

**Západočeská univerzita v Plzni**

**Fakulta pedagogická**

**Bakalářská práce**

**VÝUKA CARVINGU DĚTÍ NA SUPERSHORTIES**

**(VIDEOPROGRAM)**

**Jan Hajšman**

**Plzeň 2012**



## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma

„Výuka carvingu dětí na supershorties (videoprogram)“

vypracoval samostatně pod odborným dohledem vedoucího bakalářské práce za použití pramenů uvedených v příložené bibliografii.

V Plzni, dne 28. 6. 2012

.....

podpis autora

## **Poděkování**

Rád bych vyjádřil svůj velký dík LŠ Logic za půjčení lyží a umožnění natočit potřebné videozáznamy pro mou bakalářskou práci.

Dále bych chtěl poděkovat Mgr. Daniele Benešové Ph.D. z Katedry tělesné výchovy Fakulty pedagogické Západočeské univerzity v Plzni za odborné vedení této bakalářské práce, cenné rady a připomínky.

# Obsah

<b>ÚVOD .....</b>	<b>7</b>
<b>1 HISTORICKÝ VÝVOJ TECHNIKY SJÍŽDĚNÍ NA LYŽÍCH .....</b>	<b>8</b>
1.1 PŘEDSPORTOVNÍ VYUŽITÍ LYŽÍ.....	8
1.2 SPORTOVNÍ VYUŽITÍ LYŽÍ .....	8
1.3 VÝVOJ LYŽAŘSKÝCH ŠKOL .....	9
1.3.1 <i>Norská škola.....</i>	<i>9</i>
1.3.2 <i>Zdarského lilienfeldská škola.....</i>	<i>10</i>
1.3.3 <i>Bilgeriho škola .....</i>	<i>10</i>
1.3.4 <i>Arlbergská škola.....</i>	<i>10</i>
1.3.5 <i>Francouzská rotační škola .....</i>	<i>11</i>
1.3.6 <i>Rakouská protirotační škola .....</i>	<i>11</i>
1.3.7 <i>Česká škola lyžování.....</i>	<i>11</i>
<b>2 MATERIÁLOVÉ VYBAVENÍ.....</b>	<b>12</b>
2.1 LYŽE .....	12
2.2 BOTY.....	14
2.3 VÁZÁNÍ .....	15
2.4 HOLE.....	15
2.5 HELMA .....	15
<b>3 VŠEOBECNÁ LYŽAŘSKÁ PRŮPRAVA .....</b>	<b>16</b>
<b>4 CARVING .....</b>	<b>18</b>
4.1 HISTORIE CARVINGU .....	18
4.2 KATEGORIE CARVINGU.....	18
<b>5 SUPERSHORTIES .....</b>	<b>19</b>
5.1 VYUŽITÍ LYŽÍ.....	20

<b>6</b>	<b>VIDEOPROGRAM.....</b>	<b>21</b>
6.1	NATÁČENÁ PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ.....	22
6.1.1	<i>Oblouk ke svahu</i> .....	22
6.1.2	<i>Oblouk ke svahu po vnitřní lyži</i> .....	22
6.1.3	<i>Carvingová vlnovka (přechod z vlnovky již do oblouku)</i> .....	23
6.1.4	<i>Pianista</i> .....	23
6.1.5	<i>Letadlo ven z oblouku</i> .....	24
6.2	TECHNICKÝ SCÉNÁŘ.....	25
	<b>DISKUSE.....</b>	<b>30</b>
	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>31</b>
	<b>SEZNAM OBRÁZKŮ.....</b>	<b>32</b>
	<b>POUŽITÁ LITERATURA.....</b>	<b>33</b>
	<b>PŘÍLOHY .....</b>	<b>34</b>
	<b>RESUMÉ .....</b>	<b>35</b>

## Úvod

Téma bakalářské práce jsem zvolil z důvodu mého dlouholetého působení v oblasti tohoto sportu. Již ve 4 letech jsem se začínal učit lyžovat a využíval různé lyžařské školy. Učili jsme se především smýkanou techniku, carving se k nám v té době teprve obtížně dostával.

Od 18 let působím jako instruktor lyžování v lyžařské škole Logic. Předminulou sezónu jsme byli školeni pro výuku na supershorties a velice nás překvapilo, jak moc jsou supershorties užitečné nejen jako zábavné zpestření, ale hlavně pro carvingovou přípravu jak pro děti, tak i pro dospělé.

Cílem této práce je ukázat, že se supershorties výborně hodí na výuku carvingu, zejména pro děti či začátečníky, pro které jsou klasické dlouhé lyže na začátku méně ovladatelné. Dále zpracuji videozáznam 5 základních cviků, aplikované do praxe. V záznamu poukáži na časté chyby při nácviku průpravných cvičení.

Bakalářská práce na téma „Výuka carvingu dětí na supershorties“ je rozdělena do následujících kapitol. První kapitola se bude zabývat historií vývoje techniky lyžování a popíše vývoj lyžařských škol, v další části práce bude popsáno materiálové vybavení potřebné pro bezpečnou jízdu na lyžích. Třetí kapitola bude obsahovat všeobecnou lyžařskou přípravu, stručně zde popíši základy před samotným sjezdem. Čtvrtá a pátá kapitola definuje pojmy jako carving a supershorties, které jsou pro práci nezbytné. Závěrečná kapitola bude řešit praktickou část, zde budou uvedena průpravná cvičení, která jsou obsahem videorozboru.

Všechny potřebné informace ke zpracování teoretických částí práce budou čerpány z odborné literatury či webových stránek uvedených na konci práce. Primární zdroje informací pro praktickou část práce získám prostřednictvím dotazníkových šetření či osobního rozhovoru.

## **1 Historický vývoj techniky sjíždění na lyžích**

V této kapitole se budu zabývat vývojem využití lyžování, utřídím vývoj jednotlivých lyžařských škol.

### **1.1 Předšportovní využití lyží**

Samotný vznik lyží spadá nejpravděpodobněji do období doby kamenné – pozdního paleolitu, tj. před 10 000 lety. Nejstaršími historickými doklady o existenci a používání lyží jsou skalní a jeskynní kresby, vykopávky a rašeliništní nálezy v Norsku, Finsku, Rusku, Švédsku, Mongolsku, Číně a Korei.[5] V zemích, které jsou většinu roku pokryty sněhem (Finsko, Norsko, Švédsko), se staly lyže důležitou součástí v lovu zvěře a často jediným prostředkem umožňující pohyb.

Lyže se s největší pravděpodobností vyvinuly ze sněžnic, které napomáhají a usnadňují chůzi ve sněhu. Lyže zaznamenaly kvalitativní změnu pohybu člověka na sněhu, člověk přešel z chůze do skluzu a k jízdě. Lovci tak zvětšili svoji rychlost pohybu a tím i svoji loveckou úspěšnost.

Ve středověku bylo lyžování zdůrazňováno jako jedna z podstatných znalostí a dovedností vládnoucí společenské třídy.

Široké použití lyží ve Skandinávii, jak pro vojenské účely, tak v běžném životě jako předmětu praktické potřeby na rozhraní 18. a 19. stol., vytvořilo vhodnou základnu pro rychlý a masový rozvoj lyžařského sportu. [3]

### **1.2 Sportovní využití lyží**

Rozšiřující se využívání lyží pro vojenské účely předznamenalo počátek jejich postupné proměny z dopravního prostředku lovců a sedláků v předmět zábavy, rekreace a sportu. V čele tohoto vývoje bylo od 2. poloviny 18. století především Norsko, kde s přílivem venkovského obyvatelstva vyústilo ve vznik sportovního lyžařství.

V roce 1843 se konaly lyžařské závody v norském Tromsø, které jsou pokládány za počátek sportovního lyžařství. V roce 1861 byl v Norsku založen sportovní svaz, který pořádal každoročně závody a tím podporoval lyžařský sport.

Díky stoupajícímu zájmu o lyžařský sport i jeho propagaci byla první lyžařská výstava uspořádána v roce 1862 v norském přístavním městě Trondheim a vydání první lyžařské příručky v 1865.



Významným mezníkem v dějinách lyžařství je rok 1877, kdy byl založen v Kristianii (dnešní Oslo) lyžařský klub Christania Ski-Club, jako první svého druhu na světě. Tento klub organizoval od roku 1879 lyžařské závody, které se pořádají dodnes v Holmenkollen v Norsku. Tyto závody byly do první světové války neoficiálním mistrovstvím Evropy.[3] Souběžně s počátky rozmachu sportovního lyžování v severských zemích došlo v západní Evropě k prvním snahám využít lyží jako tělovýchovného náčiní při cvičení v zimní přírodě. Lyžování se začlenilo do širokého proudu tělovýchovného a sportovního hnutí. Jedním z hlavních impulsů byla úspěšná Nansenova expedice napříč Grónskem. Spolu se zprávou o Nansenově úspěšné expedici rostla i sláva lyží jako nového sportovního odvětví.

V posledních letech před první světovou válkou panoval v Evropě již čilý lyžařský život. Roku 1910 bylo ve střední Evropě skoro 50 000 organizovaných lyžařů. V průběhu 20 let 20. století se stal lyžařský sport ve střední Evropě jedním z oblíbených a rozšířených sportovních odvětví. Rostl počet a rozsah soutěží a závodů, často s mezinárodní účastí. V roce 1910 došlo k ustanovení Mezinárodní lyžařské komise, která každoročně svolávala lyžařské kongresy. Po první světové válce došlo k masivnímu rozvoji základních lyžařských disciplín: běhu, skoku a slalomu. Zlepšovala se lyžařská výzbroj a výstroj a také se měnila technika jízdy. Lyžování se stalo důležitým společenským i ekonomickým jevem. V roce 1924 byla založena Mezinárodní lyžařská federace – FIS a lyžování bylo zařazeno do Olympijských her.[4]

### **1.3 Vývoj lyžařských škol**

Každá lyžařská škola je charakterizována určitou lyžařskou technikou s typickými prvky. Přednosti té které školy dokazovali jednotliví interpreti, kteří byli zároveň vynikajícími závodníky. Avšak ne každá škola znamenala přínos v rozvoji lyžařství. Některé školy byly vytvářeny uměle z obchodních důvodů, nebo z osobní ctižádosti jejich tvůrců.

#### **1.3.1 Norská škola**

Norská škola představuje první a základní vývojový stupeň techniky a výuky lyžování. První základy pro výuku lyžování byly dány v Norsku, kde v r. 1865 vydává generál J. F. Wergeland první lyžařskou příručku - Lyžařství, jeho historie a použití. Zakladatelem a propagátorem této školy byl závodník, novátor a učitel lyžování

A. S. Norheim. Charakteristické pro Norskou školu je jízda ve vzpřímeném postoji, bez pomoci hole, lyže se ovládají jen pomocí nohou. Norheim v roce 1868 předvedl dva navzájem odlišné oblouky typické pro tuto školu – telemark a kristianii. Rozdíly těchto oblouků jsou popsány v knize Školní lyžování 2: „Telemark je oblouk jetý v hlubokém nákleku na zatížené vnitřní hraně vnější lyže, která je ale zároveň značně předsunuta. Kristianie je v podstatě srovnávaný oblouk ke svahu.“[1, str. 7] K provedení oblouků jim stačily lyže dlouhé 2.5 metru s provazovým nebo rákosovým vázáním s volnou patou, které nebylo příliš dokonalé. V 90. letech 19. století bylo toto vázání nahrazeno kovovými čelistmi a patným řemenem, později zdokonalen napínacím pérem. V této době lyže získaly svou nynější podobu – telemarský tvar.

### **1.3.2 Zdarského lilienfeldská škola**

Zakladatel této školy je Mathias Zdarsky, který v r. 1896 vydává také lyžařskou příručku Die lilienfelder Skilauftechnik. V ní popisoval nové typy oblouků – oblouky v pluhu, oblouky z přívratu vyšší lyží. Díky této technice zkrátil poměrně dlouhé norské a finské lyže na délku 190-220 cm. Zavedl kovové vázání s volnou patou s výborným stranovým vedením špičky a používání pouze jedné hole. V roce 1905 uspořádal první závod v alpských disciplínách na světě. Díky tomu se Zdarsky považuje za zakladatele alpského lyžování.

### **1.3.3 Bilgeriho škola**

Bilgeri se stal tvůrcem nové lyžařské školy, která usměrnila další vývoj alpského lyžařství před první světovou válkou. Nová škola slučovala některé charakteristiky předchozích škol – využívá telemark a kristianii a přívratný oblouk, při jízdě využívá dvě hole. Sjezd dle Bilgeriho školy se vyznačoval vyšší rychlostí a větší dynamikou. Za největší přínos je považováno zavedení 4 základních vosků – pro skluz a odraz. Jako jeden z prvních zavedl ke stoupání tzv. tulení pásy, které se používají dodnes.

### **1.3.4 Arlbergská škola**

Tvůrcem byl vynikající lyžařský závodník Hannes Schneider, který byl spoluautorem zásadní knihy Wunder des Schneeschuhs. Základem přívratné techniky Arlberské školy se stala Zdarského a Bilgeriho přívratná technika. Typickými znaky této školy byl nízký sjezdový postoj, širší stopa, používání různých variant přívratných oblouků a kristiáníí. Snaha o zdolání stále příkřejších alpských svahů a tehdejší závodní technika zvyšuje,

požadavky na výzbroj. Pata boty byla postupně stále více fixována různými způsoby vázání k lyži. Bylo vytvořeno vázání „Kandahár“. Nově se vyráběly lepené lyže, některé s kovovými hranami. Skluznice byla natírána stále dokonalejšími vosky.

### **1.3.5 Francouzská rotační škola**

Tato škola slučuje tzv. rotační techniky a navazuje na metodiky F. Hoscheka a A. Seelose. Základní publikací této školy byla kniha *Ski francais*. Přívratné techniky byly postupně nahrazovány paralelním postavením nohou v oblouku, což vedlo k větší rychlosti při jízdě. Princip pohybu rotační školy spočíval ve vertikálním pohybu při zahájení oblouku, hlubokém nákleku kolem, předklonu těla, odlehčení patek lyží a rotací paží a trupu pomocí zpevnění celého těla. Lyže se tak dostávaly v průběhu oblouku do výrazného smyku. Oblouk se tím relativně zkrátil, což bylo důležité při jízdě na strmých svazích. Vázání se změnilo na pevné vázání s kovovou čelistí.

### **1.3.6 Rakouská protirotací škola**

Ve 30. letech se Rakouská škola velmi těžko prosazovala díky oblibě Francouzské rotační školy. Zlom nastal na konci 50. let. Impuls k oblouku byl dán zapíchnutím hole a výrazným vertikálním pohybem při zahájení oblouku. Typickým znakem je odsun patek lyží a odklon trupu od svahu s přikloněním kolen a boků ke svahu. Byla vypracovaná přesná metodika uspořádaná do metodických řad – jízda šikmo svahem, oblouky v pluhu, oblouky z pluhu, oblouky z přívratu vyšší i nižší lyže. Vrcholným prvkem byl snožný oblouk s úzkou stopou lyží, kolena těsně u sebe a přesným držením trupu. Tato metodika se používá ve většině lyžařských škol dodnes.

### **1.3.7 Česká škola lyžování**

Česká škola navazuje na metodiky Československé školy lyžování. MŠMT schválil oficiální vyučovací postup pro Českou republiku. Do roku 2003 obsahovala zejména kročné oblouky i oblouky snožné. Poté nastala jistá modernizace, zařadily se carvingové techniky. Počet kročných oblouků byl snížen a postupně byly přejmenovány na základní. Snížen byl i počet snožných oblouků.[1]

## **2 Materiálové vybavení**

V této kapitole se budu zabývat materiálovým vybavením pro lyžování, především se zaměřím na vybavení pro carvingový styl.

### **2.1 Lyže**

V dnešní době již není problém sehnat jakýkoli typ lyží. Ve většině specializovaných obchodů je nabídka velmi široká, vyškolení pracovníci nám mohou pomoci s výběrem těch správných lyží. Výrobci nabízejí každoročně okolo tří set modelů lyží, v nichž naprostá většina jsou carvingové modely. Výběr lyže by měl záviset na následujících parametrech:

- úroveň lyžařských dovedností
- terén, ve kterém se budeme pohybovat
- preferovaný styl jízdy

K. Částka, I. Kolovská a J. Votík v publikaci Jak dokonale zvládnout carving [2] dělí sjezdové lyže do několika kategorií:

#### **Obřačka**

- závodníci a experti
- tvrdé upravené sjezdovky
- dlouhé oblouky ve vysoké rychlosti

#### **Racecarver**

- výborní lyžaři s dobře zvládnutou technikou
- tvrdé upravené sjezdovky
- dlouhé a střední oblouky ve vyšší rychlosti

#### **Slalomcarver**

- TOP
  - velmi sportovní draví jezdci
  - tvrdé upravené sjezdovky
  - krátké agresivní oblouky ve vysokém tempu, popř. funcarving

- PERFORMANCE
  - začátečníci
  - tvrdé upravené sjezdovky
  - krátké oblouky, funcarving

### **Allroundcarver**

- TOP
  - výborní jezdci
  - upravená sjezdovka, měkký i hluboký sníh
  - všechny typy oblouků
- PERFORMANCE
  - méně výkonní jezdci
  - upravená sjezdovka, měkký i hluboký sníh
  - všechny typy oblouků

### **Skiercross**

- závodní jezdci ve skiercrossu
- rozmanité sněhové podmínky
- všechny typy oblouků

### **Allmountain**

- spíše pokročilí lyžaři
- měkký i hluboký sníh, upravená sjezdovka i volný terén
- všechny typy oblouků

### **Freeride**

- spíše pokročilí lyžaři
- hluboký sníh, mimo sjezdovky
- všechny typy oblouků

### **Freestyle**

- spíše pokročilí lyžaři
- snowpark
- akrobatický styl jízdy

### **Funcarver**

- experti a nadaní začátečníci
- dobře upravená sjezdovka
- krátké oblouky

### **Shortcarver**

- začátečníci
- upravená sjezdovka
- všechny typy oblouků

### **Supershorties**

- začátečníci i pokročilí
- upravená sjezdovka
- všechny typy oblouků

## **2.2 Boty**

Rozvoj sjezdařských bot není tak markantní, jako tomu je u lyží od poloviny 90. let. Přesto je však jejich nabídka velice rozsáhlá.[6] Bota musí pevně fixovat chodidlo a bérce v požadovaných směrech, aby mohla splňovat základní požadavek na sjezdovou botu – dokonalá schopnost přenášet impulsy z nohy lyžaře na lyži. Vše ale musí být pro lyžaře pohodlné. V dnešní době můžeme v obchodech najít tři základní druhy sjezdové obuvi:

- **Klasický čtyř až pětipřezkový typ s předním nástupem** - nejpoužívanější konstrukce bot, pro všechny výkonnostní skupiny lyžařů, existují modely pro závodníky a experty, pro sportovní lyžaře a pro lyžaře rekreační, pro volný terén či pro Freestyle
- **Jedno až dvoupřezková bota s tzv. zadním nástupem** – pro rekreační lyžaře, mají mnoho nevýhod (např. omezená možnost nákleku)

- **Soft boots** (měkké boty) – výhodné svou pohodlností, spíše pro rekreační lyžaře

V obchodech se můžeme setkat i s **botami pro extrémní carving**, které mají možnost velkého náklonu bérců vpřed, díky umístění druhé přezky na kloubu boty.

Při výběru sjezdových bot dbáme také na celkovou tuhost skeletu, tzv. index flexe. Ten se pohybuje v rozmezí od 40 (nejměkčí modely) do 130 (nejtvrdší, závodní).[2]

### 2.3 Vázání

Vázání slouží k připnutí lyže k lyžařské botě, dělíme ho na pevné a bezpečnostní. Pevná vázání najdeme například na supershorties. Většina lyží je ale osazena vázáním bezpečnostním, které chrání lyžaře před úrazy. Bezpečnostní vázání závisí především na vypínací síle. Ta se nastavuje podle hmotnosti a zdatnosti lyžaře.[2]

Moderní vázání jsou montována s deskou, která se uchycuje na lyži pomocí centrálního šroubu, který umožňuje optimální průhyb lyže.

### 2.4 Hole

Při klasické technice je používání holí naprosto nezbytné, s příchodem carvingu se funkce holí změnila. Při klasické technice používáme hole k rytmizaci jízdy a ke správnému zahájení oblouku, u carvingu tato role odpadá. U funcarvingu hole nepoužíváme vůbec. V ostatních druzích carvingu mají funkci zpevnění horní části těla. Hole jsou dobrou pomůckou i mimo jízdu, např. při čekání ve frontě na vlek.[1]

### 2.5 Helma

V moderním lyžování by lyžařská helma měla být součástí výbavy každého lyžaře. V některých lyžařských školách je helma povinnou součástí. Na trhu je na výběr ze široké nabídky, v dnešní době je lyžařská helma i módním doplňkem.

### 3 Všeobecná lyžařská průprava

U začátečníků a málo pokročilých lyžařů přistupujeme k nácvičku paralelních oblouků i carvingu až po zvládnutí prvků všeobecné lyžařské průpravy. Ta je základem pro další lyžařský výcvik. Při výuce dětí můžeme zpestřit průpravu různými hrami. Ve všeobecné lyžařské průpravě nacvičujeme:

- **Manipulaci s lyžařskou výzbrojí**
  - Svazování lyží
  - Nošení lyží a holí
- **Pády a vstávání**
- **Postoje a pohyby na lyžích na rovině a na svahu**
  - Základní postoje na lyžích
  - Rovnovážná cvičení s lyžemi na místě
  - Skluz na obou lyžích pomocí odpichu holí
  - Chůzi na lyžích
  - Bruslení na lyžích
- **Obraty na rovině a na svahu**
  - Obraty na rovině
    - Přešlapování přívratem, odvratem
    - Obrat přednožením
    - Obrat překročením vpřed, vzad
    - Obrat výskokem
  - Obraty na svahu
    - Obrat přešlapováním přívratem, obratem
    - Obrat přednožením ke svahu, od svahu
    - Obrat překrokem vpřed, vzad
    - Obrat odskokem



- **Výstupy**
  - Výstup chůzí po spádnici pomocí kratších kroků
  - Výstup chůzí šikmo svahe
  - Výstup jednostranným odvratem
  - Výstup oboustranným odvratem
  - Výstup stranou
  - Výstup stranou vpřed
- **Jízdu na vleku**
- **Sjezd po spádnici**
  - V základním sjezdovém postoji
  - V různých sjezdových postojích
  - Šikmo svahe
  - Rovnovážná a průpravná cvičení
  - Oblouk ke svahu
- **Odšlapování**
  - Odšlapování ke svahu
  - Odšlapování přes spádnici
- **Brzdění pluhem včetně zastavení**
  - Jednostranným přívratem
  - Pluhem
  - Zastavení vzpříčením z pluhu
  - sesouvání
- **Nejrůznější hry a cvičení pro získání lyžařských pocitů a základních lyžařských dovedností**
- **Překonávání terénních nerovností**
  - Přejezd terénní nerovnosti [1]

## 4 Carving

Carving je výraz převzatý z angličtiny, kde „carv“ znamená „řezat, krájet“. „V lyžování významově carving znamená jízdu v obloucích po vnitřních hranách lyží s vyloučením nebo s minimálním podílem smyku. Praktická horní hranice bočního vykrojení carvingových lyží leží u jejich rádiusu někde okolo 20 m.“[1, str. 79]

### 4.1 Historie carvingu

Počátek carvingu nelze přesně datumově stanovit. První lyže s bočním vykrojením, tzv telemarský typ lyže (lyže uprostřed výrazně užší než ve špičce a patce), můžeme zařadit dle historických zmínek do druhé poloviny devatenáctého století. K samotnému vývoji carvingových lyží a dále i samotné techniky dochází až o více než sto let později. V Evropě došlo k prvnímu užití pojmu carving pravděpodobně v roce 1972.[7]

První firmy, které přišly na trh s carvingovými lyžemi určenými a vyrobenými pro veřejnost, byly Elan, Fischer a Kneisl na začátku devadesátých let dvacátého století. Díky velkému marketingu a reklamě došlo k masovému rozšíření carvingových lyží po celém světě. Za prudkým vývojem carvingových lyží a materiálu byla pozadu výuka a metodika carvingu. Ta zpočátku spočívala pouze v jeho definování a prezentaci různých cvičení.[7]

Můžeme konstatovat, že carvingový způsob lyžování je fenomén dnešní doby. Zprv z hlediska toho, že „rovné“ lyže se už téměř nevyrábí a i z pohledu toho, že způsob učení se na tomto typu lyže je jednodušší, než tomu bylo dříve.

### 4.2 Kategorie carvingu

V dnešní době rozlišujeme carving do těchto kategorií:

- **Race slalom** – závodní jízda na carvingové slalomce
- **Race GS** – závodní jízda na obřačce
- **Race carving** – technika napodobující jízdu závodníků v obřím slalomu, vysoce sportovní jízda s důrazem na rychlost v řezaných obloucích na upravených tratích, výrazné vklonění pánve do oblouku a protinatočení trupu
- **Allround carving** – základní carving vhodný pro širokou veřejnost s vkloněním celého těla dovnitř oblouku

- **Easy carving** – carving začátečníků, zahájení oblouku carvingově, druhá část provedena smykem (regulace rychlosti)
- **Fun carving** – jízda bez hůlek v zavřených řezaných obloucích, maximální možný náklon těla dovnitř oblouku
- **Cross carving** – carving v hlubokém sněhu a ve volném terénu
- **Carving na Supershorties** – carving na velmi krátkých lyžích, výuka začátečníků[1]

**Obrázek 1: Bodycarving**



Zdroj: vlastní zpracování, 2012

## 5 Supershorties

Lyže supershorties vznikly jako chytrý tah výrobců, kteří reagovali na příchod skiboardu z USA. Výrobci pochopili, že krátká lyže má obrovské přednosti a výhody. Po vzrůstající oblibě skiboardu, který byl ovšem specificky zaměřený na určitou konkrétní skupinu lyžařů a jeho velká šířka vadila značné části lyžařů, byla vyvinuta lyže, které je určitým kompromisem mezi klasickou lyží a skiboardem. Byla zachována délka (cca 89 - 100 cm), lyže supershorties jsou vyráběny v tvrdším i měkčím provedení.

Model supershorties je především užší než skiboard - šířka špiček do cca. 110cm, patky jsou vždy užší než špičky, střed lyže je přibližně stejně široký jako u základních carvingových modelů lyží. Střed křivky radiusu je posunut více k patě lyže. I tyto modely mají stejně ohnutou špičku i patku lyže, která může být i v hranatém provedení.

Model supershorties je zaměřený na veřejnost – univerzální lyže pro každého a na všechno. Lyže se tedy celkově zúžila, se zachováním malého radiusu (zlepšilo se tak rychlejší zařiznutí hrany v oblouku). Na lyže supershorties bylo vyvinuto lehčí, pevné vázání, které vydrží i zatížení dospělou osobou.[8]

### Obrázek 2: Supershorties



Zdroj: vlastní zpracování 2012

### 5.1 Využití lyží

Krátké lyže kategorie supershorties jsou prakticky nejlepší lyže pro úvodní nácvik carvingu. Využije je však nejen začátečník, ale i technicky vyspělý lyžař.

Využití lyží supershorties v lyžování:

- prostředek pro bezpečnou, komplexní a rychlou výuku i základního lyžování
- prostředek pro výuku jízdy v boulicích
- ideální vybavení pro výuku základů carvingu
- prostředek pro bezpečnou zábavu na sjezdovce i ve snowparku
- záchrana pro každého, kdo dlouhé lyže nezvládá
- nauka správné předozadní rovnováhy
- úleva pro rodiče a učitele lyžování nejmenších dětí - zvýšení pohyblivosti, lyže nepřekáží, instruktor i žák používá stejné lyže - délkově i parametrově
- i pro starší generaci - menší fyzické zatížení, jednodušší a lehčí ovládání, pomalejší jízda - prodloužení aktivního sportovního věku o 10 let![9]

U modelů supershorties již není vyhraněné využití – díky své univerzálnosti se využívá i ve výuce základního lyžování – i používání holí pomáhá především u začátečníků k snazšímu přechodu na klasickou lyži - jejich používání ale není podmínkou. Je třeba volit model podle převažujícího jízdního stylu a váhy lyžaře.[8]

## 6 Videoprogram

**Titul:** Výuka carvingu dětí na supershorties

**Obor:** Tělesná výchova a sport

**Zaměření:** Tento videoprogram by mohl posloužit k seznámení s výukou carvingu na supershorties.

**Stručná anotace:** Videoprogram se zabývá pěti průpravnými cvičeními pro výuku carvingu. Jsou zde ukázány i typické chyby začátečníků.

**Rok vzniku:** 2012

**Jazyková verze:** česká

**Délka programu:** 10:03 min.

**Druh a formát záznamu:** barevné, DVD

**Autor odborného podkladu:** Jan Hajšman

**Scénář:** Jan Hajšman

**Kamera:** Martina Fekerlová

**Hudba:** Beautiful Day – U2, Paradise – Coldplay, Viva La Vida – Coldplay

**Autor komentáře:** Jan Hajšman

**Střih:** Jan Hajšman

**Režie:** Jan Hajšman

**Účinkující:** klienti z Lyžařské školy Logic, Jaroslav Král (instruktor LŠ Logic), Jan Hajšman (instruktor LŠ Logic)

Pro praktickou část jsem zvolil videorozbor několika cviků, vhodných pro výuku carvingu na supershorties. Videá jsem natáčel v průběhu zimní sezóny v rámci lyžařské školy LŠ Logic, kde jsem již několik let instruktorem lyžování. LŠ Logic vyučuje děti, mládež i dospělé v Železné Rudě, v areálu Nad Nádražím, kde jsem záznam pořídil. K natáčení jsem využil děti z lepších družstev lyžařské školy, které byly ve věku od 12 do 14 let. Všichni zúčastnění měli stejné lyže, supershorties Magic blade značky Sporten. Délka těchto lyží je 97 cm, rádius mají 7 m. Rozměry – špička/střed/patka: 100/74/90 mm

## 6.1 Natáčená průpravná cvičení

Za cviky jsem vybral průpravná cvičení, která mají děti naučit správné technice hranění lyží po celou dobu oblouku. Tato průpravná cvičení byla natáčena na mírném svahu, děti měly lyže poprvé na nohou. Ve videoprogramu jsem se zaměřil spíše na poukázání nejčastějších chyb, kterých se většina začátečníků (tedy i účinkující) dopouštějí.

### 6.1.1 Oblouk ke svahu

V základním sjezdovém postoji s pěstmi mezi koleny vyjíždíme šikmo svahem. Postupným přikloněním kolen, pánve i trupu ke svahu zatěžujeme hrany lyží a vyjíždíme oblouk ke svahu až do zastavení. Tento oblouk se používá k získání pocitu z jízdy na obou hranách lyží a pro rovnoměrné zatížení obou lyží. Pěsti mezi koleny jsou z důvodu stejného přiklonění obou kolen ke svahu, zafixování široké stopy.

Nejčastější chyby, co se v záznamu objevily, jsou špatné zatížení obou lyží, záklon celého těla a úzká stopa.

#### Obrázek 3: Oblouk ke svahu



Zdroj: vlastní zpracování 2012

### 6.1.2 Oblouk ke svahu po vnitřní lyži

V základním sjezdovém postoji vyjíždíme po jedné lyži, postupně přikláníme koleno, pánev a trup dovnitř oblouku a vyjíždíme oblouk po vnější hraně vnitřní lyže. Toto cvičení nám zdokonalí jízdu po vnitřní lyži a zlepší nám to i rovnováhu. Nejčastější chyby tohoto cviku jsou nedůsledné přenesení váhy dovnitř do oblouku.

**Obrázek 4: Oblouk ke svahu po vnitřní lyži**



Zdroj: vlastní zpracování 2012

### **6.1.3 Carvingová vlnovka (přechod z vlnovky již do oblouku)**

V základním sjezdovém postoji s širší stopou zahájíme jízdu po spádnici. Přikloněním kolen do oblouku „postavíme“ lyže na hrany, pouze přikloněním kolen na druhou stranu dochází pouze k velmi otevřeným obloukům, vychýlení od spádnice maximálně 80 cm. Je to první cvičení, kde překonáváme spádnici, při zvyšování rychlosti můžeme stále více zavírat oblouky. Účelem tohoto cviku je překonání spádnice, překlopení obou lyží na hrany, rovnoměrné zatížení lyží – na sněhu zbydou pouze dvě opakující se vlnovky. Při tomto cviku se může lyžař dopustit několika chyb – úzká stopa, výrazný vertikální pohyb při přehranění a špatné zatížení lyží.

### **6.1.4 Pianista**

Jedná se o základní funcarvingový oblouk. Při tomto cviku přikláníme do oblouku celé tělo, pro umocnění přiklonění směřujeme obě paže dovnitř do oblouku – jako když hrajeme na piano. Tento cvik představuje již funcarvový oblouk s co největším nakloněním do oblouku a s výrazným zatížením vnitřní lyže. Nejčastější chybou je špatné zatížení vnitřní lyže, úzká stopa, nebo když ruce zahajují náklon v oblouku.

**Obrázek 5: Pianista**



Zdroj: vlastní zpracování 2012

### **6.1.5 Letadlo ven z oblouku**

Tento cvik patří mezi základní racecarvingový oblouk. Vyjíždíme po spádnici v základním sjezdovém postoji, s rukama upaženými. Výrazně přikláníme do oblouku kolena i pánev, trup s pažemi kompenzačně odkláníme. Ruce jsou pořád upažené. V momentě přehranění nedochází k vertikálnímu pohybu těžiště. Z počátku otevřené oblouky můžeme se zvyšující rychlostí zavírat. Tento cvik provádíme k většímu přiklonění pánve ke svahu a k zatížení vnitřní lyže. Častou chybou je úzká stopa, výrazný vertikální pohyb těžiště, špatné zatížení vnitřní lyže.

**Obrázek 6: Letadlo ven z oblouku**



Zdroj: vlastní zpracování 2012



## 6.2 Technický scénář

U všech snímků je použit přechod snímků: Rozostření – přes černou barvu.

<b>ČAS ZÁBĚRU</b>	<b>OBRAZ</b>	<b>KOMENTÁŘ</b>
0 – 0:04	Černý podklad, název bakalářské práce, autor.	Začíná hudba v pozadí.
0:04 – 0:08	Název cvičení – Oblouk ke svahu, úvodní foto.	Oblouk ke svahu
0:08 – 0:14	Záběr na instruktora, jak vyjíždí oblouk ke svahu.	Správné provedení průpravného cvičení.
0:14 – 0:19	Fotografie se znázorněním potřebných os ke správnému provedení cvičení.	Osy kotníků, kolen, pánve a ramen i osy nohou musí být rovnoběžné.
0:19 – 0:27	Provedení oblouku ke svahu Martinou.	Není závažnější chyba, dobré provedení.
0:27 – 0:36	Provedení oblouku ke svahu Martinou.	Nedostatečně zatížená vyšší lyže.
0:36 – 0:43	Provedení oblouku ke svahu Petrem.	Velký záklon těla, neumožňuje správné zatížení hran lyží.
0:43 – 0:53	Provedení oblouku ke svahu Petrem.	Příliš úzká stopa vede k horší stabilitě.
0:53 – 1:04	Provedení oblouku ke svahu Petrem.	Již menší záklon, dobré provedení oblouku.
1:04 – 1:13	Provedení oblouku ke svahu Jirkou.	Váha na nižší lyži, záklon těla.
1:13 – 1:24	Provedení oblouku ke svahu Jirkou.	Stále váha na nižší lyži, menší záklon těla.
1:24 – 1:33	Provedení oblouku ke svahu	Rovnoměrné rozložení váhy,

	Jirkou.	vychýlení trupu z osy jízdy.
1:33 – 1:42	Provedení oblouku ke svahu Petrou.	Váha na nižší lyži.
1:42 – 1:52	Provedení oblouku ke svahu Petrou.	Menší záklon, dobré provedení.
1:52 – 1:57	Název cvičení – Oblouk ke svahu po vnitřní lyži, úvodní foto.	Oblouk ke svahu po vnitřní lyži.
1:57 – 2:03	Záběr na instruktora, jak vyjíždí oblouk ke svahu po vnitřní lyži.	Správné provedení průpravného cvičení.
2:03 – 2:09	Fotografie se znázorněním potřebných os ke správnému provedení cvičení.	Osa ramen a rukou je kolmá k ose těla.
2:09 – 2:16	Záběr na instruktora, jak vyjíždí oblouk ke svahu po vnitřní lyži.	Správné provedení.
2:16 – 2:24	Provedení oblouku ke svahu po vnitřní lyži Petrem.	Záklon těla, špatné zatížení lyže.
2:24 – 2:32	Provedení oblouku ke svahu po vnitřní lyži Petrem.	Již lepší zatížení lyže.
2:32 – 2:39	Provedení oblouku ke svahu po vnitřní lyži Martinou.	Moc velké vychýlení těla z osy.
2:39 – 2:46	Provedení oblouku ke svahu po vnitřní lyži Martinou.	Správné provedení průpravného cvičení.
2:46 – 2:53	Provedení oblouku ke svahu po vnitřní lyži Petrou.	Špatné zatížení lyže vlivem zaklonění těla.
2:53 – 3:01	Provedení oblouku ke svahu po vnitřní lyži Petrou.	Již lepší stabilita na vnitřní lyži.
3:01 – 3:09	Provedení oblouku ke svahu po vnitřní lyži Jirkou.	První jízda po vnitřní lyži, velká nejistota, chybné zatížení lyže.

3:09 – 3:18	Provedení oblouku ke svahu po vnitřní lyži Jirkou.	Nedostatečné zatížení lyže, nepostavení lyže na vnější hranu.
3:18 – 3:24	Provedení oblouku ke svahu po vnitřní lyži Martinou.	Správné provedení.
3:24 – 3:30	Název cvičení – Carvingová vlnovka, úvodní foto.	Carvingová vlnovka
3:30 – 3:49	Záběr na instruktora, jak vyjíždí carvingovou vlnovku.	Správné provedení carvingové vlnovky.
3:49 – 4:01	Záběr na instruktora, opět ukázka carvingové vlnovky.	Vhodný postoj v ose jízdy.
4:01 – 4:12	Provedení carvingové vlnovky Martinou.	Váha na vnější lyži, kompenzace přiklonění pánve do oblouku odklonem trupu.
4:12 - 4:24	Provedení carvingové vlnovky Petrou.	Zatížení pouze vnější lyže vede k nesprávnému vyjíždění oblouků.
4:24 – 4:37	Provedení carvingové vlnovky Jirkou.	Váha na vnější lyži, špatné vyjíždění oblouků.
4:37 – 4:48	Provedení carvingové vlnovky Petrem.	Záklon vede k chybnému zatížení obou lyží.
4:48 – 5:00	Provedení carvingové vlnovky Petrem.	Menší záklon těla, správná šířka stopy.
5:00 – 5:13	Provedení carvingové vlnovky Jirkou.	Nejsou pokrčená kolena, váha na vnější lyži.
5:13 – 5:22	Provedení carvingové vlnovky Martinou.	Kompenzační odklon těla od osy jízdy.
5:22 – 5:32	Provedení carvingové vlnovky Petrou.	Úzká stopa, odklon trupu od správné osy těla.
5:32 – 5:38	Název cvičení – Pianista, úvodní	Pianista

	foto.	
5:38 – 6:05	Záběr na instruktora, jak předvádí pianistu.	Správné provedení.
6:05 – 6:11	Fotografie se znázorněním potřebných os ke správnému provedení cvičení.	Náležité propojení všech os těla.
6:11 – 6:41	Záběr na druhého instruktora, jak předvádí pianistu.	Správné provedení.
6:41 – 6:56	Provedení průpravného cvičení pianisty Petrem.	Chybné vkládání rukou do oblouku, špatně zatížená vnitřní lyže.
6:56 – 7:08	Provedení průpravného cvičení pianisty Martinou.	Nedostatečné vyklonění vnitřního kolene, váha na vnější lyži.
7:08 – 7:18	Provedení průpravného cvičení pianisty Petrou.	Kompenzační odklon trupu, váha na vnější lyži.
7:18 – 7:32	Provedení průpravného cvičení pianisty Jirkou.	Záklon těla, nedostatečné zatížení vnitřní lyže.
7:32 – 7:42	Provedení průpravného cvičení pianisty Martinou.	Nejzdařilejší jízda, menší odklon trupu.
7:42 – 7:48	Název cvičení – Letadlo, úvodní foto.	Letadlo
7:48 – 8:10	Záběr na instruktora, jak předvádí letadlo.	Správné provedení.
8:10 – 8:17	Fotografie se znázorněním potřebných os ke správnému provedení cvičení.	Dochází k odklonu trupu, více přikloněná pánev do oblouku.
8:17 – 8:30	Záběr na druhého instruktora, jak předvádí letadlo.	Správné provedení.
8:30 – 8:41	Provedení průpravného cvičení	Dobry odklon trupu, váha na

	letadla Martinou.	vnější lyži.
8:41 – 8:55	Provedení průpravného cvičení pianisty Petrou.	Přehnaný odklon trupu.
8:55 – 9:07	Provedení průpravného cvičení pianisty Jirkou.	Nejsou pokrčená kolena, záklon těla, nesprávně zatížená vnitřní lyže.
9:07 – 9:18	Provedení průpravného cvičení pianisty Petrem.	Opačný náklon těla.
9:18 – 9:25	Začátek průpravného cvičení pianisty Petrou.	Přehnaný odklon těla, veškerá váha na vnější lyži.
9:25 – 9:32	Pozastavená jízda Petry.	Zvednutá vnitřní lyže.
9:32 – 9:36	Dokončení předvedení letadla Petrou.	Dokončení jízdy.
9:36 – 9:51	Provedení průpravného cvičení pianisty Jirkou.	Váha na vnější lyži, záklon těla, nepokrčená kolena.
9:51 – 10:03	Na černém podkladu probíhají závěrečné titulky informující o režii, střihu, kameře a účinkujících.	Závěrečné titulky

## Diskuse

Natáčená průpravná cvičení jsou základními prvky pro výuku carvingu. Pro jejich zpestření lze využít různé doplňující pomůcky, např. pneumatiky od kočárků jako volant, pěnové tyče nebo barevné kužely. Z vlastní praxe se domnívám, že tato cvičení jsou nejúčelněji prováděna s volanty - děti spíše myslí na to, jak správně zatočit s volantem v ruce a příliš nevnímají náklon těla do oblouku a přenos váhy z jedné hrany na druhou. Ruce s volantem jsou předpažené, tím nedochází k záklonu těla.

Při nácviku se musí dbát na vhodný výběr místa. Příliš prudký svah by mohl zapříčinit u některých dětí strach z překonání spádnice a tedy i ke špatnému provedení jednotlivých cvičení. Důležité také je, jaké panují na horách sněhové podmínky – v hlubokém sněhu a na neupravených sjezdovkách je carvingový oblouk pro začátečníky neproveditelný, při teplotě nad bodem mrazu, tedy při těžkém tajícím sněhu je carving obtížnější a více namáhavý.

Nejčastější chybou u začátečníků a dětí je záklon těla, který se u dospělých na supershorties víceméně sám odstraňuje, u dětí je to díky menší výšce a váze mnohem obtížnější. Z této chyby pramení další častý problém - chybné zatížení vnitřní lyže, kdy většina či celá váha těla je na vnější lyži. V extrémních případech se vnitřní lyže i nazvedává a nedotýká se sněhu. Na svahu jsou vidět i lidé, kteří carving nemají ještě tak zažitý, oblouk nezahajují vykloněním vnitřního kolene, ale zatížením spodní lyže, chybí jim zpětná vazba. Na videu jsou velmi dobře poznat pokročilejší lyžaři od začátečníků, pokročilejší mají menší záklon a více citu pro hrany lyží.

Používání supershorties s pevným vázáním je u dětí povolen až do 12 let, hlavním důvodem této věkové hranice je bezpečnostní hledisko (zranění kolene).

Racecarving zařazujeme až po zvládnutí základního a funcarvingového oblouku, pouze pokročilejší lyžaři mohou jet tento oblouk s dobře zatíženou vnitřní lyží.

## **Závěr**

V této bakalářské práci jsem shrnul a charakterizoval vývoj jednotlivých lyžařských škol, popsal jsem potřebné materiálové vybavení. Zaměřil jsem se také na historický vývoj samotného lyžování, definoval a popsal jednotlivé kategorie carvingu a stručně charakterizoval kategorii lyží – supershorties.

V praktické části jsem poukázal na možnost aplikace carvingové průpravy na supershorties u dětí. Z videozáznamu je patrný snazší a rychlejší nácvik jednotlivých cvičení. Při natáčení posledních cviků můžeme na dětech poznat větší sebejistotu na supershorties, než na prvních jízdách. Děti po přechodu na své dlouhé lyže měly lepší postavení těla než před vyzkoušením supershorties, jejich jízda byla jistější a oblouky byly precizněji provedené.

Snahou bylo vytvořit konkrétnější představy správného provedení carvingového oblouku.

## **Seznam obrázků**

Obrázek 1: Bodycarving .....	19
Obrázek 2: Supershorties .....	20
Obrázek 3: Oblouk ke svahu .....	22
Obrázek 4: Oblouk ke svahu po vnitřní lyži .....	23
Obrázek 5: Pianista.....	24
Obrázek 6: Letadlo ven z oblouku .....	24



## Použitá literatura

- [1] BENEŠOVÁ, Daniela a ŠTUMBAUER, Jan. Školní lyžování II. Plzeň: Dr. Radovan Rebstöck, 2006. ISBN 80-86876-05-5.
- [2] ČÁSTKA, Kryštof, KOLOVSKÁ, Ilona a VOTÍK, Jaromír. Jak dokonale zvládnout carving. Praha: Grada Publishing, 2005. ISBN 80-247-1358-6.
- [3] CHOVANEC, Felix a kol. Teorie a didaktika lyžování. Praha: Univerzita Karlova Praha, 1983. SPN
- [4] KOVAŘÍK, Vladimír a kol. Teorie a didaktika lyžování. Brno: MU Brno, 1991. ISBN 80-210-0312-X
- [5] STROBL, Karel a BEDŘICH, Ladislav. Učíme se lyžovat. Olomouc: VUP Olomouc, 1999. ISBN 80-7067-990-5
- [6] ŠTUMBAUER, Jan a VOBR, Radek. Moderní lyžování. České Budějovice: Kopp, 2005. ISBN 80-7232-266-4.
- [7] ŠTUMBAUER, Jan a VOBR, Radek. Carving. České Budějovice: Kopp, 2007. ISBN 978-80-7232-337.1
- [8] Co je to snowblade. [Online] Výuka lyžování LS S-A, 2009, [Cit. 20. 5. 2012]. Dostupné z: <http://www.ski-akro.com/news/co-je-to-snowblade/>
- [9] O snowblade. [Online] Výuka lyžování LS S-A, 2009, [Cit. 20. 5. 2012]. Dostupné z: <http://www.ski-akro.com/news/o-snowblade/>
- [10]

## Přílohy

- DVD
- Pravidla FIS pro chování na sjezdových tratích

### 10 pravidel FIS pro chování na sjezdových tratích:

 <p><b>1</b></p> <p><b>Ohled na ostatní lyžaře</b> Každý lyžař nebo snowboardista se musí neustále chovat tak, aby neohrožoval nebo nepoškozoval někoho jiného.</p>	 <p><b>2</b></p> <p><b>Zvládnutí rychlosti a způsobu jízdy</b> Každý lyžař nebo snowboardista musí jezdit s přiměřeným odstupem a s ohledem na vzdálenost, na kterou vidí. Svou rychlost a svůj způsob jízdy musí přispůsobit svému umění, terénním, sněhovým a povětrnostním poměrům jakož i hustotě provozu.</p>	 <p><b>3</b></p> <p><b>Volba jízdní stopy</b> Lyžař nebo snowboardista přijíždějící zezadu musí svou jízdní stopu zvolit tak, aby neohrožoval lyžaře jedoucího před ním.</p>
 <p><b>4</b></p> <p><b>Předjíždění</b> Předjíždět se může ze shora nebo zespoda, zprava nebo zleva, ale vždy jen s odstupem, který poskytne předjížděnému lyžaři či snowboardistovi pro všechny jeho pohyby dostatek prostoru.</p>	 <p><b>5</b></p> <p><b>Vjíždění a rozjíždění</b> Každý lyžař nebo snowboardista, který chce vjet do sjezdové tratě nebo se chce po zastavení opět rozjet, se musí rozhlédnout nahoru a dolů a přesvědčit se, že to může učinit bez nebezpečí pro sebe a pro ostatní.</p>	 <p><b>6</b></p> <p><b>Zastavení</b> Každý lyžař nebo snowboardista se musí vyhýbat tomu, aby se zbytečně zdržoval na úzkých nebo nepřehledných místech sjezdové tratě. Lyžař nebo snowboardista, který upadl, musí takové místo uvolnit co nejdříve.</p>
 <p><b>7</b></p> <p><b>Stoupání a sestup</b> Lyžař nebo snowboardista, který stoupá nebo sestupuje pěšky, musí používat okraj sjezdové tratě.</p>	 <p><b>8</b></p> <p><b>Respektování značek</b> Každý lyžař nebo snowboardista musí respektovat značení a signalizaci.</p>	 <p><b>9</b></p> <p><b>Chování při úrazech</b> Při úrazech je každý lyžař nebo snowboardista povinen poskytnout první pomoc.</p>
 <p><b>10</b></p> <p><b>Povinnost prokázání se</b> Každý lyžař nebo snowboardista, ať svědek nebo účastník, ať odpovědný nebo ne, je povinen v případě úrazu prokázat své osobní údaje.</p>		

## **Resumé**

Tato práce se zabývá charakteristikou výuky carvingu na supershorties, které jsou vhodné zejména pro děti a začátečníky. V teoretické části bakalářské práce je popsána historie vývoje techniky lyžování (předsportovní a sportovní využití lyží) a lyžařských škol, materiálové vybavení a všeobecná lyžařská příprava. Dále jsou zde definovány pojmy jako carving, jeho historie a kategorie, a supershorties, zejména jejich využití. V praktické části jsou uvedena přípravná cvičení, která jsou obsahem videoprogramu. Ten zaznamenává správné provedení přípravných cvičení a poukazuje na nejčastější chyby v nich.

## **Resume**

This work deals with the characteristics of teaching carving on supershorties that are particularly suitable for children and beginners. In the theoretical parts of bachelor thesis is described the history of the skiing technique (unsporting use of ski and sports) and ski schools, material equipment and general ski training. There are also defined terms such as carving, its history and categories, and supershorties, in particular their use. In the practical section describes basic exercises, which contained videos. This video records the correct execution of training exercises and points to the most common mistakes in them.

