



Fakulta pedagogická
Katedra tělesné výchovy a sportu

Diplomová práce

Všeobecná lyžařská průprava (videoprogram)

Tomáš Hůrka

Plzeň 2012

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma

Všeobecná lyžařská příprava (videoprogram)

vypracoval samostatně pod odborným dohledem vedoucí diplomové práce Mgr. Daniely Benešové a za použití pramenů uvedených v přiložené bibliografii.

V Plzni, dne

podpis autora

Poděkování

Děkuji Mgr. Daniele Benešové za poskytnuté konzultace, odborné vedení, cenné připomínky a čas, který mi věnovala. Dále bych chtěl poděkovat vedení školy ZŠ Konečná Karlovy Vary, především řediteli školy, svému otci Mgr. Vladimíru Hůrkovi, který mě vedl v mých lyžařských začátcích, umožnil mi absolvovat lyžařský výcvik a natočit tento videoprogram. V neposlední řadě patří velký dík učitelům TV, převážně Mgr. Renatě Klapuchové, instruktorovi lyžování Mgr. Stanislavu Brožovi a žákům školy ZŠ Konečná Karlovy Vary, bez nichž bych svůj videoprogram nemohl vůbec realizovat. Také bych chtěl poděkovat Bc. Aleši Grossmannovi za pomoc při tvorbě fotodokumentace a Lence Rendlové za cenné rady při tvorbě technického scénáře.

Obsah

1. Úvod	- 2 -
2. Cíl a úkoly práce	- 3 -
2.1 Cíl práce	- 3 -
2.2 Úkoly práce	- 3 -
3. Teoretická východiska	- 4 -
3.1 Charakteristika lyžování.....	- 4 -
3.2 Historický vývoj lyžařských technik.....	- 4 -
3.3 Základní terminologie v lyžování	- 6 -
3.4 Soutěžní disciplíny	- 8 -
3.4.1 Alpské lyžování	- 8 -
3.4.2 Severské lyžování	- 9 -
3.5 Základní vybavení.....	- 9 -
3.5.1 Výzbroj	- 9 -
3.5.2 Výstroj	- 11 -
3.6 Bezpečnost na horách.....	- 12 -
3.7 Osobnost učitele lyžování	- 13 -
4. Metodika práce	- 14 -
5. Praktická část	- 15 -
5.1 Doporučená kondiční příprava před lyžařským výcvikem	- 15 -
5.2 Všeobecná lyžařská průprava.....	- 16 -
5.3 Videoprogram- Všeobecná lyžařská průprava	- 16 -
5.4 Figuranti	- 17 -
5.5 Místo a čas natáčení	- 17 -
5.6 Stříh a zpracování.....	- 17 -
5.7 Technické parametry videoprogramu	- 17 -
6. Diskuse	- 18 -
7. Závěr	- 19 -
8. Resumé	- 20 -
9. Seznam použité literatury	- 21 -
10. Seznam obrázků.....	- 22 -
11. Přílohy.....	- 23 -
Evidenční list	- 38 -

1. Úvod

O výběru tématu mé diplomové práce jsem nemusel dlouze přemýšlet. Již od dětství velice rád lyžuji a v současnosti občasně působím jako lyžařský instruktor v našich horských střediscích. Také již pátý rok jezdím pravidelně s jednou základní školou z Karlových Varů na lyžařské kurzy na šumavskou Kvildu, a tak i po dohodě s mojí vedoucí práce jsem se rozhodl, že na tomto lyžařském výcviku natočím videoprogram, který bude zaměřen na všeobecnou lyžařskou průpravu.

V rámci všeobecné lyžařské průpravy nebyl dle mého názoru doposud natočen metodicky správný výukový program, který by byl využitelný pro lyžařské výukové kurzy na základních a středních školách. Proto pro mě bylo výzvou vymyslet kvalitní lyžařskou průpravu pro žáky základních škol, doplnit si chybějící znalosti o lyžařských základech a natočit videoprogram, který poslouží jako výukový materiál pro základní či střední školy, lyžařské instruktory nebo jen pro samouky na běžeckých i sjezdových lyžích.

Mým povoláním není jen lyžařský instruktor, jsem totiž zároveň učitelem tělesné výchovy na základní škole, a také proto jsem chtěl žáky na optimální zvládnutí lyžařského výcviku lépe připravit. Účastníci lyžařského výukového kurzu z řad žáků ZŠ Konečná Karlovy Vary absolvovali v rámci vyučovaných hodin tělesné výchovy doplnkově speciální kondiční přípravu pro lyžaře poslední měsíc před konáním lyžařského výukového kurzu (dále viz kapitola 5.1).

Věřím, že tento videoprogram najde své uplatnění mezi širší veřejností a že se podle tohoto programu budou děti či začínající lyžaři učit dělat své první krůčky na sjezdovém svahu či v běžecké stopě.

2. Cíl a úkoly práce

2.1 Cíl práce

Cílem mé diplomové práce je vytvořit výukový videoprogram zaměřený na metodiku vybraných prvků v rámci všeobecné lyžařské průpravy pro žáky základních a středních škol. Videoprogram by měl posloužit jako metodický materiál pro studenty tělovýchovných oborů vysokých škol, popř. jako didaktický materiál pro učitele a instruktory školního lyžování.

2.2 Úkoly práce

- vypracovat teoretická východiska dané problematiky
- vytvořit technický scénář videoprogramu
- technicky zabezpečit vlastní natáčení – prostory pro natáčení, videotechnika
- zajistit natáčený soubor
- sestavit optimální výukový program v rámci všeobecné lyžařské průpravy
- aplikovat výukový program a vlastní natáčení
- zpracovat natočený materiál – sestřihání, ozvučení, komentář

3. Teoretická východiska

3.1 Charakteristika lyžování

Lyžování je druh sportu, při kterém se člověk pohybuje na sněhu vlastní silou za pomoci dlouhých desek neboli lyží připevněných k nohám. Původně lyže sloužily k různým lidským činnostem, např. k dopravě, překonávání tras či k lovu. V počátcích lyžování byly lyže ze dřeva, měly jednoduché vázání a byly velmi dlouhé. Na konci 19. století se již lyžování pomalu stává rekreační aktivitou a posléze i sportovní. Lyže v dnešní podobě jsou již z mnohem kvalitnějších materiálů, mají lepší vázání a došlo k jejich výraznému zkrácení.

3.2 Historický vývoj lyžařských technik

Počátky moderního lyžování se datují do 2. poloviny 19. století na území Skandinávie. Na výrazném vylepšení techniky od předchozích primitivních technik mají hlavní zásluhu myslivci, policisté a sedláci ze skandinávské oblasti Telemark. Tato oblast se nachází přibližně 100 kilometrů od norské provincie Oslo.

V Čechách jsou začátky moderního lyžování spjaty s hrabětem Harachem a Josefem Rösslerem Ořovským. Oba nezávisle na sobě do Čech přivezli první lyže. Josef Rössler Ořovský založil v rámci bruslařského klubu první klub lyžařský, byl členem mezinárodního olympijského výboru a stál u zrodu českého svazu lyžování.

Ve světě se poté začalo lyžování rozvíjet a vznikaly první lyžařské školy. První byla Norská škola, kde se zavádí první lyžařské oblouky – telemark a kristiánie. Při telemarku lyžař v oblouku vykonává náklek kolenem na vnitřní hranu vnější lyže. Kristiánie je v podstatě takový snožný oblouk vykonávaný ke svahu. Tyto techniky sjíždění se dále šířily do celého světa a daly možnost vzniknout dalším školám, a tak se neustále lyžování mohlo vylepšovat. Zakladatelem této školy je Nor Norheim. Škola Norská je charakteristická jízdou se dvěma holemi a také rákosovým vázáním lyží, které bylo velmi jednoduché a neumožňovalo optimální stranové vedení špičky boty. Pata lyží byla volná. Mezi další významné školy můžeme zařadit Lilienfeldskou školu. Založil ji v Alpách rodák z Třebíče Matthias Zdarsky. Zkrátil původní lyže Norské školy z původních 2,5 metru na pouhé zhruba 2 metry a vytvořil další oblouky.

Propagoval především oblouk v pluhu a přivrátu vyšší lyže. Zdarsky vytvořil lyže s krojením, které byly více točivé, a díky němu vznikl i současný carvingový oblouk. Na lyžích se stále jezdilo jako v předchozí Norské škole pouze s jednou holí. Zdarsky uspořádal v roce 1905 i první závod v alpském lyžování. Propagoval převážně jízdu s jednou vyšší holí, zdokonalil vázání, které bylo z kovu, mělo sice volnou patu, ale umožňovalo lepší vedení lyží do stran. Vysloužil si i přezdívku „otec lyžování“. Vývoj alpského lyžování před 1. světovou válkou dále ovlivnil Rakušan Georg Bilgeri, který převzal z Norské školy jízdu se dvěma holemi, telemarský tvar lyží, telemark a kristiánie. Vylepšil Zdarského přivrátý oblouk a vázání lyží. Obohatil jízdu o řadu nových variant oblouků. Bilgeriho jízda se vyznačovala dynamikou a větší rychlostí. Zavedl v širším měřítku „tulení pásy“, usnadňující stoupání, a zdokonalil mazání. Jeho škola je výsledkem syntézy „norské“ a „lilienfeldské“ školy (Příbramský, 1999).

Po 1. světové válce vznikla Arlbergská škola. Jejím zakladatel byl Hannes Schneider, který také patřil ke skvělým závodníkům. Arlbergská škola byla kombinací oblouků v přivrátu vyšší lyže a kristiánie. Díky tomu, že se vylepšovala závodnickova technika a rychlost oblouků, bylo zapotřebí zkonstruovat vázání s pevnou patou, a tak vzniká první vázání s pružinou, lankovým napínákem a pevnější konstrukcí, usnadňující lepší vedení lyží ve vyšší rychlosti – Kandahár.

Ve druhé polovině 30. let začaly být přivráté techniky nahrazovány snožným vedením lyží i při zahájení a v průběhu vedení oblouku, což umožňovalo dosažení vyšší rychlosti jízdy. Biomechanický princip Francouzské rotační školy a dalších rotačních technik spočíval ve výrazném vertikálním pohybu při zahájení oblouku, dále v hlubokém nákleku kolen a předklonu těla, odlehčení patek a v přenesení rotačního impulsu paží a trupu, pomocí zpevnění (zablokování) celého těla, na lyže. Lyže se ovšem dostávaly v průběhu oblouku do výrazného smyku. Zavedeno bylo i nové pevné vázání, sestávající z kovové čelisti k uchycení špičky boty a soustavy až 2,5 m dlouhých řemenů k uchycení a zpevnění celé boty. Toto vázání ve spojení s tvrdšími lepenými lyžemi bylo ovšem příčinou mnoha těžkých úrazů dolních končetin (Benešová, Štumbauer, 2006).

V 50. letech 20. století se začala prosazovat Rakouská protirotační škola. Tato škola měla vytvořenou celou metodiku jízdy na lyžích. Vyznačovala se úzkou šířkou stopy, kolena má lyžař u sebe a trup v oblouku rotuje a odklání se od svahu. Dodnes některé prvky Rakouské protirotační školy při lyžování využíváme.

V letech 60. a 70. se začíná kvůli zrychlení jízdy uplatňovat jízda snožnými oblouky, při které jsou lyže v oblouku vedeny takovým způsobem, aby docházelo k co nejmenšímu

smýkání. Snožný oblouk je charakteristický užší stopou, váha lyžaře je při oblouku převážně na vnější lyži. Po dlouhou dobu se poté jezdilo těmito snožnými oblouky, pouze se závodníci snažili vylepšovat tento oblouk například snížením těžiště, přestoupením v oblouku, vystřelováním oblouků či třeba zakončením oblouku na vnitřní lyži.

V současnosti se používá v závodním pojetí převážně carvingový oblouk, při kterém máme při vedení oblouku váhu převážně na vnitřní hraně vnitřní lyže, šířka stopy mezi lyžemi je cca 10 – 15cm. Při tomto oblouku mírně předsouváme vnitřní lyži. Díky tomu a krojení carvingových lyží je pak umožněno krásné vyjetí oblouku.

Na horách se můžeme setkat s různými styly lyžování – jsou k vidění oblouky v pluhu, oblouky snožné a také se vrací do módy původní oblouky v telemarku, samozřejmě na vylepšených lyžích.

U carvingového lyžování je na sjezdových lyžích možné pozorovat klasický carving neboli easy carving, race carving, v němž dochází při vedení oblouku k odklonu trupu od svahu, či fun carving, při kterém se horní část těla lyžaře v oblouku dotýká svahu.

Na běžeckých lyžích se také neustále vylepšuje běh klasickou technikou a bruslením.

Po celou dobu vývoje lyžování se lidé neustále snažili vyvíjet lepší lyžařskou výzbroj, ať už vázání, lyže, boty či hole, aby bylo umožněno provádět oblouky ve vyšší rychlosti, také se neustále zkvalitňují lyžařské vosky a další pomůcky usnadňující pohyb na lyžích.

Lyžařské techniky se neustále vylepšují, těžko říci, co nás v budoucnu čeká. Možná se dočkáme dalšího zkvalitnění lyžařských technik.

3.3 Základní terminologie v lyžování

Abychom se snáze naučili jednotlivé prvky v rámci všeobecné lyžařské přípravy, je důležité nejprve porozumět některým terminologickým pojmům v lyžování.

Pokud jedeme lyžemi kolmo ke svahu – tedy po tzv. vrstevnici, nebo se pohybujeme svahem šikmo, mluvíme o tzv. vyšší a nižší lyži. Pokud jezdíme již oblouky nebo oblouky v pluhu, jedná se o lyži vnitřní a vnější.

Složitější je to ale s označováním hran. V české terminologii se totiž nevyhneme rozdílu v jejich označování podle toho, jestli účelově zohledňujeme buď hledisko lyžaře, nebo hledisko oblouku. Z hlediska lyžaře za vnitřní hrany považujeme ty, které jsou u palcových stran nohou a za vnější hrany ty u malíkových. Toto označení však

používáme jen v klidu, při rovném sjezdu, nebo při jízdě v přívratném postavení. Při jízdě v oblouku v paralelním postavení lyží považujeme za vnitřní hrany obou lyží ty, které jsou blíže ke středu oblouku a za vnější pak ty vzdálenější. Například při popisu rozložení hmotnosti v oblouku pak hovoříme o vnitřní hraně vnější lyže a vnitřní hraně vnitřní lyže (Benešová, Štumbauer, 2006).

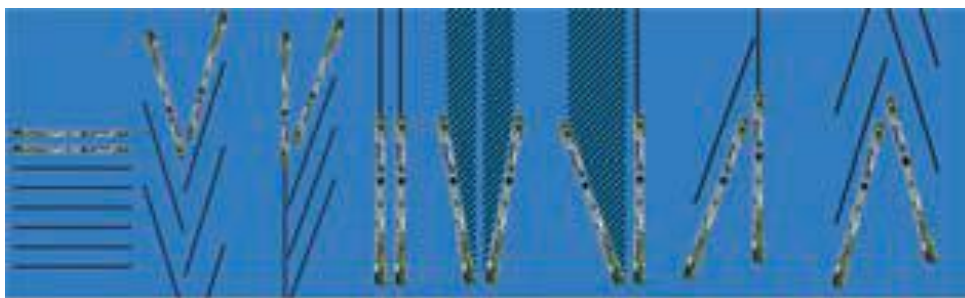
Obrázek 1 - Názvoslovný popis postavení lyží a hran



(zdroj: Benešová, Štumbauer, 2006)

V lyžařské terminologii také rozeznáváme různé postavení lyží – lyže můžeme mít rovnoběžně na vrstevnici (kolmo ke svahu), v přívratu, v odvratu. Odvrácené postavení lyží znamená, že máme patky lyží u sebe a naopak špičky lyží směřují od sebe, u přívratu je tomu naopak. Ve všeobecné lyžařské přípravě využíváme rovnoběžné postavení lyží na vrstevnici převážně při výstupech stranou či při sesouvání. Odvrat může být jednostranný či oboustranný. Můžeme využívat výstup oboustranným či sesouvání oboustranným odvratem. Jednostranným odvratem stoupáme např. do méně strmého kopce. Oboustranným přívratem můžeme brzdít či uvést lyže do úplného zastavení. Jednostranným přívratem můžeme například přibrzďovat při sjezdu na běžeckých lyžích (viz.obr. 2).

Obrázek 2 - Příklad postavení lyži během výstupu, při sjezdu, změnách směru a zrychlování



(zdroj: Benešová, Štumbauer, 2006)

3.4 Soutěžní disciplíny

Ze soutěžních disciplín lyžování je nám známo především tzv. alpské lyžování, které je realizováno na sjezdových lyžích, a severské lyžování, jež patří do závodních disciplín v běžeckém lyžování (viz. kapitola 3.4.1 a 3.4.2).

Mimo nich patří do soutěžních disciplín lyžování také například: skikros, akrobatické lyžování, jízda v boulicích, u - rampa, freestyle, freeride či biatlon.

3.4.1 Alpské lyžování

Alpské lyžování obsahuje následující soutěžní disciplíny:

- 1) slalom
- 2) obří slalom
- 3) super G (super obří slalom)
- 4) sjezd
- 5) alpská kombinace.

Slalom se vyznačuje větším množstvím branek, využívají se zde kratší carvingové lyže, kvůli lepší točivosti. Jezdí se ve dvou kolech, v každém kole je trať vytyčená slalomovými tyčemi zcela jinak. Časy z obou kol se sčítají.

Dvoukolově se jezdí také v obřím slalomu. Trať je v každém kole vytyčena rovněž jinak, jako u slalomu klasického, ale je vytvořena za pomoci branek. Závodník dosahuje vyšší rychlosti.

Při super G a sjezdu absolvují závodníci na trati i některou kombinaci skoků. Rychlost je velmi vysoká. Vítězem se stává závodník s nejrychlejším časem jako v ostatních případech. Lyže pro sjezd jsou podstatně delší než lyže slalomové.

Alpská kombinace obsahuje jednokolový sjezd a následný jednokolový slalom.

3.4.2 Severské lyžování

Mezi tzv. severské lyžování patří:

- 1) běh klasickou technikou
- 2) bruslení na lyžích
- 3) skoky na lyžích
- 4) severská kombinace

Běh klasickou technikou je podobný běhu normálnímu, pouze se lyžař, pohybující se v běžecké stopě, na lyžích sklouzne za střídavého odpichu levou a pravou holí.

Při bruslení lyžař sklouzává střídavě šikmo do stran, lyže má odvratu, odráží se z vnitřních hran lyží za současného odpichu holemi.

Podle oficiálních pravidel se závody na běžeckých lyžích dělí na běh klasickou technikou, při které je zakázáno bruslit, a na tzv. volný styl, v němž se může bruslit.

V běžeckém lyžování existuje i disciplína jménem skiatlon, ve kterém jedeme půlku tratě klasickou technikou, zde je bruslení zakázáno, a běh tzv. volnou technikou, kde je bruslení povoleno.

Skoky na lyžích jsou specifickou disciplínou. Lyže jsou v tomto sportu více podobné lyžím sjezdovým, ale mají volné vázání na patě, pro umožnění optimálního letu lyžaře vzduchem. Lyžař se odráží z hrany skokanského můstku a dopadá do tzv. telemarku. Můstky, na kterých se závodí, jsou různé. Označení mají dle přibližné délky skoků, které na nich dosahujeme (K-90, K-120). Také známe tzv. lety na lyžích, které se konají na tzv. mamutím můstku. Zde se dosahuje délek letů přes 200 metrů.

Severská kombinace se skládá ze skoků na lyžích, kde závodníci absolvují dva skoky, a z následného běhu na lyžích volnou technikou.

3.5 Základní vybavení

Základní lyžařské vybavení, které je potřebné pro pobyt na horách a lyžování samotné, můžeme rozdělit na lyžařskou výzbroj a výstroj.

3.5.1 Výzbroj

Mezi lyžařskou výzbroj můžeme zařadit: lyže, hole, vázání lyží, lyžařské vázání, přeskáče, boty na běžecké lyže (boty na bruslení či klasickou techniku).

Při výběru lyží musíme brát v úvahu, na co se budou vybrané lyže používat. Pokud budeme jezdit pouze na upravených tratích, vybereme si samozřejmě jiné lyže, než když máme v úmyslu s lyžemi jezdit převážně v boulicích. Lyže si také vybíráme dle toho, zda jsme začátečníci či pokročilí. Důležitá je převážně tvrdost lyže. U začátečníků a dětí volíme lyže měkčí, aby je zvládli proslápnout, a tak je lépe ovládat. Pokročilejší lyžaři si mohou dovolit lyže tvrdší, protože ty vyžadují větší proslápnutí a přesnější vedení lyže.

V dnešní době se již převážně jezdí na lyžích carvingových, to jsou lyže s krojením (uprostřed jsou nejužší a postupně se rozšiřují směrem k patkám a špičkám lyží). Měly by být alespoň o 10-15cm či více kratší než je výška lyžaře. Tyto lyže jsou ideální pro jízdu carvingového oblouku, ale můžeme na nich samozřejmě jezdit i oblouky snožné. Krojení se označuje tzv. radiusem. Čím větší radius, tím delší oblouk lyže vytočí (např. při radiusu 10 – zvládneme v dobrém terénu a optimálním postavení lyží carvingový oblouk o délce 10 metrů). U sjezdových lyží bychom měli provádět kvůli bezpečnosti a také kvůli lepší jízdě pravidelný servis – tzn. seřízení vázání, broušení hran, voskování skluznice. S tím nám pomohou v odborném ski servisu. Tuto údržbu lyží bychom měli provádět před každou sezónou.

Lyže na běžkování jsou rozdílné, záleží na tom, zda budeme jezdit techniku bruslení či klasiku. Pro běh na lyžích klasickou technikou, kterou budeme spíše využívat pro jízdu začátečníků a dětí, volíme převážně lyže, které jsou cca o 15-20cm delší než je výška jednotlivých osob. Lyže pro bruslení by měly být přibližně stejně vysoké, jako jsou dotyční jedinci. Na běžecké lyže používáme stoupací vosky, při úklidu lyží bychom měli lyži ošetřit a zbylý vosk odstranit např. tzv. skivem a setřít skluznici hadrem, pokud zůstane vosk v drážce uprostřed lyže, odstraníme ho za pomoci speciální špachtle.

Hole vybíráme vždy tak, že si je otočíme vzhůru nohama a chytíme za hroty, ty se nám totiž vždy do sněhu zabodnou. Při správné výšce hůlek pro sjezdové lyžování bychom měli mít při tomto držení pravý úhel mezi předloktím a paží.

Hole na běh klasickou technikou bychom měli mít přibližně po ramena a pro techniku bruslení by se měla výška hůlek pohybovat přibližně v úrovni nosu.

Lyžařské vázání volíme dle typu lyže, na každou lyži totiž nejde namontovat každé vázání. Lyžařské vázání připevňuje botu k lyži, a proto je důležité mít ho kvalitně a odborně seřízeno, aby se nám lyže nevypínaly a předešli jsme tak různým úrazům. Se seřízením vázání nám nejlépe pomohou v již zmíněných specializovaných ski servisech.

Na běžeckých lyžích máme vázání předem namontované, musíme dbát na to, aby nám pak do něj zapadly boty, typy vázání jsou totiž rozdílné.

Pokud vybíráme boty na sjezdové lyže, tak nás samozřejmě nesmí tlačit, v zapnuté botě musí pata pevně sedět a nesmí se zvedat při náklonu vpřed, zapnutá bota musí umožnit ohýbání nohy v kotníku, pro děti, juniory a juniorky a ženy vybírejte modely určené pro ně výrobcem z hlediska zvláštností tvarů jejich nohy (Příbramský, 1999).

Boty na běžecké lyže jsou rozdílné. Pro běh klasickou technikou používáme boty nižší a měkčí, aby byl umožněn lepší pohyb v kotníku potřebný pro tuto techniku. Pro bruslení naopak boty vyšší, které mají zpevněný skelet především v oblasti kotníku, abychom se mohli lépe odrážet z vnitřních hran lyží. Také jsou známy boty kombinované, středně pevné v oblasti kotníku a v běžném uživatelském používání postačí pro jízdu oběma technikami. Opět dbáme na obdobná pravidla jako při výběru bot pro sjezdové lyžování.

3.5.2 Výstroj

Mezi lyžařskou výstroj řadíme převážně oblečení. Při pobytu a pohybu na horách bychom se měli oblékat podle tzv. cibulového systému. Je to systém vrstvení oblečení na tělo. Optimálně by vrstvy oblečení měly vypadat takto:

1. vrstva – spodní prádlo a ponožky
2. vrstva – savá a částečně izolační
3. vrstva – tepelně izolační
4. vrstva – slouží jako ochrana před větrem
5. vrstva – nepromokavá.

Při nákupu oblečení myslíme na to, aby věci byly z kvalitních materiálů. Pro sání potu a udržení tepla využíváme různé materiály, jako např. moira, climatex a další. Také volíme vhodnou nepromokavou a neprofukující bundu. Nepromokavost se označuje na zboží tzv. vodním sloupcem – pro denní pobyt na horách v nepříznivém počasí je dobré mít bundu s vodním sloupcem alespoň 5000mm. Čím je číslo vyšší, tím je materiál odolnější.

Mimo oblečení do výstroje patří sluneční brýle, kvalitní rukavice a čepice a také krémy na ochranu proti přímému slunečnímu záření. Na hory si s sebou nesmíme zapomenout přibalit tzv. jelení loje, aby nám nepopraskaly rty. V lyžařské výstroji by neměly chybět ani ochranné přilby, které slouží k bezpečnosti na svahu. Pro zamezení velkých úrazů používáme také speciální polstrované pásy, které chrání naši páteř.

3.6 Bezpečnost na horách

Každý lyžař zodpovídá za své chování na horách. Měl by být zodpovědný a ohleduplný k ostatním lyžařům a měl by dodržovat na svahu určitá pravidla. Proto mezinárodní lyžařská federace (FIS) vydala tzv. lyžařské FIS desatero, které by měl při lyžování na horách dodržovat každý z nás. Ve většině zimních středisek již tato pravidla najdete na nástěnných tabulích u lyžařských vleků, ale přesto je dle prováděných výzkumů stále většina Čechů nezná, a také proto dochází stále častěji k úrazům.

FIS desatero obsahuje následující body:

1. Brát ohled na ostatní lyžaře a snowboardisty
2. Zvládnutí rychlosti a způsobu jízdy
3. Volba jízdni stopy
4. Předjíždění
5. Vjíždění a rozjíždění
6. Zastavení
7. Stoupání a sestup
8. Respektování značek
9. Odpovědné chování při úrazech
10. Povinnost prokázat se.

Kromě tohoto lyžařského desatera je při pohybu na horách důležité znát pár věcí. Pokud například jedeme na výlet na běžeckých lyžích, vždy bychom měli dbát na dostatečný příjem tekutin a také na příjem rychlých sacharidů, proto máme u sebe vždy vhodné nápoje a třeba nějakou tyčinku. Je důležité, aby alespoň někdo ze skupiny (vedoucí) měl s sebou mobilní telefon a aby znal důležitá telefonní čísla (rychlou záchrannou službu či horskou službu) pro případ nouze. Důležité je také nepřeceňovat své síly a síly členů družstva.

3.7 Osobnost učitele lyžování

Pod pojmem učitel lyžování si můžeme představit spoustu věcí – například otce, který učí svoje dítě, učitele tělesné výchovy, instruktora lyžování na lyžařském výcvikovém kurzu či profesionálního instruktora působícího v lyžařské škole.

Ať už jsme jakýmkoliv ze jmenovaných typů učitele, měli bychom mít na paměti některé důležité věci při lyžování.

Pokud vyučujeme děti, musíme jim být vzorem, umět je motivovat, povzbudit, pochválit za dobře vykonanou věc. Děti potřebují podporu svého učitele, aby si k lyžování vytvořily pozitivní vztah. Učitel by měl vyučovat dle moderních trendů, respektovat osobnost dítěte, je velmi důležité k dětem ve skupině přistupovat individuálně. Pro oživení by měl učitel zařazovat dětem různé hry, soutěže či závody, protože právě ty děti „milují“ a poté se s nimi dá lépe pracovat při výuce samotné.

Při výuce ve skupinách musí učitel brát v úvahu i počty žáků (dětí). Při výuce na lyžařském výcvikovém kurzu by mělo být v jedné skupině maximálně 15 žáků. Pokud vyučujeme děti kolem 3-6 ti let věku, tvoříme skupiny maximálně šestičlenné.

Důležitým znakem kvalitního učitele je obstojná lyžařská technika. Pokud učitel neumí pořádně lyžovat a předvést vše pro veškeré věkové kategorie, mohou ho žáci přestat brzy respektovat. Učitel lyžování by měl disponovat také dobrou tělesnou zdatností. Pohyb na horách a výcvik dětí je fyzicky dost náročný, podmínky někdy nejsou také úplně optimální, a proto by měl mít dobrou fyzickou kondici každý lyžařský učitel. Ten by měl mít také kvalitní úroveň teoretických vědomostí – měl by mít znalosti z pedagogiky a didaktiky, umět učit dle správné metodiky a samozřejmě by měl sledovat nové poznatky z oblasti lyžařských technik a výukových metod při lyžování.

Než začne lyžařský učitel s výukou, měl by mít především na paměti:

- 1) co bude učit
- 2) proč bude učit
- 3) jak to bude učit
- 4) co k tomu bude potřebovat.

4. Metodika práce

Diplomová práce má dva základní oddíly: 1) teoretická část a 2) výukový videoprogram a jeho technický scénář.

Písemná část diplomové práce obsahuje dva hlavní materiály: 1) popis základních údajů o videoprogramu a 2) podrobný technický scénář.

Mezi základní údaje výukového programu jsem zařadil název programu, základní technický popis, pracoviště a rok vzniku, účinkující a popis cílové skupiny, které bude výukový program určen.

Technický scénář poslouží mně i kameramanovi k vlastní technické realizaci. Popisuje obrazovou složku programu (např. velikost záběru, pohyby kamery), zvukovou složku programu (např. hudba, komentář, zvukové efekty) a vazby mezi jednotlivými složkami.

5. Praktická část

5.1 Doporučená kondiční příprava před lyžařským výcvikem

V kondiční přípravě před lyžařským výcvikem byla žákům zařazena speciální pohybová příprava - konkrétně atleticko-gymnastická. Tato příprava je v poslední době ve velké míře využívána sportovními kluby v různých sportovních odvětvích, ať už jsou to kluby lyžařské, tenisové či třeba hokejové. I pro žáky je důležitý optimální rozvoj motorických schopností, který právě atleticko-gymnastická příprava umožňuje. Také proto jsem se rozhodl zařadit tuto přípravu před samotnou realizací lyžařského výcviku, aby bylo pro žáky snazší zvládnout koordinaci a pohyb na lyžích v rámci lyžařském výcviku na horách. Atleticko-gymnastická příprava byla doplnkově zařazena do vyučovacích hodin tělesné výchovy jak v sedmých, tak v osmých třídách, jejichž žáci lyžařský výcvik absolvovali. Celkem bylo této přípravě věnováno osm vyučovacích jednotek před samotným provedením a natáčením všeobecné lyžařské průpravy na sněhu.

Atleticko-gymnastická průprava obsahovala převážně prvky pro rozvoj dynamické síly v dolních končetinách a také prvky pro rozvoj obratnosti a pohyblivosti, které jsou velmi potřebné pro optimální zvládnutí lyžování a také tedy pro úplné lyžařské začátky.

Z kondičních schopností pro nás byla v přípravě důležitá převážně dynamická síla dolních končetin a ze schopností koordinačních to byly především schopnosti rovnovážné a pohyblivostní.

V kondiční přípravě před samotným lyžařským výcvikem jsme využili náčiní a náradí, které by mělo být k dispozici snad na každé ze základních či středních škol.

Žáci prováděli převážně balanční cvičení a zpevňovací průpravu na medicinbalech – výdrž ve stoji na jedné noze, podřepy a dřepy. Dále žáci využívali pro tuto průpravu therabandy, tyče, lavičky a také kladinu, aby byly posíleny hluboké svaly podél páteře a také svaly břišní a zádové. Pro cvičení na rozvoj dynamické síly dolních končetin, která je pro lyžaře také velmi důležitá, byly použity převážně lavičky, kde žáci prováděli různé přeskoky či výskoky, a kužely, přes které žáci prováděli prvky atletické abecedy a také čelní a bočné přeběhy. Vybrané fotografie z této kondiční přípravy jsou přímo ukázány ve videoprogramu.

5.2 Všeobecná lyžařská příprava

Všeobecná lyžařská příprava je základem pro další vývoj lyžaře. Zaměřujeme se v ní na zvládnutí základních lyžařských dovedností. Lyžař získává komplexní vjemy – jako například cit pro skluz. Je důležité její optimální zvládnutí, než přistoupíme k nácviku specializované lyžařské přípravy. Jednotlivé prvky všeobecné lyžařské přípravy jsou dále popsány ve vytvořeném videoprogramu, jsou zde rozděleny na třináct částí.

Na všeobecnou lyžařskou přípravu navazuje specializovaná lyžařská příprava, která se zaměřuje na speciální běžeckou přípravu a přípravu pro sjíždění a zatáčení.

5.3 Videoprogram- Všeobecná lyžařská příprava

Titul:	Všeobecná lyžařská příprava
Název cyklu:	Lyžování
Obor:	Tělesná výchova, Psychologie

Cílová skupina:

Videoprogram by měl posloužit učitelům při lyžařském výcvikovém kurzu žáků na základních i středních školách či instruktorům lyžování při výuce začínajících lyžařů.

Stručná anotace:

Videoprogram začíná sérií fotografií se stručným vývojem lyžařských technik. Následuje série fotografií s doporučeným kondičním cvičením před lyžařským výcvikem. Hlavní část videoprogramu je zaměřena na vybrané prvky v rámci všeobecné lyžařské přípravy. Navíc jsou zde ukázána některá doplňková cvičení i některé časté chyby u začínajících lyžařů.

Rok vzniku:	2012
Jazyková verze:	česká
Délka programu:	20 min.
Druh a formát záznamu:	barevné, DVD
Autor odborného podkladu:	Mgr. Tomáš Hůrka
Scénář:	Mgr. Tomáš Hůrka
Kamera:	Mgr. Tomáš Hůrka
Hudba:	Joe Satriani

Autor komentáře:	Mgr. Tomáš Hůrka
Komentátor:	Mgr. Olga Chocová
Střih:	Antonín Mandík
Režie:	Mgr. Tomáš Hůrka
Produkce:	Mgr. Tomáš Hůrka
Účinkující:	Žáci, učitelé a instruktoři ZŠ Konečná Karlovy Vary

5.4 Figuranti

Figuranty se stali převážně žáci ZŠ Konečná. Na některých záběrech jsou natočeni i učitelé této školy a také lyžařští instruktoři, protože některé náročnější prvky v rámci všeobecné lyžařské průpravy lépe zvládli učitelé či instruktoři. Pro větší přehlednost a lepší ukázkou byli proto vybráni v nutných případech oni.

5.5 Místo a čas natáčení

Videoprogram byl natáčen na šumavské Kvildě v lednu 2011. Natočení nebylo problémem, jelikož si na otevřeném prostranství nemusí člověk nic domlouvat. Stačilo si jen vždy vybrat optimální prostor pro vybrané prvky. Natáčení probíhalo v jednom týdnu, každý den přibližně po třech hodinách.

5.6 Střih a zpracování

Střih a zpracování vykonal Antonín Mandík, který má jako kameraman spoustu zkušeností u filmu. Mezi známé české filmy, na kterých se podílel, patří např. životopisné drama - Kájínek, či komedie - Jak se krotí krokodýli. Antonín Mandík obdržel i několik cen na různých soutěžích jak za režii, tak za střih.

5.7 Technické parametry videoprogramu

Pořízený videoprogram se natáčel na ruční kameru značky Sony. Její typ je Sony Handycam DCR-SR15ES. Ucelený natočený záznam na tuto kameru měl celkovou dobu trvání 79 minut. Střih byl následně proveden v programu Pinnacle Studio 10 a nakonec bylo do videoprogramu použito z tohoto záznamu přibližně 20 minut.

6. Diskuse

Před realizací a samozřejmě i v jejím průběhu bylo potřeba splnit stanovené úkoly a cíle, které jsem si stanovil.

Před samotným natáčením jsem nejprve shrnul poznatky z různých literatur a poté je konzultoval s lyžařskými instruktory, trenéry a samozřejmě s mojí vedoucí práce. Po provedených konzultacích a studiu literatury jsem si vybral jednotlivé prvky, které budou natáčeny, vytvořil scénář, podle kterého se řídilo vlastní natáčení. Jednotlivé natáčené prvky jsem seřadil dle stupně obtížnosti, nejprve se tedy začínalo cvičeními na místě, až poté za pohybu.

Zajistit prostor pro výcvik nebylo těžké, protože každoročně, již pátým rokem, jezdím jako instruktor se základní školou na lyžařskou Kvildu. Zde tedy probíhalo vlastní natáčení. Kameru jsem si zapůjčil od svého známého, takže ani to nebylo problémem. Zajištění natáčeného souboru bylo jednoduché, jelikož účastníků lyžařského výcviku bylo kolem třiceti. Úplně jednoduché nebylo pouze vybrání figurantů pro jednotlivé prvky.

Vlastní natáčení proběhlo v pořádku, pouze občas kvalitním záběrům bránilo nevhodné počasí. Největší komplikace nastaly až při střihání videoprogramu. I když bylo pořízeno hodně záběrů na svahu i v běžecské stopě, nebylo možno všechny použít, a tak se problémem stalo vybrat ideální záběry, které by bylo možné jako ty nejvhodnější do videoprogramu zařadit.

Cílem mé diplomové práce bylo vytvořit výukový videoprogram zaměřený na metodiku vybraných prvků v rámci všeobecné lyžařské přípravy pro žáky základních a středních škol. Myslím si, že i přes některé problémy, které nastaly během natáčení, se mi podařilo úkoly a cíle práce splnit. Domnívám se, že tento videoprogram by mohl být přínosem pro mnohé učitele lyžování a že žáci či začátečníci, kteří budou stát poprvé na lyžích, by se podle něj mohli ve svých prvních krůčcích při lyžování začít řídit.

7. Závěr

Cílem předložené diplomové práce bylo vytvořit metodicky správný videoprogram zaměřený na všeobecnou lyžařskou přípravu žáků základních či středních škol či začínajících lyžařů. Podle mého názoru se mi podařilo vytvořit tento program metodicky správně, vybrat hlavní důležité prvky v rámci všeobecné lyžařské přípravy a splnit tak stanovený cíl a úkoly. Proto si myslím, že tento videoprogram budou moci využívat různí učitelé lyžování, ať už rodiče, pedagogové či instruktoři při výuce dětí či začínajících lyžařů. Samozřejmě stojí za zvážení zvolení i jiných vybraných prvků v rámci všeobecné lyžařské přípravy, ale to především kvůli širšímu zásobníku cviků či modifikacím jednotlivých prvků. Bylo by určitě přínosem na tuto práci navázat a ukázat formou videoprogramu ještě různé hry či soutěže, které mohou žáci provádět na lyžích, nebo pokračovat s natáčením specializované lyžařské přípravy, ať už speciální běžecké nebo přípravy pro sjíždění a zatáčení.

Tento videoprogram je určen pro začínající lyžaře na školním lyžařském kurzu, kde není příliš mnoho prostoru pro dlouhé vysvětlování základních vědomostí a zkoušení si základních pohybových dovedností. Děti na školní lyžařský kurz přijíždějí velmi rozdílně připraveny a mají velmi různou zkušenost s lyžováním. Takových žáků, kteří ještě nestáli na lyžích, není zpravidla mnoho, ale vždycky se jednotlivci na každém školním lyžařském kurzu objeví. A právě pro ty je určen tento videoprogram.

Ve výuce dětí na lyžích budu určitě i nadále pokračovat a budu se snažit jednotlivé cvičební prvky neustále obměňovat a řídit se moderními trendy z oblasti lyžování. Byl bych velmi rád, kdyby se podle tohoto videoprogramu řídili začátečníci při svých prvních krocích na lyžích a také učitelé lyžování, kteří by mohli také díky mnou vytvořenému videoprogramu a doporučením přivádět další děti k tomuto krásnému zimnímu sportu nebo třeba vychovávat další výborné či profesionální lyžaře v České republice.

8. Resumé

Hlavním rozhodnutím pro realizaci méj diplomové práce byla skutečnost, že každoročně jezdím jako instruktor na lyžařské výcvikové kurzy. Hlavním cílem této diplomové práce bylo vytvořit metodicky správný videoprogram, který poslouží žákům škol či úplným začátečníkům optimálně zvládnout jejich první kroky na lyžích. Před lyžařským výcvikem byla žákům v hodinách tělesné výchovy doplňkově zařazena speciální kondiční příprava pro lepší zvládnutí kurzu. Před samotným natáčením videoprogramu bylo ještě zapotřebí zkonzultovat předem připravený scénář pro natáčení s instruktory lyžování a trenéry. Po zajištění prostor, souboru pro natáčení a také videokamery byl aplikován a natáčen po dobu jednoho týdne podle zvolené metodiky videoprogram. Po ukončení lyžařského výcviku byl tento program sestříhán. Poté došlo k jeho ozvučení a vytvoření komentáře. V konečném výsledku vznikl videoprogram, který je použitelný pro lyžařské výcvikové kurzy základních či středních škol a pro úplné začátky na lyžích.

Klíčová slova:

Lyžování, vývoj lyžařských technik, všeobecná lyžařská průprava, videoprogram, kondiční příprava.

Resume

The main decision for the realization of my thesis was the fact that every year I go to a ski instructor training courses. The main objective of this thesis was to create a methodologically correct video program, which serves students of schools and beginners to optimally manage their first steps on skis. Before the ski training students in physical education classes additionally included a special fitness training for better management of the course. Before filming videos were still necessary consult a pre-prepared script for filming with ski instructors and coaches. After securing the area, a set for filming and video was filmed and applied for one week according to the methodology chosen video. After a ski training program was edited. There was then a sound and a comment. The end result was video program, which is applicable for ski training courses in basic and secondary schools and the very beginning jumping.

Key words:

Skiing, ski development techniques, general ski training, video program, fitness training.

9. Seznam použité literatury

- 1) BENEŠOVÁ, D., ŠTUMBAUER, J. *Školní lyžování*. Sušice: Nakladatelství Dr. Radovan Rebstöck, 2004.
- 2) BENEŠOVÁ, D., ŠTUMBAUER, J. *Školní lyžování II*. Sušice: Nakladatelství Dr. Radovan Rebstöck, 2006.
- 3) BURSOVÁ, M. *Kompenzační cvičení*. Praha: Grada, 2005.
- 4) JEŘÁBEK, P. *Atletická příprava*. Praha: Grada, 2008.
- 5) KRIŠTOFIČ, J. *Motoricko - funkční příprava sportovce (DVD)*. Praha: FTVS UK, 2004.
- 6) MĚKOTA, K., BLAHUŠ, P. *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha: SPN, 1983.
- 7) NEUMAN, J. *Turistika a sporty v přírodě*. Praha: Portál, 2000.
- 8) PŘÍBRAMSKÝ, M. *Lyžování*. Praha: Grada, 1999.
- 9) RIEDER, M., FIALA, M. *Lyžování*. Praha: Grada, 2006.
- 10) ŠTUMBAUER, J., VOBR, R. *Abeceda carvingu*. Praha: HAPPY SPORT, 2008.
- 11) TREML, J.: *Lyžování dětí*. Praha: Grada, 2004.

10. Seznam obrázků

- Obrázek 1 - Názvoslovný popis postavení lyží a hran..... - 7 -
Obrázek 2 - Příklad postavení lyží během výstupu, při sjezdu, změnách směru a
zrychlování..... - 8 -

11. Přílohy

Technický scénář

ČÍSLO ZÁBĚRU A ČAS	OBRAZ	KOMENTÁŘ
Obraz 1 0-9	Černý podklad s bílým nápisem Diplomová práce, Všeobecná lyžařská průprava (videoprogram), Tomáš Hůrka, 2012. Prolínačka na obraz 2.	Nerušivá hudba v pozadí.
Obraz 2 10-14	Černý podklad s bílým nápisem Historický vývoj lyžařských technik. Prolínačka na obraz 3.	Nerušivá hudba v pozadí.
Obraz 3 15-1:22	13 fotografií o vývoji moderního lyžování. Mezi fotografiemi použit efekt pro obracení stránky. Prolínačka na obraz 4.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Prvním významným průkopníkem lyžování byl Nor Norheim, který zavedl první lyžařské oblouky – telemark a kristiáníi. Po Norheimovi následovali další, např. Matthias Zdarsky, Georg Bilgeri a Hannes Schneider. Mezi první představitele na našem území můžeme zařadit hraběte Haracha, který do Čech přivezl první lyže a Josefa Rösslera Ořovského, který u nás založil první lyžařský klub a byl u zrodu českého lyžařského svazu. Průlom v lyžování nastává s vynalezením prvních lyžařských vleků, kdy lyžaři mohli ve stejném čase absolvovat mnohem více jízd a tím stále pilovat svoji techniku. Lyžařské techniky u nás i ve světě se neustále vylepšovaly a díky stálému zkvalitňování lyží a vázání mohli lyžaři provádět oblouky ve větší rychlosti. Současnou nejlepší všestrannou lyžařkou je Američanka Lindsey Vonnová, která je typickým příkladem úžasného propojení rychlosti a techniky.
Obraz 4 1:23-1:28	Černý podklad s bílým nápisem Kondiční příprava před lyžařským	Nerušivá hudba v pozadí.

	výcvikem. Prolínačka na obraz 5.	
Obraz 5 1:29-2:17	12 fotografií z kondiční přípravy před lyžařským výcvikem. Mezi fotografiemi použit efekt pro obracení stránky. Prolínačka na obraz 6.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: V kondiční přípravě před samotným lyžařským výcvikem jsme využili náčiní a nářadí, které by mělo být k dispozici snad na každé ze základních či středních škol. Žáci prováděli převážně balanční cvičení a zpevňovací průpravu na medicinbalech – výdrže ve stoji na jedné noze, podřepy a dřepy. Dále žáci využívali pro tuto průpravu therabandy, tyče, lavičky a také kladinu, aby byly posíleny hluboké svaly podél páteře a také svaly břišní a zádové. Pro cvičení na rozvoj dynamické síly dolních končetin, která je pro lyžaře také velmi důležitá, byly použity převážně lavičky, kde žáci prováděli různé přeskoky či výskoky, a kužely, přes které žáci prováděli prvky atletické abecedy a také čelní a bočné přeběhy.
Obraz 6 2:18-2:23	Černý podklad s bílým nápisem Všeobecná lyžařská průprava. Prolínačka na obraz 7.	Nerušivá hudba v pozadí.
Obraz 7 2:24-2:57	6 fotografií z všeobecné lyžařské průpravy před lyžařským výcvikem. Mezi fotografiemi použit efekt pro obracení stránky. Prolínačka na obraz 8.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Všeobecná lyžařská průprava je základem pro další vývoj lyžaře. Zaměříme se v ní na zvládnutí základních lyžařských dovedností. Je důležité její optimální zvládnutí, než přistoupíme k nácviku specializované lyžařské průpravy. Aby žáci lépe zvládli průpravu a další výcvik v rámci lyžařského kurzu, byla jim před samotným výcvikem zařazena v hodinách tělesné výchovy speciální kondiční příprava. Jednotlivé prvky všeobecné lyžařské průpravy jsou v této kapitole dále popsány. Patří do ní různé uzlové body, které je třeba zvládnout.
Obraz 8 2:58-3:03	Černý podklad s bílým nápisem 1. Manipulace s lyžařskou výzbrojí. Prolínačka na obraz 9.	Nerušivá hudba v pozadí.
Obraz 9	Boční záběr na skupinu	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář:

3:03-3:13	žáků, kteří nesou běžecké lyže. Dole uprostřed bílý nápis Nošení lyží a holí, který pozvolna zmizí. Střih na obraz 10.	Při nošení lyží dbáme na to, abychom je nosili v jedné ruce před tělem špičkami nahoru, hole nosíme v druhé ruce.
Obraz 10 3:14-3:18	Zpomalený boční záběr na žákyni, která nese sjezdové lyže v jedné ruce špičkami vzhůru, hole v druhé ruce. Střih na obraz 11.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Hroty hůlek směřují vždy dolů z bezpečnostních důvodů.
Obraz 11 3:19-3:25	Zpomalený boční záběr na žákyni, která nese sjezdové lyže na rameni, hole má v druhé ruce. Střih na obraz 12.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Také můžeme lyže nosit na rameni špičkami dolů, vázání máme v tomto případě za ramenem, hole jsou opět v druhé ruce.
Obraz 12 3:26-3:37	Záběr na žáka zřepředu, který skládá do sebe sjezdové lyže. Dole uprostřed bílý nápis Svazování lyží, který pozvolna zmizí. Střih na obraz 13.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Při svazování lyží ukládáme nejprve lyže skluznicemi proti sobě, aby do sebe zapadly, a k jejich svazání můžeme použít řemínky, které uvážeme kolem špiček a patek lyží.
Obraz 13 3:38-3:58	Zpomalený boční záběr na žáka, který si připíná sjezdové lyže. Dole uprostřed bílý nápis Připínání lyží, který pozvolna zmizí. Prolínačka na obraz 14.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Při připínání lyží na svahu pokládáme lyže do tzv. vrstevnice. Připínáme nejprve lyži nižší a až poté lyži vyšší. Při odepínání odepneme nejprve vyšší a poté nižší lyži.
Obraz 14 3:59-4:07	Černý podklad s bílým nápisem 2. Postoje a pohyby na místě. Prolínačka na obraz 15.	Nerušivá hudba v pozadí.
Obraz 15 4:08-4:35	Fotografie lyžaře z boku, který je v základním lyžařském postoji. Dole uprostřed bílý nápis Základní lyžařský postoj, který pozvolna zmizí. Prolínačka na obraz 16.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Při základním lyžařském postoji máme lyže rovnoběžně, vnitřní hrany jsou od sebe vzdáleny cca 10-15cm. Dolní končetiny jsou mírně pokrčeny. Trup máme v mírném předklonu, hlavu vzpřímenou. Paže jsou také mírně pokrčeny a hole směřují šikmo vzad. Svoji váhu máme rovnoměrně rozloženou na obě lyže.
Obraz 16 4:36-4:45	Čelný pohled na skupinu žáků, kteří provádějí rovnovážná cvičení na místě-podřep a dřep. Dole uprostřed bílý nápis	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Při rovnovážných cvičeních na místě můžeme provádět různé pohyby, které nám v následujícím výcviku umožní lepší kontrolu nad lyžemi za jízdy.

	Rovnovážná cvičení, který pozvolna zmizí. Střih na obraz 17.	Patří sem: Podřepy a dřepy.
Obraz 17 4:46-4:59	Čelný pohled na skupinu žáků, kteří provádějí rovnovážná cvičení na místě- předklon, úklon a záklon. Střih na obraz 18.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Pohyby trupem – předklony, úklony a záklon.
Obraz 18 5:00-5:07	Čelný pohled na skupinu žáků, kteří provádějí rovnovážná cvičení na místě- upažují, vzpažují a předpažují. Střih na obraz 19.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Pohyby paží – upažování, vzpažování a předpažování.
Obraz 19 5:08-5:17	Čelný pohled na skupinu žáků, kteří provádějí rovnovážná cvičení na místě-dají postupně jednu, pak druhou nohu vpřed. Při tomto předsouvání přiblížený záběr na lyže jedné žákyně, který se po chvíli opět rozšíří. Střih na obraz 20.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Pohyby dolních končetin – sunutí jedné lyže vpřed a vzad.
Obraz 20 5:18-6:25	Čelný pohled na skupinu žáků, kteří provádějí rovnovážná cvičení na místě- střídavě předsouvají obě lyže. Střih na obraz 21.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Střídavé předsouvání vyšší a nižší lyže.
Obraz 21 5:26-5:31	Čelný pohled na skupinu žáků, kteří provádějí rovnovážná cvičení na místě- přenáší hmotnost z lyže na lyži. Střih na obraz 22.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Přenášení hmotnosti těla z lyže na lyži.
Obraz 22 5:32-5:37	Čelný pohled na skupinu žáků, kteří provádějí rovnovážná cvičení na místě- zvedají lehce špičku lyže. Střih na obraz 23.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Zvedání špičky lyže.
Obraz 23 5.38-5:45	Čelný pohled na skupinu žáků, kteří provádějí rovnovážná cvičení na místě- zvednou jednu lyži s opřením o její	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Zvedání celé lyže neboli přednožení.

	patku. Střih na obraz 24.	
Obraz 24 5:46-5:51	Čelný pohled na skupinu žáků, kteří provádějí rovnovážná cvičení na místě- zvedají patku lyže. Následuje konkrétní záběr na jednu žákyni. Prolínačka na obraz 25.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Zvedání patky lyže či úplné zanožení nebo unožení.
Obraz 25 5:51-5:58	Černý podklad s bílým nápisem 3. Obraty na místě Prolínačka na obraz 26.	Nerušivá hudba v pozadí.
Obraz 26 5:59-6:14	Střih na obraz 27. 1x fotografie. Dole uprostřed se pozvolna objeví bílý nápis Obrat přednožením a zůstává do dalšího obrazu. Střih na obraz 27.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Mimo základních obrátů přešlapováním vpřed a vzad, kdy se opakovaným přešlapováním otáčíme kolem své osy, používáme převážně: obrat přednožením – při kterém zapíchneme hůl, souhlasnou se směrem otáčení u patky vnitřní lyže, druhou hůl u špičky vnější lyže.
Obraz 27 6:15-6:43	Boční pohled na žákyni, který je zpomalený. Studentka provádí obrat přednožením se sjezdovými lyžemi. Dole uprostřed je bílý nápis Obrat přednožením z předchozího obrazu a pozvolna zmizí. Střih na obraz 28.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Vnitřní nohu přednožíme, přičemž celou hmotnost těla přeneseme na stojnou lyži, patka přednožené lyže se dotýká sněhu. Tuto lyži zvrátíme do protisměru, špička vnitřní lyže se dostane k patce vnější lyže, přeneseme na ni hmotnost těla a odlehčenou lyži připojíme rovnoběžně se současným přemístěním hole do nového směru.
Obraz 28 6:44-7:08	Zpomalený záběr na žáka, který provádí obrat překročením vpřed s běžeckými lyžemi. Pohled je zaměřen na studenta, který stojí zády ke kameře. Dole uprostřed je bílý nápis Obrat překročením vpřed, který pozvolna zmizí. Střih na obraz 29.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: dále obrat překročením vpřed – přemístíme odlehčenou lyži překročením před lyži stojnou předním obloukem. Lyže jsou v rovnoběžném postavení, ale špičkami směřují každá na opačnou stranu. Obě hole zapíchneme před lyži, kterou jsme přemístili, opřeme se o ně, přeneseme hmotnost těla na tuto lyži a obrat dokončíme vytočením odlehčené lyže.
Obraz 29 7:09:7:15	Boční pohled na žákyni, která provádí obrat zanožením se sjezdovými lyžemi. Dole uprostřed je bílý nápis	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Při obratu zanožením – přemístíme odlehčenou lyži překročením za lyži stojnou patkou napřed.

	Obrat zanožením, který tam zůstává do dalšího obrazu. Střih na obraz 30.	
Obraz 30 7:16-7:29	Pohled na žáka zezadu, který provádí obrat zanožením s běžeckými lyžemi. Dole uprostřed je bílý nápis Obrat zanožením, který pozvolna zmizí. Střih na obraz 31.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Lyže jsou v rovnoběžném postavení, špičky směřují opačným směrem. Opřeme se o hole zapíchnuté u špičky a patky přemístěné lyže a dokončíme obrat vytočením druhé lyže.
Obraz 31 7:30-7:36	Boční pohled na dva žáky, kteří provádí obrat výskokem. Dole uprostřed bílý nápis Obrat výskokem bez opory o hole, který pozvolna zmizí. Střih na obraz 32.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Při tomto obratu snížíme těžiště a následuje prudký odraz a rotace trupu s přetočením lyží do zvoleného směru.
Obraz 32 7:37-7:42	Boční pohled na dva žáky, kteří provádí obrat výskokem. Dole uprostřed bílý nápis Obrat výskokem s oporou o hole, který přechází do dalšího obrazu. Střih na obraz 32.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: U obratu s výskokem s oporou o hole je to obdobné.
Obraz 33 7:42-7:44	Boční pohled na žákyni, která provádí obrat výskokem. Dole uprostřed bílý nápis Obrat výskokem s oporou o hole, který pozvolna zmizí. Prolínačka na obraz 34.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Navíc však odrazu napomáháme vzepřením o hole.
Obraz 34 7:45-7:51	Černý podklad s bílým nápisem 4. Pády a vstávání. Prolínačka na obraz 35.	Nerušivá hudba v pozadí.
Obraz 35 7:52-8:02	Boční pohled na žákyni, která sjíždí svah a spadne. Následuje vstávání. Střih na obraz 36.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Pády a vstávání také patří k lyžování. Měli bychom padat nejprve zadní částí těla a trup natočit tak, aby se dostal do kontaktu se sněhem největší plochou.
Obraz 36 8:03-8:06	Boční pohled na žáka, který sjíždí svah a spadne. Střih na obraz	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Nohy by měly být u sebe ve styku se sněhem.

	37.	
Obraz 37 8:07-8:21	Střih na obraz 38. Boční pohled na žákyni, která sjíždí svah a spadne. Následuje přiblížený záběr na studentku, jak vstává. Prolínačka na obraz 38.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Pokud se vypne vázání, vstaneme bez problémů, pokud ne, používáme pro vstávání oporu o hole a úsilí dolních končetin. Lyže stavíme na vyšší hrany a odrazem o hole uvedeme lyže do pohybu.
Obraz 38 8:22-8:27	Černý podklad s bílým nápisem 5. Pohyb na lyžích po rovině. Prolínačka na obraz 39.	Nerušivá hudba v pozadí.
Obraz 39 8:28-8:37	Pohled na žáka zezadu, který sjíždí mírný svah se sjezdovými lyžemi za pomoci odpichu holí. Dole uprostřed bílý nápis Skluz na obou lyžích pomocí odpichu holí, který přechází do dalšího obrazu. Střih na obraz 40.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Při skluzu na obou lyžích pomocí odpichu holí postavíme nejprve lyže rovnoběžně a poté soupažným odpichem holí uvedeme lyže do skluzu.
Obraz 40 8:38-8:41	Boční pohled na žáky, kteří provádějí skluz se sjezdovými lyžemi z mírného svahu za pomoci odpichu holí. Dole uprostřed bílý nápis Skluz na obou lyžích pomocí odpichu holí, který pozvolna zmizí. Střih na obraz 41.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Hole zapichujeme před vázání.
Obraz 41 8:42-8:57	Boční pohled na žáka, který provádí chůzi na běžeckých lyžích. Dole uprostřed bílý nápis Chůze na lyžích, který pozvolna zmizí. Střih na obraz 42.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Chůze na lyžích je téměř shodná s chůzí klasickou. Nezvedáme při ní ovšem odlehčenou nohu, ale suneme ji vpřed. Současně se opíráme o protichůdnou hůl. Před nácvikem bruslení provádíme chůzi v odvrtném postavení lyží.
Obraz 42 8:58-9:06	Čelní pohled na žáky, kteří provádějí techniku bruslení na sjezdových lyžích. Dole uprostřed bílý nápis Bruslení na lyžích, který přechází do dalšího obrazu. Střih na obraz 43.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Při bruslení na lyžích musíme přenést hmotnost těla na jednu lyži. Druhou lyži zvedáme a odvracíme.
Obraz 43	Pohled zezadu na instruktora, který provádí	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Ze zatížené lyže se odrazíme z vnitřní

9:07-9:09	techniku bruslení na běžeckých lyžích. Dole uprostřed bílý nápis Bruslení na lyžích, který přechází do dalšího obrazu. Střih na obraz 44.	hrany.
Obraz 44 9:10-9:18	Čelní pohled na instruktora, který provádí techniku bruslení na běžeckých lyžích. Dole uprostřed bílý nápis Bruslení na lyžích, který pozvolna zmizí. Prolínačka na obraz 45.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Položíme odlehčenou lyži na sníh, přeneseme na ni hmotnost a následuje skluz. Cyklus se opakuje.
Obraz 45 9:19-9:26	Černý podklad s bílým nápisem 6. Pohyb na lyžích po svahu. Prolínačka na obraz 46.	Nerušivá hudba v pozadí.
Obraz 46 9:27-9:37	Boční pohled na žáky, kteří provádějí pohyb po mírném svahu za pomoci odpichu holí. Dole uprostřed bílý nápis Sjezd po spádnici. Střih na obraz 47.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Při sjezdu po spádnici jedou lyže po celých plochách rovnoběžně vedle sebe, vzdálenost lyží je na šířku pánve. Důležité je zvyknout si na pocit skluzu.
Obraz 47 9:38-9:49	Boční pohled na žákyni, která provádí pohyb po svahu za pomoci odpichu holí. Dole uprostřed bílý nápis Sjezd šikmo svahem. Střih na obraz 48.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Když sjíždíme svahem šikmo, máme hmotnost těla převážně na nižší lyži. Lyže stavíme na vyšší hrany. Vyšší nohu, rameno a bok natáčíme mírně vpřed.
Obraz 48 9:50-10:19	Čelní pohled na žáky, kteří provádějí rovnovážná cvičení pro sjíždění. Mezi nimi je proveden střih. Dole uprostřed je bílý nápis Rovnovážná a průpravná cvičení pro sjíždění, který přechází do dalšího obrazu. Střih na obraz 49.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Při pohybu na lyžích po svahu můžeme také provádět různá rovnovážná cvičení. Za jízdy můžeme použít stejná rovnovážná cvičení jako při pohybech na místě. Nebo můžeme zvolit některou kombinaci prvků – jako zde například pohyby pažemi upažení, vzpažení, předpažení s kombinací zvedání jedné a druhé lyže a následného dřepu.
Obraz 49 10:20-10:28	Boční záběr na žákyni, která sjíždí svah ve dřepu a ten je zpomalený. Dole uprostřed je bílý nápis Rovnovážná a průpravná	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: V dřepu můžeme dělat delší opakované výdrže.

	cvičení pro sjíždění, který přechází do dalšího obrazu. Střih na obraz 50.	
Obraz 50 10:29-10:35	Boční pohled na skupinu žáků, kteří sjíždějí mírný svah po jedné lyži. Dole uprostřed je bílý nápis Rovnovážná a průpravná cvičení pro sjíždění, který přechází do dalšího obrazu. Střih na obraz 51.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Nebo pro zlepšení rovnováhy můžeme také trénovat jízdu po jedné lyži.
Obraz 51 10:36-10:44	Boční záběr na žáka, který provádí přenášení váhy z lyže na lyži v podřepu za pomoci tlaku rukou. Dole uprostřed je bílý nápis Rovnovážná a průpravná cvičení pro sjíždění, který pozvolna zmizí. Prolínačka na obraz 52.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Z průpravných cvičení můžeme také využít přenášení váhy z lyže na lyži za pomoci tlaku paží na koleno nižší lyže.
Obraz 52 10:45-10:49	Černý podklad s bílým nápisem 7. Výstupy. Prolínačka na obraz 53.	Nerušivá hudba v pozadí.
Obraz 53 10:50-11:00	Čelný pohled na skupinu žáků, kteří provádějí výstup stranou. Dole uprostřed bílý nápis Výstup stranou, který přechází do dalšího obrazu. Střih na obraz 54.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Kromě výstupu chůzí používáme na svahu nejčastěji výstup stranou a výstup oboustranným odvratem.
Obraz 54 11:01-11:23	Čelný záběr na žáka, který provádí výstup stranou. Záběr je zpomalený. Dole uprostřed bílý nápis Výstup stranou, který pozvolna zmizí. Střih na obraz 55.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Při výstupu stranou máme lyže kolmo ke svahu. Přenášíme hmotnost těla střídavě z nižší lyže na vyšší se současným úkrokem stranou ke svahu. Lyže stavíme na vyšší hrany, kolena přikláníme ke svahu. Důležitý je i rytmus paží a dolních končetin: Vyšší lyže, vyšší hůl a poté nižší lyže, nižší hůl.
Obraz 55 11:24-11:33	Pohled na žáky zezadu, kteří provádějí výstup oboustranným odvratem. Dole uprostřed bílý nápis výstup oboustranným odvratem, který přechází	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Při výstupu oboustranným odvratem (tzv. stromečkem) lyže nadzvedáváme nad sněhem a poté je stavíme na vnitřní hrany do odvratu.

	do dalšího záběru. Střih na obraz 56.	
Obraz 56 11:34-11:53	Boční pohled na žáka, který provádí výstup oboustranným odvratem. Dole uprostřed bílý nápis Výstup oboustranným odvratem, který pozvolna zmizí. Střih na obraz 57.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Kolena máme pokrčená, trup mírně předkloněný a pohyb dolních končetin je doprovázen střídavým pohybem paží. Hole se opírají střídavě vzadu. Tento výstup používáme na krátkých strmých svazích.
Obraz 57 11:54-12:01	Pohled na žákyni zezadu, která provádí kombinaci výstupu oboustranným odvratem a stranou bez pomoci holí. Střih na obraz 58.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Tyto výstupy můžeme trénovat i bez hůlek a oba kombinovat.
Obraz 58 12:02-12:17	Boční pohled na žáka, který provádí chybně výstup oboustranným odvratem. Záběr je zpomalený. Dole uprostřed bílý nápis Chyby při výstupu oboustranným odvratem, který pozvolna zmizí. Prolínačka na obraz 59.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Nejčastějšími chybami při výstupu oboustranným odvratem jsou špatná koordinace horních a dolních končetin, nepostavení lyží v odvratu na vnitřní hrany a dále také špatné držení holí a špatná opora o ně.
Obraz 59 12:18-12:24	Černý podklad s bílým nápisem 8. Jízda na vleku. Prolínačka na obraz 60.	Nerušivá hudba v pozadí.
Obraz 60 12:25-12:53	Boční pohled na žáky, který provádí výstup na svah za pomoci pomy. Mezi nimi proveden střih. Poslední žák má zpomalený záběr. Dole uprostřed bílý nápis Vlek poma, který pozvolna zmizí. Střih na obraz 61.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Při nástupu na vlek typu „Poma“ chytáme tzv. unašeč jednou rukou, mírně roztáhneme a pokrčíme nohy v kolenou a pomu si dáváme pod hýždě. Poté následuje rozjezd, který je doprovázen trhnutím. Musíme zpevnit svalstvo trupu, mírně předklonit trup a zesílit stisk jedné ruky, kterou pevně držíme tažnou tyč. Hole máme v druhé ruce.
Obraz 61 12:54-13:12	Boční pohled na žáka, který provádí chybný výstup na svah za pomoci pomy. Střih na obraz 62.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Nejčastějšími chybami při jízdě na vleku typu poma jsou přílišný záklon, přisedávání si nebo také nerovnoměrné rozložení váhy na obě lyže. Po těchto chybách může následovat pád lyžaře.
Obraz 62	Boční pohled na instruktora, který provádí	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: U jízdy na řetízkovém vleku je

13:13-13:28	výstup na svah za pomoci řetízkového vleku. Dole uprostřed bílý nápis Vlek řetízkový, který pozvolna zmizí. Střih na obraz 63.	postavení lyžaře obdobné, pouze si unašeč nedáváme mezi nohy zepředu, ale máme ho vzadu za tělem a mírně se o něj opíráme.
Obraz 63 13:29-13:39	Boční pohled na žákyni, která provádí chybně výstup na svah za pomoci řetízkového vleku. Prolínačka na obraz 64.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Chyby jsou obdobné jako u vleku typu poma. Navíc myslíme na to, že tažný unašeč nedržíme v pažích před tělem.
Obraz 64 13:40-13:47	Černý podklad s bílým nápisem 9. Sesouvání. Prolínačka na obraz 65.	Nerušivá hudba v pozadí.
Obraz 65 13:48-14:15	Čelný pohled na žáky, kteří provádějí sesouvání. Záběr je zpomalený. Střih na obraz 66.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Při sesouvání stojí lyžař tak, aby měl lyže kolmo ke svahu (ke spádnicí). Začínáme ze základního lyžařského postoje. Lyže stavíme více na plochy a odkláňíme kolena od svahu. Pokud máme obě lyže rovnoměrně zatížené, sesouvají se ze svahu. Pro úplné zastavení přikláníme kolena ke svahu a lyže stavíme na vyšší hrany.
Obraz 66 14:16-14:31	Záběr na žáky zezadu, kteří provádějí sesouvání oboustranným odvratem. Záběr se pozvolna zpomaluje. Prolínačka na obraz 67.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Průpravným cvičením pro rovnoměrné zatěžování obou lyží je sesouvání v oboustranném odvratu. Lyže jsou na plochách a pro brzdění či zastavení je stavíme na vnitřní hrany. Trup je v mírném předklonu.
Obraz 67 14:32-14:37	Černý podklad s bílým nápisem 10. Brzdění. Prolínačka na obraz 68.	Nerušivá hudba v pozadí.
Obraz 68 14:38-14:48	Záběry na žáky a instruktora, kteří provádí brzdění jednostranným přívratem. Dole uprostřed bílý nápis Brzdění jednostranným přívratem, který přechází do dalšího záběru. Střih na obraz 69.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Při sjíždění ze svahu můžeme přibrzďovat či brzdit jednostranným přívratem. Jedna lyže se v tomto případě vysouvá do přívratu.
Obraz 69 14:49-14:51	Detailní záběr na postavení běžeckých lyží při brzdění v jednostranném	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Hmotnost těla přesouváme na lyži v přívratu.

	přívratu. Dole uprostřed bílý nápis Brzdění jednostranným přívratem, který přechází do dalšího obrazu. Střih na obraz 70.	
Obraz 70 14:52-15:01	Záběry na žáky, kteří provádí běžeckými lyžemi brzdění jednostranným přívratem. Dole uprostřed bílý nápis Brzdění jednostranným přívratem, který pozvolna zmizí. Střih na obraz 71.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Tuto lyži tlačíme na vnitřní hranu, to způsobí zahranění a následné brzdění. Je důležité přesunout hmotnost těla na lyži v přívratu.
Obraz 71 15:02-15:06	Čelný záběr na žáky, kteří provádí brzdění pluhem na sjezdových lyžích. Dole uprostřed bílý nápis Brzdění pluhem, který pozvolna přechází do dalšího obrazu. Střih na obraz 72.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Brzdit můžeme i pluhem neboli tzv. oboustranným přívratem.
Obraz 72 15:07-15:19	Čelný záběr na instruktora a žáky, kteří provádí brzdění pluhem na běžeckých lyžích. Obraz je zpomalený. Dole uprostřed bílý nápis Brzdění pluhem, který pozvolna zmizí. Střih na obraz 73.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Kolena vytlačujeme vpřed a dovnitř a patky lyží odtlačujeme do stran. Hmotnost těla je rozložena rovnoměrně na obě lyže. Paže máme volně podél těla.
Obraz 73 15:20-15:31	Čelný záběr na žáky, kteří provádí chybně brzdění pluhem na sjezdových lyžích. Mezi žáky použit střih a záběr je zpomalený. Střih na obraz 74.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Nejčastější chybou je nedostatečné zatížení přední části lyží, špičky jsou pak daleko od sebe. Další chybou je, že máme nohy natažené v kolenou a vysazujeme pánev.
Obraz 74 15:32-15:40	Čelný záběr nejprve na instruktora s běžeckými lyžemi a po střihu na žáky se sjezdovými lyžemi při brzdění pluhem. Střih na obraz 75.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Zvětšením přívratu a hranění zvětšujeme brzdící účinek až do zastavení. Paže držíme volně podél těla.
Obraz 75	Čelný záběr na žáka, který provádí zastavení	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Dalším typem, kterým můžeme

15:41-16:03	vzpříčením z pluhu na běžeckých lyžích. Obraz je zpomalený. Dole uprostřed je bílý nápis Zastavení vzpříčením z pluhu, který pozvolna zmizí. Prolínačka na obraz 76.	zastavit, je zastavení vzpříčením z pluhu. Lyže uvádíme do pluhového postavení, přeneseme hmotnost těla na jednu lyži, odlehčenou lyži přesuneme vzduchem k lyži jedoucí. Snížíme těžiště a pomocí rotace trupu vedeme lyže do smýkání kolmo na spádnicí a zastavíme.
Obraz 76 16:04-16:13	Černý podklad s bílým nápisem 11. Odšlapování. Prolínačka na obraz 77.	Nerušivá hudba v pozadí.
Obraz 77 16:14-16:36	Čelný záběr na žáka, který provádí odšlapování ke svahu. Záběr je zpomalený. Dole uprostřed bílý nápis Odšlapování ke svahu, který pozvolna zmizí. Střih na obraz 78.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Při odšlapování ke svahu snížíme těžiště, hmotnost těla přeneseme na nižší lyži. Odlehčenou vyšší lyži zvedneme, odvrátíme a pokládáme do nového směru. Současně s položením lyže na sníh provádíme odraz z hrany nižší lyže. Hmotnost těla přenášíme na odvrácenou vyšší lyži, která se dostává do skluzu. Odrazu pomáháme soupažným odpichem holemi.
Obraz 78 16:37-16:54	Boční záběr na žákyni, která provádí odšlapování přes spádnicí. Dole uprostřed bílý nápis Odšlapování přes spádnicí, který pozvolna zmizí. Střih na záběr 79.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Odšlapování přes spádnicí provádíme až po zvládnutí odšlapování ke svahu. Tento typ odšlapování vyžaduje dokonalou koordinaci pohybů. Zatíženou lyži vedeme po hraně. Pomáháme si odrazem nižší lyže. Postupně zvyšujeme rychlost nájezdu a sklon svahu.
Obraz 79 16:55-17:00	Boční záběr na žákyni, která provádí chybně odšlapování přes spádnicí. Prolínačka na obraz 80.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Nejčastější chybou je špatné přenesení váhy a nepostavení lyže na hranu.
Obraz 80 17:01-17:06	Černý podklad s bílým nápisem 12. Přejezd terénní nerovnosti. Prolínačka na obraz 81.	Nerušivá hudba v pozadí.
Obraz 81 17:07-17:20	Boční záběr na žáka, který jede na sjezdových lyžích přes terénní nerovnost. Poslední dva záběry jsou zpomalené. Prolínačka na obraz 82.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Při najetí na terénní nerovnost musíme dostatečně pokrčit nohy v kolenou. Ihned za vrcholem nerovnosti je dynamicky natáhnout, jako bychom chtěli tuto nerovnost co nejvíce sešlápnout.
Obraz 82	Černý podklad s bílým nápisem 13. Oblouk	Nerušivá hudba v pozadí.

17:21-17:26	v pluhu. Prolínačka na obraz 83.	
Obraz 83 17:27-18:01	Čelní záběr na žáka, který provádí oblouk v pluhu. Ruce má položeny na kolenou. Obraz je zpomalený. Střih na obraz 84.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Oblouky v pluhu využíváme převážně při nácvičku lyžování u dětí či začátečníků. Je to nejsnazší způsob pro přenesení váhy z lyže na lyži. V dalším nácvičku můžeme použít i oblouk v pluhu s výrazným vertikálním pohybem. Při tomto oblouku jedeme šikmo svahem, lyže máme v oboustranném přivrátu postavené na vnitřních hranách, většina hmotnosti lyže je na nižší lyži. Pro optimální rozložení váhy můžeme pomoci tlakem ruky na koleno nižší lyže.
Obraz 84 18:02-18:17	Čelní záběr na žáka, který chybně provádí oblouk v pluhu. Obraz je zpomalený. Střih na obraz 85.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Nejčastějšími chybami jsou: Nedostatečný oboustranný přívrat. Nedostatečný náklon lyží na vnitřní hrany. Nerovnoměrné rozložení váhy Také je chybou, když v průběhu zahájení oblouku výrazně rotujeme rameny a trupem.
Obraz 85 18:18-18:32	Boční záběr na žáky, kteří provádí oblouk v pluhu za pomoci holí, které drží v předpažení. Střih na obraz 86.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Pro zlepšení techniky sjíždění v pluhu můžeme využít další cvičení, například pro odstranění rotace ramen a trupu držíme v natažených pažích hole a sjíždíme v pluhu.
Obraz 86 18:33-18:44	Boční záběr na skupinu žáků, kteří sjíždějí svah za sebou a drží se holí žáka, který je před nimi. Prolínačka na obraz 87.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Pro oživení nácvičku oblouku v pluhu můžeme využít mimo jiné také tzv. vláček, kdy jede skupina lyžařů za sebou v pluhu a drží se holí před sebou jedoucího lyžaře.
Obraz 87 18:45-19:10	4 fotografie lyžařů. Mezi nimi použit efekt pro obrácení stránky. Prolínačka na obraz 88.	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Všeobecná lyžařská průprava má za úkol seznámit lyžaře se sněhem, získáme komplexní lyžařské vjemy. Na všeobecnou lyžařskou přípravu navazuje specializovaná lyžařská, která se zaměřuje na speciální běžeckou přípravu a přípravu pro sjíždění a zatáčení.
Obraz 88 19:11-19:16	Černý podklad s bílým nápisem režie a kamera Mgr. Tomáš Hůrka.	Nerušivá hudba v pozadí.

	Prolínačka na obraz 89.	
Obraz 89 19:17-19:21	Černý podklad s bílým nápisem Střih Antonín Mandík. Prolínačka na obraz 90.	Nerušivá hudba v pozadí.
Obraz 90 19:22-19:26	Černý podklad s bílým nápisem Komentář Mgr. Olga Chocová. Prolínačka na obraz 91.	Nerušivá hudba v pozadí.
Obraz 91 19:27-19:40	Černý podklad s bílým nápisem Vyrobitel AMHOMEVIDEO, Email:amcar@c-box.cz, GSM +420 603 486 813	Nerušivá hudba v pozadí.

Evidenční list

Souhlasím s tím, aby moje závěrečná práce byla půjčována k prezenčnímu studiu v Univerzitní knihovně ZČU v Plzni.

Datum:

Podpis:

Uživatel stvrzuje svým čitelným podpisem, že tuto závěrečnou práci použil ke studijním účelům a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno	Fakulta/katedra	Datum	Podpis