

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Průpravná cvičení pro nácvik carvingového
oblouku (videoprogram)**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Jakub Novák

Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Daniela Benešová

Plzeň 2018

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni dne.....

.....
vlastnoruční podpis

PODĚKOVÁNÍ

Tímto bych rád poděkoval paní Mgr. Daniele Benešové za odborné vedení této bakalářské práce a cenné rady, které mi v průběhu psaní práce poskytla.

Obsah

I.	ÚVOD.....	6
II.	CÍLE A ÚKOLY BAKALÁŘSKÉ PRÁCE.....	7
1)	CÍL	7
2)	ÚKOLY	7
III.	TEORETICKÁ ČÁST	8
3)	CARVING	8
4)	DRUHY CARVINGU	8
4.1	Základní carving	8
4.2	Racecarving	9
4.3	Fun carving	9
5)	CARVINGOVÁ CVIČENÍ	9
5.1	Carvingový postoj	9
5.2	Plocha - hrana	10
5.3	Odšlapování	10
5.4	Dlaně přiklání kolena	11
5.5	Pěsti mezi kolena	11
5.6	Tlak na vnitřní koleno	12
5.7	Tlak na vnější koleno	12
5.8	Letadlo	13
5.9	Hole složené v podkolení	13
5.10	Pěsti mezi kolena + hole držené v podkolení	14
5.11	Oblouk ke svahu	14
5.12	Hůlky jako řídítka	14
5.13	Quattro	15
5.14	Carvingová vlnovka	15
5.15	Jízda po jedné lyži	16
IV.	PRAKTICKÁ ČÁST.....	17
6)	POPIS ZÁKLADNÍCH CHARAKTERISTIK VIDEOPROGRAMU	17
7)	PODROBNÝ TECHNICKÝ SCÉNÁŘ VIDEOPROGRAMU	18
V.	DISKUZE	32
VI.	ZÁVĚR	33
VII.	RESUMÉ	34
VIII.	RESUME IN ENGLISH LANGUAGE	35
IX.	PŘÍLOHY	36
X.	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	37

I. Úvod

V předložené bakalářské práci vytvářím videoprogram, který obsahuje soubor průpravných cvičení pro nácvik carvingového oblouku.

Carving je v dnešní době jedním z nejrozšířenějších technik lyžování. Máme mnoho druhů carvingu a každý se zaměřuje na něco jiného. Proto není jednoduché se carving naučit. Rozhodl jsem se tedy vytvořit videoprogram, kde jsem vybral nejužitečnější a nejpraktičtější cvičení pro postupné naučení carvingu. Zaměřuji se zejména na správné provedení a následné předvedení každého cviku.

Věřím, že tato práce pomůže zlepšit a zkvalitnit výuku carvingového lyžování jak na školách, tak i pro lyžaře samouky.

II. Cíle a úkoly bakalářské práce

1) Cíl

Vytvořit videoprogram, který obsahuje soubor průpravných cvičení pro nácvik carvingových oblouků.

2) Úkoly

- 1) Vybrat nejvhodnější průpravná cvičení pro nácvik carvingového oblouku.
- 2) Ověřit správnost výběru cvičení v praxi.
- 3) Vytvořit technický scénář videoprogramu.

III. Teoretická část

3) Carving

Carvingové lyžování je jedním z nejznámějších a nejpoužívanějších technik moderního lyžování. Rozdělujeme dva základní lyžařské oblouky, smýkaný oblouk a carvingový oblouk. Co vlastně carving znamená? Je to jízda po vnitřních hranách lyží, kde se snažíme o čisté vykrojení oblouku a snažíme se zamezit smýkání lyží, jako to je právě u smýkaného oblouku. Jde nám tedy o to, abychom lyže postavili na vnitřní hrany a nechali vykrojit oblouk.

Carving můžeme nejvíce vidět u závodního lyžování, jako je např. slalom, obří slalom, super-G atd. Jedná se o rozdílné disciplíny, ale všechny využívají princip carvingového zatáčení.

4) Druhy carvingu

Carving je velmi rozšířenou lyžařskou disciplínou, která obsahuje mnoho druhů. Mezi nejvyužívanější techniky patří základní carving, racecarving a funcarving. Ale máme i mnoho dalších druhů, jako např. allround carving (lyžování vhodné pro všechny lyžaře s nakloněním celého těla do oblouku), slalomcarving nebo race slalom (jízda na krátké lyži napodobující závodní slalom), crosscarving (jízda v hlubokém sněhu využívající techniky carvingu), carving na super shorties (jízda na velmi krátkých lyžích, ideální pro výuku začátečníků) a další.

4.1 Základní carving

Základní carving je nejrozšířenější u neprofesionálních lyžařů. Máme pohodlný postoj, mírně pokrčená kolena, váha směřuje ke špičkám (musíme cítit tlak do jazyků bot), ruce máme pokrčené před tělem, stopa je široká a obě lyže jsou zatíženy rovnoměrně. Při zatáčení neodlehčujeme vnitřní lyži, ale snažíme se je mít zatížené obě stále rovnoměrně. Při jízdě nakláníme kolena do oblouku a stavíme lyže na hrany.

4.2 Racecarving

Oproti základnímu, dosahujeme při race carvingu vyšších rychlostí. Musíme tedy těžiště výrazně snížit a více předklonit trup. Stopa je širší a ruce máme před sebou (ruce nám pomáhají dostávat váhu dopředu). Pro správné zatočení ve vyšší rychlosti musíme mnohem více naklonit kolena do oblouku spolu s pánví. Společně s tímto náklonem připojíme odklon trupu od oblouku a tím docílíme ještě většího hranění lyží. Pokud bychom chtěli dosáhnout větších rychlostí, můžeme použít sjezdový postoj (tzv. vajíčko).

4.3 Funicarving

Při funicarvingu máme snížený postoj a snažíme se dostat váhu a těžiště těla co nejvíce dopředu a ke špičkám lyží. Jedná se o jízdu v maximálně zavřených obloucích, kde se snažíme tělo naklonit co nejvíce směrem dovnitř oblouku. Při oblouku se převážně zatěžuje vnitřní lyže, což umožní lepší zvládnutí oblouku a naklonění celého těla dovnitř.

5) Carvingová cvičení

Je mnoho cviků a nácviků, jak se naučit carvingový oblouk. Ať už se jedná o cviky na místě, při traverzování nebo za jízdy. Rozlišujeme cvičení bez holí a s holemi. Při cvičení bez holí využíváme ruce jako pomůcku pro držení kolen, naklání kolen do oblouku, jako protipohyb atd. Hole při cvičení využíváme zejména pro správné provedení cviků. V následujících bodech jsou postupně seřazeny cviky, které by měly pomoci ke zvládnutí správného carvingového oblouku.

5.1 Carvingový postoj

Jedním z prvních a hlavních faktorů pro správné a precizní zvládnutí carvingového oblouku je postoj. *"Základní lyžařský postoj musí být přirozený a uvolněný. Trup je mírně nakloněn, hlava vzpřímená, pohled lyžaře směřuje vpřed. Dolní končetiny jsou mírně pokrčené ve všech kloubech. Stopa je širší, vzdálenost mezi vnitřními kotníky asi 30 cm, s ohledem na šíři pánve (děti a lyžaři menšího vzrůstu užší). Hmotnost lyžaře je rovnoměrně rozložena jak ve směru bočním (obě lyže stejně zatíženy), tak ve směru*

předozadním (těžnice spuštěná z těžiště lyžaře prochází středem spojnice lyžařských bot). Paže pokrčené v Loktech směřují mírně vpřed již od ramen, hole držíme pevně šikmo vzad, bodce těsně nad sněhem, rovnoběžně se směrem jízdy" (Částka, Kolovská, Votík; 2005, str. 27)

Nejčastější chyby patří:

1) úzká stopa - ta nedovolí rozložit zatížení lyží na obě rovnoměrně a dochází často k odlehčování vnější lyže

2) těžiště vzadu - jakmile se posune těžiště dozadu, zatíží se patky lyží a oblouk nebude moci být proveden (tzv. přisednutí)

3) špatná pozice rukou - pokud ruce nebudeme držet před sebou a naopak klesnou k bokům, těžiště se přesune znovu nad patky lyží

5.2 Plocha - hrana

Toto cvičení je důležité, aby člověk zjistil pocit hrany. V základním sjezdovém postoji položíme ruce na kolena, stojíme kolmo ke svahu. Pomalým odkloněním kolen od svahu přesuneme lyže z hran na plochy. Tímto nám lyže sklouznou o kousek níž, poté zase zahraníme.

Nejčastější chyby:

1) nerovnoměrné zatížení lyží - když nebudou lyže rovnoměrně zatíženy, stane se, že jedna lyže může ujet a druhá zůstane stát

2) těžiště vzadu - pokud zatížíme patky lyží, budou se po sněhu posouvat akorát špičky lyží a nepojedeme rovnoběžně se sjezdovkou

5.3 Odšlapování

"V základním sjezdovém postoji vyjíždíme šikmo svahem. Postupným přenesením hmotnosti na vnější (nižší) lyži společně se snížením těžiště překlápíme vnější lyži na vnitřní hranu přikloněním kolena ke svahu. Z této hrany se odrážíme, zdviháme těžiště a zároveň vnitřní (vyšší) lyži přemístíme na sníh do odvrátěného postavení - na její vnější hranu. Po dokončení odrazu z vnitřní hrany vnější lyže přenášíme hmotnost společně se

zvýšením těžiště na vnitřní lyži a vnější lyži přemístíme do paralelního postavení k lyži vnitřní. Celý cyklus opakujeme až do úplného zastavení. Po dokonalém zvládnutí tohoto cvičení je možné odšlapováním napojovat oblouky s překonáním spádnice. Cvičení provádíme na mírném svahu." (Částka, Kolovská, Votík; 2005, str. 69)

Nejčastější chyby:

- 1) přisedání - při snižování těžiště přisedneme lyže a to zabrání v dokončení oblouku
- 2) špatné postavení lyží na hrany - když dostatečně nepostavíme lyže na hrany, dojde k jejich smýkání a cvičení nemá význam

5.4 Dlaně na kolena

"Vlnovka tvořená rychlými krátkými otevřenými oblouky s oběma rukama na kolenou. Obě ruce tlačí na kolena seshora a dovnitř oblouku." (Hruša, Štumbauer; 2003, str. 22)

Nejčastější chyby:

- 1) úzká stopa - když nebude dostatečně široká stopa, nedokážeme naklonit kolena do oblouku
- 2) špatné zatížení lyží - když nebudou lyže rovnoměrně zatíženy, bude vnější lyže odjíždět pryč nebo vnitřní lyže nepojede souměrně s vnější
- 3) smýkání - když nebudou kolena dostatečně nakloněna do oblouku, lyže nedokážeme postavit na hrany

5.5 Pěstí mezi koleny

"Carvingová vlnovka s pěstmi mezi koleny. Vlnovku provádíme s oběma pěstmi drženými vedle sebe mezi koleny po celou dobu jízdy. Toto cvičení slouží hlavně k vymezení potřebné šíře stopy." (Benešová, Štumbauer; 2006, str. 83)

Nejčastější chyby:

1) smýkání - když nebudou kolena dostatečně nakloněna do oblouku, lyže nedokážeme postavit na hrany

2) špatné zatížení lyží - když nebudou lyže rovnoměrně zatíženy, bude vnější lyže odjíždět pryč nebo vnitřní lyže nepojede souměrně s vnější

5.6 Tlak na vnitřní koleno

"Carvingová vlnovka s pohybem vnější ruky směrem k vnitřnímu kolenu. V okamžiku zahájení každého, tohoto velmi mírného oblouku, mírně zatlačíme dlaní vnější ruky zevnitř do kolene vnitřní dolní končetiny. Toto cvičení vede k aktivaci vnitřní lyže, pomůže odstranit jízdu pouze po vnitřní hraně vnější lyže, či jízdu po hraně vnější a ploše vnitřní lyže." (Benešová, Štumbauer; 2006, str. 83-84)

Nejčastější chyby:

1) nerovnoměrné zatížení lyží - když nebudou lyže rovnoměrně zatížené, stane se, že jedna lyže může ujet a druhá zůstane stát

2) nedůsledná jízda po vnitřní lyži - pokud bude vnitřní lyže špatně postavena na hranu, nebude moci být oblouk správně proveden

5.7 Tlak na vnější koleno

V základním sjezdovém postoji položíme vnější ruku na vnější koleno, druhá ruka je v upažení. Vyjíždíme šikmo svahem a postupným tlakem dlaně přikláníme vnější koleno a pánev ke svahu. Koleno vnitřní lyže přikláníme souměrně.

Nejčastější chyby:

1) sbíhání kolen - když budeme tlačit na vnější koleno, může se stát, že vnitřní koleno nenatlačíme do oblouku a střetnou se nám

2) odlehčení vnitřní lyže - při tlačení na vnější koleno a odklánění trupu z oblouku se může vnitřní lyže odlehčovat

5.8 Letadlo

"Fun carvingové letadlo. Paže držíme v upažení, v průběhu oblouku se postupně nakloníme dovnitř oblouku obdobně jako letadlo v zatáčce. Vnitřní ruka se může v závěru oblouku dotknout sněhu. Tímto cvičením dosáhneme náklonu celého těla dovnitř tvořeného oblouku a plynulé mírné rotace." (Benešová, Štumbauer; 2006, str. 97)

"Race carvingové letadlo s výraznějším odklonem trupu. Paže držíme v upažení, provedeme úklon trupu stranou, vně oblouku. Tímto dosáhneme výraznějšího vklonění kolen a pánve dovnitř oblouku a kompenzačnímu odklonu trupu." (Benešová, Štumbauer; 2006, str. 93)

Nejčastější chyby:

- 1) úzká stopa - když nebude dostatečně široká stopa, nedokážeme naklonit kolena do oblouku
- 2) nedůsledná jízda po vnitřní lyži - pokud bude vnitřní lyže špatně postavena na hranu, nebude moci být oblouk správně proveden

5.9 Hole složené v podkolení

"Vodorovné složení holí pod kolena. Při carvingové vlnovce držíme hole přitisknuté vodorovně pod kolena. Hole jsou složeny u sebe a držíme je podhmatem, úchop zhruba v šíři ramen. Pěsti jsou vně kolen. Palci přitiskneme k holím volnou látku kalhot u kolen. Tímto cvičením vymezíme dostatečnou šíři stopy a dosáhneme spřažení pohybu obou dolních končetin." (Benešová, Štumbauer; 2006, str. 83)

Nejčastější chyby:

- 1) úzká stopa - když nebude dostatečně široká stopa, nedokážeme naklonit kolena do oblouku
- 2) smýkání - když nebudou kolena dostatečně nakloněna do oblouku, lyže nedokážeme postavit na hrany

5.10 Pěsti mezi kolena + hole držené v podkolení

Toto cvičení v sobě kombinuje dva cviky, pěsti mezi kolena a hole držené v podkolení. Ve sníženém sjezdovém postoji máme hole v podkolení a uchopíme je nadhmatem zepředu mezi kolena. Vyjíždíme po spádnicí a plynulým pohybem holí a pěsti směrem do oblouku překlápíme rovnoměrně kolena a pánev ke svahu. Postupně napojujeme otevřené oblouky.

Nejčastější chyby:

1) těžiště vzadu - jakmile se posune těžiště dozadu, zatíží se patky lyží a oblouk nebude moci být proveden (tzv. přisednutí)

5.11 Oblouk ke svahu

"Carvingový oblouk ke svahu vyjetý až do zastavení. Po něm následuje couvání pokud možno ve stejné stopě opět až do zastavení." (Hruša, Štumbauer; 2003, str. 21)

Nejčastější chyby:

1) smýkání - když nebudeme mít lyže položené správně na hrany, bude docházet ke smýkání (měly by být vidět pouze dvě linky od lyží)

2) úzká stopa - když nebude dostatečně široká stopa, nedokážeme naklonit kolena do oblouku

5.12 Hůlky jako řídítka

"Carvingové oblouky s holemi jako řídítka na kole. Obě hole držíme v pokrčených pažích nadhmatem vodorovně před tělem. Úchop v šíři ramen. Hole představují řídítka, kterých se držíme a jejich příčným nahnutím vyvoláme vklonění celého těla dovnitř oblouku. Míra vklonění ovlivňuje míru zatížení vnitřní hrany vnitřní lyže. Postupně zvětšujeme náklon a tím i carvingový efekt." (Benešová, Štumbauer; 2006, str. 87)

Nejčastější chyby:

1) rotace těla - hole držíme pořád rovnoběžně se svahem směrem dolů. neotáčíme se do oblouku

2) vertikální pohyb - nesmí docházet k vertikálnímu pohybu

5.13 Quattro

"Carvingový oblouk, tzv. Quattro II (na sněhu zůstanou 2 stopy od lyží a 2 stopy od hůlek). Hůlky se drží za hlavice podhmatem v natažených pažích, paže směřují mírně vzad, hůlky se po celou dobu jízdy dotýkají sněhu." (Hruša, Štumbauer; 2003, str. 21) Správné provedení cvičení poznáme tak, že při pohledu vzad budou vidět 4 stopy (dvě od lyží a dvě od hůlek).

Nejčastější chyby:

1) rotace těla - nesmí docházet k rotaci trupu, tělo držíme stále rovně, rotace vede ke smýkání lyží

2) vertikální pohyb - nesmí docházet k vertikálnímu pohybu

5.14 Carvingová vlnovka

"Carvingová vlnovka je základem nácviku. Začíná se jízdou po spádnicí na mírném svahu, lyže jsou v paralelním postavení a v širší pánve. Kolena jsou mírně pokrčená, trup vzpřímený. Postupným a plynulým pohybem obou kolen dovnitř budoucího oblouku docílíme naklonění lyží na hrany. Lyže jízdou po hranách začínají zatáčet v závislosti na velikosti svého bočního vykrojení a změnou tlaku v jejich přední části. Ve druhé části oblouku se začínáme zvedat napínáním obou dolních končetin. V oblouku předsouváme plynule vnitřní lyži." (Jan Hruša, Jan Štumbauer; 2003, str. 20-21)

Nejčastější chyby:

1) úzká stopa - když nebude dostatečně široká stopa, nedokážeme naklonit kolena do oblouku

2) rotace těla - docházet k rotaci trupu, tělo držíme stále rovně, rotace vede ke smýkání lyží

5.15 Jízda po jedné lyži

"Carvingové oblouky jeté na jedné lyži. Vždy minimálně 6 oblouků tři na jednu a tři na druhou stranu) provedeme na jedné lyži. Pak totéž na druhé lyži. K udržení rovnováhy nám pomohou hole. Jedinečné cvičení pro získání celkové rovnováhy a citu pro hranu a přehranění z hrany na hranu." (Benešová, Štumbauer; 2006, str. 90) Jízda po jedné lyži je náročný cvik, který se hodí pro pokročilejší lyžaře. Kdo dokáže zvládnout techniku jízdy po jedné lyži, zvládne i bez sebemenších problémů carving.

IV. Praktická část

Praktická část práce zahrnuje popis základních údajů o videoprogramu a podrobný technický scénář, podle kterého byl tento videoprogram natočen a upraven do finální podoby (viz příloha č. 1).

6) Popis základních charakteristik videoprogramu

Téma: Průpravná cvičení pro nácvik carvingového oblouku

Obor - téma: Lyžování

Určení: Pro učitele, studenty a lyžaře samouky

Rok vzniku: 2018

Jazyková verze: česká

Délka videoprogramu: 15 minut a 50 vteřin

Druh a formát záznamu: DVD Video - mp4

Zvuk: stereo

Majitel matrice: Centrum tělesné výchovy a sportu FPE ZČU v Plzni

Odborný poradce: Mgr. Daniela Benešová

Scénář a režie: Jakub Novák

Střih a výtvarné zpracování: Jakub Novák

Komentář: Jakub Novák

Kamera: Jakub Novák, Petr Novák

Hudba: AWOLNATION - Sail, The XX - Intro (seamless edit)

Účinkující: Jakub Novák, Petr Novák, Tereza Routová

7) Podrobný technický scénář videoprogramu

Použité zkratky:

Z. - záběr

Z.P. - záběr zepředu

Z.Z. - záběr zezadu

Z.B. - záběr z boku

Název	Čas	Počet obrazů
1) Úvod	1 min. 18. s.	6
2) Expoziční část	14 min. 16 s.	76
3) Závěr	16 s.	1

Obrazová složka programu	Zvuková složka programu
1) Úvod - čas 1 min. 18 s.	
<p><u>1. obraz</u> - čas 3 s.</p> <p>Obraz: Bílý nápis: <i>Západočeská univerzita v Plzni</i></p> <p>S použitým efektem "Stránka z nekonečna"</p>	<p><u>Hudba:</u> AWOLNATION - Sail</p> <p><u>Hudební interakce:</u> "Zeslabení" - čas 2 s.</p>
<p><u>2. obraz</u> - čas 24 s.</p> <p>Obrazová interakce: "Čtverec ze stran" - čas 1 s.</p> <p>Obraz: Zpomalená jízda (na 80%) po sjezdovce a záběr na okolní krajinu pro navození dobré atmosféry.</p> <p>Obrazová interakce: "Čtverec ze stran" - čas 1 s.</p>	
<p><u>3. obraz</u> - čas 18 s.</p> <p>Obrazová interakce: "Čtverec ze stran" - čas 1 s.</p>	

<p>Obraz: Zpomalená jízda (na 80%) na vleku se záběrem okolní krajiny kolem osy.</p> <p>Obrazová interakce: "Čtverec ze stran" - čas 1 s.</p>	
<p><u>4. obraz</u> - čas 3s</p>	
<p>Obraz: Bílý nápis: <i>Fakulta pedagogická</i> S použitým efektem "Stránka zezadu"</p>	
<p><u>5. obraz</u> - čas 19 s.</p> <p>Obrazová interakce: "Kruh ze stran" - čas 1 s.</p> <p>Obraz: Zpomalená jízda (na 80%) na vleku se záběrem lyžařů a okolní krajinou.</p> <p>Obrazová interakce: "Kruh ze stran" - čas 1 s.</p>	
<p><u>6. obraz</u> - čas 7 s.</p> <p>Obrazová interakce: "Setřít svislým rozkladem" - čas 1 s.</p> <p>Obraz: Zpomalený záběr (na 80%) na lyže a sjezdovku s černým nápisem: <i>Průpravná cvičení pro nácvik carvingového oblouku.</i> S použitým efektem "Přiřadit kotouč"</p> <p>Obrazová interakce: "Pomalé mizení" - čas 1 s.</p>	
<p>2) Expoziční část - čas 14 min. 15 s.</p>	
<p><u>1. obraz</u> - čas 2 s.</p> <p>Obraz: Bílý nápis: <i>Carvingový postoj</i> S použitým efektem "Pružná čára"</p>	<p>Hudba: The XX - Intro (seamless edit) Komentář: <i>Stopu držíme širokou – alespoň v šířce ramen. Široký postoj je</i></p>
<p><u>2. obraz</u> - čas 5 s.</p> <p>Obraz: Fotografie lyžaře zepředu, v pozadí les.</p>	<p><i>klíčový pro stabilitu v oblouku. Váhu máme rozloženou na obě lyže v poměru 50 na 50. Zatížení obou lyží může být</i></p>
<p><u>3. obraz</u> - čas 2 s.</p> <p>Obraz: Fotografie lyžaře zepředu, mezi nohama červená šipka vymezující stopu.</p>	<p><i>náročné, je však základem carvingového oblouku. Pro dobré ovládní lyží je nutný snížený postoj a pokrčení v kolenou. Lyže</i></p>

<p><u>4. obraz</u> - čas 4 s.</p> <p>Obraz: Fotografie lyžaře zepředu, svislé čáry od ramen po kolena vymezující šíři stopy.</p>	<p><i>vyjíždí oblouk hlavně díky zahranění špičky, abychom tuto část lyže měli pod kontrolou, je třeba být v mírném předklonu. Toho docílíme tím, že holeněmi tlačíme do jazyků našich bot. Čím větších náklonů a vyšších rychlostí chceme dosáhnout, tím musí být výraznější pokrčení, širší postoj a radikální zatížení vnitřní lyže.</i></p>
<p><u>5. obraz</u> - čas 7 s.</p> <p>Obraz: Fotografie lyžaře zepředu, dvě červené šipky ukazující svisle dolů na lyže.</p>	
<p><u>6. obraz</u> - čas 11 s.</p> <p>Obraz: Fotografie lyžaře z boku, červená šipka ukazující na kolena.</p>	
<p><u>7. obraz</u> - čas 8 s.</p> <p>Obraz: Fotografie lyžaře z boku, tři červené šipky mířící od těla pryč.</p>	
<p><u>8. obraz</u> - čas 3 s.</p> <p>Obraz: Fotografie lyžaře z boku, červená šipka ukazující na boty.</p>	
<p><u>9. obraz</u> - čas 8 s.</p> <p>Obraz: Fotografie lyžaře z boku.</p> <p>Obrazová interakce: "Otočení stránky" - čas 1 s.</p>	
<p><u>10. obraz</u> - čas 4 s.</p> <p>Obraz: Bílý nápis: <i>Plocha - hrana</i> S použitým efektem "Stránka z nekonečna" - čas 1 s.</p> <p>Obrazová interakce: "Setřít doprava" - čas 1 s.</p>	<p>Hudba: <i>The XX - Intro (seamless edit)</i> Komentář: <i>Stojíme v nižším carvingovém postoji, lyže zatížíme rovnoměrně, ruce dáme na kolena. Lyže máme postavené na hranách tak, abychom stáli na místě. Zvolna položíme lyže na plochy, kousek sklouzneme a zahraníme. Opakujeme několikrát po sobě.</i></p>
<p><u>11. obraz</u> - čas 15 s.</p> <p>Obraz: Z.P. zpomalený na 60%, lyžař předvádí cvičení pro pocit hrany.</p> <p>Obrazová interakce: "Setřít doprava" - čas 1 s.</p>	
<p><u>12. obraz</u> - čas 15 s.</p> <p>Obraz: Z.P. zpomalený na 60%, lyžař předvádí cvičení pro pocit hrany.</p>	

<p>Obrazová interakce: "Otočení stránky" - čas 1 s.</p>	
<p><u>13. obraz</u> - čas 4 s. Obraz: Bílý nápis: <i>Odšlapování</i> S použitým efektem "Stránka z nekonečna" - čas 1 s. Obrazová interakce: "Setřít doprava" - čas 1 s.</p>	<p><u>Hudba:</u> The XX - Intro (seamless edit) Komentář: <i>Začínáme z jízdy po spádnicí v základním sjezdovém postoji. Přeneseme hmotnost těla na jednu lyži, kterou pohybem kolene dopředu a dovnitř postavíme na vnitřní hranu. Ze zatížené a</i></p>
<p><u>14. obraz</u> - 28 s. Obraz: Z. na lyžaře, který předvádí cvičení po celé sjezdovce s napojovanými oblouky. Obrazová interakce: "Setřít doprava" - čas 1 s.</p>	<p><i>zahraněné lyže provedeme odraz šikmo vpřed a druhou lyži pokládáme do odvratu na plochu, postupně až na vnější hranu. Přeneseme na ní hmotnost těla a druhou lyži přisuneme do základního</i></p>
<p><u>15. obraz</u> - čas 10 s. Obraz: Z. na lyžaře, který předvádí cvičení na jednom oblouku ke straně sjezdovky. Obrazová interakce: "Setřít doprava" - čas 1 s.</p>	<p><i>postavení.</i></p>
<p><u>16. obraz</u> - čas 14 s. Obraz: Z. na lyžaře, který předvádí cvičení na jednom oblouku ke straně sjezdovky se zpomalením na 44%. Obrazová interakce: "Otočení stránky" - čas 1 s.</p>	
<p><u>17. obraz</u> - čas 3 s. Obraz: Bílý nápis: <i>Ruce na kolena</i> S použitým efektem "Stránka z nekonečna" - čas 1 s. Obrazová interakce: "Setřít doprava" - čas 1 s.</p>	<p><u>Hudba:</u> The XX - Intro (seamless edit) Komentář: <i>Začínáme z jízdy po spádnicí, dlaně položené na kolenou vedou a zároveň kontrolují paralelní pohyb kolen do strany v průběhu jízdy po hranách. Důležité je naklonění trupu výrazně</i></p>
<p><u>18. obraz</u> - čas 16 s. Obraz: Z.P. zpomalený na 60% s názornou ukázkou cvičení.</p>	<p><i>vpřed, zatížení lyží v přední části.</i></p>

<p>Obrazová interakce: "Setřít doprava" - čas 1 s.</p>	
<p><u>19. obraz</u> - čas 10 s. Obraz: Z. na lyžaře, který předvádí cvičení za jízdy po traverzu. Obrazová interakce: "Setřít doprava" - čas 1 s.</p>	
<p><u>20. obraz</u> - čas 18 s. Obraz: Z. na lyžaře, který předvádí cvičení za jízdy po traverzu s bližším pohledem kamery. Obrazová interakce: "Setřít doprava" - čas 1 s.</p>	
<p><u>21. obraz</u> - čas 10 s. Obraz: Z. na lyžaře, který předvádí cvičení za jízdy. Obrazová interakce: "Setřít doprava" - čas 1 s.</p>	
<p><u>22. obraz</u> - čas 13 s. Obraz: Z. na lyžaře, který předvádí cvičení za jízdy po mírném svahu se zpomalením v oblouku na 44%. Obrazová interakce: "Otočení stránky" - čas 1 s.</p>	
<p><u>23. obraz</u> - čas 4 s. Obraz: Bílý nápis: <i>Ruce mezi kolena</i> S použitým efektem "Stránka z nekonečna" - čas 1 s. Obrazová interakce: "Setřít doprava" - čas 1 s.</p>	<p>Hudba: <i>The XX - Intro (seamless edit)</i> Komentář: <i>Začínáme z jízdy po spádnicí, ruce sevřené v pěsti držíme vedle sebe mezi kolena. Vymezují šíři stopy a současně kontrolují boční pohyb kolen v průběhu jízdy po hranách. Důležité je naklonění trupu výrazně vpřed, zatížení lyží v přední části.</i></p>
<p><u>24. obraz</u> - čas 13 s. Obraz: Z.P. zpomalený na 60% s názornou ukázkou cvičení.</p>	

<p>Obrazová interakce: "Setřít doprava" - čas 1 s.</p>	
<p><u>25. obraz</u> - 9 s.</p> <p>Obraz: Z. na lyžaře, který předvádí cvičení za jízdy po traverzu.</p> <p>Obrazová interakce: "Setřít doprava" - čas 1 s.</p>	
<p><u>26. obraz</u> - 10 s.</p> <p>Obraz: Z. na lyžaře, který předvádí cvičení za jízdy po traverzu s bližším pohledem kamery.</p> <p>Obrazová interakce: "Setřít doprava" - čas 1 s.</p>	
<p><u>27. obraz</u> - 13 s.</p> <p>Obraz: Z. na lyžaře, který předvádí cvičení za jízdy.</p> <p>Obrazová interakce: "Setřít doprava" - čas 1 s.</p>	
<p><u>28. obraz</u> - 18 s.</p> <p>Obraz: Z. na lyžaře, který předvádí cvičení za jízdy po mírném svahu se zpomalením v oblouku na 44%.</p> <p>Obrazová interakce: "Otočení stránky" - čas 1 s.</p>	
<p><u>29. obraz</u> - čas 3 s.</p> <p>Obraz: Bílý nápis: <i>Tlak na vnitřní koleno</i> S použitým efektem "Stránka z nekonečna" - čas 1 s.</p> <p>Obrazová interakce: "Setřít doprava" - čas 1 s.</p>	<p>Hudba: <i>The XX - Intro (seamless edit)</i> Komentář: <i>Začínáme z jízdy po spádnicí, paže v upažení. Při zahájení oblouku mírně zatlačíme dlaní vnější ruky zevnitř do kolene vnitřní nohy. Vnitřní paže je v upažení zevnitř. Při přehranění měníme</i></p>
<p><u>30. obraz</u> - čas 13 s.</p> <p>Obraz: Z.P. zpomalený na 60% s názornou ukázkou cvičení.</p>	<p><i>polohu paží.</i></p>

<p>Obrazová interakce: "Setřít doprava" - čas 1 s.</p>	
<p><u>31. obraz</u> - čas 8 s. Obraz: Z. na lyžaře, který předvádí cvičení za jízdy po traverzu z jedné strany. Obrazová interakce: "Setřít doprava" - čas 1 s.</p>	
<p><u>32. obraz</u> - čas 7 s. Obraz: Z. na lyžaře, který předvádí cvičení za jízdy po traverzu z druhé strany. Obrazová interakce: "Setřít doprava" - čas 1 s.</p>	
<p><u>33. obraz</u> - čas 9 s. Obraz: Z. na lyžaře, který předvádí cvičení za jízdy. Obrazová interakce: "Setřít doprava" - čas 1 s.</p>	
<p><u>34. obraz</u> - čas 13 s. Obraz: Z. na lyžaře, který předvádí cvičení za jízdy se zpomalením v oblouku na 44%. Obrazová interakce: "Otočení stránky" - čas 1 s.</p>	
<p><u>35. obraz</u> - čas 4 s. Obraz: Bílý nápis: <i>Tlak na vnější koleno</i> S použitým efektem "Stránka z nekonečna" - čas 1 s. Obrazová interakce: "Setřít doprava" - čas 1 s.</p>	<p>Hudba: <i>The XX - Intro (seamless edit)</i> Komentář: <i>Začínáme z jízdy po spádnicí, paže v upažení. Při zahájení oblouku mírně zatlačíme dlaní vnější ruky zvenku do kolene vnější nohy. Vnitřní paže je v upažení zevnitř. Při přehranění měníme polohu paží.</i></p>
<p><u>36. obraz</u> - čas 12 s. Obraz: Z.P. zpomalený na 60% s názornou ukázkou cvičení. Obrazová interakce: "Setřít doprava" - čas 1 s.</p>	

<p><u>37. obraz</u> - čas 9 s.</p> <p>Obraz: Z. na lyžaře, který předvádí cvičení za jízdy po traverzu.</p> <p>Obrazová interakce: "Setřít doprava" - čas 1 s.</p>	
<p><u>38. obraz</u> - čas 14 s.</p> <p>Obraz: Z. na lyžaře, který předvádí cvičení za jízdy.</p> <p>Obrazová interakce: "Setřít doprava" - čas 1 s.</p>	
<p><u>39. obraz</u> - čas 18 s.</p> <p>Obraz: Z. na lyžaře, který předvádí cvičení za jízdy se zpomalením v oblouku na 44%.</p> <p>Obrazová interakce: "Otočení stránky" - čas 1 s.</p>	
<p><u>40. obraz</u> - čas 4 s.</p> <p>Obraz: Bílý nápis: <i>Letadlo</i></p> <p>S použitým efektem "Stránka z nekonečna" - čas 1 s.</p> <p>Obrazová interakce: "Setřít doprava" - čas 1 s.</p>	<p>Hudba: <i>The XX - Intro (seamless edit)</i></p> <p>Komentář: <i>Začínáme z jízdy po spádnicí, paže v upažení. Paže máme stále v upažení a rovnoběžně se sklonem svahu. Dochází v průběhu oblouku ke kompenzačnímu odklonu trupu a výraznějšímu zatížení vnější lyže.</i></p>
<p><u>41. obraz</u> - čas 14 s.</p> <p>Obraz: Z.P. zpomalený na 60% s názornou ukázkou cvičení.</p> <p>Obrazová interakce: "Setřít doprava" - čas 1 s.</p>	
<p><u>42. obraz</u> - čas 15 s.</p> <p>Obraz: Z.Z. na lyžaře, který předvádí cvičení na mírném kopci.</p> <p>Obrazová interakce: "Setřít doprava" - čas 1 s.</p>	
<p><u>43. obraz</u> - čas 15 s.</p> <p>Obraz: Z. na lyžaře, který předvádí cvičení</p>	

<p>za jízdy. Obrazová interakce: "Setřít doprava"-čas 1 s.</p>	
<p><u>44. obraz</u> - čas 20 s. Obraz: Z. na lyžaře, který předvádí cvičení za jízdy se zpomalením v oblouku na 44%. Obrazová interakce: "Setřít doprava" - čas 1 s.</p>	
<p><u>45. obraz</u> - čas 13 s. Obraz: Z. na dalšího lyžaře, který předvádí cvičení za jízdy. Obrazová interakce: "Setřít doprava" - čas 1 s.</p>	
<p><u>46. obraz</u> - čas 15 s. Obraz: Z. na dalšího lyžaře, který předvádí cvičení se zpomalením v oblouku na 44%. Obrazová interakce: "Otočení stránky" - čas 1 s.</p>	
<p><u>47. obraz</u> - čas 3 s. Obraz: Bílý nápis: <i>Hůlky za kolena</i> S použitým efektem "Stránka z nekonečna" - čas 1 s. Obrazová interakce: "Setřít doprava" - čas 1 s.</p>	<p>Hudba: <i>The XX - Intro (seamless edit)</i> Komentář: <i>Začínáme z jízdy po spádnici, hole držíme spojené za kolena uchopením zvenku. Plynulým pohybem holí směrem do oblouku překlápíme rovnoměrně kolena a pánev ke svahu. Postupně napojujeme otevřené oblouky.</i></p>
<p><u>48. obraz</u> - čas 18 s. Obraz: Z.P. zpomalený na 60% s názornou ukázkou cvičení. Obrazová interakce: "Setřít doprava" - čas 1 s.</p>	
<p><u>49. obraz</u> - čas 19 s. Obraz: Z. na lyžaře, který předvádí cvičení za jízdy.</p>	

<p>Obrazová interakce: "Setřít doprava" - čas 1 s.</p>	
<p><u>50. obraz</u> - čas 14 s. Obraz: Z. na dalšího lyžaře, který předvádí cvičení za jízdy. Obrazová interakce: "Setřít doprava" - čas 1 s.</p>	<p>Hudba: <i>The XX - Intro (seamless edit)</i> Komentář: <i>Začínáme jízdou v mírném kopci. Hole máme umístěny za kolena a dlaněmi je držíme zepředu mezi koleny. Mírným vkloněním kolen postavíme lyže na vnitřní hrany a přes plochy překlopíme lyže na opačné hrany.</i></p>
<p><u>51. obraz</u> - čas 18 s. Obraz: Z. na lyžaře, který předvádí cvičení v mírném kopci za jízdy se zpomalením v oblouku na 44%. Obrazová interakce: "Otočení stránky" - čas 1 s.</p>	
<p><u>52. obraz</u> - čas 3 s. Obraz: Bílý nápis: <i>Hůlky za kolena + ruce mezi kolena</i> S použitým efektem "Stránka z nekonečna" - čas 1 s. Obrazová interakce: "Setřít doprava" - čas 1 s.</p>	
<p><u>53. obraz</u> - čas 16 s. Obraz: Z.P. zpomalený na 60% s názornou ukázkou cvičení. Obrazová interakce: "Setřít doprava" - čas 1 s.</p>	
<p><u>54. obraz</u> - čas 15 s. Obraz: Z.P. + Z.B. + Z.Z. na lyžaře, který předvádí cvičení za jízdy na mírném kopci. Obrazová interakce: "Setřít doprava" - čas 1 s.</p>	
<p><u>55. obraz</u> - čas 10 s. Obraz: Z. na dalšího lyžaře, který předvádí cvičení za jízdy.</p>	

<p>Obrazová interakce: "Setřít doprava" - čas 1 s.</p>	
<p><u>56. obraz</u> - čas 15 s.</p> <p>Obraz: Z. na lyžaře, který předvádí cvičení za jízdy na mírném kopci se zpomalením v oblouku na 44%.</p> <p>Obrazová interakce: "Otočení stránky" - čas 1 s.</p>	
<p><u>57. obraz</u> - čas 3 s.</p> <p>Obraz: Bílý nápis: <i>Vyjetí velkého oblouku</i> S použitým efektem "Stránka z nekonečna" - čas 1 s.</p> <p>Obrazová interakce: "Setřít doprava" - čas 1 s.</p>	<p>Hudba: <i>The XX - Intro (seamless edit)</i> Komentář: <i>Začínáme jízdou po spádnicí. Lyže postavíme na hrany, kolena vtlačíme do oblouku a necháme lyže vykrojit dlouhý oblouk až do úplného zastavení.</i></p>
<p><u>58. obraz</u> - čas 9 s.</p> <p>Obraz: Z. na lyžaře, který vyjíždí dlouhý oblouk ke svahu až do úplného zastavení.</p> <p>Obrazová interakce: "Setřít doprava" - čas 1 s.</p>	
<p><u>59. obraz</u> - čas 8 s.</p> <p>Obraz: Z. na lyžaře, který vyjíždí oblouk kolem osy kamery.</p> <p>Obrazová interakce: "Setřít doprava" - čas 1 s.</p>	
<p><u>60. obraz</u> - čas 12 s.</p> <p>Obraz: Z. na lyžaře, který vyjíždí oblouk kolem osy kamery se zpomalením 44%.</p> <p>Obrazová interakce: "Otočení stránky" - čas 1 s.</p>	
<p><u>61. obraz</u> - čas 3 s.</p> <p>Obraz: Bílý nápis: <i>Hůlky jako říditka</i> S použitým efektem "Stránka z nekonečna" - čas 1 s.</p>	<p>Hudba: <i>The XX - Intro (seamless edit)</i> Komentář: <i>Začínáme z jízdy po spádnicí, v pokrčených pažích před tělem držíme složené hole, kolmo na podélnou osu lyží.</i></p>

<p>Obrazová interakce: "Setřít doprava" - čas 1 s.</p>	<p><i>Po celý průběh oblouku zachováváme držení holí kolmo na podélnou osu lyží.</i></p>
<p><u>62. obraz</u> - čas 13 s. Obraz: Z.P. zpomalený na 60% s názornou ukázkou cvičení. Obrazová interakce: "Setřít doprava" - čas 1 s.</p>	
<p><u>63. obraz</u> - čas 10 s. Obraz: Z. na lyžaře, který předvádí cvičení za jízdy. Obrazová interakce: "Setřít doprava" - čas 1 s.</p>	
<p><u>64. obraz</u> - čas 13 s. Obraz: Z. na lyžaře, který předvádí cvičení za jízdy se zpomalením v oblouku na 44%. Obrazová interakce: "Otočení stránky" - čas 1 s.</p>	
<p><u>65. obraz</u> - čas 3 s. Obraz: Bílý nápis: <i>Quattro</i> S použitým efektem "Stránka z nekonečna" - čas 1 s. Obrazová interakce: "Setřít doprava" - čas 1 s.</p>	<p>Hudba: <i>The XX - Intro (seamless edit)</i> Komentář: <i>Začínáme z jízdy po spádnicí, hole držíme za držátka v upažení poníž, mírně před tělem. Po celý průběh oblouku je lyžař ve sníženém postoji, na sněhu zůstanou čtyři stopy - dvě od lyží a dvě od holí.</i></p>
<p><u>66. obraz</u> - čas 16 s. Obraz: Z.P. zpomalený na 60% s názornou ukázkou cvičení. Obrazová interakce: "Setřít doprava" - čas 1 s.</p>	
<p><u>67. obraz</u> - čas 28 s. Obraz: Z.Z. na lyžaře, který předvádí cvičení za jízdy na mírném kopci. Obrazová interakce: "Setřít doprava" - čas 1 s.</p>	

<p><u>68. obraz</u> - čas 13 s.</p> <p>Obraz: Z. na lyžaře, který předvádí cvičení za jízdy.</p> <p>Obrazová interakce: "Setřít doprava" - čas 1 s.</p>	
<p><u>69. obraz</u> - čas 16 s.</p> <p>Obraz: Z. na lyžaře, který předvádí cvičení za jízdy se zpomalením v oblouku na 44%.</p> <p>Obrazová interakce: "Otočení stránky" - čas 1 s.</p>	
<p><u>70. obraz</u> - čas 3 s.</p> <p>Obraz: Bílý nápis: <i>Carvingová vlnovka</i> S použitým efektem "Stránka z nekonečna" - čas 1 s.</p> <p>Obrazová interakce: "Setřít doprava" - čas 1 s.</p>	<p>Hudba: <i>The XX - Intro (seamless edit)</i> Komentář: <i>Začínáme jízdu v základním sjezdovém postoji. Mírným vkloněním kolen postavíme lyže na vnitřní hrany a necháme lyže změnit směrový úhel podle krojení lyží, poté překlopíme lyže přes plochy na opačné hrany. Podle rychlosti jízdy měníme úhel hranění lyží. Nejedná se o oblouk, pouze o mírnou změnu směrového úhlu oproti jízdě po spádnicí.</i></p>
<p><u>71. obraz</u> - čas 32 s.</p> <p>Obraz: Z.Z. + Z.B. + Z.Z. na lyžaře, který předvádí cvičení za jízdy na mírném kopci.</p> <p>Obrazová interakce: "Setřít doprava" - čas 1 s.</p>	
<p><u>72. obraz</u> - čas 9 s.</p> <p>Obraz: Z. na lyžaře, který předvádí cvičení za jízdy.</p> <p>Obrazová interakce: "Setřít doprava" - čas 1 s.</p>	
<p><u>73. obraz</u> - čas 14 s.</p> <p>Obraz: Z. na lyžaře, který předvádí cvičení za jízdy se zpomalením v oblouku na 44%.</p> <p>Obrazová interakce: "Otočení stránky" - čas 1 s.</p>	
<p><u>74. obraz</u> - čas 3 s.</p> <p>Obraz: Bílý nápis: <i>Jízda po jedné lyži</i></p>	<p>Hudba: <i>The XX - Intro (seamless edit)</i> Komentář: <i>Začínáme jízdu v základním</i></p>

<p>S použitým efektem "Stránka z nekonečna" - čas 1 s.</p> <p>Obrazová interakce: "Setřít doprava" - čas 1 s.</p>	<p><i>sjezdovém postoji. Zvolna zvedneme jednu nohu a druhou necháme jet po ploše. Mírně vkloníme koleno do oblouku a postavíme lyži na hranu. Necháme ji vykrojit oblouk a přes plochu přeneseme lyži na druhou hranu.</i></p>
<p><u>75. obraz</u> - čas 13 s.</p> <p>Obraz: Z. na lyžaře, který předvádí cvičení za jízdy po jedné lyži.</p> <p>Obrazová interakce: "Setřít doprava" - čas 1 s.</p>	
<p><u>76. obraz</u> - čas 20 s.</p> <p>Obraz: Z. na lyžaře, který předvádí cvičení za jízdy po jedné lyži se zpomalením v oblouku na 44%.</p> <p>Obrazová interakce: "Otočení stránky" - čas 1 s.</p>	
<p>3) Závěr - čas 16 s.</p>	
<p><u>1. obraz</u> - čas 16 s.</p> <p>Obraz: Záběr na autora při carvingové jízdě</p> <p>Obraz: Bílý nápis: <i>Vytvořil Jakub Novák</i></p> <p>Obrazová interakce: "Otočení stránky" - čas 2 s.</p>	<p>Hudba: <u>The XX</u> - Intro (seamless edit)</p>

V. Diskuze

Carvingový oblouk je jedním z nejpoužívanějších technik, ale není jednoduché se ho naučit. Proto jsou v práci obsažena cvičení, která jsou vhodná pro snadnější pochopení. Jedná se o cvičení, která nás nutí využívat obě lyže a rozložit váhu rovnoměrně. V práci se objevují cvičení, která naopak kladou důraz na vnější lyži, což odpovídá spíše race carvingovému oblouku.

Bylo by tedy vhodné natočit a vysvětlit cvičení jak pro zatížení lyží rovnoměrně, tak pro zatížení vnější lyže. Nijak by to nenarušilo cvičení, pojalo by se to jako kompenzační cvičení. S pomocí různých pomůcek by to mohlo i pomoci ke snadnějšímu naučení oblouku (např. cvičení 5.6 a 5.7).

VI. Závěr

Tato práce by měla pomoci pedagogům jak základních a středních, tak i vysokých škol při lyžařských výcvikových kurzech. Měla by jim usnadnit výuku a studentům pomoci při učení carvingového lyžování. Práce najde využití i mimo školy a to pro lyžaře, kteří mají zájem se carving naučit. Videoprogram obsahuje cvičení od základních po pokročilejší, pro efektivní naučení carvingového oblouku.

Věřím, že videoprogram bude užitečnou a přínosnou výukovou pomůckou, který pomůže komukoli se carving naučit nebo zlepšit.

VII. Resumé

Tato bakalářská práce je v teoretické části zaměřena na carvingové lyžování a na cvičení, která mají pomoci tuto techniku naučit. V úvodu je stručně popsáno, co je carvingové lyžování. V další části jsou druhy carvingu a vysvětlení nejpoužívanějších technik. V poslední části jsou cvičení, která jsou obsažena ve videoprogramu. Každé cvičení obsahuje popis a nejčastější chyby. V praktické části jsou základní údaje o videoprogramu a podrobný technický scénář, podle kterého byl natočen.

VIII. Resume in English Language

This bachelor thesis is in the theoretical part focused on carving skiing and exercises to help with this technique. In the introduction, there is a brief description of carving skiing. In the next section are types of carving and explanations of the most used techniques. The last part is exercises that are included in the video program. Each exercise contains a description and the most common mistakes. In the practical part are the basic data about the video program and the detailed technical scenario according to which it was filmed.

IX. Přílohy

- 1) Videoprogram ve formátu DVD Video - mp4

X. Seznam použité literatury

1. BENEŠOVÁ, Daniela a Jan ŠTUMBAUER. *Školní lyžování II*. Plzeň: Radovan Rebstöck, 2006. ISBN 80-868-7605-5.
2. ČÁSTKA, Kryštof, Ilona KOLOVSKÁ a Jaromír VOTÍK. *Jak dokonale zvládnout carving*. Praha: Grada, 2005. Jak dokonale zvládnout. ISBN 80-247-1358-6.
3. HRŮŠA, J., ŠTUMBAUER, J. Vybraná cvičení pro nácvik carvingu. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 2003, roč. 69, č. 2, s. 20 - 23.
4. MARŠÍK, Jan. *Carving*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1569-4.
5. REICHERT, Jiří, Dalibor MUSIL a Matěj NAJMAN. *Lyžování: od začátků k dokonalosti*. Praha: Grada, 2007. Sport extra. ISBN 978-80-247-1724-1.
6. ŠTUMBAUER, Jan. *Moderní lyžování*. České vyd. České Budějovice: Kopp, 2005. Průvodce sportem. ISBN 80-723-2266-4.