk - organizačného (problém s miestom precvičovania prvkov, zastavovania na svahu, obmedzenia výcviku lyžovaním ostatných lyžiarov), didaktického (absencia miesta na ukážky, vysvetľovanie, uplatňovanie širšieho spektra metód, hodnotenia, či preteku), psychologického (zúžený priestor na zatačanie vytvára u menej zdatných lyžiarov zbytočný strach prejavujúci sa zhoršenou lyžiarskou technikou) a bezpečnostného (blízkosť porastu, neupraveného terénu, iných lyžiarov vytvára zvýšenú rizikovosť pádov a vzájomných kontaktov).

- neupravený terén

Aj keď sa v ostatnom čase činnosť prevádzkovateľov vlekov a zjazdoviek výrazne zlepšila a prakticky v každom stredisku nájdeme ráno svah upravený, v priebehu dňa sa vplyvom lyžovania klimatických podmienok výrazne mení. Ranná zľadovatelosť, vyšmýkané ľadové platne, nahrnuté kopy snehu, hlboký sneh, „bubny“, odkryté kamene, korene a trávnaté miesta – to všetko vytvára nebezpečenstvo pre začiatočníkov ale i zdatných lyžiarov.

- záver („dojazd“) zjazdovky

Výcvik začiatočníkov i mierne pokročilých vyžaduje dojazd do úplnej roviny, prípadne do mierneho protisvahu. Vyberajme preto strediská, ktoré takýmto priestorom disponujú, úplne nevhodné sú strediská so zjazdovkou zakončenou v strmom svahu, s nedostatočnou šírkou, či so zakončením viacerých zjazdoviek v jednom mieste.

Obmedziť rizikovosť uvedených faktorov môžeme hlavne vhodným výberom lyžiarskeho strediska, vedúceho kurzu by nemala zlákať cena či iné výhody, ak to najdôležitejšie – svahy nedisponujú parametrami umožňujúcimi uskutočňovať kvalitný a hlavne bezpečný výcvik! Nebezpečenstvo vyplývajúce z neupraveného terénu musíme eliminovať upozornením žiakov na rizikové okolnosti a teoretickým poučením i praktickým nácvikom v zľahčených podmienkach. Upozorniť a precvičiť so žiakmi máme:

prispôsobovanie techniky jazdy okolnostiam,  
predvídanie problémov,  
vyhýbanie sa prekážkam,  
bezpečné zastavovanie.

Riziká vyplývajúce zo snehových podmienok:

Z didaktického hľadiska môžeme druhy snehu rozdeliť na:

ľahko zjazdny - prachový, nový, firn,  
normálny - hlboký prachový, premrznutý, granulovaný,  
ťažko zjazdny - sadnutý hlboký, páperový, starý, polámaná kôra.

Optimálnym riešením by bolo viesť výcvik iba na upravenom svahu ale to nie je vždy možné. Preto musíme upozorniť žiakov na rozdiely v snehových podmienkach a na nevyhnutnosť zvoliť správnu techniku pri jazde na rôznych druhoch snehu. Na ťažko zjazdnom snehu je nevhodné vykonávať výcvik bez predchádzajúcej dokonalej úpravy terénu.

Všeobecné zásady prispôbovania jazdy terénnym a snehovým podmienkam:

Jazdu je nevyhnutné prispôbiť technickej úrovni lyžiara, jeho fyzickej pripravenosti, terénnym, klimatickým a snehovým podmienkam. Najmä chlapci majú tendenciu preceňovať svoje schopnosti a podceňovať okolnosti. Je preto nevyhnutné oboznámiť všetkých účastníkov kurzu so zásadami a dbať na ich dodržiavanie počas všetkých jžd.

- \* Neznámu zjazdovku (terén) prechádzame prvýkrát po malých úsekoch, zastavujeme (na boku) pred neprehľadnými úsekmi a terénnymi zlomami, prezrieme a vyhodnotíme si nasledujúci úsek a až tak pokračujeme.
- \* Predvídame existenciu možných negatívnych faktorov pre rytmus, plynulosť a bezpečnosť jazdy. Indikátormi nebezpečenstva pre nás sú: značná zmena sklonu svahu, zmena šírky svahu, zatienený úsek, prechody tieň – slnečný úsek a naopak, \* \* prechod závetrie – odkrytý úsek zjazdovky, prechod prírodný a umelý sneh, naviaty sneh, bubny, muldy.
- \* pri strate istoty nesmieme dopustiť stresovú reakciu – zodvihnutie a vzpriamenie tela, úplne vystretie v kolenách, zafixovanie kĺbov a topornosť, odklon tela od svahu.
- \* optimálne reakcie a techniky v problémových situáciách:
  - zníženie ťažiska tela a príklon k svahu vytvárajú bezpečné východisko pre reakciu a riešenie problémovej situácie, či v krajnom prípade na koordinovaný pád na bok k svahu,
  - na zľadovateli svahu hľadáme ľahšie, vodivé úseky pre zatočenie či traverzovanie. Vyhýbame sa prudkým zmenám rytmu, v prípade dostatočne kvalitných hrán sa snažíme viesť lyže na hranách, nie však priklonením tela ku svahu ale tlakom predkolenia k svahu a vpred. Voliť je treba radšej ľahké, krátke nadväzované oblúky blízko spádnice v širšom postoji ako dlhú jazdu šikmo svahom. Krajným riešením pri neschopnosti nasadiť oblúk je kontrolované šikmé zosúvanie od spádnice po plochách lyží,
  - terénne nerovnosti neutralizujeme nasledovne:
    - hrana – vzpriamený nájazd – zníženie na hrane – vystretie
    - jama – vzpriamený nájazd – vystieranie nôh v jame – mierny záklon pri výjazde,
    - bubon – vzpriamený nájazd – stlmenie v drepe pokrčením kolien – narovnanie

V úsekoch s výrazne nerovným terénom (bubny) sa snažíme udržiavať trup v predklone, pre bezpečnú kontrolu špičiek lyží a neutralizáciu ich rozchádzania do strán,

hlboký sneh (ľahko zjazdny a normálny) vyžaduje pri nasadení oblúka mierny záklon, so zaťažením päťiek lyží, pri vedení oblúka je však optimálne prejsť do stredného postavenia s rozšíreným držaním rovnomerne zaťažených lyží. Oblúky vedieme blízko k spádnici, pričom dbáme na dostatočnú rýchlosť. Pomalá jazda v takomto snehu výrazne sťažuje zatáčanie,

hlboký sneh (ťažko zjazdny) nie je vhodný pre výcvik, lyžovanie v ňom je náročné a rizikové i pre dobrých lyžiarov. Jazdu v takýchto druhoch snehu je vhodné preberať iba teoreticky.

Hlboký sadnutý a polámaná kôra - jedinou použiteľnou technikou je prakticky jedine preskok. V strednej rýchlosti znížením ťažiska naakumulujeme energiu a po citlivom zahranení energickým odrazom zodvihneme lyže nad sneh, v bezoporovej fáze ich potom natočíme do nového smeru. Techniku zvládajú len najvyspelejší lyžiari, preto sa musíme snažiť aby sa naši zverenci na takýto sneh počas kurzu nedostali.

- starý sneh a páperový sneh sťažujú otáčanie z odlišných príčin, v oboch je namieste opatrná jazda so zdôraznením vertikálneho pohybu tela pre odľahčenie lyží. Použiteľnou technikou je oblúk s prívratu hornej lyže.
- taktika činnosti v sťažených podmienkach: ofenzívna/defenzívna

Riziká vyplývajúce z nedostatkov v organizácii výcviku:

- výber svahu (sklon, dojazd, upravenosť)  
Ako sme už uviedli, výber priestoru v ktorom bude kurz prebiehať je limitujúcim faktorom pre úspešnosť kurzu. Je nespochybniteľné, že vhodné, pravidelne upravované svahy vytvárajú optimálny priestor pre efektivitu a bezpečnosť výcviku. A žiaľ, platí i opozitum.
- absencia dozoru  
Z platných predpisov vyplýva, že inštruktor je v plnom rozsahu zodpovedný za činnosť družstva i bezpečnosť jeho členov. V prípade nevyhnutnosti opustiť družstvo je povinný zabezpečiť dozor inou kompetentnou osobou. Ak počet dozorovaných žiakov presahuje 15, je potrebné prerušiť výcvik, na vhodnom mieste vyzvať žiakov z lyží a vyhlásiť prestávku, prípadne ich zamestnať inou činnosťou.  
Za poriadok a dodržiavanie pravidiel v ubytovacích priestoroch zodpovedá primárne pedagóg poverený službou, je samozrejmé, že na hladký chod kurzu dohliadajú všetci zúčastnení pedagógovia.
- „voľné“ jazdenie  
Lyžovanie bez dozoru neprichádza na kurze do úvahy. Neznamená to, že družstvo musí za každých okolností lyžovať v jednom útvare, je možné využívať i iné organizačné formy, inštruktor je však vždy povinný určiť organizačnú formu (dvojice, štvorice, za sebou, vedľa seba..), úlohu, ktorú majú žiaci plniť, priestor, v ktorom ju majú vykonať a miesto opätovného stretnutia družstva. Sám musí na svahu zaujať takú pozíciu aby mal prehľad o činnosti všetkých členov družstva a mohol v prípade potreby zasiahnuť.

## • Únava

Únava žiakov je významným rizikovým faktorom a stúpa každou absolvovanou lekciami. Málokto z žiakov (pozor – aj z inštruktorov) je zvyknutý lyžovať viac dní po sebe a celkovo klesajúca úroveň kondičných i koordinačných schopností detí a mládeže je dokázaným faktom. Rátajme s tým, a prispôbame organizáciu (zaradenie oddychového poldňa) i obsah (objem, intenzita a zložitosť zaťaženia), dodržiavame fyziologické a psychohygienické zásady (prestávky, pitný režim, doplnenie energie), upozorníme žiakov na zvýšenú rizikovosť prvých a posledných jázdu v dni a prispôbame tomu činnosť. Dbajme na dodržiavanie času vyhradeného na odpočinok, zabezpečme dostatočne dlhý a ničím neprerušovaný nočný spánok, ako základný predpoklad regenerácie.

## • Rozcvičenie

Každá lekcia má začať pozdravom, oboznámením s nasledujúcou činnosťou, rozohriatím a rozcvičením. Okrem prípravy organizmu na zaťaženie má byť rozcvička zostavená tak, aby pozitívne naladila žiakov a skoncentrovala ich. Vhodná je hravá forma rozohriatia a rozcvičenie na lyžiach aby si žiaci rýchlejšie zvykali na záťaž a špecifickosť pohybu.

## • Zastavovanie a pohybanie sa družstva - činnosť na svahu

Prvá teoretická a praktická činnosť inštruktora s družstvom, nasledujúca hneď po zoznámení, je vydanie pokynov a precvičenie nastupovania a zastavovania celého družstva. Inštruktor určí prvého jazdca (vedúceho družstva) a žiaka, ktorý bude uzatvárať družstvo (mal by to byť najlepší lyžiar). Nechá sa zoradiť ostatných žiakov a takéto poradie určí za základné, teda také, ktoré žiaci dodržiavajú pri nastupovaní, jazde celého družstva a zastavovaní. Vysvetlí zásady zastavovania v družstve – prvý žiak zastaví pod už stojacim inštruktorom, ostatní v určenom poradí za ním, obchádzanie stojacich členov družstva zo zadu, zastavovanie v rovnakom smere a na rovnakej úrovni, spomalenie jazdy pred zastavením, nevykonávanie cvičení a zmien smeru na svahu nad stojacim družstvom. Rovnako vysvetlí zásady pohybania – v určenom poradí, postupne, s dostatočným odstupom. On sám musí dbať na výber miesta zastavenia – sklon a šírka svahu, prehľadnosť úseku a snehové podmienky tak, aby neohrozil členov družstva a neobmedzil ostatných lyžiarov. Približné miesto nasledujúceho zastavenia oznámi žiakom počas predchádzajúceho zastavenia. Pri pohybaní musí vybrať správny moment a smer, tak aby žiaci nekrižovali dráhu iných lyžiarov.

Musíme žiaľ konštatovať, že v praxi sa príliš často stretávame so zanedbávaním (neznalosťou!) uvedených elementárnych zásad a zbytočným vzájomným ohrozovaním členov družstva.

## • Zastavovanie a pohybanie sa družstva - činnosť v dojazde

Celé družstvo má organizovane zastaviť na bezpečnom mieste nad, prípadne vedľa vymedzeného príjazdu k vleku a po príchode všetkých členov sa v poradí pomaly presunúť k vleku. Najhorším spôsobom (žiaľ častým a neznalými inštruktormi tolerovaným) je príjazd v plnej rýchlosti a brzdenie v priestore čakania na vleku, čo nebezpečne ohrozuje všetkých čakajúcich.

## • Činnosť na vleku

Efektívna výcviku vyžaduje čo najrýchlejšie používanie vleku, pred jeho využitím však musia mať žiaci zvládnutý zjazd po spádnicí, základný oblúk v obojstrannom

prívrate a zastavenie. Pred prvým použitím vleku majú žiaci absolvovať prípravné cvičenia, ktorými nacvičujeme odolávanie ťahu vleku, nesadenie si na ťažné zariadenie a udržiavanie rovnováhy. Potom žiakom vysvetlíme zásady radenia sa (za sebou, netlačiť sa, nešliapať po lyžiach), nastupovania (držanie palíc, dodržiavanie pokynov obsluhy, chytanie kotvy, nesadenie) jazdy (dodržiavanie stopy, chovanie pri prípadnom páde – pustenie zariadenia, opustenie koľají, opustenie priestoru), vystupovania (na určenom mieste, opustenie priestoru, zoradenie do družstva).

Iné riziká - subjektívne:

- nedostatočná fyzická pripravenosť  
Nedostatočnú fyzickú pripravenosť je možné čiastočne neutralizovať cieľavedomou prípravou na hodinách telesnej výchovy v období pred LK. Systematické zaraďovanie cvičení na rozvoj dynamickej sily dolných končatín a rovnovážnych cvičení môže aspoň čiastočne pripraviť žiakov na lyžovanie.
- nedostatočná technická a odborná pripravenosť  
Je úlohou LK aby tento problém odstránil. Citlivým rozdelením podľa výkonnosti do družstiev a odborným postupom vo výcviku môžeme za vymedzený čas technickú úroveň výrazne pozitívne zmeniť.
- nedostatočná odborná pripravenosť  
Škodlivá prax niektorých riaditeľov (ale i vedúcich kurzov) s využívaním nekvalifikovaných inštruktorov, je trestne postihnuteľný hazard, ktorý v prípade rodičovského vyvodenia dôsledkov skončí nielen vyplácaním odškodného ale i trestnou zodpovednosťou. Kvalifikovanosť inštruktorov je primárnym kategorickým imperatívom organizovania LK!
- zlé, nedostatočné, zastarané materiálne vybavenie (nepoužívanie prilieb)  
Výrazne obmedzuje možnosti žiakov, zhoršuje výsledky výcviku a pri zanedbaní kontroly výstroja môže i ohrozovať. Už pred začiatkom kurzu je potrebné inštruovať žiakov o správnom lyžiarskom výstroji a zariadiť jeho kontrolu ešte pred prvým výcvikom.

Aktuálnym problémom je prechod na carvingové lyžovanie v konfrontácii so zastaraným výstrojom. Riešením je vytváranie družstiev podľa výkonnosti a typu lyží a postupovanie podľa odlišných výučbových plánov.

• objektívne

- Dopravné zariadenia  
O činnosti na vlekoch sme sa už zmienili. Iné typy lyžiarskych dopravných zariadení vyžadujú rovnako kvalitnú inštruktáž, nemožnosť nácviku používania vyžaduje dobre premyslený postup prípravy na ich používanie,
- Iní lyžiar  
Poznanie všeobecných pravidiel správania na zjazdovkách vypracovanými FIS – tzv. Biely kódex (ohľad na iných, kontrola rýchlosti a spôsobu jazdy, voľba stopy – zodpovednosť zadného, predbiehanie, vchádzanie na trať a začínanie jazdy, prerušenie jazdy a zastavovanie, výstup a zostup, značenie tratí, chovanie pri nehodách, nosenie identifikačného preukazu) je nevyhnutnosťou pre bezpečné lyžovanie a preto sa musí stať súčasťou prvej prednášky alebo poučenia ešte

v škole. Iba takto máme istú záruku, že naši žiaci sa na zjazdovkách budú vedieť správať. Žiaľ nemáme žiadnu možnosť ovplyvniť správanie ostatných lyžiarov, čo vytvára priestor pre kolízne situácie s našimi zverencami. Keďže vieme, že stále pribúda úrazov spôsobených zrážkami lyžiarov, mali by sme postupovať nekompromisne a upozorňovať prevádzkovateľov vlekov (ak už nechceme zasahovať sami) na neadekvátne správanie a vyžadovať opatrenia, ktoré rizikové činnosti nezodpovedných ľudí odstránia. Mimochodom, takáto prax je vo vyspelých lyžiarskych krajinách bežná.

Prevenčia:

Vyžaduje opatrenia v teoretickej i praktickej podobe. Netvrdíme že uvedené opatrenia vylúčia možnosť úrazu na kurze, sme si však istí, že dôsledné dodržiavanie bezpečnostných predpisov a opatrení ich výskyt výrazne zníži.

- Oboznámenie z rizikami
  - teoretické,
  - analýza prípadov,
- Praktické cvičenia
  - modelové situácie,
  - nácvik v zľahčených podmienkach,
  - regulované pokusy v reálnych podmienkach.

#### **4. EDUKAČNÝ PREHĽAD O VÝVOJI VÝUČBY LYŽIARSKEJ TECHNIKY**

Aj keď sú lyže pomôckou lovcov a bojovníkov už oddávna (najstaršia lyža nájdená v švédskom Hottingu pochádza z pred 4500 rokov) o premyslenom a cieľavedomom zdokonaľovaní pohybu na lyžiach môžeme hovoriť až od druhej polovice 19. storočia. V roku 1861 bol v Nórsku založený prvý lyžiarsky oddiel na svete, ktorého členovia sa zaoberali behom na lyžiach, skokmi i spúšťaním sa zo svahov.

Prvé lyže si do Vysokých Tatier priniesol v roku 1865 starosmokovecký lekárnik Karol Cornidesz ako suvenír z Nórska. V roku 1908 zaznamenal po prvý raz lyžiarov vo Vysokých Tatrách filmový pás. Okrúhle výročie tejto udalosti bolo impulzom pre Tatranské lanové dráhy na vydanie DVD Lyže a hory s podtitulom Kapitoly z histórie lyžovania na Slovensku, ktoré bolo za prítomnosti legendy tatranského lyžovania 81 – ročného Vladimíra Krajňáka krstené 26. januára 2008 v Starom Smokovci vo Vysokých Tatrách.

Snaha o efektívizáciu pohybu na lyžiach prinieslo založenie prvej lyžiarskej školy v Nórsku (i na svete) A. S. Norheimom a bratmi T. a M. Hammestveitovcami. Nedokonalé viazanie a dlhé lyže (až 250cm) umožňovali pri zatáčaní techniku kristianie a telemarku. Lyžovanie uľahčoval tvar lyží s pozdĺžnym vykrojením, ktorý sa dodnes podľa oblasti vzniku nazýva telemarský.

V ďalšej etape sa v technike zjazdového lyžovania presadzuje prívratný oblúk. Nór F. Huifeld prišiel v roku 1896 s novým, zdokonaleným viazaním, ktoré v kovových čeľustiach fixovalo špičku topánky, čo umožnilo zdokonaľiť techniku zatáčania. V rovnakom roku vydáva M. Zdersky v Rakúsku prvú príručku o výučbe alpského lyžovania – Alpská Lilienfeldská škola lyžovania (Die alpine Lilienfelder Skilauftechnik). Teoretické poznatky, precízna metodika výcviku, výcviková prax i technické zlepšenie viazania zo Zdarskeho urobili „otca alpského lyžovania“. Skrátil lyže, zmenil základný postoj, zaviedol predsúvanie odľahčenej lyže. Krokom späť však bolo zavedenie jednej hrubšej, skoro dvojmetrovej palice s kovovým koncom, ktorá pomáhala pri brzdení i zatáčaní. Jeho metodiku (i viazanie) vylepšuje a dopĺňa G. Bilgeri. Vyvrcholením prívratnej techniky bola albergská škola, ktorej predstaviteľom bol H. Schneider. V technike zavádza širší prívrat, pri nasadzovaní oblúka odľahčovanie vertikálnym pohybom tela, vyúsťujúceho do zníženého postoja - podrepu pri prenášaní váhy. Zdokonaľuje metodiku výcviku, viazanie, vydáva knihy, natáča filmy o lyžovaní a je spoluautorom prvého rakúskeho výučbového programu (1929), čím významne ovplyvnil vývin lyžovania.

Významným zvratom vo vývoji techniky bolo nahradenie prívratných oblúkov znožnými oblúkmi A. Seelosom v tridsiatych rokoch 20. storočia. Rovnobežné postavenie lyží, výrazný predklon a súčasné odľahčovanie obidvoch lyží vertikálnym pohybom od základu zmenili techniku i metodiku. Techniku znožných oblúkov ďalej rozpracoval a zdokonaľil Francúz E. Allais. Impulzom pre vykonanie zmeny smeru bola rotácia trupu, ktorá sa cez boky prenášala na lyže. Významnou zmenou v metodike bolo úplne vynechanie prívratných oblúkov. Rotačné oblúky tzv. francúzskej školy prekonáva rakúska škola, ktorá prichádza z technikou protinatačania, v ktorej rotačný impulz nevychádza z pohybu trupu (naopak ramená sa protinatačajú) ale z bokov a dolných končatín. Protinatačanie spolu s odľahčovaním umožňovalo jazdu krátkymi nadväzovanými oblúkmi i vyrovňavacie oblúky pre jazdu v náročnom teréne. Teoreticky i metodicky techniku rakúskej školy rozpracoval najmä S. Kruckenhauser.

Od 60-tich rokov sa v lyžovaní začína presadzovať technika zatáčania oblúkom prestúpením. Vychádza z prirodzenosti súčasného zaťažovania a odľahčovania nôh pri chôdzi, využíva sa vertikálny i horizontálny pohyb ťažiska. Reťazec pomocných pohybov trupu a dolných končatín v jednotlivých fázach oblúka umožňuje využiť vykrojenie lyží na plynulý a elegantný oblúk.

V tomto období sa vo vývoji techniky lyžovania začínajú výrazne presadzovať štyri faktory, ktorých kumulovaný efekt mení lyžovanie v celosvetovom merítke dodnes. Technologický pokrok ovplyvňoval techniku lyžovania od jej prvopočiatkov, kvalitnejšie materiály, technické vylepšenia viazaní, dopravné zariadenia na svahoch, úprava tratí a svahov však v druhej polovici dvadsiateho storočia dynamizujú lyžovanie a sprístupňujú ho širšiemu okruhu záujemcov. Druhým faktorom je vznik Svetového pohára v zjazdových disciplínach (1966), ktorý okrem iného priniesol rýchly prenos zmien v technike lyžovania (ale i v nových technológiách) z pretekárskej úrovne do masového lyžovania. Tretím je vznik Interski – Medzinárodného združenia pre výuku lyžovania, organizácie, ktorá sa programovo stará o rozvoj a šírenie poznatkov z teórie a praxe metodiky lyžovania. Štvrtým faktorom je vzostup životnej úrovne v štátoch severnej pologule a prudký rozmach lyžiarskeho priemyslu. Dôsledkom v oblasti rozvoja techniky je zánik „národných škôl lyžovania“ a internacionalizácia techniky i metodiky masového lyžovania. Preberajú sa podnety z vrcholového športu a transformujú sa do estetických kánonov i metodických postupov pri výučbe.

Niet lepšieho dôkazu pre naše tvrdenie ako nástup a presadenie sa carvingového, rezaného oblúka. Paradigma: technologický pokrok (materiálový ale i tréningový) → zmena v lyžiarskej technike vrcholových pretekárov → nové metodiky výučby lyžovania → masová výmena lyží

a zmena techniky lyžovania rekreačných lyžiarov, sme všetci mohli zažiť na vlastnej koži v nedávnej minulosti (a jej doznievanie zažívame v súčasnosti).

## 5. STRUČNÉ ZÁKLADY LYŽIARSKEJ TECHNIKY

Technika:

súhrn pohybov častí ľudského tela časovo a priestorovo usporiadaných tak, aby v súčinnosti s vonkajšími silami splnili dané pohybové úlohy.

Optimálna lyžiarska technika:

najekonomickejšie riešenie pohybovej činnosti, optimálny súlad vnútorných predpokladov lyžiara s vonkajšími silami a prírodnými podmienkami.

Vonkajšie sily:

- gravitačná sila,
- gravitačné zrýchlenie,
- trecia sila,
- odpor vzduchu,
- reakcia opory,
- odstredivá sila.

Vnútorné predpoklady:

- pohybové schopnosti
  - silové
    - dynamická sila svalstva dolných končatín a svalstva trupu,
  - koordinačné
    - rovnovážne,
    - kinesteticko –diferenciačné,
    - rytmické,
  - vytrvalostné
    - krátkodobá vytrvalosť,
  - rýchlostné
    - rýchlosť výberovej reakcie,
- štruktúra osobnosti
  - motivácia,
  - potreby, záujem, postoje, hodnoty, ciele,
- schopnosti
  - inteligencia,
- rysy osobnosti
  - temperament, charakter,
- individuálne, pohlavné a typologické odlišnosti,
  - muži, ženy,
  - vek,



- výstroj
  - lyže,
  - viazanie,
  - lyžiarky,
  - palice,
  - rukavice
  - odev a pomôcky., prilba

Technika v závislosti od pohybového prejavu a ten od:

- postavenia lyží
  - rovnobežné, prívrátne, odvrátene,
- spôsobu odľahčovania a zaťažovania
  - zvýšením, znížením ťažiska,
- fázy oblúka
  - nasadenie, vedenie, ukončenie,
- polohy tela a jeho častí
  - zvýšená, znížená, predklon, záklon, do vnútra oblúka, von z oblúka,...
- dokonalosti osvojenia.

Štandardné techniky využívané v súčasnosti:

1. Rezaný (carvingový ) oblúk.
2. Prívrátne oblúky a oblúky prestúpením.
3. Znožné oblúky.

Základné zručnosti lyžiarskej techniky:

- rovnováha na lyžiach,
- základný zjazdový postoj,
- priama jazda,
- sklz,
- zatáčanie,
- hranenie (prehranenie),
- zaťažovanie a odľahčovanie lyží.

## 6. OBSAH LYŽIARSKÉHO VÝCVIKU – ZJAZDOVÉ LYŽOVANIE, ISCED 2 , 3

Kapitola obsahuje základné fakty, bez popisov či obrázkov, keďže predpokladáme, že ide o dobre známe poznatky, ktoré navyše absolventi inštruktorských kurzov musia dokonale

zvládnuť teoreticky aj prakticky. Podrobne sa zaoberá technikou rezaného - carvingového oblúka .

V základnom lyžiarskom výcviku má žiak zvládnuť základné lyžiarske zručnosti:

Prípravné činnosti

- kontrola výstroja (dĺžka lyží, palíc, nastavenie viazania, odev, lyžiarske doplnky),
- chôdza (pridupávaním, sunom, sklzom, odšliapávanie, korčuľovanie),
- výstupy (šikmo vpred, jednostranným odvratom, bokom, obojstranným odvratom),
- obraty (prívratom, odvratom, prednožením, zanožením, prekročením, skokom),
- padanie a vstávanie (padanie iba teoreticky, vstávanie na rovine i na svahu)

Odporúčaný postup:

- Kontrola lyžiarskeho výstroja.
- Nosenie lyží.
- Pripínanie lyží.
- Padanie, vstávanie.
- Chôdza.
- Obraty na lyžiach.
- Výstupy.

S prípravnými činnosťami sa majú oboznámiť všetci žiaci, nácviku a zdokonaľovaniu venujeme primerané množstvo času v závislosti od stupňa zvládnutia lyžiarskej techniky a rýchlosti učenia sa. Cieľom je, aby žiaci z každej uvedenej skupiny prvkov bezpečne ovládali a vedeli v rôznom teréne adekvátne použiť činnosti, ktoré sú im najprírodzenejšie pre vyriešenie danej situácie.

Už v tejto fáze využívajme cvičenia na rozvoj rovnovážnych schopností, hlavne formou hier a súťaží.

Základný lyžiarsky postoj:

- v kľude

Metódou kontrastu a primeranými rovnovážnymi cvičeniami je potrebné dosiahnuť precízenie a stabilizáciu postavenia segmentov tela v správnych polohách.

Základné postoje a lokomócie:

V tejto etape je dôležité aby žiaci dokázali udržať základný lyžiarsky postoj v priebehu jazdy, dokázali rozlíšiť jazdu na sklzniciach a hranách, zvládli nastupovanie, jazdu a vystupovanie z vleku.

Odporúčaný postup:

- Zjazd po spádnici.
- Zjazd šikmo svahom.

- Zjazd v obojstrannom prívrate po spádnicí.
- Zastavenie zjazdu obojstranným prívratom.
- Jazda na vleku.

Základné zmeny smeru:

- Odšliapávanie ku svahu.
- Oblúk v obojstrannom prívrate
  - klzává forma,
  - dynamická forma.

Odporúčaný postup:

- Odšliapávanie ku svahu.
- Oblúk v obojstrannom prívrate
  - klzává forma  
( bez palíc, do jednej a druhej strany, nadväzované oblúky, s palicami)
  - dynamická forma.  
( do jednej a druhej strany, nadväzované oblúky)

Táto etapa výcviku umožňuje použitie hier a zábavných cvičení, ktoré nácvik a zdokonaľovanie spestria, zabezpečia koncentráciu žiakov i pozitívnu emocionálnu bilanciu. Platí úmera, čím mladší žiaci, tým viac hier. Výhody systematického zaradzovania hier a súťaží do výcviku sú emocionalita, aktivizácia, vyššia efektívnosť i motivácia, navodenie atmosféry pre rozvoj sociability a odstraňovania subjektívnych prekážok (strach, strnulosť).

Použiteľné hry a zábavné cvičenia:

Prípravné činnosti.

- kontrola výstroja, nosenie lyží, pripínanie – „zoznamovačky“ súťaže v skoku do diaľky, cez palice, behy, slalomy, prekážkové dráhy (s palicami, bez), naháňačky, „spoznaj svoje palice“, „na ťahača“, súťaže v rýchlosti pripínania a vyzúvania, obliekania, kombinácie a štafety,...,
- chôdza, obraty, výstupy – kvetinky, esíčka, na bociana, na kraba, medveď, skihádzaná, klzanie na mieste, chôdza okolo prekážok, hádzanie palíc, výmeny paličiek, maľovanie stromčekov, tandem, súťaže, štafety na rovine(1) a v miernom svahu(2), rýchlochodec, napodobovačky, bomba (pád na bok a vstávanie)...,
- posunovačka (výbeh zo špice zástupu, obehnutie, zasunutie), naháňačky...,

Základné lyžiarske zručnosti a koordinačné schopnosti.

- rovnováha – ťahanie, tlačenie, kolobežka, korčuľarsky biatlon, vyvolávanie čísel, zbieraj veci zo zeme, skákanie, sadanie, vstávanie, drepovanie, podrepovanie, dvojčatá (nechávanie a zbieranie predmetov), lyžujúca loptička (chytanie kotúlajúcej sa loptičky za jazdy)...,
- sklz a zjazd – znižovanie a zvyšovanie ťažiska, zbieranie vecí za jazdy, jazda v drepe, ťahu, s nakláňaním (drevený panáčik), z predsúvaním, maľovanie citrónikov, vyhadzovanie a chytanie predmetov, jazda s poskokmi,

preskakovaním prekážok, zlatá brána, rozhrňanie snehu, stop (v obojstrannom prívrate), jazda s loptou medzi kolenami ( kto najďalej), prihrávky lopty v zjazde, zjednocovanie rýchlosti, slepec (so zavretými očami), čo cítim (v rozopnutých lyžiarkach)...

- s palicami - triafanie do cieľa počas jazdy, zrýchľovanie pomocou palíc, bocian po spádnici ( s vyrovnávaním palicami) – preskok z jednej lyže na druhú...,

Základné zmeny smeru.

- oblúky - na jednej lyži s oporou o pätu, bez, navigácia, kópie (vo dvojiciach vedľa seba), skupinový slalom, tieň (vo dvojiciach, trojiciach za sebou), snehové pluhý (rôzne úlohy v prívrate), križovatky (zmeny smeru na znamenie vedúceho), kombinovaný slalom (aj s výstupom)...

Po zvládnutí základného výcviku (zo skúseností vieme, že oblúk v obojstrannom prívrate jednou či druhou formou je pre časť žiakov začínajúcich na kurze s lyžovaním cieľovou métou) nasleduje zdokonaľovací výcvik. Jeho cieľom v dnešnej dobe musí byť rezaný (carvingový oblúk). Odporúčanie sekcie lyžovania pri MPC, alokované pracovisko v Prešove však je učiť (a naučiť) okrem tohto oblúka ešte minimálne jeden z „klasických“ oblúkov. Vedú nás k tomu štyri dôvody:

- Napriek tomu, že počet žiakov disponujúcich carvingovým výstrojom stále stúpa, všetci účastníci kurzov ho nemajú – zvládnutie tejto modernej techniky je pre nich preto prakticky nedosiahnuteľné.
- Použitie carvingového oblúka vyžaduje dobre upravený svah a napriek tomu, že sa stav svahov v slovenských lyžiarskych strediskách zlepšuje, nie vždy sú svahy i trate vhodné (často z objektívnych klimatických, či iných podmienok) na využitie tejto techniky.
- Okamžitá situácia na svahu niekedy vyžaduje rýchlu zmenu smeru rýchlosti, či rytmu jazdy, s čím majú lyžiari ovládajúci iba rezaný oblúk v polomere danom lyžami často veľké problémy.
- Aj špičkoví pretekári, najmä v slalome a obrovskom slalome z času na čas využijú iný druh oblúka, ak ich k tomu prinúti okolnosť.

Na základe uvedených argumentov odporúčame aby v obsahu lyžiarskych kurzov bola v primeranej miere zastúpená aj výučba ostatných (klasických) oblúkov. Je na vedúcom kurzu, aby už pri plánovaní kurzu a potom pri rozraďovaní do družstiev a určovaní ich činnosti vytýčil, aké ciele majú jednotlivé družstvá dosiahnuť a aká cesta je pre dosiahnutie vytýčeného cieľového prvku optimálna.

Vyriešenie tejto úlohy je špecifickým problémom školských kurzov, objektívne však existuje a je len na vedomostiach a skúsenostiach vedúceho kurzu nakoľko úspešne ho (v prospech zdokonalenia a pohody svojich zverencov) vyrieši. Logickým dôsledkom uvedenej situácie je, že nemôže existovať jeden program platný pre celý kurz. Činnosť družstiev sa bude odlišovať nielen rýchlosťou akou zvládajú jednotlivé prvky ale aj samotným obsahom činnosti. Ponúkajú sa tri cesty, ktoré môžu frekventanti kurzu absolvovať vo veľmi rozličnej miere:

- Priama cesta ku rezanému (carvingovému) oblúku.
- Cesta k ďalším oblúkom z prívratu a oblúkom z prestúpenia.
- Priama cesta k znožným oblúkom.

## 7. PRIAMA CESTA KU REZANÉMU (CARVINGOVÉMU) OBLÚKU

( Súčasťou metodiky nácviku sú edukačné obrázky v prílohách tejto metodickéj príručky )

### ZÁKLADNÝ CARVINGOVÝ OBLÚK - DLHÝ

Cieľ: prehranie, natočiť a viesť oblúk súčasne na obidvoch lyžiach

Popis pohybu:

- na konci oblúka správne zahranenie a spolu zaťaženie budúcej vonkajšej lyže
- pohyb nahor a dovnútra oblúka
- nájazd ku spádnicí; prehradenie / zapichnutie palice
- viesť oblúk zo spádnicí – budovanie tlaku na vnútornej strane chodidla dolnej nohy
- zaujať základné jazdové postavenie

Metodický postup:

- opakovanie prívratného carvingového oblúka – zmenšovanie prívratu
- „vejár“ - oblúk ku svahu zo zjazdu šikmo svahom - postupne až zo spádnic
- girlandy: vedenie oblúka ku svahu
- samostatný oblúk
- základné carvingový oblúky – pridať zapichávanie palicami
- meniť sklon svahu, rádius oblúkov a rýchlosť jazdy

### ZÁKLADNÝ CARVINGOVÝ OBLÚK - KRÁTKY

Cieľ: prehranie, natočiť a viesť oblúk súčasne na obidvoch lyžiach

Popis pohybu:

- súčasné prehranie obidvoch lyží a striedavý rytmický pohyb nôh pod trupom vedie k základnému carvingovému krátkemu oblúku
- vertikálny pohyb (nahor- nadol) pomáha pri zmene smeru jazdy
- zapichnutím palice udávam rytmus krátkého oblúka

Metodický postup:

1. opakovanie základného carvingového oblúku, zmenšovanie polomeru
2. aktívne vytáčanie nôh s vertikálnym pohybom (mierny svah miernejšie vytáčanie, strmší svah - väčšie vytáčanie zo spádnic)
3. „hockeystop“(nácvik hranenia) najprv bez, neskôr so zapichávaním palice
4. krátke oblúky nadväzované, vertikálny pohyb, zapichnutie palice
5. krátke oblúky v rovnakom rytme a v jednoduchých formáciách
6. použiť v rôznych situáciách

## CARVINGOVÝ OBLÚK – DLHÝ

Ciel': dynamická zmena smeru jazdy. Vedenie lyží primerané situácii: športová jazda s kontrolovaným vedením lyží v strednom a dlhom oblúku

### Popis pohybu:

- obidve lyže kľú po horných hranách
- zahranenými carvingovými lyžami vytvorím protitlak podložky
- pohybom dopredu a nahor so súčasným prehranením lyží nakláňať telo do vnútra oblúka
- zapichnutie palice pri prehranení
- postupná zmena zaťaženia a budovanie správneho jazdového postavenia
- vo fáze vedenia oblúka je zaťažená hlavne vonkajšia lyža, vnútorná lyža je podľa situácie viac alebo menej spoluzatažená

### Metodický postup:

1. opakovanie základného carvingového oblúku (alternatíva: Opakovanie privratného carvingového oblúku – zmenšovanie privratu)
2. „vejár“ - carvingový oblúk ku svahu - postupne sťažovať (zlepšovanie čistoty hranenia)
3. jeden a pol oblúka
4. nadväzované zmeny smeru jazdy, väčším alebo menším dotočením oblúka kontrolovať rýchlosť jazdy
5. meniť sklon svahu, rádius oblúkov a rýchlosť jazdy

## CARVINGOVÝ OBLÚK – KRÁTKY

Ciel': rytmické krátke oblúky vedené blízko spádnicí prevedené primerane k situácii

### Popis pohybu:

- rytmické prehranenie vedie ku carvingovým oblúkom blízko spádnic
- nohy pendlujú popod trup na jednu a na druhú stranu (Nezávislá práca nôh – „Bonspiel“)
- centrálna poloha tela nad stredom lyží
- po vytočení lyží ku svahu lyže odľahčiť, prehraniť a natočiť do nového smeru
- zapichávanie palíc - pomoc pri udržaní rovnováhy a rytmu

### Metodický postup:

1. carvingový oblúk – zmenšovať polomer
2. jeden a pol oblúka vpravo/vľavo (viackrát opakovať)
3. nadväzované carvingové oblúky - malý polomer , rytmické zapichávanie palíc
4. meniť sklon svahu, rádius oblúkov a rýchlosť jazdy
5. ďalšie zlepšovanie rytmiky jazdením vo formáciach
  - vo dvojiciach (jazda vedľa seba, jazda v stope, synchro jazda za sebou)
  - jazda v skupine na jeden takt

## CVIČENIA NA ZDOKONAL'OVANIE TECHNIKY

Zdokonaľovanie techniky predstavuje odstraňovanie chýb:

- \* začiatočníckych ( spôsobené nesprávnou predstavou o technike )
- \* zastaralých ( spôsobené nesprávnym dynamickým stereotypom, zlým metodickým postupom )
- \* hrubých ( ovplyvňujú podstatu pohybovej štruktúry)
- \* jemných ( pôsobia kumulatívne )

Postup pre odstránenie chýb:

- \* analyzovať pohyb a zistiť o akú chybu ide
- \* určiť metodický postup pre odstránenie chyby
- \* pôsobenie na žiaka cez líniu: pôsobenie ( zvoliť vhodné pojmy, ukážku,...)- pochopenie-vykonanie
- \* zvoliť vhodné podmienky pre realizáciu metodiky
- \* správna ukážka, vysvetlenie, korekcia pohybu

Dlhý oblúk:

- pri jazde po spádnicí meniť šírku stopy
- v postavení šikmo svahom spolužiak ťahá cvičenca za paličky dolu svahom v smere spádnicí
- jazda na vonkajšej lyži – vnútornú lyžu vpredu prekrižiť (zjazdové postavenie, vedenie oblúka na vonkajšej lyži)
- jazda na vnútornej lyži (udržanie rovnováhy, prehranenie, naklonenie do oblúka)
- zmeny smeru jazdy pomocou carvingového vykrojenia lyží (vedenie oblúka, precítenie hrán)
- jazda v rozopnutých lyžiarkach (stredná poloha, pred a zadná rovnováha)
- meniť zosuvné a rezané oblúky (zmena tlaku)
- jazda na jednej lyži (udržanie rovnováhy, prehradenie, sila)
- paličky medzi nohami na úrovni kolien , rovnobežne s lyžami (udržiavanie „otvoreného“ postavenia kolien )

Krátky oblúk:

- zosúvanie bokom- prudké zahranenie- naklonenie kolien ku svahu
- zosúvanie bokom- prudké zahranenie- vyskočenie smerom hore svahom
- základný carvingový oblúk bez palíc (práca nôh, udržanie rovnováhy)
- preskoky znožné s odrazom z hrán oboch lyží
- jazda šikmo svahom – zahrať, odskočiť do jazdy šikmo svahom
- oblúky v zníženom postavení (trpaslík) ( prehradenie, obratnosť )
- oblúky v otvorenej a úzkej stope (postavenie lyží na hrany)
- zjazd priamo, prechod do krátkych oblúkov

- (kontrola rýchlosti, postavenie lyži na hrany)
  - krátke oblúky šikmo svahom  
(postavenie lyži na hrany, prehranenie)
  - krátke oblúky z preskočenia
- Bez palíc:
- paže upažiť – krátky oblúk  
(rovnaké postavenie trupu)
  - ruky vbok – krátky oblúk  
(zjazdové postavenie – panva, trup)
  - dolná ruka vbok, horná pokrčiť na hlavou , hore  
(zjazdové postavenie)
  - ruky na kolená – krátky oblúk  
(postavenie trupu nad stredom lyže)
  - paže pred telom prekrižiť – krátky oblúk  
(ruky a trup bez pohybu)
  - obidvoma rukami chytiť vonkajšie koleno  
(zjazdové postavenie, protináčenie)

- S tyčami:
- tyč držať pred telom vodorovne  
(zjazdové postavenie)
  - tyč udržať na zápästí vodorovne  
(zjazdové postavenie, ruky a trup bez pohybu )
  - tyč držať pažami vzadu za chrbtom  
(zjazdové postavenie)
  - tyč držať pažami vzadu na ramenách  
(zjazdové postavenie, rovnobežne zo svahom)
  - tyč držať pod kolenami  
(trup bez pohybu, prehranenie)

Koordináčné cvičenia:

- jazda vzad
- zmena techniky, zmena rytmu
- otočenie o 360°
- prekážková dráha
- telemark, Big Foot

### VŠEOBECNE

- Učiteľ lyžovania je často konfrontovaný s tými istými, opakujúcimi sa chybami u svojich žiakov. Základné zjazdové postavenie – jeho dynamická forma v oblúku, ako najdôležitejší element súčasnej techniky v zjazdovom lyžovaní, musí mať pri odstraňovaní chýb primárne postavenie.
- Hore uvedené cvičenia sú zamerané práve na odstraňovanie chýb a mali by sa uplatňovať podľa situácie počas celého procesu učenia.



## Cesta k ďalším oblúkom z prívratu a oblúkom z prestúpenia

V tejto vetve kontinuálne nadväzujeme na oblúky v prívrate a pokračujeme overeným radom prvkov, ktoré môžu žiakov doviesť k znožnému oblúku prestúpením. V praxi sa osvedčilo precvičiť so žiakmi, ktorí na požadovanej úrovni zvládli oblúk v prívrate všetky nasledujúce základné oblúky. Netvárame však na tom aby všetci žiaci zvládli všetky typy! Každý učiteľ telesnej výchovy i kvalifikovaný inštruktor by mal rozoznať, ktorý z oblúkov prirodzene vyhovuje danému žiakovi, odporučiť mu ho, a následne spolupracujú na jeho zdokonaľovaní. Vyžaduje to zmenu organizácie a prechod z frontálnej na skupinovú formu práce – výsledky však stoja za to, žiaci sa učia rýchlejšie, dokonalejšie a vďaka úspešnosti aj v pozitívnejšej atmosfére.

Tento postup je plne v intenciách odporúčaní prof. Žideka: „ešte v nedávnej minulosti sa využívali metodické rady, v ktorých učiteľ postupoval podľa stanoveného plánu striktné prvok za prvkom. Tento spôsob výučby detí viedol k nudnému, nezáživnému spôsobu, ktorý bol v hlbokom rozpore s mentalitou detí a mládeže... Nie je stanovené záväzné poradie cvikov, učiteľ na základe priebežného hodnotenia a výberu z doporučených prvkov pre jednotlivé vekové stupne tvorivým spôsobom určuje ďalší postup výučby“ (Židek a kol., 2004). Ak sme v kapitole o bezpečnosti varovali pred nebezpečenstvom nekvalifikovanosti inštruktorov, ich benevolencií a laxnosti v prístupe k výcviku poznáme aj opačný extrém. Jeho výsledkom sú znechutení žiaci stojaci v družstve, bez koncentrácie sa účastníci na inštruktorovej slovnej či pohybovej exhibícii, prípadne otrávene opakujúci nezáživný prvok metodického radu.

Inštruktor môže podľa času, situácie a úrovne svojich zverencov precvičiť všetky oblúky, prípadne vybrať tie, ktoré považuje za vhodné pre svojich zverencov:

- \* Oblúk z obojstranného prívratu.
- \* Zosúvanie šikmo.
- \* Oblúk z prívratu hornou lyžou.
- \* Oblúk z prívratu dolnou lyžou.
- \* Oblúk z rozšírenej stopy dolnou lyžou.
- \* Oblúk z rozšírenej stopy hornou lyžou.
- \* Znožný oblúk prestúpením.

### Odporúčaný postup:

Oblúk z obojstranného prívratu:

- zjazd šikmo svahom,
- v zjazde šikmo svahom vysúvanie pätiiek lyží do postavenia v obojstrannom prívrate a späť do paralelného postavenia lyží,
- odľahčovanie a zaťažovanie lyží,
- nasadzovanie oblúka v obojstrannom prívrate z jazdy šikmo svahom samostatne na jednu a druhú stranu (bez palíc, s palicami),
- nadväzované oblúky z obojstranného prívratu.

Zosúvanie šikmo:

- zosúvanie a hranie po spádnici,
- zosúvanie a hranie šikmo vpred,
- zosúvanie a hranie šikmo vzad,
- paralelné vysúvanie pätiiek v zjazde šikmo svahom,

- zastavovanie zjazdu šikmo svahom vysúvaním a hnaním.

Oblúk z prívratu hornou lyžou:

- odľahčovanie hornej lyže v zjazde šikmo svahom,
- prestupovanie na hornú lyžu v zjazde šikmo svahom,
- opakované vysúvanie hornej lyže (gírlandy),
- opakované vysúvanie hornej lyže a nácvik vertikálneho pohybu tela so zapichnutím spodnej palice,
- odrazom zo spodnej lyže prenášanie váhy na privrátenú hornú lyžu s využitím zapichnutia spodnej palice – samostatne na jednu a druhú stranu,
- nadväzované oblúky z prívratu hornej lyže.,
- nadväzované oblúky z prívratu hornej lyže so zmenami polomeru oblúkov a rýchlosti jazdy,

Oblúk z prívratu dolnou lyžou:

Všetky cvičenia vykonávať so zapichnutím palice.

- v zjazde po spádnicí privrát budúcej vnútornej lyže, odraz, zaťaženie vonkajšej lyže, oblúk ku svahu,
- jazda šikmo svahom, opakované vysúvanie dolnej lyže (gírlandy) so súčasným znížením ťažiska a zapichnutím palice,
- jazda šikmo svahom, opakované vysúvanie dolnej lyže so súčasným znížením ťažiska a zapichnutím palice, odraz z privrátenej dolnej lyže, prenesenie váhy prestúpením na vonkajšiu lyžu, oblúk samostatne na jednu a druhú stranu,
- nadväzované oblúky z prívratu dolnej lyže,
- nadväzované oblúky z prívratu dolnej lyže so zmenami polomeru oblúkov a rýchlosti jazdy.

Oblúk z rozšírenej stopy dolnou lyžou:

- jazda šikmo svahom, opakované vysúvanie dolnej lyže (v paralelnom postavení!) so súčasným znížením ťažiska a zapichnutím palice,
- jazda šikmo svahom, vysunutie dolnej lyže so súčasným znížením ťažiska a zapichnutím palice, zahranenie a odraz z dolnej lyže, prenesenie váhy a prestúpenie na vonkajšiu lyžu a jej vytočenie,
- opakované oblúky z rozšírenej stopy dolnou lyžou,
- postupná optimalizácia šírky stopy pri nasadení a vedení oblúka.

Oblúk z rozšírenej stopy hornou lyžou:

jazda šikmo svahom, opakované vysúvanie hornej lyže  
(v paralelnom postavení!) , bez zapichnutia palice,  
jazda šikmo svahom, opakované vysúvanie hornej lyže  
(v paralelnom postavení!) , so zapichnutia palice,  
prestúpenie na vysunutú hornú lyžu, oblúk,  
opakované oblúky z rozšírenej stopy hornou lyžou,  
postupná optimalizácia šírky stopy pri nasadení a vedení oblúka.

Znožný oblúk prestúpením:

Aj keď sa jedná o znožný oblúk je z biomechanického hľadiska zavŕšením oblúkov prestúpením a pred nástupom carvingu bol považovaný za cieľový prvok lyžiarskeho výcviku.

preskakovanie na mieste z lyže na lyžu,  
prestupovanie z lyže na lyžu pri jazde po spádnicu,  
zdokonaľovanie vertikálneho pohybu, rytmu a synchronizácia činnosti s palicami,  
postupné nasadzovanie a vedenie oblúka prestúpením bez rozširovania stopy.

#### Priama cesta k znožným oblúkom

\* Oblúk znožmo zvýšením.

\* Oblúk znožmo znížením.

Poznámka: zvládnutie uvedených oblúkov nie je viazané na ovládanie všetkých oblúkov v prívrate a oblúkov prestúpením. Na ich osvojenie však treba disponovať vysokou úrovňou rozvoja rovnovážnych a rytmických koordinačných schopností, spolu s rozvinutými kondičnými schopnosťami, najmä dynamickou silou dolných končatín a krátkodobou vytrvalosťou.

Odporúčaný postup:

Oblúk znožmo zvýšením.

- skákanie v znožmom postoji na mieste s vytáčaním pätiiek do strán,
- pri jazde šikmo svahom súčasne zaradenie obidvoch lyží a návrat do pôvodnej stopy – „zametacie girlandy“,
- girlandy skokom so zapichovaním palice,
- zo zjazdu šikmo svahom poskokom (z podrepu) do zjazdu po spádnicu, znižovanie ťažiska a následné odľahčovanie lyží zvýšením – bez palíc, samostatne na jednu a druhú stranu,
- zo zjazdu šikmo svahom poskokom (z podrepu) do zjazdu po spádnicu, znižovanie ťažiska a následné odľahčovanie lyží zvýšením – so zapichovaním palíc, samostatne na jednu a druhú stranu,
- zo zjazdu šikmo svahom blízko pri spádnicu zapichnutie palice, následný vertikálny pohyb nahor- oblúk cez spádnicu,
- nadväzované oblúky,
- nadväzované oblúky zvýšením so zmenami rýchlosti, rytmu a dĺžky oblúka.

Oblúk znožmo znížením.

- zametacie girlandy,
- z jazdy šikmo svahom oblúk k svahu znížením, samostatne na jednu a druhú stranu,
- v jazde po spádnicu zapichnutie palice so súčasným oblúkom ku svahu znížením,
- nadväzované oblúky,
- nadväzované oblúky znížením so zmenami rýchlosti, rytmu a dĺžky oblúka.

Ďalšie lyžiarske oblúky (príležitostne použiteľné v obsahu LK):

Oblúk z odvratu.

Vyrovňavacie oblúky.

Znožné oblúky v hlbokom snehu.

## 8. LYŽIARSKY NÁCVIK – ISCED 1

Prebieha podľa Učebných osnov Telesnej výchovy pre 1. stupeň ZŠ, ktoré sú rozšírené o carvingové lyžovanie.

Cieľom lyžiarskeho kurzu pre začiatočníkov a slabých lyžiarov je osvojiť si základné lyžiarske zručnosti a vedomosti na úrovni bezpečného pohybu na lyžiach v nenáročnom teréne.

Cieľom lyžiarskeho kurzu pre pokročilých lyžiarov je zdokonaľiť sa v lyžiarskej technike a zvládnuť základy carvingového lyžovania.

Vedomosti žiakov sa rozširujú o medzinárodné pravidlá správania sa na zjazdovkách, pravidlá jazdy na vleku, pravidlá správania sa pri stretnutí so snežným vozidlom, označenie zjazdoviek a tratí.

Základné informácie o kurze vzor .

### Päť ( 5 ) dňový kurz s dennou dochádzkou

Počet žiakov: 80

Inštruktori.....: 6 učitelia – vyškolení cvičitelia zjazdového lyžovania s platným osvedčením

Počet žiakov v družstve: 11 - 12

Miesto .....: Lyžiarske stredisko v blízkom okolí základnej školy

Cena kurzu.....: € ( cena zahŕňa dopravu, vleky, poistenie žiakov, sladkú odmenu, diplom)

Rodičia sú o lyžiarskom kurze vopred informovaní na Združení rodičov, podrobné informácie a inštrukcie dostal každý rodič osobne, aj na papieri.

Štruktúra lyžiarskeho kurzu:

- zraz žiakov a inštruktorov o 7.45 na parkovisku pri škole
- príchod do školy o 14.00, obed v školskej jedálni
- výcvik prebieha dopoludnia v dvoch blokoch oddelených prestávkou na desiatu:
  1. blok: 8. 45 – 11.15 hod. ( 90 min.)
  - 15 min. prestávka (žiaci si musia vypnúť lyže, prípadne aj rozopnúť topánky)
  2. blok: 11.30 – 13. 00 hod. ( 90 min.)

Prípravná časť (15 minút)

- nástup žiakov s lyžami
- kontrola oblečenia a výstroja

oboznámenie s činnosťou a cvičeniami, ktoré sa žiaci budú učiť  
rozcvička

Hlavná časť (65 minút)

opakovanie a upevňovanie naučených prvkov  
nácvik novej pohybovej činnosti

Záverečná časť (10 minút)

vyhodnotenie zvládnutia nových prvkov

Posledný deň každý žiak absolvuje tzv. „jazdu zručnosti“ v ktorej predvádza svoje lyžiarske schopnosti a zručnosti nadobudnuté počas výcviku. Jazda zručnosti zahŕňa rôzne prvky lyžiarskej techniky, napr. zjazd šikmo svahom, obrat, zjazd po spádnici, oblúky ľubovoľným spôsobom, zastavenie, výstup obojstranným privratom, výstup bokom, obojstranným privratom zastaviť vo vyznačenom úseku, ... Do jazdy zručnosti pre deti na spestrenie zaradíme aj zábavné prvky, napr. trafiť snehovou guľou do inštruktora, podliezť bránku, zdvihnúť palicu zo zeme a premiestniť ju. V cieľi čaká žiakov odmena, ktorú si musia počas jazdy zdvihnúť zo zeme.

Na záver môžeme pre žiakov pripraviť karneval na lyžiach a voľné lyžovanie na miernom svahu (za prítomnosti pedagógov a cvičiteľov). Vyhodnotenie lyžiarskeho kurzu sa môže konať prvý deň po kurze v telocvični, kde deti dostanú aj Diplomy o úspešnom absolvovaní kurzu.

## PLÁN LVVZ

DEŇ	ZÁKLADNÉ PRVKY	POZNÁMKY	MOTIVÁCIA	MOTIVAČNÉ BÁSNIČKY
PO	<p>ZÁKLADNÝ ZJAZD. VÝCVIK</p> <p>1. Základná manipulácia s lyžiarskou výstrojou</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zopnutie lyží</li> <li>- zapnutie lyžiarskych topánok</li> <li>- nosenie lyží a palíc</li> <li>- rozdelenie do družstiev</li> <li>- pripínanie a odopínanie lyží na rovine</li> <li>- oboznámenie sa s lyžami</li> <li>- navlečenie a držanie palíc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lyže – špičkami dopredu</li> <li>- palice - v ruke</li> <li>- poučenie žiakov o bezpečnosti a správania sa počas LK</li> <li>- najprv špička, potom päta</li> <li>- palice držíme pred sebou, ruky mierne od seba</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kolobežka, lietadlo, lastovička, kolotoč</li> </ul>	<p>Nosenie lyží</p> <p>Lyže nosíme na ramene, špičky vpredu, pätky vzadu, o palice sa opierame.</p> <p>Pripínanie lyží</p> <p>Špička, päta, lyža je pripätá.</p> <p>Držanie palíc</p> <p>Do ramienka zospodu, strčím ruku odtú, uchopíme palicu, zapichnete v oblúku.</p>
	<p>2. Obraty</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- obraty na rovine</li> <li>- prešľapávaním</li> <li>- obraty na svahu : prednožením zanožením prekročením skokom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- prešľapávanie - prívratom (S-špičky)</li> <li>- odvratom (S-päty)</li> <li>- kombinovane</li> <li>- pre pokročilých lyžiarov</li> <li>- nacvičujeme na rovine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kvietok, snehová vločka</li> </ul>	<p>Obrat prívratom</p> <p>Otočiť sa nie je problém, Špičky k sebe, pätky od, Lyžu k lyži, krok čo krok.</p>
	<p>3. Chôdza</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sunom</li> <li>- sklzom</li> <li>- pridupávaním</li> </ul>		<p>kroky:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- veverička (malé)</li> <li>- slon (dlhé)</li> <li>- had (plazivé)</li> <li>- vláčik</li> </ul>	<p>Chôdza sunom</p> <p>Pravá noha vpred, ľavá vzad a s rukami naopak.</p>

4. Výstupy – po spádnici - chôdzou šikmo vpred - bokom - obojstranným odvratom Výstupy – šikmo stranou - chôdzou - jednostranným odvratom - bokom vpred - bokom vzad			
5. Padanie, vstávanie	- kombinovať s obratom  - pre pokročilých lyžiarov	- rebrík - stromček	Výstup bokom Vrchná, spodná, jedna k druhej, a stúpame stále ďalej.  Výstup obojstranným odvratom  Pätky k sebe a špičky od seba, do snehu vyšliapať stromček sa dá.
	- vstávanie nacvičujeme zo sedu na zemi na rovine		Vstávanie po páde Sadneme si na svah na bok, lyže dáme si pod zadok. Nohy máme pokrčené, s palicou sa postavíme.
6. Základný zjazdový postoj	- poučenie žiakov o bezpečnosti a správaní sa na zjazdovkách a pri stretnutí sa so snežným vozidlom		Základný zjazdový postoj Na lyžiach ideme hore a dolu, kolená tlačíme dopredu a spolu.

UT	7. Zjazd - po spádnicí - šikmo svahom - v obojstrannom prívrate	- zapíname prvú hornú lyžu - odopíname prvú dolnú lyžu  - vykonávame chrbtom k svahu		Pripínanie lyží na svahu Prvá bude lyža horná, udrží nás, potom dolná. Špička, päta, lyža je pripätá.
	8. Brzdenie zjazdu - obojstranným prívratom  - jednostranným prívratom - zosúvaním – bočným - šikmým - otáčavým (šmyk)	- priamy zjazd - neprecvičujeme dlho (carving) - v pluhu – kĺzanie	po spádnicí: - cyklista, opica, trpaslíci, obri, vlna, lietadlo, pumpa, lúčna kobyľka,  v prívrate: - parník - gondola, loď – železnica - vláčik	Prenášanie hmotnosti z lyže na lyžu  Nakloníme sa napravo, potom zasa naľavo, tak to robí vo vzduchu každé dobré lietadlo.  Pluh Pluh je veľké „V“, pätky od seba, špičky k sebe.
	9. Jazda na vleku	- v pluhu – príbrzdenie - zastavenie - neprecvičujeme dlho (carving) - pre pokročilých lyžiarov	- parkovanie auta do garáže  - girlandy	Brzdenie v pluhu Pluh je veľké „V“, pätky od seba, špičky k sebe. Kolená zatlačíme a zabrzdíme.
	10. Zjazd cez terén Nerovnosti - terénny zlom - terénna vlna - séria terénnych vln	- poučenie žiakov o bezpečnosti a správaní sa počas jazdy na vleku	- koníky	



ST	11. Terénny skok a predskok	- kopírovanie svahu	- tlmiče na aute - pružina	
	12. Zrýchľovanie zjazdu - súpažný odpich - odšľapavanie - korčuľovanie	fázy - odraz - let - doskok		Terénny skok Žiaden kopček nie je problém, nohy skrčím, potom vystriem.
	13. Základný oblúk - oblúk v obojstrannom prívrate - oblúk z obojstranného prívratu ZDOKONALOVACÍ VÝCVIK - oblúk z prívratu hornou lyžou - oblúk z prívratu dolnou lyžou - oblúk z rozšírenej stopy - znožný oblúk		- korčuliar	
	Plynulá jazda Carvingové lyžovanie	- neprecvičujeme dlho (carving) - pluhový oblúk - z pluhu - bezpečnostný oblúk - odporúča sa vynechať - prechod medzi prívratom a znožným oblúkom	- girlandy, lietadlo, nakláňanie lode	Oblúk z obojstranného prívratu Pri oblúku doprava – podrep prisunie sa noha pravá. Pri oblúku doľava – podrep prisunie sa noha ľavá.
ŠT	Jazda zručnosti Lyžiarske preteky Karneval	- pre pokročilých lyžiarov	- lietadlo, bager, potápač korčuliar, kolotoč	
PI	Jazda zručnosti Lyžiarske preteky Karneval	- pre pokročilých lyžiarov		

Vyhodnotenie LK v škole – rozdanie diplomov

## REŽIM DŇA

- 7. 45 - zraz žiakov na parkovisku pri škole
  - naloženie lyží
  - prezencia
  - odovzdanie karty poistenca
- 8.00 - odchod autobusu
- 8.30 - príchod do lyžiarskeho strediska
  - príprava na lyžiarsky výcvik
  - nástup do družstiev
- 8.45 - 11.15 - 1. vyučovací blok (90 min.)
- 11.15 - 11.30 - prestávka (15 min.)
- 11.30 - 13.00 - 2. vyučovací blok (90 min.)
- 13.10 - odchod z lyžiarskeho strediska
- 13.45 - príchod do školy
- 14.00 - obed v školskej jedálni

### Vyučovací blok:

Prípravná časť (15 minút)

- nástup žiakov s lyžami

kontrola oblečenia a výstroja

oboznámenie s činnosťou a cvičeniami, ktoré sa budeme učiť  
rozcvička

Hlavná časť (65 minút)

opakovanie a upevňovanie naučených prvkov

nácvik novej pohybovej činnosti

Záverečná časť (10 minút)

vyhodnotenie zvládnutia nových prvkov

### Výučba v družstvách:

Družstvá sa neodlišujú číslami podľa lyžiarskej spôsobilosti, ale každé družstvo si hneď prvý deň zvolí svoj názov, prípadne pokrik. Všetci žiaci majú rozlišovaciu vestičku, každé družstvo v inej farbe.

Družstvá postupujú podľa svojich možností primeraným tempom od najjednoduchších prvkov až po zložitejšie.

Výučba v družstvách je v porovnaní s individuálnou výučbou pre deti vhodnejšia: deti sa v kolektíve vedú viac uvoľniť, navzájom sa inšpirujú, motivujú, povzbudzujú, upevňuje sa detský kolektív, naučia sa skôr lyžovať.

Lyžiarsky kurz prebieha v uvoľnenej a priateľskej atmosfére, v intenciách hesla „škola hrou“. Jednotlivé prvky nácviku motivujeme a sprístupňujeme ich hravou formou, básničkami, súťažami, hrou na niečo a napodobovaním. Dôležitá je aktívna účasť učiteľiek 1. stupňa ZŠ a vychovávateľiek ŠKD, respektíve v prípade predprimárneho vzdelávania, ( ISCED – 0 ) aj učiteľiek MŠ.

## 9. OBSAH A ŠTRUKTÚRA ZÁKLADNÉHO LYŽIARSKÉHO BEŽECKÉHO VÝCVIKU

### Význam a charakteristika behu na lyžiach

Beh na lyžiach je najstaršou a najmasovejšou lyžiarskou disciplínou a zároveň je súčasťou ďalších športových disciplín, ako je biatlon, severská kombinácia, zimný orientačný beh, zimný triatlon, prostriedok zimnej pohybovej rekreácie, lyžiarskej turistiky a kondičnej prípravy v iných športoch.

Beh na lyžiach zaťažuje rovnomerne svalstvo celého tela a dýchací systém. Špecifikom je striedanie maximálneho zaťaženia pri stúpaniach a nižším zaťažením pri zjazdoch. Vzhľadom na profil trati a charakter pohybu, dochádza pravidelne k zaťaženiu a uvoľneniu svalového a kostrového systému.

Z fyziologického hľadiska sa bežecké lyžovanie zaraďuje medzi silovo vytrvalostné pohybové aktivity cyklického charakteru, predstavuje prácu miernej aktivity v časovom intervale až niekoľko hodín.

Z psychologického hľadiska v behu na lyžiach má výrazný podiel aktivačná úroveň a schopnosť jej regulácie, motivácia, frustračná tolerancia, schopnosť odolávať únave, odolnosť voči nepriaznivým podmienkam, schopnosť vyrovnáť sa s nevhodne navoskovanými lyžami, riskovanie pádu, alebo nasadenie vysokého tempa na začiatku pretekov.

Z biomechanického hľadiska je beh na lyžiach rôznorodou pohybovou činnosťou realizovanou v meniacich sa poveternostných, terénnych a snehových podmienkach. Podstatou pohybu je zachovanie dynamickej rovnováhy v sklze na jednej alebo oboch lyžiach.

Pohyb pri behu na lyžiach sa uskutočňuje pomocou odrazu nôh a odpichu palicami s využitím sklzu lyží po snehu.

### Vznik a vývoj lyžovania

Vznik a pôvod lyží je úzko spojený s najstaršími stopami ľudskej spoločnosti. Lyže a ich predchodca, snežnice, patria k najstarším náčiniam človeka. Vznik lyží sa datuje od konca doby kamennej, asi 10 000 rokov pred našim letopočtom. Lyže sa stali dôležitým a často jediným prostriedkom umožňujúcim pohyb v snehu a na lov zvierat v arktických krajinách. Vznikli zo snahy zväčšiť plochu chodidla, aby sa nohy nezabárali do snehu. Predlžovaním a zužovaním snežnic sa vytvorili lyže.

prvými dokladmi sú objavené nákrasy človeka z prvotnopospolnej spoločnosti, zobrazujúce lyže a ich použitie, ako aj archeologické vykopávky na mnohých miestach Európy a Ázie.

pisomné dôkazy o stredovekom lyžovaní nachádzame v nórskech a sibírskech bojoch, eposoch a povestiach o nórskech kráľoch a piesňach skladov

širší rozmach dosiahol lyžovanie v 17. storočí zavedením lyží do nórskej armády

v 19. storočí na úžitkové lyžovanie lovcov, sedliakov a vojakov sa postupne mení na šport mestského obyvateľstva

základom novodobého vývoja lyžovania boli beh a skok na lyžiach

prvým historicky doloženým diaľkovým behom na lyžiach (86 km) je Vasov beh

najslávnejšie klasické novodobé lyžiarske preteky Holmenkollen už od r. 1892

na území Slovenska sa lyžovanie rozširuje koncom 19. storočia

prvé lyže doviezol lekárnik zo Smokovca Cornidesz v roku 1865 ( nepoužíval ich )  
 v 90. rokoch 19. storočia masívnejší rozvoj lyžovania  
 prvé zimné olympijské hry sa uskutočnili v roku 1924 vo francúzskom CHAMONIX ( beh na 18 a 50 km )  
 prvé preteky v strednej Európe v roku 1893  
 ženy - prvé preteky v roku 1902  
 na OH ženy štartovali až v roku 1952  
 od r. 1985 sa oficiálne behá dvomi technikami – klasická a voľná ( korčuľovanie )

Obsah a štruktúra základného lyžiarskeho bežeckého výcviku

1. príprava pred lyžiarskym bežeckým výcvikom
  - kontrola a úprava lyžiarskej bežeckej výstroje
  - kontrola servisného materiálu a oblečenia
  - nácvik rovnováhových a kondičných schopností na hodinách telesnej výchovy
  - celkovo zabezpečenie kurzu učiteľom

## 2. základný lyžiarsky bežecký výcvik

### A. Prípravné činnosti

Kontrola lyžiarskeho výstroja  
 Voskovanie lyží  
 Nosenie a pripínanie lyží  
 Nosenie a držanie palíc



### B. Základné lokomočné pohyby

#### a. na mieste

❖ Obraty na lyžiach



Podrepy v kolenách  
 Kĺzanie lyží dopredu a dozadu  
 Striedavý a súpažný pohyb paží bez palíc a s palicami držanými v strede  
 Nácvik zjazdového postoja, jednostranného a obojstranného prívratu

#### b. v pohybe na rovine

❖ Chôdza  
 Súpažný odpich palicami

Korčuľovanie bez palíc, s palicami

c. V pohybe na miernom svahu

- ❖ Zjazd po spádnici
- ❖ Zjazd šikmo svahom
- ❖ Výstupy
- ❖ Zmeny smeru

3. lyžiarske bežecké spôsoby, ich charakteristika a nácvik

a. Klasický spôsob behu na lyžiach

- |                        |               |                                |               |
|------------------------|---------------|--------------------------------|---------------|
| - <u>beh striedavý</u> | - dvojkročný  | - <u>beh s odpichom súpaž:</u> | - jednokročný |
|                        | - štvorkročný |                                | - dvojkročný  |
|                        |               |                                | - prostý      |

b. Voľný spôsob behu - korčuľovanie

- |                       |                       |               |
|-----------------------|-----------------------|---------------|
| - <u>jednostranné</u> | - <u>obojsstranné</u> | - jednokročné |
|                       |                       | - dvojkročné  |
|                       |                       | - striedavé   |

c. Ostatné bežecké spôsoby

spôsoby výstupu

spôsoby zjazdu

spôsoby zmeny smeru

spôsoby zrýchľovania

spôsoby brzdenia

Klasická technika

- je charakterizovaná odrazom z plochy lyže

*Striedavý beh:* - základným a najpoužívanejším spôsobom

- charakterizovaný striedavou prácou paží a sklzom vždy na jednej lyži (jednooporové postavenie)
- paže pracujú striedavo, každá samostatne a opačne než dolné končatiny

- *hlavné pohybové prvky* – príprava na odraz z plochy lyže, odraz nohy, švihová práca nohy, prenášanie hmotnosti tela, práca paží a odpich palicami, pohyb trupu, jazda v sklze

### Úlohou nácviku striedavého behu je:

*zvládnuť prenášanie hmotnosti tela z lyže na lyžu, sklz v jednooporovom postavení a odraz z plochy lyže*

*nácvik sklzovej rovnováhy (najsôr v mierne klesajúcej stope, potom na rovine – bez palíc a s palicami)*

*nácvik odrazu z plochy lyže (v mierne klesajúcej stope, na rovine – bez palíc a s palicami)*

*nácvik striedavej práce paží a odpichu palicami (na mieste, bez palíc – upozorníme na správnu polohu v smere predozadnom a vertikálnom)*

*nácvik striedavého behu dvojkročného komplexne – zameraný je na nácvik pohybu ako celku na súhrnu práce paží a dolných končatín v optimálnom rytme*

- Beh s odpichom súpaž: - charakteristický súpažný odpich palicami a striedanie sklzu na jednej a oboch lyžiach, pričom sklz v dvojoporovom postavení je dominantný
- rozoznávame tieto pohybové prvky: príprava na odraz, odraz, sklz v jednooporovom postavení, práca paží a súpažný odpich palicami, švihová práca dolnej končatiny, postavenie trupu, sklz v dvojoporovom postavení



#### Nácvik behu :

- *najsôr v mierne klesajúcej stope, potom na rovine a do mierneho stúpania*
  - *nácvik pohybu paží bez palíc a s palicami držanými uprostred*
  - *nácvik súpažného odpichu bez odrazu nôh, s odrazom nohy (jednokročný), s odrazom striedavo jednej aj druhej nohy (dvojkročný)*
- 
- *nácvik súpažného odpichu – noha pri odraze v odvrate ( príprava na korčuľovanie )*
  - *nácvik súpažného behu komplexne*

### Voľná technika behu na lyžiach – korčuľovanie

- charakteristické pre korčuľovanie je odvrátené postavenie lyží vzhľadom k smeru behu
- odraz je z vnútornej strany lyže
- je účinnejšie a rýchlejšie ako klasické lyžovanie
- nácvik korčuľovania vyžaduje vhodne upravený terén

- pohybové prvky tvoriace korčuľovanie: príprava na odraz, odraz z vnútornej hrany lyže v odvrate, prenášanie hmotnosti tela na sklzovú lyžu v odvrate, práca paží a odpich palicami

#### *Jednostranné korčuľovanie*

- charakteristické neustálym kontaktom tej istej sklzovej lyže s podložkou v stope
- pohyb paží je ako pri behu s odpichom súpaž
- ťažisko tela je na sklzovej lyži a prenesie sa na odrazovú lyžu len v momente odrazu (ako jazda na kolobežke)



#### *Obojstranné korčuľovanie dvojkročné*

- charakteristické je:- v kontakte s podložkou je neustále len jedna lyža
  - nohy sú tak pri sklze ako aj pri odraze v odvrate
  - súpažný odpich palicami je na každý druhý odraz nohy

#### Nácvik pohybu :

- ☐ sklz po ploche lyže v odvrate bez odrazu a s odrazom
  - ☐ nastavenie optimálneho uhlu odvratu
  - ☐ pohyb ťažiska prenášame na lyžu v odvrate čiastočne alebo úplne
- koordinácia práce paží a dolných končatín



#### *Obojstranné korčuľovanie jednokročné*

- technika podobná ako pri dvojkročnom
- súpažný odpich palicami je na každý odraz nohy
- uhol odvratu sklzovej lyži menší
- tento spôsob je najrýchlejší, fyzicky najnáročnejší
- využitie najmä v pretekárskom lyžovaní

#### *Obojstranné korčuľovanie striedavé*

- modifikácia obojstranného korčuľovania

- práca paží je striedavá (pohyb paží je podobný ako pri striedavom behu)
- na každý odraz nohy, odpích rovnakej paže
- kratší sklz a väčší odvrat nôh
- využitie najmä v strmých stúpaniach

### Ostatné bežecké spôsoby

- spôsoby výstupu – jednostranným a obojstranným odvratom, bokom, stúpavým krokom



- spôsoby zjazdu – pohotovostný a odpočinkový



- spôsoby zmeny smeru – oblúkom v pluhu, odšliapnutím a odšliapávaním



- spôsoby zrýchľovania – súpažným odpichom a korčuľovaním
- spôsoby brzdenia – jednostranným a obojstranným prívratom



### Lyžiarska bežecká výstroj

Lyže delíme do štyroch kategórií, podľa označenia výrobcov:

#### S - pretekárske



A – univerzálne: vhodné pre jazdu v upravenej stope  
L – turistické: majú telemarsky tvar (širšia špička a päťka a užší stred lyže) a sú použiteľné aj v neupravenej stope  
W - turistické lyže do hlbokého snehu

*Pravidlo: Čím slabší lyžiar, tým väčšie a kratšie lyže.*

*Pretekárske lyže delíme, : klasické korčuliarske a univerzálne.*

*Topánky a viazanie*

Na každý druh topánok existuje istý druh viazania, preto ich kupujeme spolu.

*Lyžiarske palice*

Dĺžka palice je pre turistiku a klasickú techniku do výšky ramien, pre korčuľovanie do výšky brady alebo o 20 cm kratšie ako výška tela.

*Oblečenie lyžiara - bežca*

Oblečenie má byť účelné a má zodpovedať druhu lyžiarskej činnosti.

Voskovanie bežeckých lyží

K voskovaniu lyží potrebujeme : vosky , škrabku , korok , žehličku , čistič voskov , krém na ruky.

Výbere voskov podľa:

- ❖ klimatické podmienky (teplota a vlhkosť vzduchu)
- ❖ druh snehu
- ❖ druh lyží a ich sklzníc
- ❖ za akým účelom voskujeme
- ❖ terén , v ktorom sa budeme pohybovať

Druhy snehov:

- nový čerstvý sneh
- jemnozrný sneh
- starý sneh
- mokry sneh

Druhy voskov:

- stúpacie: - tuhé  
- tekuté  
- pasty
- sklzové ( parafíny ): - tuhé  
- pasty

- prášky
- gély
- oleje
- rozprašovače

## 10. NIEKTORÉ POZNATKY PRE VYUŽITIE SNOWBOARDOVÉHO LYŽOVANIA

Snowboardový výcvik sa môže v rámci LVVK na ZŠ a SŠ. Najlepšiu docilitu majú deti v 7. ročníku ZŠ. Výučba prebieha dopoludňajšou a popoludňajšou činnosťou rovnakým spôsobom ako pri lyžiarskych kurzoch. Líši sa len v iných činnostiach na svahu. Jednotlivé činnosti vykonávané počas 6 dní :

Súhrnný popis činností kurzu

	Dopoludňajšia činnosť	Čas	Popoludňajšia činnosť	Čas	Večerná činnosť	Čas
1. deň	príchod	12:00	nosenie, nastupovanie, pády, vstávanie	14:00-16:00	animačný program, hra na zoznámenie a diskotéka	19:00-21:00
2. deň	základný postoj, zjazd po spádnici	8:30-12:00	zosúvanie, zosúvanie šikmo svahom, jazda šikmo svahom	14:00-16:00	história, výstroj, výzbroj	19:00-21:00
3. deň	základný zosúvaný oblúk	8:30-14:00	aktívny odpočinok	14:00-17:00	animačný program, izba baví izbu, pantomíma	19:00-21:00
4. deň	základný zosúvaný oblúk, jazda na vleku	8:30-12:00	nadväzovanie oblúkov	14:00-16:00	súťaže a základné pravidlá, údržba snowboardu	19:00-21:00
5. deň	oblúky s rôznym polomerom, Alpine skok	8:30-12:00	karneval na svahu	14:00-16:30	zásady bezpečnej jazdy	19:00-21:00
6. deň	odchod	13:30				

Metodika nosenia, nastupovania, pádov, vstávania

Zahájenie vyučovacej jednotky robíme pod svahom. Žiaci sú nastúpení vedľa seba. Učiteľ skontroluje výstroj a výzbroj. Spoločne odstránia počiatočné nedostatky. Učiteľ tak ako na každej vyučovacej jednotke vysvetlí, čo budú v daný deň nacvičovať prípadne precvičovať. Pred začatím samotného výcviku učiteľ urobí rozcvičku. Ďalšie dni môžu precvičovať žiaci. Rozcvička by mala byť zameraná na tie časti tela, ktoré sú najviac zaťažované. Po skončení vyučovacej jednotky sa žiaci postavia vedľa seba. Učiteľ pochváli, ale aj poukáže na nedostatky, ktoré sa vyskytli pri výcviku. Tento postup bude vykonaný na každej vyučovacej jednotke.

Príklad rozcvičenia zamerané na dolné končatiny

Na začiatok každej rozcvičky zaradíme rozohratie tela. Žiaci sa postavia na jednu čiaru vytvorenú učiteľom. V hre súťažia tak, že pri skokoch znožmo majú medzi kolenami stlačenú čiapku prípadne rukavicu. Komu čiapka spadne, musí sa vrátiť na štartovaciu čiaru a opakovať skákanie. Žiaci skáču len po blízku métu, späť bežia.

Žiakov rozdelíme do štyroch skupín. Každá skupina má prejsť za čo najkratší čas daný úsek. Štafetový kolík predstavuje čiapka. Žiak beží k vyznačenej méte čo najrýchlejšie. Pri méte sa otočí a beží vzad.

Široký stoj rozkročný – upažiť:

- vzpor drepmo unožiť ľavou
- hmit vo vzpore drepmo unožno ľavou
- stoj rozkročný – upažiť vzad, dlane hore
- hmit pažami vzad (viď príloha 1 obr. 1)

Drep , unožiť pravou – upažiť:

Prenosom drep úložný striedavo ľavou a pravou (viď príloha 1 obr.2).

Stoj spojný – pripažiť:

- poskokom stoj rozkročný - upažiť
- poskokom stoj spojný – pripažiť (viď príloha 1 obr. 3).

Stoj rozkročný – pripažiť:

Dva poskoky v stoji rozkročnom, tretí poskok s úderom nôh o seba, s dvoma údermi nôh o seba (viď príloha 1 obr.4).

Stoj spojný – ruky v bok

- dva poskoky na ľavej – unožiť pravou
- dva poskoky na pravej – unožiť ľavou
- poskok na ľavej – unožiť pravou
- poskok na pravej unožiť ľavou (viď príloha 1 obr.5)

Stoj spojný – pripažiť:

- poskokom drep
- poskokom stoj na ľavej – prednožiť pravou – tliesknúť pod pravou nohou
- taktiež opačne (viď príloha 1 obr.6)

Po rozcvičke môžeme prejsť k samotnému výcviku. Žiaci musia pozorne počúvať výklad. Nesmú sa rozptyľovať nepriaznivými vplyvmi okolia. Pokiaľ je hlučné okolie, učiteľ musí zvýšiť intonáciu hlasu, lebo je predpoklad, že na svahu sa nebudú nachádzať sami.

### Nosenie snowboardu

Každá manipulácia so snowboardom musí veľmi opatrná, aby nedošlo k ohrozeniu ostatných osôb. Doska, ktorá sa uvoľní pri našej nedbalosti, prípadne cudzím zavinením a rúti sa dole kopcom, môže byť veľmi nebezpečná a môže spôsobiť aj smrteľné zranenie. Pri doprave snowboardu sa doporučuje špeciálny obal.

Dosku nosíme vo vodorovnej polohe skĺznicou vedľa tela, popruh máme omotaný okolo zápästia (viď príloha 2 obr.1,2). Pri čakaní na vleč držíme snowboard vo zvislej polohe. Na svahu ho odkladáme na viazanie, aby nedošlo k samovoľnému spusteniu a pokiaľ je možnosť, tak najlepšie je ho odložiť mimo zjazdovky. Na dlhšie vzdialenosti sa doporučuje pripevniť dosku na rucksak pomocou popruhov. Ideálny je rucksak špeciálne prispôbený na tento účel.

### Pripínanie snowboardu

Pripínanie snowboardu, tak ako aj nosenie, nacvičujeme na rovine. Vyhliadneme si vhodný terén a môžeme začať s pripínaním snowboardu. Pri pevnom viazaní je postavenie čelom ku svahu, pri freestylovom viazaní je to opačne. Očistený snowboard od snehu si položíme po vrstevnici. Veľmi dôležité je vysvetlenie použitia bezpečnostného popruhu. Popruh sa upevňuje na prednú nohu a počas jazdy je stále pripnutý. V podpore na jednej ruke udržujeme stabilitu, snowboard udržiavame na hrane. Takto pripevníme prednú nohu, neskôr zadnú. V prípade, že vlastníme freestylový snowboard, pripíname snowboard otočením chrbtom k svahu. Pri tomto pripínaní je lepšie sedieť.

### Pády a vstávanie

Zvládnutie pádov je veľmi dôležité hlavne u začiatočníkov. Kontrolovaným pádom možno zabrániť zraneniu. Na rozdiel od metodiky nácviku zjazdového lyžovania, kde nikdy prakticky nenacvičujeme pády na lyžiach, pri snowboarde nesmieme tento prvok podceňovať. Vyplýva to z pocitu našej zviazanosti a bezbrannosti, ktorý nás prenasleduje pri postavení na snowboard. Najideálnejšie je začínať v rámci suchého tréningu v predprípravnej fáze. Z hľadiska bezpečnosti je lepšie nacvičovať pády v mäkkom, najlepšie v prachovom snehu. Mokry sneh nie je vhodný, pretože väčšina žiakov nie je vybavená kvalitným vode odolným oblečením.

Vo všeobecnosti môžeme pád rozdeliť

- dopredu ku svahu (frontside)
- dozadu ku svahu (backside)
- čelom od svahu (frontside)
- chrbtom od svahu (backside)
- vo vzduchu

Metodika nácviku zručností pri základnom postoji, rovnováhe a jazde po spádnici

### Základný postoj

Jedným z prvých problémov, ktorý musí začínajúci snowboardista vyriešiť, je postavenie nôh. Pri tzv. „goofy“ postoji je vpredu pravá noha. Pri klasickom „regular“ postoji je vpredu ľavá noha. Predná noha by mala byť silnejšia, bežne nazývaná odrazová (oporná). Slabšia noha (riadiaca) by mala byť vzadu. Spomínaný problém spočíva v diagnostikovaní, ktorá noha je odrazová a ktorá riadiaca. Túto diagnostiku musíme urobiť ešte v prípravnej fáze.

Pre lyžiarov je najzásadnejšou zmenou, že chodidlá nikdy nie sú v smere jazdy, ale podľa uhla viazania. Postoj nacvičujeme na mieste a prípadne bez snowboardu. V základnom postoji je 60 % váhy prenesených na prednú nohu. Kolená, panva a členok sú mierne pokrčené, ruky podobne a smerujú v smere jazdy, trup je mierne predklonený a pohľad jazdca smeruje dopredu. Pre správne rozloženie ťažiska je dôležité, aby paže boli stále vpredu a nedostali sa za telo. Paže ovplyvňujú polohu a pohyb trupu a keď sú nekludné, tak aj celková jazda je „rozhádzaná“ (viď príloha 2 obr. 7,8).

### Rovnováha

Nácvik rovnováhy je jeden z kľúčových aspektov pri výučbe snowboardingu. Nácvikom začíname na rovnej ploche, a to prenášaním váhy zo špičky na päty a opačne. Postupne môžeme zdvihnúť špičku a pätu. Podobne je to s nakláňaním na backsidovú a frontsidovú stranu. Snažíme sa celú váhu preniesť na hranu. Pokiaľ sme to zvládli, môžeme pokračovať so zvýšením a znížením ťažiska. Po týchto nácvikoch môžeme skúsiť aj skok na mieste.

### Kolobežka

Zvládnutie chôdze a kĺzania nám umožní pohybovať sa po rovine podľa vlastnej vôle. Takto budeme schopní prejsť po rovine k lanovke. Predná noha je zapnutá vo viazaní, druhou nohou sa snažíme odrážať od zeme. Takto by sme mali sebe aj snowboardu dať energiu potrebnú na rozjazd. Po odraze priložíme zadnú nohu na dosku (medzi viazanie). Cvičenie môžeme modifikovať zmenou sklonu svahu, zdvíhaním predmetov zo zeme, naháňačkou, drepmi a pod. Tieto prvé časti metodického postupu sú pre žiakov dosť nezábavné, preto ich treba spestriť rôznymi súťažami. Týmto cvikom si zároveň precvičíme základný postoj na vleku (viď príloha 2 obr. 9).

### Jazda po spádnici

Jazda po spádnici patrí už do kategórie obtiažnejších prvkov. Ide o priamočiaru jazdu či sklz po sklznici snowboardu v smere spádnice v základnom postavení. Dráha musí byť ukončená dostatočne dlhou rovinou, resp. protisvahom. V prípade, že nemáme vhodný svah, necháme dosku zablokováť nohou inštruktora. V klude sa postavíme a po vzájomnej dohode, kedy dôjde k odblokovaniu dosky, sa zvolna rozbehneme.

Najprv vykonávame nácvik s nohou položenou na protiskĺznej gume a predná noha je upnutá vo viazaní. Až po zvládnutí tejto formy, môžeme pristúpiť k jazde s oboma nohami vo viazaní. Neskôr môžeme pristúpiť k rôznym modifikáciám tohto cviku, čo znamená, že sklon svahu bude väčší, žiaci budú prechádzať cez rôzne terénne nerovnosti. V poslednej fáze výcviku jazdy po spádnici môžeme zaradiť rôzne súťaže: kto pozbiera najviac predmetov, kto

podlezie najviac bránok a pritom ich nezvalí, kto urobí čo najviac vertikálnych výskokov a pod.(viď príloha 2 obr.10).

Medzi najčastejšie chyby pri jazde po spádnicí patrí vysoký postoj, váha na zadnej nohe a nekludné ruky.

Frontsidový a backsidový oblúk s prednou nohou vo viazaní

Cvičenie robíme na miernom svahu s dojazdom do roviny. Dosku nasmerujeme po spádnicí svahu, ľahko sa odrazíme od zadnej nohy a postavíme sa medzi viazanie( protisklzáva guma). Zaujmemo základné postavenie, prednú ruku si ukážeme v smere jazdy. Začneme rotovať celým telom do smeru oblúku, snowboard vedieme po ploche. Vo chvíli, keď cítime, že sa snowboard začína stáčať, začneme plynule zaťažovať špičky nôh pri frontsidovom a päty pri backsidovom oblúku.

Jazda na vleku

Pri presune k vleku uplatníme už spomínanú kolobežku, kde vo viazaní zostáva len predná noha s pripnutým bezpečnostným popruhom. Pri štarte na vlek musíme sledovať kotvu, aby nedošlo k zraneniu. Dosku otočíme do smeru jazdy vleku. Rukami chytime tanierový vlek „gombičku“ a dáme medzi dolné končatiny. V prípade kotvového vleku postupujeme podobne, kotvu zahákame za stehno prednej nohy v rozkroku. Samostatná jazda na kovovom alebo tanierovom vleku prebieha tak, že sme v základnom postavení, celé telo a smer jazdy je prispôbené kotve. Počas jazdy stojíme uvoľnene, váha je rovnomerne rozložená na obidve nohy, kde oceníme protisklzné vlastnosti gummy medzi viazaním. Držíme sa obidvoma rukami kotvy. Pri šikmých trasách vleku musí byť zaťažená horná hrana. Pri príliš veľkom zarezaní hrany snowboardu do snehu uvoľníme hranu nadľahčením alebo poskočením. Pokiaľ nie sme schopní zabrániť pádu prirodzeným udržiavaním rovnováhy, môžeme použiť zapretie sa zadnou nohou o sneh, ktorá vyžaduje rýchlosť pohybu a reakcie.

Pri páde počas jazdy pustíme kotvu a opúšťame stopu vleku. Pohybujeme sa pomocou zadnej nohy – kolobežkou a podľa okolností sa vraciame na začiatok vleku pešo, alebo sa presunieme na okraj zjazdovky. Vystupovanie z vleku pri jazde na tanierovom alebo kotvovom vleku robíme tak, že uvoľníme pomocou rúk kotvu a „kolobežkou“ odídeme na voľnú stranu, kde si upravíme výstroj a výzbroj.

### Najčastejšie chyby

Veľkou chybou je protirotácia, čo je vlastne rotácia či natáčanie trupu proti smeru oblúku.

Jazdu výrazne komplikuje váha jazdca na zadnej nohe, čo zabraňuje plynulé prevedenie šmyku.

Príliš veľký predklon alebo ohnutie trupu má negatívny vplyv na rozloženie síl na snowboard počas oblúku.

Jazda bez vertikálnych pohybov – jazdec sa musí v tomto smere neustále kontrolovať.

### ANIMAČNÝ PROGRAM

#### Hra na zoznámenie

Každý žiak si napíše svoje meno a pripne si ho na hrudník. Do radu vedľa seba poukladáme toľko stoličiek, koľko je žiakov. Žiaci sa postavia na stoličky, učiteľ zadá úlohu, aby sa postavili podľa abecedy vedľa seba, pričom pohyb je povolený len po stoličkách. Je potrebné dbať na bezpečnosť.

#### Izba baví izbu

Cieľom tejto aktivity je upevnenie kolektívu a rozvoj tvorivosti detí. Každá izba si vytvorí program, ktorým by pobavila ostatných. Po raňajkách sa žiakom oznámi, že každá izba má vytvoriť program. Pri výbere činností sa medze nekladú. Činnosť žiakov hodnotí porota zostavená z inštruktorov, resp. učiteľov. Najlepšie družstvo bude odmenené diplomom a sladkou odmenou v podobe torty na konci výcviku.

#### Pantomíma

Spomedzi všetkých žiakov sa vyberie dobrovoľník a postaví sa pred ostatných. Učiteľ oznámi pravidlá hry, t.j. vybranému žiakovi sa predložia na desiatich kartičkách výrazy, ktoré má zobrazíť pantomímou. Ostatní žiaci majú jednu minútu na to, aby uhádli predvádzaný výraz. Po vyčerpaní všetkých výrazov nasleduje ďalší dobrovoľník. Po skončení hry sa vyhodnotí a odmení najlepší mím.

## **11. LYŽIARSKA TERMINOLÓGIA – ZÁKLADNÉ POJMY**

Technika	- motorické riešenie úlohy
Zaťaženie	- zväčšenie tlaku (silové pôsobenie) na lyžu
Odlahčenie	- zmenšenie tlaku na lyžu
Zmena zaťaženia	- prenesenie tlaku (hmotnosti) z jednej lyže na druhú
Vonkajšia lyža	- v oblúku je to lyža, ktorá je ďalej od stredu otáčania
Vnútna lyža	- lyža, ktorá je bližšie k stredu otáčania
Vyklonenie trupu	- odklonenie trupu od svahu vyvolané priklonením kolien ku svahu pri jazde šikmo svahom
Odlahčenie zvýšením	- zmenšenie tlaku na lyže vystriedaním dolných končatín
Odlahčenie znížením	- zmenšenie tlaku na lyže pokrčením dolných končatín
Rotácia	- otáčavý pohyb bokov a hornej časti trupu, vzniká otáčavý impulz,

	ktorý sa prenáša na lyže
Proti rotácia	- aktívne otáčanie nôh proti smeru otáčania trupu
Prívratné postavenie lyží	- špičky lyží smerujú k sebe, pätky od seba
Odvratné postavenie lyží	- pätky lyží sú spolu, špičky smerujú od seba
Paralelné rovnobežné postavenie lyží	- lyže sú rovnobežné v užšom alebo širšom postavení
Vertikálny pohyb	- pohyb zhora nadol a opačne
Horizontálny pohyb	- pohyb v predo zadnom smere
Bočný pohyb	- pohyb do strán
Sklz	- lyže sa pohybujú po priamke
Šmyk	- lyže sa pohybujú iným smerom ako po priamke ( lyže sa šmýkajú-zosúvajú do strán)
Zjazd (priamy, šikmý)	- pohyb lyžiara po naklonenej rovine
Zosúvanie ( bokom, vpred, vzad )	- pohyb lyžiara po naklonenej rovine s priečne postavenými lyžami
Obšľapávanie	- zmena smeru prestupovaním do odvratu ( ku svahu, od svahu)
Výstupy	- premiestňovanie smerom hore
Oblúky	- základná zmena smeru jazdy, prívratné – nasadenie prívratom dolnej, hornej alebo oboch lyží, paralelné – nasadenie vedenia i zakončenia s rovnobežnými lyžami
Nasadenie oblúka	- spôsob techniky začiatku zmeny smeru z priamočiareho na krivočiary
Vedenie oblúka	- súbor pohybov pomocou ktorých lyžiar udržiava oblúkovú dráhu
Zakončenie oblúka	- súbor pohybov pomocou ktorých lyžiar oblúk ukončí alebo nasadí do nového oblúka
Náklon	- pohyb trupom
Nachýlenie	- pohyb celého tela daným smerom
Pohyb ťažiska	- mechanická charakteristika pohybu centra hmoty lyžiara
Vrstevnica	- systém bodov s rovnakou nadmorskou výškou
Spádnica	- čiara kolmá na vrstevnicu
Trenie	- fyzikálna sila vznikajúca pri kontaktných pohyboch telies
Vonkajšie sily	- súbor fyzikálnych síl vznikajúcich a pôsobiacich pri pohybe lyžiara (tiaž, odstredivá, dostredivá, trenie )
Prehranenie	- zmena zaťaženia hrán lyží
Priamy zjazd	- jazda po spádnici v základnom zjazdovom postoji
Pluh	- jazda po spádnici v obojstrannom prívrate
Pluhové oblúky	- zmeny smeru v obojstrannom prívratnom postavení lyží
Oblúky z prívratu	- z rovnobežného postavenia lyží pri nasadení vysúvame obidve alebo jednu z lyží
Oblúky z odvratu	- z rovnobežného postavenia prestupujeme na odvrátenú lyžu
Znožné oblúky	- prestúpením – prenášanie hmotnosti z jednej na druhú lyžu, pričom sú lyže rovnobežné
Oblúky znožmo	- lyže sú rovnobežné, hmotnosť je i pri zmene smeru rovnomerne rozložená na obidve lyže
Vyrovňavacie oblúky	- oblúky znožmo, ktoré tlmia terénne nerovnosti



Carvingový oblúky -oblúky na carvingových lyžiach, ktoré využívajú ich jazdné vlastnosti  
točivosť a schopnosť viesť lyže po hranách s rozložením hmotnosti  
na obidve lyže

## 12. TURISTICKÁ ABECEDA

Zimná , ale aj letná prázdninová sezóna so sebou prinášajú nezabudnuteľné zážitky z potuliek po našej čarokrásnej prírode. Ale aby nezostali namiesto zážitkov iba oči pre plač, nezaškodí si pripomenúť niektoré zásady pre bezpečné potulky prírodou.

Ponúkame Vám základné námety zhrnuté do turistickej abecedy. Tieto aplikujeme na priebežných vzdelávaníach pre pedagogických pracovníkov :

- Výchova k prevencii proti úrazom žiakov v športe a telesnej výchove,
- Účelové cvičenia CO, OČAP a Ochrana života a zdravia ,
- Základný kurz turistického výchovného tábora a mladých záchranárov CO,
- Základný kurz pre inštruktorov zjazdového a bežeckého lyžovania ) ,  
organizovaných Metodicko – pedagogickým centrom Bratislava, alokovaným pracoviskom  
v Prešove, metodikom telesnej výchovy pre ZŠ a SŠ .

- A Aspoň v trojici na každú túru ! Nikdy sa nevyberajte len v dvojici.
- B Bezpečný plán túry. Stanovte si dohodnuté orientačné body. Buzola.
- C Časová rezerva. Po dvoch hodinách nasleduje 30 minútová prestávka.
- D Do batohu : igelitové vrecúško so zápalkami a novinami, notes.
- E Ešte si pripalte: nožík, pero, pišťalku, zrkadlo, krém na tvár, okuliare.
- F Fatra , alebo iná pitná voda , pohár, citrón, čokoláda.
- G Gumička v batohu, špagát, toaletné potreby.
- H Hlavnú pozornosť venujeme križovatkám vo voľnom teréne. Na zmenu v teréne smeru nás upozorňuje značka – smerovka. Ak prejdeme väčšiu vzdialenosť ( asi 300 m ) a značku nenájde, zvolili sme si pravdepodobne nesprávny smer.
- CH Chráň sa pred nečasom: vetrovka, sveter, čiapka, prší plášť, rukavice.
- I Istotu posilňuje nabitý a zapnutý mobil. Maj na pamäti bezpečnosť.
- J Jasná myseľ ti pripomenie zápis do Knihy túr. (Odchod, trasa, príchod ).
- K Každých 150 výškových metrov klesá teplota vzduchu o 1° Celzia .  
Kontroluj stupeň únavy.
- L Len si nezabudni overiť predpoveď počasia, ktoré sa ušľahuje medzi  
8°° a 9°° hodinou dopoludnia.
- M Musíš sa podriaďiť kolektívu a dodržiavať disciplínu. Keď si rozhorúčený,  
najprv si vodou vypláchni ústa, osviež krk a až potom sa napi vody.
- N Nezabudni, že sa musíš vrátiť späť. Rozlož si sily. Počúvaj rady starších.
- O Orientačné znaky v teréne. Ak ti nepomôžu, pri zablúdení v lese hľadaj  
potôčik, ktorý sa vlieva postupne do rieky – pri ktorej žijú ľudia !
- P Pri pochode musí byť vizuálny kontakt medzi vodcom a „ zberačom „
- P 1 Príprava pešej turistickej cesty:
  - 1. výber primeranej trasy,

2. vytýčenie cieľov a úloh,
  3. vypracovanie finančného rozpočtu,
  4. zabezpečenie cestovania, stravovania, nocľahu,
  5. výber turistického výstroja, kontrola,
  6. zhotovenie jednoduchého náčrtku trasy
- R Rezignáciu nedovoliť v žiadnom prípade. Nesadať na sneh alebo na studenú alebo mokrú zem , či skalú.
- S Skupinu vedú a uzatvárajú najzdatnejší a najskúsenejší turisti.
- T Trvať na dodržaní plánu túry. Radšej sa vráť z kratšej cesty.  
Turistické značenie má informačný charakter a je chránené zákonom ! Turistická značka je štvorcového tvaru ( zhora i zdola je ohraničená bielou farbou a uprostred je rôzna farba ). Farby pásov označujú :  
červená – diaľkové a hrebeňové cesty  
modrá – cesty súběžné s hrebeňovou alebo cesty väčšieho významu  
zelená a žltá – spojky, odbočky a miestne okruhy  
Turisticky označené trasy sú použiteľné v plnom rozsahu len v terénoch bez snehovej pokrývky. V zasneženom teréne sa požívajú ( žrde, koly, palice ).
- U Udržuj časový harmonogram túry . Dodržuj pravidlá cestnej premávky !
- V Vždy dodržuj pokyny pre pitný režim a pre príjem stravy.  
V chránených územiach je dovolené pohybovať sa len po turistických, označených chodníkoch.
- Y Pri búrke pozor na blesky. Odhodiť kovové predmety a aj mobil.  
Nevyhľadávať úkryt pod osamelým stromom na kopci.
- Z Základný výstroj pešieho turistu.  
Obuv: pevné celé topánky .  
Odev: vlnené podkolenky, ponožky, spodná bielizeň, košeľa, sveter, vetrovka, čiapka, šál, rukavice .  
Plecniak, spací vak, - stan, - matrac z ľahkého materiálu .  
Iné potreby: sekerka, zatvárací nožík, hliníková súprava na varenie a jedenie, poľná fľaša, tmavé okuliare .  
Príručná lekárnička.
- X Karta poistenca ( aj medzinárodná ), poistenie v horách.
- W ZACHOVAJ PORIADOK - PORIADOK ZACHOVÁ TEBA !

## POUŽITÁ A ODPORÚČANÁ LITERATÚRA :

- BLAHUTOVÁ, A. Technika a didaktika zjazdového lyžovania. Bratislava: FTVŠ UK, 2003. ISBN 80 – 88901 – 86 – 3
- BRTNÍK, J. – NEUMAN, J. Zimní hry na sněhu i bez něj. Praha: Portál, 2008. ISBN 978 – 80 – 7367 – 399 – 4
- DOMANSKÁ, M. – MODRÁK, M.: *Niektoré poznatky z organizácie lyžiarskeho kurzu pre žiakov prvého stupňa základnej školy*. In. Zborník prác z vedecko-pedagogickej konferencie učiteľov telesnej výchovy. Minerva 2006. MPC Prešov. ISBN 80-8045-426-4.
- ĐURECH, I. . *Carvingové lyžovanie – metodické východiská pre nácvik carvingových oblúkov*. Záverečná práca – 2. kvalifikačná skúška. MPC, AP Prešov. 2008.
- HELLEBRANDT, V. – HELLEBRANDTOVÁ, D.: *Technika a metodika carvingových oblúkov v zjazdovom lyžovaní*. MPC Bratislava. ISBN 80-8052-159-X.
- JUNGER J.: *Turistika a športy v prírode*, FHPV PU, Prešov, 2002, str. 116 – 135
- KEMMLER, J. Lyžovanie. Základy výcviku. Bratislava : Slovo, 1996. ISBN 80 – 85711 – 13 – 3
- KRŠIAKOVÁ, S., ĐURECHOVÁ, V., GABLIČKA, J.: Turistika a sezónne činnosti. In: MIKUŠ, M., MAČUGA, J., DUŠIČKA, P., KRIŠANDA, A.: *Vnútroškolské riadenie telesnej výchovy na základnej škole*. MPC, Prešov. 1999. ISBN 80-968400-0-2
- KULHÁNEK, O. – MRÁZ, J.: *Malá encyklopédia lyžování*, Olympia, Praha, 1987, 27 – 011 - 87
- METODICKÉ POKYNY MŠ SSR 10733/1973-II pre organizáciu lyžiarskeho výcviku
- Opatrenia MŠ SSR č. 9181/1974-II/I
- MIKUŠ, M.- MAČUGA, J. - DUŠIČKA, P. - KRIŠANDA, A. 1999. *Vnútroškolské riadenie telesnej výchovy na ZŠ*. Expres print. Prešov. ISBN 80-968400-0-1.
- MIKUŠ, M.- MAČUGA, J. - DUŠIČKA, P. - KRIŠANDA, A., MELICHER, A. 2003. *Vnútroškolské riadenie telesnej výchovy na SŠ*. MPC Prešov, ISBN 80-8045-276-8.
- MIKUŠ, M. 2003. *Zdravie vo vzdelávacích štandardoch z telesnej výchovy a športu*. In.: Zborník prác z 8. vedeckej konferencie Zdravá škola. Prešov: MPC, 2003. s.19 - 21.
- MARŠÍK J.: *Carving*. GRADA Publishing, a.s.,Praha, 2003. ISBN 80-247-0594-X
- MODRÁK, M. 2005. *Vyhodnotenie lyžiarskych inštruktorských kurzov v Prešovskom kraji v školskom roku 2004 / 2005*. In. Vychovávateľ, č. 2, ročník LII. ISSN 0139-6919.
- MODRÁK, M.: *Metodicko-pedagogické centrum vyškolilo 160 cvičiteľov zjazdového lyžovania*. In. KORZÁR, ročník VII, č.95
- MODRÁK, M.: 2007. *Ďalšie vzdelávanie telovýchovných pedagógov na Metodicko-pedagogickom centre v Prešove*. In. Zborník referátov z medzinárodnej konferencie Ako sa učiteľ učia ? MPC Prešov. ISBN 978-80-8045-493- 7. S. 189 – 194.
- MODRÁK, M. – NEMČÍK , R.: *Nácvik snowboardingu treba zaradiť do školských učebných osnov*. In. Prešovská univerzita, Časopis akademickej obce PU v Prešove. Roč. X, č. 1/Február 2006.
- MODRÁK, M. – NEMČÍK, R. 2006. O potrebe zaradenia nácviku aj snowboardingu do učebných osnov pre žiakov ZŠ a SŠ. In: JAKUBÍKOVÁ,J. – MODRÁK,M. 2006. Zborník prác z 11. vedecko-pedagogickej konferencie ZDRAVÁ ŠKOLA., MPC Prešov. 2006. ISBN 80-8045-424-8.

- MODRÁK, M. – PAVLOV, I. – ROUČKOVÁ, M. – POVRAZNÍK, K.: *Návrh realizácie prípravy lektorov zjazdového lyžovania*. In. Zborník prác z 2. vedecko-pedagogickej konferencie. MPC AP Prešov. str. 169 – 175. ISBN 978-80-8045-515-6.
- PAVLOV, I. 2007. *Profesionálny rozvoj pedagógov v kariérnom systéme*. In. Zborník referátov z medzinárodnej konferencie Ako sa učelia učia ? MPC Prešov. ISBN 978-80-8045-493-7. S. 215 - 222.
- POTMIEŠIL, J.: *Běh na lyžích*, Telesná výchova a sport mládeže, Praha, 1995
- POVRAZNÍK, K.: *Učebné osnovy športovej prípravy v zjazdovom lyžovaní*. MŠ SR č. 382/2003-41. ( [www.statpedu.sk](http://www.statpedu.sk) – základné školy – učebné osnovy )
- PŘÍBRAMSKÝ, M.: *Lyžování*. GRADA Publishing, a.s., Praha, 1999. ISBN 80-7169-786-9
- REICHERT, J. – MUSIL, D. *Lyžování od začátku k dokonalosti*. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978 – 80 – 247 – 1724 – 1
- SVOBODOVÁ, L.: *Lyžovanie – behy*, Bratislava, Šport, 1997, 77 – 034 – 7711 -
- SMERNICA MŠ SSR o organizovaní lyžiarskeho výcviku žiakov 8673/73-II
- SÝKORA, F.: *Telesná výchova a šport, terminologický a výkladový slovník*, II F. G. R., Bratislava, 1995, ISBN 80 – 85508 – 86 - 5
- SIVÁK, J. a kol.: *METODICKÁ PRÍRUČKA – telesná výchova – prvý stupeň ZŠ*. MEDIA TRADE, spol. s r. o. - SPN, Bratislava 1998. 2. vydanie. ISBN 80-08-02705-3
- SIVÁK, J. et.al.: *Učebné osnovy pre 1. Stupeň základnej školy*. MŠ SR zo dňa 18.5.1995, č. 157/95-211.
- SIVÁK, J. et.al.: *Obsahový a výkonový štandard z telesnej výchovy na 1. Stupni základnej školy*. MŠ SR zo dňa 7.6.1999, č. 240/99-41.
- ŠRAMKO, E.: *Základné prvky lyžiarskej zjazdovej techniky*. Metodický list. Metodické centrum Prešov, 1985.
- ŠIMONEK, J., ml. 2004. *Metodika telesnej výchovy pre stredné odborné školy*. SPN. Bratislava. ISBN 80-10-00380-8.
- ŠTANCL, P. – ŠTROBL, K.: *Lyžování s úsměvem*. Nakladatelství Olomouc. 2004. ISBN 80-TEREŽČÁK, J.: *Dejiny lyžovania na Slovensku 1860 – 1977*, SLZ slza, Poprad, ISBN 80 – 88680 – 15 - 8
- ZÁLEŠÁK, M. a kol: *Teória a didaktika lyžovania*. SPN Bratislava, 1989. ISBN 80-08-00016-3
- ŽÁČKOVÁ, M. *Dozor nad deťmi a dozor nad žiakmi – pedagogický dozor v škole a v školskom zariadení v zmysle legislatívy*. Metodicko- pedagogické centrum Bratislavského kraja v Bratislave, Ševčenkova 11 Bratislava 55, 2007. [www.mcmb.sk](http://www.mcmb.sk), [info@mcmb.sk](mailto:info@mcmb.sk).
- ŽÍDEK, J. A KOL. *Lyžovanie*. Bratislava: FTVŠ UK, 2004. ISBN 80 – 88901 – 90 – 1

## **PRÍLOHY :**

Cvičenie č. 1 : Jazda na vnútornej lyži

Cvičenie č. 2 : Jazda s paličkami medzi kolenami

Cvičenie č. 3 : Jazda s prekřížením hornej lyže

Cvičenie č. 4 : Oblúk s vonkajšou rukou v bok

Cvičenie č. 5 : Oblúk s držaním palice pred sebou

Cvičenie č. 6 : Oblúk s nesením palice na zápästí

Cvičenie č. 7 : Oblúk s palicou pod kolenami

Cvičenie č. 8 : Oblúk s prekříženými rukami

Cvičenie č. 9 : Oblúk s rovnobežným držaním palice s vonkajšou lyžou

Cvičenie č. 10 : Oblúk s rukami na kolenách

Cvičenie č. 11 : Oblúk s rukami na vonkajšom kolene

Cvičenie č. 12 : Oblúk s rukami v bok

Cvičenie č. 13 : Oblúk s upažením

Cvičenie č. 14 : Oblúk s vonkajšou rukou v bok a druhou nad hlavou

Cvičenie č. 15 : Oblúk v nízkom postoji

Cvičenie č. 16 : Zmena šírky stopy – hranenie

Cvičenie č. 17 : Zmena šírky stopy

Cvičenie č. 18 : Zosúvanie šikmo svahom so spolucvičencom

## Cvičenie č. 1 : Jazda na vnútornej lyži



## Cvičenie č. 2 : Jazda s paličkami medzi kolenami



### Cvičenie č. 3 : Jazda s prekrížením hornej lyže





Cvičenie č. 4 : Oblúk s vonkajšou rukou v bok



Cvičenie č. 5 : Oblúk s držaním palice pred sebou



Cvičenie č. 6 : Oblúk s nesením palice na zápästí



## Cvičenie č. 7 : Oblúk s palicou pod kolenami



Cvičenie č. 8 : Oblúk s prekríženými rukami



Cvičenie č. 9 : Oblúk s rovnobežným držaním palice s vonkajšou lyžou



Cvičenie č. 10 : Oblúk s rukami na kolenách





Cvičenie č. 11 : Oblúk s rukami na vonkajšom kolene





## Cvičenie č. 12 : Oblúk s rukami v bok



## Cvičenie č. 13 : Oblúk s upažením



Cvičenie č. 14 : Oblúk s vonkajšou rukou v bok a druhou nad hlavou



Cvičenie č. 15 : Oblúk v nízkom postoji



## Cvičenie č. 16 : Zmena šírky stopy – hranenie



## Cvičenie č. 17 : Zmena šírky stopy



Cvičenie č. 18 : Zosúvanie šikmo svahom so spolucvičencom





**Názov** : METODIKA VÝUČBY LYŽOVANIA  
**Autori** : PaedDr. Michal Modrák, PhD.  
PaedDr. Vladimír Lajčák, PhD.  
PaedDr. Kamil Povrazník  
PhDr. Libuša Husovská  
**Recenzenti** : PaedDr. Alica Dragulová  
PaedDr. Ladislav Jantoš  
**Jazyková úprava** : Publikácia neprešla jazykovou úpravou a je  
zverejnená v autorskej verzii. Za obsah,  
pôvod a správnosť citácií zodpovedajú autori  
**Vydávateľ** : Metodicko-pedagogické centrum Bratislava,  
alokované pracovisko Prešov  
**Za vydanie zodpovedá**: PaedDr. Ivan Pavlov, PhD., riaditeľ  
MPC Bratislava, alokované pracovisko Prešov  
**Tlač** : Rokus s.r.o., Sabinovská 55, Prešov  
**Náklad** : 300 ks  
**Rok vydania** : 2008  
**1. vydanie**

ISBN 978-80-8045-530-9



**Nepredajné!**

Určené pre vzdelávacie potreby pedagogických zamestnancov škôl  
a školských zariadení Slovenska.