

# PLÁN VÝCHOVNO-VZDELÁVACEJ ČINNOSTI LYŽIARSKY VÝCVIK

Lyžiarsky výcvik penzión Kamzík, Ždiar, dátum: 19.3.2016 - 23.3.2016

## A/ ZAČIATOČNÍCI a ÚPLNÍ ZAČIATOČNÍCI- základný výcvik

**FORMA:** pobytová

**METÓDY:** slovné, názorné, praktické /precvičovanie, zdokonal'ovanie, korekcia, spätná väzba/

napodobňovania  
kontrastu /dobrá a chybná ukážka/  
pasívneho pohybu, vytvorenie predstavy o štruktúre pohybu  
zážitková metóda  
hodnotenia – formatívne, sumatívne, sebahodnotenie,  
test metódy samostatnej práce

**CIEL:**

- Žiak bude vedieť zjazdiť strmší terén na lyžiach oblúkmi z pluhu, z rozšírenej stopy,  
pohybovo nadanejší žiaci- základným carvingovým oblúkom,
- bude vedieť pomenovať, roztriediť a usporiadať podľa náročnosti prvky základnej lyžiarskej techniky
- preukáže snahu o sebazdokonal'ovanie, vytrvalosť, preukáže ziskanie zručnosti z lyžovania vo svojom živote a športe

Príprava:

- kondičná a teoretická
- poučenie o základných pravidlách na lyžiarskom kurze
- poučenie o zásadách bezpečnosti na kopci a pobyte v prírode
- poučenie o bezpečnosti pri preprave v dopravných prostriedkoch

## 1. deň

*DOPOLUDNIA*

*Nástup: Oboznámenie s cieľom a priebehom dňa*

**CIEL:** Žiak si bude vedieť samostatne priprúť lyže a bude sa vedieť postaviť po páde na lyže aj v strmom svahu,  
- bude vedieť povedať svojimi slovami, akú výstroj lyžiar potrebuje, ako sa má postaviť po páde  
- vzájomne sa tolerovať, pomôcť členovi družstva ak to vyžaduje situácia

### 1. Kontrola lyžiarskeho výstroja

Dĺžka lyží, palíc, lyžiarky, viazanie/nastavenie, brzdy/ oblečenie, ochrana očí

### 2. Nosenie lyží

Spojené lyže na pleci, hroty lyží smerujú dopredu

### 3. Pripínanie lyží

A/ Na rovine :

Lyže položiť rovnobežne vedľa seba kolmo ku spádnicu,

zasunieme špičku topánky do čeluste viazania, potom prišliapneme opäťok

B/ Na svahu- to isté

## HRA: OBÚVACIA ŠTAFETA-/ diagnostika, bodovanie/

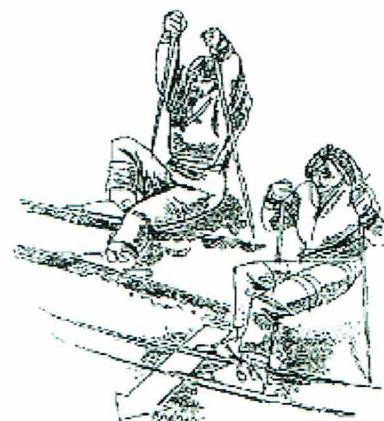
### 1. Rozcvička

A/ Strečingové cvičenie na lyžiach

B/ Cvičenie na mieste bez palíc/prípravné cvičenie na chôdzu/:

- podrepy v kolenách, uchopiť kolena spredu- podrepy,
- chytiť sa zozadu čo najnižšie – podrepy,
- dotknúť sa z boku raz ľavej, raz pravej topánky
- dvíhanie lyže / päťka, špička, celá lyža
- kĺzanie lyží dopredu, dozadu

Vstávanie



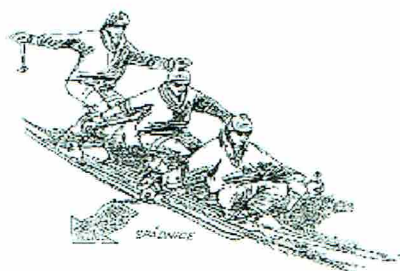
Delenie žiakov do skupín podľa lyžiarskych zručností

### 2. Padanie a vstávanie

Padanie necvičiť, len vysvetliť

Pri vstávaní paralelne lyže dať na hrany kolmo na spádnicu, nohy pritiahnúť, pomocou palíc proti zahraneným lyžiam vytiahnuť sa nahor

Pád



## HRA: BOMBA- koordinované padanie a vstávanie / diagnostika, bodovanie/

**CIEL:** Žiak bude vedieť chodiť, kĺzať na lyžiach, vystúpiť a obrátiť sa v mierne členitom teréne

-vedieť vymenovať a popísať druhy chôdze, výstupy a obraty

-vzájomne sa tolerovať, pomôcť členovi družstva

CHÔDZA



•chôdza sunom – dôležitá je striedavá práca dolnej a hornej končatiny pri odraze

•chôdza kĺzom – zväčšenie odrazu



### 3. Chôdza

- chodiť, /lyže nadvihovať- krátke
- kĺzať /sunom, sklzom/
- jazda na jednej lyži /jedna lyža

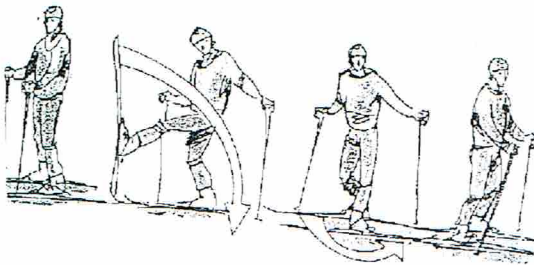


a dlhé kroky/  
odopnutá/

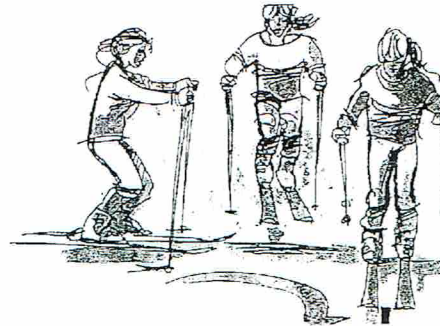
### 4. Obraty

1. Prestupovanie do strany
2. Prívratom, odvratom

Obrat prednožením



Obrat odskokom

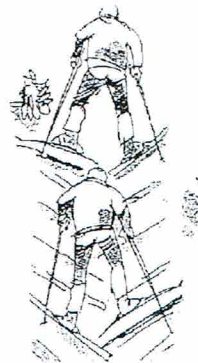


3. Prednožením, zanožením
4. Skokom

### 8. Výstupy

- Bokom

Výstupy bokom



Odvratom

**HRA: EVAKUÁCIA** -obraty, zmeny smeru, chôdza na lyžiach /diagnostika, bodovanie/  
/zápis bodov do tabuľky/

*POPOLUDNÍ*

**CIEĽ:** Žiak bude vedieť udržať rovnovážne postavenie na lyžiach a správny zjazdový postoj,

- bude sa vedieť kĺzať v pluhovom oblúku a zastaviť v pluhu
- vedieť popísať základný zjazdový postoj, kĺzanie v pluhovom oblúku
- a zastavenie v pluhu
- vzájomne sa tolerovať, pomôcť členovi družstva



## 1. Zjazd po spádnicí

- Lyže sú v rovnobežnom postavení, vzdialené od seba na šírku panvy
- nohy sú v kĺboch členkov, kolenách a bedrových kĺboch mierne pokrčené,
- telo je v miernom predklone,
- ruky držím pred telom, pokrčené mierne od seba, palice držím rovnobežne, pričom smerujú šikmo vzad,
- pohľad pred seba.

- Návčik správneho držania tela na mieste na rovine
- Prvé pokusy o zjazd po spádnicí
- Cvičenia na rovnováhu: -hore-dole;  
/vertikálne/ -dopredu- dozadu;  
-podrepy v kolenách  
-obidvomi rukami uchopiť boky lyžiarok  
-dotknúť sa lyží pred viazaním  
- poskoky počas jazdy
- Cvičenia na rovnováhu: -doľava- doprava  
/pohyb do strán/ -striedavo uchopiť bok pravej a ľavej topánky  
-striedavo dvíhať pätku lyže  
-striedavo vystupovať zo stopy v pravo, vľavo  
-klzávé kroky  
-zatačanie prestupovaním v dojazde /malými krokmi/ doľava,  
doprava

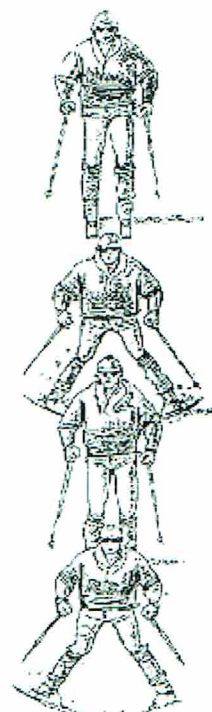
HRA: DVOJČATÁ /dodržať základný zjazdový postoj /diagnostika, bodovanie/

## 2. Zjazd v pluhu

Zo zjazdu po spádnicí dostaneme lyže súčasným a rovnomerným vytáčaním do pluhového /prívratného/ postavenia. Nasleduje zosúvanie na obidvoch vnútorných hranách. Členky, kolená a bedrá sú mierne pokrčené. Vyrovnáť trup a ramená. Zvýšenie postoja a následné zníženie postoja uľahčí vysunutie lyží do pluhu.

- Cvičenie na mieste, do pluhu- prestúpiť, skočiť, vysúvať
- Pluh v dojazde
- Pluh počas celej jazdy
- Menší pluh- väčší pluh
- Striedať zjazd- pluh
- Zjazd v pluhu šikmo cez spádnicu

HRA: ZASTAVENIE PRED MÉTOU /diagnostika, bodovanie/  
Hodnotenie dňa- žiakmi, inštruktorom



## 2. deň

### DOPULUDNIA

**CIEĽ:** - Žiak bude vedieť zmeniť smer jazdy v pluhovom postavení, zvládne jazdu na vleku

- Žiak bude vedieť povedať svojimi slovami prácu tela, pri zmene smeru jazdy v pluhovom postavení

- Bude vedieť vymenovať aspoň 3 dôvody, prečo má pre neho význam pobyt na čerstvom

vzduchu, v prírode

- Prejaviť pozitívny, priateľský vzťah k pohybovo menej zdatným žiakom, nevysmievať

sa, povzbudzovať

*Nástup – oboznámenie s cieľom a aktuálnymi informáciami*

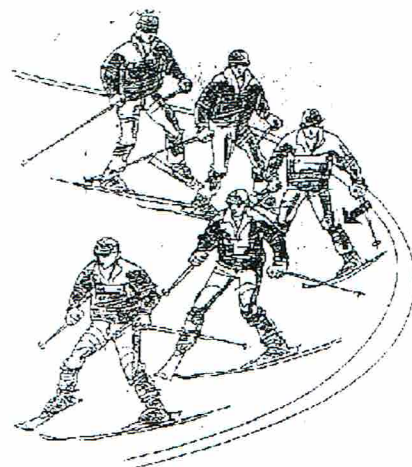
*Rozcvička*

### 1. Zopakovanie lyžiarskych zručností z predchádzajúceho dňa

### 2. Oblúk v pluhu

Z jazdy v pluhu /po spádnicí/ budú vonkajšiu lyžu viac zahraniť a zaťažiť – protitlak podložky vedie k točeniu. Pohyb tela dopredu- nahor a zmena zaťaženia sú nápomocné pri oblúkoch s menším polomerom.

- Nájazd v pluhu, mierny oblúk na jednu stranu v dojazde/ vpravo, vľavo/
  - najprv zo spádnic
  - potom z jazdy šikmo
- nadväzované pluhové oblúky s miernou zmenou smeru jazdy /vertikála/
- neskôr s výraznejšou zmenou smeru jazdy /slalom/
- oblúky v pluhu s rôznymi pohybovými úlohami
  - a/ obidve ruky na vonkajšie koleno
  - b/ držať palice pod kolenami
  - c/ držať palicu zospodu vo vodorovnej polohe



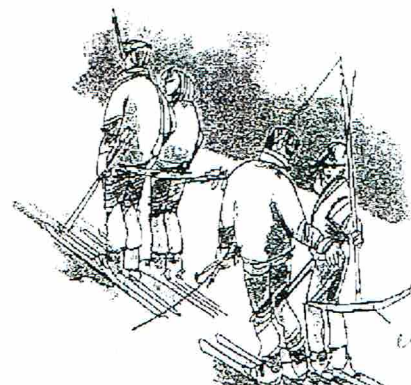
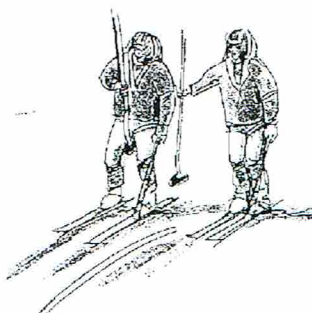
**HRY: SÚŤAŽNÁ ŠTAFETA – ZJAZD V PLUHÚ- podávanie predmetov /DIAGNOSTIKA, bodovanie/**

### 3. Výuka jazdy na vleku

Nástup na kotvový vleč

Sledovanie skúsených lyžiarov na vleku pri zapínaní kotvy a jazdy na vleku, správanie pri padaní

Nástup na tanierový vleč





- Ťahanie druhého na rovine pomocou palice, tlačenie
- Dopomoc pri prvých pokusoch
- Začíname bez palíc
- Učiteľ bez lyží – spolupráca s obsluhou vleku
- Samostatná jazda

## POPOLUDNÍ

### CIEĽ:

-Žiak bude vedieť jazdiť na horných hranách „v základnom zjazdovom postoji“ pri jazde

šikmo svahom, bude vedieť robiť nadväzované oblúky z pluhu

- Žiak bude vedieť popísať jazdu „v základnom zjazdovom postoji“ pri jazde šikmo svahom, bude vedieť povedať rozdiel medzi oblúkmi v pluhu a oblúkmi z pluhu,

-Prejaviť pozitívny, priateľský vzťah k pohybovo menej zdatným žiakom, nevysmievať

sa, povzbudzovať

### 1. Zjazd šikmo svahom

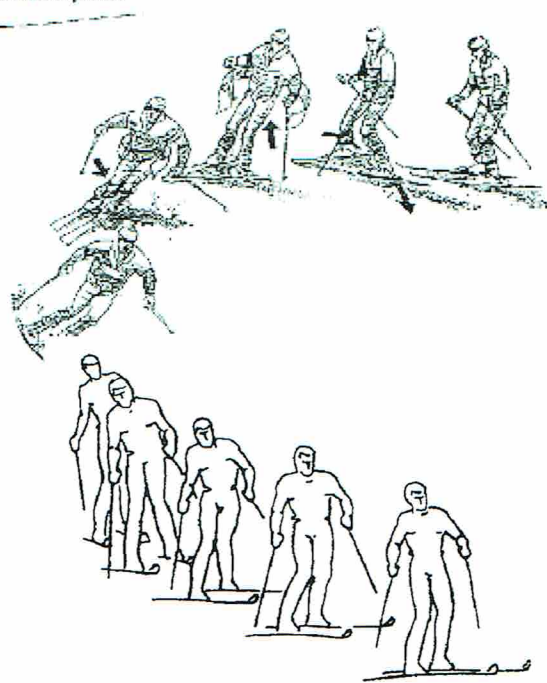
- Cvičenie na mieste- ukážka
- Výstup bokom
- Zjazd šikmo svahom /ZŠS/
- „Lietadlo“ zjazd šikmo svahom, - dolná ruka ukazuje palicou dozadu, horná ukazuje palicou dopredu
- ZŠS – bez palíc- dolná ruka vbok, horná ukazuje dole svahom
- ZŠS – zdvíhanie pätky hornej lyže
- ZŠS – vystúpenie do vyššej stopy

### 2. Oblúk z pluhu

Zjazd šikmo svahom, privrátiť hornú lyžu, natočenie do spádnice, zmena zaťaženia na vonkajšiu lyžu, oblúk z pluhu dokončiť, vnútornú lyžu prisúvať do zjazdu šikmo svahom

- ZŠS, pridať oblúk z pluhu, zase ZŠS
- Oblúky z pluhu jednotlivo vpravo
- Oblúky z pluhu jednotlivo vľavo
- Oblúky z pluhu nadväzované

Oblúk z pluhu



## HRY : ZJAZD Z PLUHU- podávanie predmetov /DIAGNOSTIKA, bodovanie/

Hodnotenie vykonávaných činností žiakmi, inštruktorom

## 3. Deň

### DOPOLUDNIA

**CIEĽ:** -Žiak bude zdokonaľovať získané zručnosti, bude vedieť povedať, v čom sa potrebuje zdokonaľiť on sám alebo jeho členovia družstva  
-Žiak bude vedieť zjazdiť stredne strmý svah zosúvaním  
-Žiak bude vedieť popísať a pomenovať techniku zosúvania stredne strmým svahom

*Nástup – oboznámenie s cieľom a aktuálnymi informáciami*  
*Rozcvička*

1. Zopakovanie lyžiarskych zručností z predchádzajúceho dňa
2. Zdokonaľovanie a individuálne docvičovanie
3. Hry na lyžiach, jazdy v trojiciach
4. Zosúvanie šikmo svahom

Rovnomerné zosúvanie šikmo svahom na horných hranách s udrжанím základného zjazdového postavenia

Zosúvanie

- Cvičenie na mieste
- Krátke odpichnutie, krátke zosúvanie
- Viacnásobné odpichnutie, dlhšie zosúvanie
- Zjazd šikmo svahom, v pluhu pritočiť hornú lyžu do zosúvania
- Zosúvanie k vytýčenému cieľu



### POPOLUDNÍ

**CIEĽ:** -Žiak bude vedieť zjazdiť nerovný terén, bude vedieť zjazdiť svah oblúkmi z prívratu

vyššej alebo nižšej lyže

-Žiak bude vedieť popísať techniku jazdy nerovným terénom, jazdu oblúkmi

z prívratu

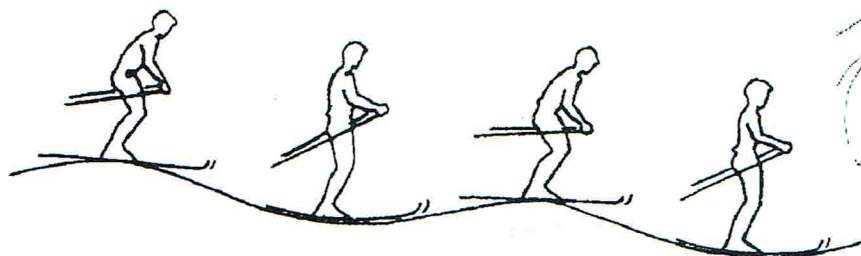
vyššej alebo nižšej lyže

-Prejaviť pozitívny, priateľský vzťah k pohybovo menej zdatným žiakom, nevysmievať sa, povzbudzovať

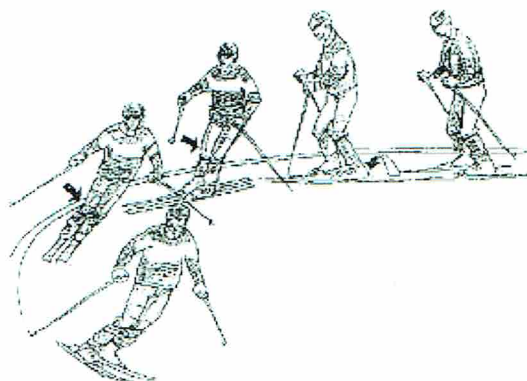
### 5. Prejazd cez terénne nerovnosti

- Pri nájazde na nerovnosť sa nachýli telo mierne dozadu a plynulo krčí nohy v kolenách, čím znižuje ťažisko tela.
- Na vrchole vlny je pokrčenie kolien najväčšie. Telo vykonáva náklon dopredu a po prejazde cez vrchol vlny sa vystiera.

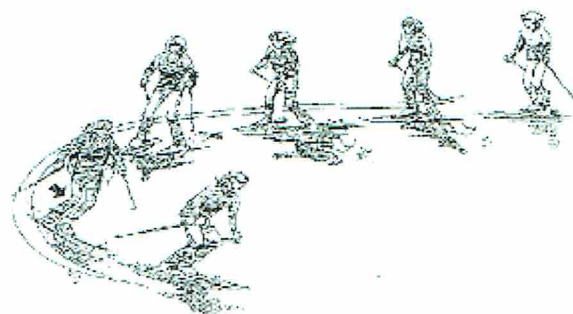
- Pri prejazde cez terénnu jamu, sú v nájazde kolená mierne pokrčené a telo je naklonené dopredu. V jame sa kolená mierne vystierajú a trup sa nakláňa vzad.
- Po prejazde sa opakovaným krčením kolien a predklonom vyrovnáva protitlak terénu



Oblúk z prívratu vyššej lyže



Oblúk z prívratu nižšej lyže



## 6. Oblúk z prívratu vyššej lyže

Zo zjazdu šikmo svahom vysunieme hornú lyžu do prívratu a postupne prenášame váhu na vonkajšiu lyžu, natočíme do spádnic, zapichneme palicu, na spádnicu alebo krátko po jej prejení prisunieme odľahčenú vnútornú lyžu, oblúk dokončíme a zaujmeme postoj ako pri ZŠS

-Nadväzné oblúky z prívratu hornej lyže

## 7. Oblúk z prívratu nižšej lyže

Zo zjazdu šikmo svahom vysunieme dolnú lyžu do prívratu a postupne prenášame váhu na vonkajšiu lyžu, natočíme do spádnic, zapichneme palicu, na spádnicu alebo krátko po jej prejení prisunieme odľahčenú vnútornú lyžu, oblúk dokončíme a zaujmeme postoj ako pri ZŠS

-Nadväzné oblúky z prívratu dolnej lyže

**HRY: SÚŤAŽNÁ ŠTAFETA – zjazd z prívratu hornej alebo dolnej lyže /diagnostika, bodovanie/**

*Hodnotenie vykonávaných činností žiakmi, inštruktorom*

## 4. Deň

**DOPOLUDNIA**

**CIEĽ:- Žiak bude schopný organizovať a riadiť súťaž v jazde na lyžiach ľubovoľnou technikou,**



**kritériom výberu disciplíny je potreba zdokonalit' techniku jazdy členov jeho družstva**

**-bude vedieť urobiť oblúk z rozšírenej stopy**

**-bude vedieť slovne popísať techniku oblúka z rozšírenej stopy**

*Nástup – oboznámenie s cieľom a aktuálnymi informáciami*  
*Rozcvička*

**1. Zopakovanie lyžiarskych zručností z predchádzajúceho dňa – preteky organizované žiakmi**

**2. Oblúk z rozšírenej stopy**

**A/ dlhé znožné oblúky**

- Prívrat odstraňujeme tak, že v okamihu nasadenia oblúka vysúvame hornú lyžu len do rozšírenej stopy
- Dlhý znožný oblúk doľava a doprava jednotlivo: zužujeme rozšírenú stopu pri nasadení oblúka /istota sa nadobúda intenzívnym jazdením
- Nadväzovať dlhé znožné oblúky

**B/ krátke znožné oblúky**

- Nácvik začíname v prehnane širokej stope
- Preskakujeme zo strany na stranu v rýchлом tempe
- Neskôr znižujeme dynamiku odrazu a zužujeme stopu

Oblúk z rozšírenej lyže



**3. Zdokonaľovanie techniky a individuálne docvičovanie**

**4. Jazda v bránkach**

Carving

Prechod medzi vlnkami a základný rezaný oblúk

**HRY NA LYŽIACH /diagnostika, bodovanie/**

*POPOLUDNÍ*

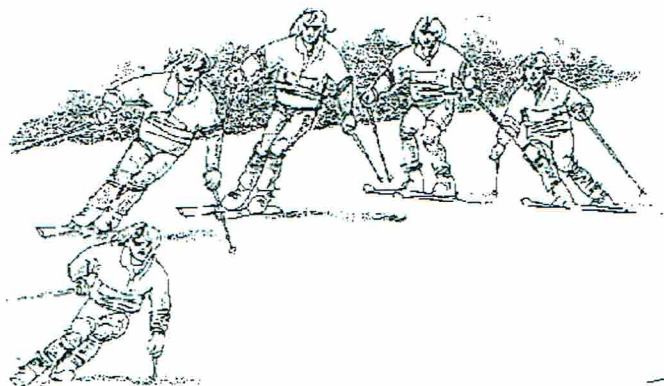
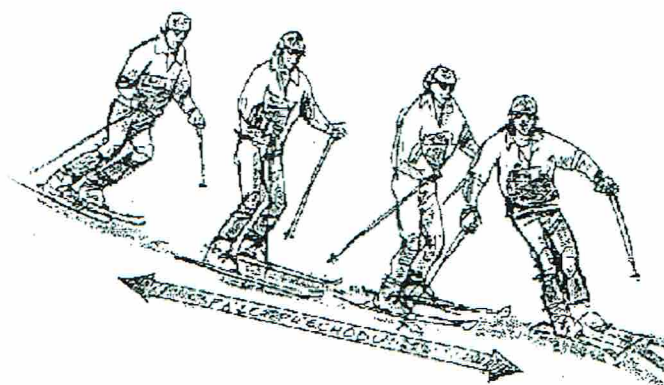
**CIEĽ: -Žiak bude vedieť viesť oblúk na horných hranách /carvingové oblúky /**

**-Žiak bude vedieť popísať techniku základného carvingového oblúka**

**-Žiak prejaví snahu o účelný a estetický pohybový prejav**

**1. Základný carvingový oblúk**

Nájazd zo zjazdu šikmo svahom - pohyb dopredu a nahor so súčasným privrátením hornej lyže. Protitlak podložky a vykrojenie lyží vedú lyže do spádnice. Po prejení spádnice a zmene zaťaženia pritočiť vnútornú lyžu, zaujať základný zjazdový



postoj. Prisunutie vnútornej lyže nastáva v závislosti od terénu, rýchlosti a rytmu.

- Nájazd v prívratnom postavení, postupne vejáravito stupňovať až do spádnice
- Cvičenia na mieste – privrátenie hornej lyže – prisunutie – prehranenie
- Samostatný oblúk – ZŠS pohybom dopredu a nahor so súčasným privrátením hornej lyže, nájazd do spádnice, vonkajšiu lyžu v oblúku viac zaťažiť- pohyb členku a kolena dopredu a dovnútra, prisunutie a vedenie oblúka
- Nadväzované oblúky – nájazd zo spádnice
- Obmieňať terén, stopu, polomer oblúkov, rytmus a rýchlosť

## **HRY: ŠTAFETA – ZJAZD CARVINGOVÝM OBLÚKOM okolo méty- podávanie predmetov /diagnostika, bodovanie/**

*Vyhodnotenie dňa – vyhodnotenie bodovacej súťaže*

### **5. Deň**

*DOPOLUDNIA*

**CIEĽ:** Žiak bude vedieť precízne vykonávať získané zručnosti :

- Zjazd po spádnici /jazda na jednej lyži v úseku 20 m/
- Brzdenie zjazdu obojstranným prívratom / po zjazde po spádnici v stanovenom bode nasadí obojstranný prívrat a zastaví pred vytýčenou méťou
- Oblúk z pluhu /všetky fázy oblúka aspoň 4 oblúky/
- Carvingový oblúk /všetky fázy oblúka aspoň 4 oblúky/ -pokročilejší  
- bude vedieť pomenovať, roztriediť a usporiadať podľa náročnosti prvky

**základnej**

**lyžiarskej techniky /test/**

**-žiak prejaví primeranú rozhodnosť, nebojácnosť, ale aj snahu oceniť súpera a zmieriť**

**sa s prehrou v duchu fair - play**

*Nástup – oboznámenie s cieľom a aktuálnymi informáciami*

*Rozcvička*

**1.Precvičovanie získaných lyžiarskych zručností**

**2.Predvedenie získaných lyžiarskych zručností**

- Zjazd po spádnici /jazda na jednej lyži v úseku 20 m/
- Brzdenie zjazdu obojstranným prívratom / po zjazde po spádnici v stanovenom bode nasadí obojstranný prívrat a zastaví pred vytýčenou méťou
- Oblúk z pluhu /všetky fázy oblúka aspoň 4 oblúky/
- Carvingový oblúk /všetky fázy oblúka aspoň 4 oblúky/ -pokročilejší

*POPOLUDNIE*



## 1. Individuálne lyžovanie

*Vyhodnotenie lyžiarskeho kurzu*

### B/ Mierne pokročilí - Zdokonal'ovací výcvik

**FORMA:** pobytová

**METÓDY:** slovné, názorné, praktické /precvičovanie, zdokonal'ovanie, korekcia, spätná väzba/

napodobňovania  
kontrastu /dobrá a chybná ukážka/  
pasívneho pohybu, vytvorenie predstavy o štruktúre pohybu  
zážitková metóda  
hodnotenia – formatívne, sumatívne, sebahodnotenie  
test metódy samostatnej práce

**CIEĽ:**

- Žiak bude vedieť zjazdiť strmší terén na lyžiach –
- Carvingovým oblúkom uzatvoreným /všetky fázy oblúka aspoň 4 oblúky/
- Carvingovým oblúkom otvoreným /všetky fázy oblúka aspoň 4 oblúky/
- bude vedieť pomenovať, roztriediť a usporiadať podľa náročnosti prvky

základnej

lyžiarskej techniky

- preukáže snahu o sebazdokonal'ovanie, vytrvalosť, preukáže získané zručnosti z lyžovania vo svojom živote a športe

Príprava:

- kondičná a teoretická
- poučenie o základných pravidlách na lyžiarskom kurze
- poučenie o zásadách bezpečnosti na kopci a pobyte v prírode
- poučenie o bezpečnosti pri preprave v dopravných prostriedkoch

## 1.Deň

*DOPOLUDNIA*

**CIEĽ:** Žiak bude vedieť súčasne prehraniť, točiť a viesť lyže dlhým polomerom oblúka, dokáže používať palice ako pomoc pre udržanie rovnováhy, odl'ahčenie, točenie a udržanie rytmu

- bude vedieť popísať a pomenovať techniku vedenia lyží dlhým polomerom oblúka

-vzájomne sa tolerovať, pomôcť členovi družstva ak to vyžaduje situácia

*Nástup – oboznámenie s cieľom a aktuálnymi informáciami*



## *Rozcvička*

### **I. Paralelný oblúk – základný**

#### **I. Dlhý polomer oblúka**

- Opakovanie základnej formy carvingového oblúka – odbúravanie prívratného postavenia
- Oblúk ku svahu – postupné vejárovité stupňovanie
- Z miesta – nadriftovať – viesť oblúk aj opakovane
- Girlandy – nadriftovať do spádnice – viesť oblúk ku svahu
- Samostatný oblúk
- Paralelné vedenie lyží- podľa možnosti pridávať aj palice
- Meniť terén, polomer oblúkov a rýchlosť jazdy

## *POPOLUDNÍ*

**1. Zopakovanie lyžiarskych zručností z doobedia**

**2. Zdokonaľovanie a individuálne docvičovanie**

**3. Hry na lyžiach, štafeta**

## *Hodnotenie dňa*

## **2. Deň**

## *DOPOLUDNIA*

**CIEĽ: Žiak bude vedieť súčasne prehraniť, točiť a viesť lyže krátkym polomerom oblúka, dokáže používať palice ako pomoc pre udržanie rovnováhy, odl'ahčenie, točenia a udržanie rytmu**

**-bude vedieť popísať a pomenovať techniku vedenia lyží krátkym polomerom oblúka**

**-Žiak prejaví snahu o účelný a estetický pohybový prejav**

*Nástup – oboznámenie s cieľom a aktuálnymi informáciami*

*Rozcvička*

### **II. Krátky polomer oblúka**

- Natáčanie lyží do spádnice spolu s vertikálnym pohybom
- Hokejové zastavenie – škola hrania
  - najprv bez zapichnutia palice
  - neskôr zo zapichnutím palice
  - nadväzované
- nadväzované krátke oblúky – vertikálny pohyb, používanie palíc
- jazdenie v rôznych situačných podmienkach
- krátke oblúky do taktu a v jednoduchých formách

## *POPOLUDNÍ*

- 1.Zopakovanie lyžiarskych zručností
- 2.Zdokonaľovanie a individuálne docvičovanie
- 3.Hry na lyžiach, synchronizovaná jazda dvojíc

*Hodnotenie dňa*

## 3. Deň

*DOPOLUDNIA*

**CIEĽ:** -Žiak bude vedieť zmeniť smer jazdy carvingom- v stredne dlhých a dlhých oblúkoch  
Žiak bude vedieť popísať vlastnými slovami prácu tela a nôh pri zmene smeru jazdy  
carvingom- v stredne dlhých a dlhých oblúkoch  
- Bude vedieť vymenovať aspoň 3 dôvody, prečo má pre neho význam pobyt na čerstvom vzduchu, v prírode

*Nástup – oboznámenie s cieľom a aktuálnymi informáciami*  
*Rozcvička*

### III. Carving – dlhý polomer oblúka

Obidve lyže kľžu po horných hranách  
Zahranené lyže vyvolávajú v oblúku tlak na podložku  
Nový oblúk zahájime pohybom smerom dopredu a nahor, spolu s prehraním a naklonením sa dovnútra oblúka  
V ďalšom priebehu oblúka zaujmeme podľa situácie základný zjazdový postoj  
Polomer oblúkov ovplyvníme uhlom zahranenia lyží a zaťažéním  
Vo fáze vedenia oblúku sa vodiacou lyžou stáva vonkajšia lyža, vnútorná lyža je tiež zaťažená podľa potreby

- Opakovanie paralelného oblúka základného
- Opakovanie carvingového paralelného oblúka základného – odbúravanie prívratného postavenia
- carvingový oblúk ku svahu, zlepšovanie hranenia – vejárovito
- jeden a pol oblúka
- nadväzované oblúky – kontrola rýchlosti prostredníctvom zatvárania oblúkov
- meniť terén, polomer oblúkov a rýchlosť jazdy

*POPOLUDNÍ*

- 1.Zopakovanie lyžiarskych zručností
- 2.Zdokonaľovanie a individuálne docvičovanie
- 3.Hry na lyžiach, cvičenia vo dvojiciach, štafeta

*Hodnotenie dňa*

# 4. Deň

## DOPOLUDNIA

**CIEĽ:** Žiak bude vedieť viesť c. oblúky s krátkymi polomeri blízko spádnice  
rytmicky, bude vedieť kontrolovať rýchlosť a vedenie lyží

-Žiak bude vedieť popísať vlastnými slovami prácu tela a nôh pri vedení carvingových

oblúkoch s krátkymi polomeri

-Prejaviť pozitívny, priateľský vzťah k pohybovo menej zdatným žiakom,  
nevysmievať

sa, povzbudzovať

*Nástup – oboznámenie s cieľom a aktuálnymi informáciami*

*Rozcvička*

### IV. Carving – krátky polomer oblúka

Rytmické prehranenie vedenie ku carvingovým oblúkom blízko spádnice

Nohy sa pod stabilným trupom kyvadlovo vysúvajú zo strany na stranu

Krátke, ale silné zatlačenie na hrany v oblúku si vyžaduje rýchle reakcie  
centrálne umiestneného ťažiska tela nad lyžami

Napnutie tela a pružnosť materiálov vyvolávajú pri hranení proti reakciu a vedú  
tak k odlahčeniu lyži pri zmene smeru jazdy

Zapichávanie palíc pomáha udržiavať rovnováhu a dodáva oblúkom rytmus

- carvingové oblúky – skracovanie polomeru oblúkov
- jeden a pol oblúka doľava, doprava - opakovane
- odstraňovanie vertikálneho pohybu
- nadväzovať krátke rezané oblúky – získať rytmus pri zapichávaní palíc
- obmieňať polomer oblúkov, rýchlosť jazdy a terén
- precízne dodržiavať rytmus vo formáciách, - jazda vo dvojici
  - vedľa seba, v tej istej stope
  - skupinová jazda v rovnakom rytme
- otáčanie nôh do spádnice s vertikálnym pohybom
- hokejové zastavenie – škola hranenia

## POPOLUDNÍ

**1.Zopakovanie lyžiarskych zručností**

**2.Zdokonaľovanie a individuálne docvičovanie**

**3.Jazda v bránkach, slalom okolo palíc**

*Hodnotenie dňa*



.....  
Používanie lyžiarskych palíc /platí pre ktorúkoľvek časť nácviku/

- Cvičenie na mieste – popísať, ukázať ako a kde zapichovať palicu
  - ZŠS – zapichávanie palice (správne miesto zapichnutia)
  - ZŠS – pripraviť sa na zapichnutie palice pri pohybe nahor – zapichnutie palice – pohyb nadol – nadväzovanie
  - pridanie zapichávania palíc do carvingového oblúka
- .....

## 5. Deň

DOPOLUDNIA

**CIEL:** Žiak bude vedieť precízne vykonávať získané zručnosti :

- Carvingový oblúk uzatvorený /všetky fázy oblúka aspoň 4 oblúky/
- Carvingový oblúk otvorený /všetky fázy oblúka aspoň 4 oblúky/
- bude vedieť pomenovať, roztriediť a usporiadať podľa náročnosti prvky

základnej

lyžiarskej techniky /test/

-žiak prejaví primeranú rozhodnosť, nebojácnosť, ale aj snahu oceniť súpera a zmieriť

sa s prehrou v duchu fair - play

*Nástup – oboznámenie s cieľom a aktuálnymi informáciami*

*Rozcvička*

1.Precvičovanie získaných lyžiarskych zručností

2.Predvedenie získaných lyžiarskych zručností

- Carvingový oblúk uzatvorený /všetky fázy oblúka aspoň 4 oblúky/
- Carvingový oblúk otvorený /všetky fázy oblúka aspoň 4 oblúky/
- Preteky- slalom na čas – ľubovoľným spôsobom

POPOLUDNIE

Individuálne lyžovanie

Vyhodnotenie lyžiarskeho kurzu

Činnosti večer:

19. 3. 2016 – otvorenie kurzu, režim dňa organizácia

20. 3. 2016 – prednáška – lyžiarska výstroj, video lyžovanie carving

- spoločenský program, súťaže, hry

21. 3. 2016 – video lyžovanie carving 2

- prednáška – zdravotná prevencia, prvá pomoc

22. 3. 2016 - vyhodnotenie pretekov, odovzdávanie cien, rozlúčková diskotéka

23. 3. 2016 – odovzdanie ubytovacích priestorov, odchod domov