

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ  
KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**SOUČASNÉ POJETÍ TELEMARSKÉHO LYŽOVÁNÍ  
(VIDEOPROGRAM)**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Tomáš Marek**

*Tělesná výchova a sport*

Vedoucí práce: Mgr. Radek Zeman

**Plzeň, 2013**

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

V Plzni, 15. dubna 2013

.....  
Tomáš Marek

DĚKUJI VEDOUCÍMU BAKALÁŘSKÉ PRÁCE MGR. RADKU  
ZEMANOVI ZA CENNÉ RADY, PŘIPOMÍNKY A VEDENÍ PRÁCE.  
DALŠÍ PODĚKOVÁNÍ PATŘÍ CELÉMU REALIZAČNÍMU TÝMU  
ZA POMOC A TRPĚLIVOST PŘI TVORBĚ PRAKTICKÉ ČÁSTI TÉTO  
BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

## OBSAH

Úvod.....	2
1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE .....	3
1.1 CÍL PRÁCE .....	3
1.2 ÚKOLY PRÁCE.....	3
2 OUTDOOROVÉ AKTIVITY V ZIMĚ .....	4
2.1 SNĚŽNICE .....	4
2.2 VYSOKOHORSKÁ TURISTIKA.....	5
2.3 LEDOVÉ HOROLEZECTVÍ .....	6
2.4 SKIJÖRING.....	7
2.4.1 Psí skijöring .....	7
2.4.2 Koňský skijöring.....	8
2.4.3 Moto skijöring .....	9
2.5 JÍZDA NA SNĚŽNÉM SKÚTRU .....	10
2.6 SNOWKITING .....	11
3 MODERNÍ VARIANTY SJEZDOVÉHO LYŽOVÁNÍ .....	13
3.1 SKIALPINISMUS.....	13
3.2 AKROBATICKE LYŽOVÁNÍ.....	13
3.2.1 Jízda v boulich .....	13
3.2.2 Akrobatické skoky .....	14
3.2.3 Skikros .....	14
3.3 FREESTYLE LYŽOVÁNÍ .....	14
3.4 CARVING .....	15
4 TECHNICKÉ PARAMETRY VIDEOPROGRAMU.....	16
5 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ.....	17
5.1 KAPITOLA 1 – ÚVOD A HISTORIE .....	17
5.2 KAPITOLA 2 – VYBAVENÍ A BEZPEČNOST .....	22
5.3 KAPITOLA 3 – SJEZDOVÉ LYŽOVÁNÍ .....	25
5.4 KAPITOLA 4 – FREERIDOVÉ LYŽOVÁNÍ .....	26
5.5 KAPITOLA 5 – FREESTYLOVÉ LYŽOVÁNÍ.....	28
5.6 ZÁVĚREČNÉ TITULKY .....	30
6 DISKUZE .....	32
6.1 SBĚR INFORMACÍ K ZADANÉMU TÉMATU .....	32
6.2 SESTAVENÍ REALIZAČNÍHO TÝMU .....	32
6.3 SESTAVENÍ SCÉNÁŘE, STRUKTURA PRÁCE .....	32
6.4 NATÁČENÍ A OBSTARÁNÍ VIDEOMATERIÁLU.....	33
6.5 ZPRACOVÁNÍ INFORMACÍ, STŘIH VIDEOMATERIÁLU A PŘÍPRAVA DVD DO UCELENÉ PODOBY.....	33
ZÁVĚR .....	35
RESUMÉ.....	36
SUMMARY .....	37
SEZNAM LITERATURY.....	38
SEZNAM OBRÁZKŮ.....	40
PŘÍLOHY.....	I
EVIDENČNÍ LIST.....	II

## ÚVOD

Telemarské lyžování je velmi elegantní původní styl lyžování, který má svá specifika a nutnost odlišného materiálu. Jako alpské lyžování má své disciplíny, i telemark můžeme rozdělit do několika odvětví. Na svazích po celém světě můžeme najít velké množství lyžařů, avšak těch s volnou patou je velmi málo. Z důvodu nízké znalosti tohoto stylu mimo telemarskou komunitu, jsem se rozhodl vytvořit motivační videoprogram obsahující informace, které seznámí diváka s touto problematikou. Toto téma jsem si vybral z osobního zájmu pro tento druh lyžování a také z důvodu neznalosti široké veřejnosti. Video by mělo seznámit diváka s historií, vybavením, které je potřeba pro telemark a s bezpečností pohybu na horách. Jako poslední část práce je samotná jízda na upravené sjezdovce, dále v nedotčené přírodě pokryté hlubokým sněhem a poslední záběry jsou z uměle vytvořených překážek, zábradlí, skoků a jiných terénních nerovností. Video je určené pro širokou veřejnost, která má chuť se přiučit něčemu novému.

## **1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE**

### **1.1 CÍL PRÁCE**

Cílem mé práce je natočení a vytvoření videa, které bude informovat populaci o znovuobjevujícím se lyžařském stylu nazývaném telemark.

### **1.2 ÚKOLY PRÁCE**

Sběr informací k zadanému tématu

Sestavení realizačního týmu

Sestavení scénáře, struktura práce

Natáčení hrubého materiálu

Zpracování informací a střih videomateriálu

Příprava DVD do ucelené a přehledné formy

## 2 OUTDOOROVÉ AKTIVITY V ZIMĚ

Podle anglického názvu outdoor, který v doslovném překladu znamená vně dveří, se tyto aktivity provozují venku. Již po dlouhou dobu se lidstvo snaží vymýšlet různé sporty, nebo i pouhý pohyb na čerstvém vzduchu, který je přínosný pro tělo i duši. V dnešní době, kdy máme nespočet možností na realizaci těchto aktivit, je příležitost vyzkoušet si skoro každou aktivitu alespoň na základní úrovni. Ano existují i také, na které je potřeba dlouholetý trénink, speciální vybavení a hluboké znalosti, avšak nikde není zakázáno se na takovou úroveň dopracovat. V této kapitole se pokusím přiblížit několik outdoorových aktivit, které se v poslední době stávají oblíbené a vyhledávané.

### 2.1 SNĚŽNICE



Obrázek 1 Sněžnice (převzato z: <http://www.steamboatactivities.com/media/images/winteractivities/snowshoe7.jpg>; dne 10. 4. 2013)

Sněžnice je nástroj, který se připíná na obuv. Hlavní vlastností sněžnic je rozklad váhy chodce, a tudíž možnost chodit po sněhu aniž by se člověk bořil. První zmínky o používání sněžnic se odhadují přibližně kolem roku 6000 př. n. l. a to v oblasti kolem Sibíře. Sněžnice se v dnešní době používají převážně při horské turistice, když je cesta nepřizpůsobena chůzi v normálních botách. Hlavní rozdělení sněžnic je podle využití, a to na:

- běžecké
- rekreační
- alpinistické

Nejvíce používané jsou rekreační sněžnice, které jsou pohodlné a nejvíce rozkládají váhu chodce. Tudíž se dají použít za každých podmínek.

## 2.2 VYSOKOHORSKÁ TURISTIKA



Obrázek 2 Vysokohorská turistika (převzato z:  
[http://wallpapers.fun4you.cz/walls/w545/20170\\_e.jpg](http://wallpapers.fun4you.cz/walls/w545/20170_e.jpg); dne 10. 4. 2013)

Jak již název napovídá, jedná se o turistiku vysoko v horách, kde je vzduch řidší, a přírodní podmínky jsou náročnější, než kdesi v nížině. Člověk musí počítat s náhlou změnou počasí, a to i během několika málo minut. Musí mít potřebné vybavení, dle náročnosti výpravy, na kterou se vydal. Znalosti hor, a umění zacházet s vybavením jsou jedny z podmínek, kdy je dobré se pustit na výpravu do hor. Pokud tohle nespĺňujete, je možné si najmout průvodce, který zajistí vše potřebné a nese zodpovědnost za celou skupinu.

### 2.3 LEDOVÉ HOROLEZECTVÍ



Obrázek 3 Horolezectví (převzato z: [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/de/Eisklettern\\_kl\\_engstligenfall.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/de/Eisklettern_kl_engstligenfall.jpg); dne 10. 4. 2013)

Když se řekne horolezectví, tak si asi většina lidí představí léto, skály, lezečky (speciální obuv na lezení), sedací úvazek, lano a přátele. Ledové horolezectví má několik věcí společných, jako lano, sedací úvazek a přátele. Další věci se již odlišují. Hlavním znakem je místo skály ledová stěna zmrzlé vody. Buďto uměle vytvořena na speciální příležitosti jako exhibice, nebo závody, kdy se na konstrukci, většinou dřevěnou, stříká voda. Díky teplotám, které jsou pod nulou, voda namrzá a tvaruje ledovou stěnu. Druhá varianta stěny je vytvořená přírodou. Vodopády jsou velmi častým místem vzniku takovýchto stěn. Další místa, kde stěny lze najít jsou v ledovcových puklinách, jeskyních a na samotných velehorách. Hlavním stoupacím vybavením jsou cepíny a stoupací železa (mačky). Cepíny lezec drží v rukách a pomocí nich se drží v ledu. Mačky má lezec upevněné na nohou. Slouží k zaseknutí nohy do ledu a umožňují se opřít při výstupu. Dalším rozdílem je náročnost, proto má ledové horolezectví odlišnou stupnici obtížnosti. Stupnice se skládá ze dvou částí, kdy první část vyjadřuje náročnost a nebezpečnost výstupové trasy. Označují se římskými číslicemi v rozmezí I až VII. Pro srovnání úrovně I je krátký výstup, bez objektivního nebezpečí, jednoduchý sestup, a VII je hodnota pro několikadenní akce, objektivní nebezpečí značné, led nestabilní. Sestup stejně hrozný jako výstup. Druhá část vyjadřuje obtížnost vlastního lezení. Zde je stupnice vyjádřena arabskými číslicemi od 1 do 9. Hlavním aspektem hraje roli sklon ledu, možnosti jištění, tvar ledu a typ ledu.

## 2.4 SKIJÖRING

Skijöring je sport, kdy je lyžař spojen s tažnou silou. Ta může být buď živá (pes, kůň) nebo motorizovaná (nejčastěji motokrosová motorka). U psího a koňského spřežení je lyžař jediná osoba, která je zodpovědná za vše. U motorizovaného pojetí tvoří sestavu dva sportovci. Závodí se buďto v dálkových závodech, nebo na okruhu.

### 2.4.1 PSÍ SKIJÖRING



Obrázek 4 Psí skijöring (převzato z: <http://s3.amazonaws.com/heirnet/photos/20317/skijoring.jpg>; dne 10. 4. 2013)

Hlavní hnací síla je zde pes. Tažený lyžař používá běžecké lyže, pro dobrý skluz, a také z důvodu, že se lyžuje na upravené trati. Závodní soutěže jsou rozděleny na mužské a ženské. Další rozdělení je podle počtu psů, jeden nebo dva. Pro turistiku je možno využít i více psů. Důležitou roli zde hraje povaha psa. Pes by měl být vyrovnaný, poslušný, neagresivní, vytrvalý a silný. Existují plemena psů, která jsou chována přímo pro skijöring. Jsou to například: sibiřský a aljašský husky, malamuti. Další plemena jako zlatý retrívr, a jiná jsou také vhodná pro tahání, avšak ne na vrcholné úrovni. Pes je veden pomocí speciálních povelů od lyžaře, který je se psem spojen pomocí dlouhého vodítka a psího postroje. Lyžař je pomocí bezpečnostní rychlo-otevírací karabiny připoután na pevno k vodítku. V dnešní době se můžete spíše setkat s obdobou, která je známá od Eskymáků, která se nazývá mushing. Jezdec místo lyží používá saně, a tažných bývá psů více.

### 2.4.2 KOŇSKÝ SKIJÖRING



Obrázek 5 Koňský skijöring (převzato z:  
[http://farm6.staticflickr.com/5222/5600633580\\_0ebcd1fa0b\\_z.jpg](http://farm6.staticflickr.com/5222/5600633580_0ebcd1fa0b_z.jpg); dne 10. 4. 2013)

Princip tažení lyžaře je stejný, ale tentokrát je tažnou silou kůň. Ovládání je stejné jako u psiho skijöringu tj. slovními povely a k tomu ještě navíc hrazdou, za kterou se lyžař zároveň i drží. Hrazda se používá z důvodu bezpečnosti. Dalším rozdílem je použití typu lyží. U koňského skijöringu se používají sjezdové lyže. Důvod je prostý. Koňská kopyta vytvářejí hluboké stopy ve sněhu a sjezdové lyže, které jsou širší, přejedou nerovnost mnohem snadněji. Závodní podoba koňského skijöringu spočívá v jednom lyžaři a koni. Turistika dovoluje zapojit i jezdce na koni, který umožňuje jízdu taženou koněm i méně zkušenému lyžaři, který není schopen ovládat koně. Nebo máte-li malé děti, i zde je možné místo lyží použít saně.

### 2.4.3 MOTO SKIJÖRING



Obrázek 6 Motoskijöring (převzato z: [http://sphotos-a.xx.fbcdn.net/hphotos-ash3/p480x480/549849\\_10151489060853048\\_382452889\\_n.jpg](http://sphotos-a.xx.fbcdn.net/hphotos-ash3/p480x480/549849_10151489060853048_382452889_n.jpg); dne 10.4. 2013)

Obdoba předchozích, ale tentokrát je lyžař tažen za jednostopým motorovým vozidlem. Takto je sport myšlen prvotně, avšak dnešní populace vymýšlí další alternativy a odvětví. Je možné vidět například kombinaci sněžného skútru nebo automobilu s lyžařem. Lyžař se drží lana, které je pevně připoutáno k motocyklu. Závodní verze vyžaduje jak dobrého lyžaře, tak i dobrého motocyklového jezdce. Rychlost, která je při závodech vysoká, vyžaduje použití bezpečnostních a ochranných pomůcek jak u lyžaře, tak i u řidiče. Kdo má rád adrenalin, rychlost, vůni spáleného paliva a lyžování měl by se po tomto sportu podívat a zkusit si ho na vlastní kůži.

## 2.5 JÍZDA NA SNĚŽNÉM SKÚTRU



Obrázek 7 Sněžný skútr (převzato z: [http://www.encharter.com/s/Mq\\_jilaR60WMSaAqAG9x0w/16695-banner-snowmobile1.jpg](http://www.encharter.com/s/Mq_jilaR60WMSaAqAG9x0w/16695-banner-snowmobile1.jpg); dne 10. 4. 2013)

Jízda na sněžném skútru zprostředkovává nespočet zážitků. Hlavní hnací pás v zadní části pohání skútr vpřed a pomocí jedné nebo dvou lyží vepředu se zatáčí. V současné době je zakázáno se pohybovat na skútru mimo vyznačené cesty, z důvodu poškozování zeleně. Ale v horských střediscích jsou cesty, které jsou pouze pro sněžné skútry, a na nich je velmi rušný provoz. Mimo území ČR, v okolních státech se provozují výlety a expedice založené na cestování sněžnými skútry. WPSA (World PowerSports Association) pořádá závody na sněžných skútrech. Závodní disciplíny se rozdělují na okružní, podobné motokrosu a Freestyle. Freestyle závody spočívají v provádění triků na obřích skocích, třeba kolem 30 metrů. Triky, které se v dnešní době provádějí, jsou až dech beroucí. Salta vzad, vpřed, chyty za sedla, nebo stoje na rukou na řídítkách. A to vše společně se strojem, který váží kolem 250 až 300 kg. Dále se jezdí do vrchu, a v hlubokém sněhu.

## 2.6 SNOWKITING



Obrázek 8 Snowkiting (převzato z: <http://windriders.eu/wp-content/uploads/2009/10/snowkite-1.jpg>; dne 10.4. 2013)

Snow v angličtině znamená sníh, a kite je drak na provázku. Po spojení těchto dvou slov vznikne nový adrenalinový sport, který se postupně dostává k běžné dostupnosti. Princip snowkitingu je založen na lyžaři, nebo snowboardistovi, který je tažen speciálně upraveným drakem. Drak má tvar do písmene C, ne jako klasický drak, co mnozí z nás pamatují z dětství, ve tvaru kosočtverce. K provozování snowkitingu jsou potřeba dvě důležité věci, sníh a vítr. Ano, určitě jste viděli tento druh sportu i v létě. Princip je stejný, ale už se tomu neříká snowkiting, nýbrž kitesurfing provozovaný na vodě, nebo landkiting, který se odehrává na zemi. V České republice máte největší možnost se setkat s tímto sportem skoro na každé větší rovině, kde často fouká vítr, například Abertamy u Karlových Varů, vodní nádrž Lipno, i kolem Hlavního města lze najít nadšence provozující tento sport. Základní vybavení už v dnešní době nestojí moc peněz. Pokud je člověk šikovný, existuje šance, že zvládne ovládání draka po jednom odpoledni. Ale asi jako každý sport, tak i tento má svá nebezpečí. Hlavní pohon dodává vítr, a ten dokáže občas foukat pěkně nestabilně. Silné nárazy větru dokážou zamávat s jezdcem, a bohužel už i zde bylo mnoho ošklivých zranění a úmrtí. Ale zpět ke kráse tohoto sportu, existují dva typy draků, komorové konstrukce a pak kite s nafukovacím rámem. Teorie říká, že komorový je zde lepší, ale v praxi je spíše vidět draky nafukovací, neboť většina vyznavačů zimní verze provozuje kiting i v létě na vodě. A proč tedy kupovat dva odlišné kity, když jeden zvládne obě roční období. Snowkiting se rozlišuje do několika druhů. Freeriding, kde jde o jízdu v hlubokém sněhu na pláni, nebo v horách, jezdí se sem a tam a lyžař pouze využívá draka

k tažení. Další druh je freestyle. Zde jde o to, aby se lyžař dostal s drakem do vzduchu a následně předvedl nějaký trik, buďto chycení lyží nebo snowboardu či otočení těla kolem své osy. Při závodech v této disciplíně je možné vidět i různé kombinace těchto prvků a dokonce i více triků v jednom skoku. Dále se snowkiting spojuje s přejezdy překážek, například nějakého válce, nebo zábradlí či bedny. Říká se tomu jibbing a jízda je velmi podobná trikům, co předvádí jezdci na snowboardech ve snowparku. Zde jsou však tažení drakem. Poslední disciplína je kite-flying. Dle mého názoru asi nejnebezpečnější verze ze všech. Provozuje se pouze v horách a je to jediná forma kitingu, kde není potřeba vítr. Naopak, vítr je zde nežádoucí. Je to obdoba paraglidingu, akorát za použití draka. Hrozí zde nebezpečí, že lyžař bude vynesena až do několika desítek metrů. Pád z této výše může být i smrtelný.

## 3 MODERNÍ VARIANTY SJEZDOVÉHO LYŽOVÁNÍ

### 3.1 SKIALPINISMUS

Skialpinismus je pohyb na lyžích ve volném terénu. Při stoupání vzhůru je pata uvolněna z vázání podobně jako při telemarském lyžování. Při jízdě z kopce se pata uzamkne a lyžař sjíždí jako na normálním vázání. Stoupání do kopce umožňují stoupací pásy, jinak řečené tulení pásy, které jsou uchycené na skluznici. Pásy se na jízdu z kopce sundají, ale pro krátké sjezdy, kdy následuje další stoupání, je možno pásy ponechat. Skialpinismus má i závodní podobu. Závodí se na čas. Trasa závodu vede částečně po sjezdovce, pak i mimo v hlubokém sněhu. Součástí závodu je i nutnost nasazení a sundání stoupacích pásů, což není úplně jednoduché. V podstatě původní historické lyžování je totožné s dnešním skialpinismem. V minulosti nebylo žádné lanovky či vleku a každý kdo chtěl lyžovat, si kopec musel nejdříve vyšlapat. Dnes se dělí lyžaři na dva druhy. Jedni, kteří stoupají z nížiny až navrchol čistě po svých, a druzí použijí lanovku k přiblížení konce výpravy. Nejlákavější na skialpinismu jsou sjezdy v hlubokém a nedotčeném prašanu. Tomuto sjezdu ve většině případů předchází dlouhý a náročný výstup. Jako každý sport, i zde hrozí nebezpečí. Při pohybu v hlubokém terénu hrozí laviny, a náhlá změna počasí. Z toho důvodu je vždy lepší vyrazet na expedice ve větším počtu lidí a hlavně s někým, kdo zná tamní terén. Nejlépe s horským vůdcem. Bezpečnostní prvky sice zkrátí dobu hledání od zavalení lavinou po vyhrabání, ale nikdy nemáte 100% jistotu, že vás najdou včas. Lavinová sonda, pípák (lavinový vyhledávač) a lopata patří k základní výbavě každého, kdo se pohybuje ve volném terénu.

### 3.2 AKROBATICKÉ LYŽOVÁNÍ

#### 3.2.1 JÍZDA V BOULÍCH

Jízda v boulicích spojuje dvě disciplíny do jedné. Z toho důvodu je závodní trať rozdělena na sekce s boulemi, a v průběhu sjezdu jsou dva skoky. Finální výsledek se skládá z rychlosti (25% výsledku), obtížnosti triků na skocích (taktéž 25% výsledku) a čistota, jízda bez pádu, úhlednost a lehkost (50% výsledku). Sleduje se i práce dolních končetin, proto mají závodníci našité nákolienky v jiné barvě, než jsou kalhoty samotné. To umožní rozhodčím lépe sledovat pružení kolen a zvládnutí sjezdu.

### 3.2.2 AKROBATICKÉ SKOKY

Rovný rozjezd, následuje přechod na odrazový můstek, který dosahuje velkých rozměrů. Dále na řadu přichází letová fáze a dopad. Takto vypadá další varianta akrobatického lyžování. Hodnocení probíhá opět součtem čtyř aspektů, které se ještě dále násobí koeficientem. Hodnotí se výška a délka skoku, obtížnost prvku a jeho provedení a dopad. Triky prováděné ve skocích vypadají jako cirkusové vystoupení. Trojné salto se čtvery vruty je v současné době nejobtížnějším prvkem. Ale český lyžař Aleš Valenta dokázal skočit tzv. double-full, double-full, full, neboli trojné salto s pěti vruty. Stalo se tomu na zimních olympijských hrách v Salt Lake City, kde díky tomu obsadil první místo. Od té doby je jediným lyžařem, kterému se to povedlo na sněhu.

### 3.2.3 SKIKROS

Moderní sport, který se v dnešní době díky médiím velmi zviditelnil. Atraktivní podívaná na čtyři nebo šest závodníků - lyžařů, kteří jedou ve stejný čas jedné na trati. Závodní trať obsahuje klopené zatáčky, terénní nerovnosti, skoky, které mají až kolem patnácti metrů a to vše ve velkých rychlostech. Zde se sice měří čas, ale pouze orientačně, hodnotícím faktorem je samotný dojezd lyžařů do cíle. První dva postupují do dalšího kola. Takhle se postupuje až do finále. Na trati dochází k četným pádům a srážkám lyžařů, což je pro diváky velmi atraktivní.

## 3.3 FREESTYLE LYŽOVÁNÍ

Poslední dobou velmi populární sport, který je v oblibě hlavně u mladé generace lyžařů. Jedná se o skoky, jízdu na zábradlích, bednách a podobných jiných překážkách. V anglickém jazyce ho nazývají Freestyle, u nás se tento sport uchytil spíše pod zkratkou Freeski. Na skocích lyžaři předvádějí od jednoduchých, rovných skoků, až po skoky, kde se točí kolem dvou os zároveň, takovým trikům se říká například cork nebo rodeo. K tomu se vždy udává počet otáček kolem osy. Například trik tripple cork 1440 znamená, že se lyžař za dobu letu dostane třikrát hlavou pod úroveň pasu a otočí se čtyřikrát kolem své osy. Jízda na zábradlí, neboli jibbing je hodně náročná na rovnováhu a obratnost lyžaře. Nevýhodou tohoto sportu je velké opotřebovávání lyžařského materiálu a lyže mají tendenci k lámání se.

### 3.4 CARVING

Carving v překladu z angličtiny znamená řezání, je to lyžařský styl, při kterém lyžař využívá technické parametry lyží, jako je radius a komora pod botou. Řezané oblouky se provádějí čistě po hranách, a jakýkoliv smyk je zde nežádoucí. Ideální sjezdovka je mírně skloněná, rovná, široká a bez nerovností. Optimální typ sněhu je tvrdší, ale ne ledový. V dnešní době je 95% lyží vyrobeno pro carving, avšak je pouze malé procento lyžařů, kteří takové vlastnosti využívají. Stále lyžují smýkané oblouky. Carving je o prožitku lyžaře z jízdy na hranách. Stačí pouze poklopit lyže na hrany a nechat je vykroužit oblouk o velikosti radiusu (radius je číslo na lyži, udávající poloměr oblouku). Oproti smýkanému oblouku je carving podstatně rychlejší. Brzdí se buďto smykem, nebo vyjetím oblouku do protisvahu. Zde je však potřeba dávat pozor nejen na sebe ale i na okolní lyžaře. Závodní lyžaři používají převážně carvingové oblouky. Carving se rozděluje do kategorií:

- Funcarving – hlavní znak je jízda bez hůlek, hodně zavřené oblouky, kdy se lyžař skoro dotýká země. Popřípadě handcarving je název pro jízdu s dotykem ruky a při bodycarvingu se lyžař dotýká tělem. Na toto je potřeba opravdu vykrojené lyže s nízkým číslem radiusu (12m a méně) a podložku pod vázání.
- Racecarving – výraz pro styl kdy se lyžař pohybuje na lyžích o radiusu kolem 18m, tvar oblouku je delší a otevřenější, v této disciplíně se dosahuje nejvyšších rychlostí
- Allroundcarving – oblouky střední délky, lyžař vklání celé tělo do oblouku, lyže mají radius od 13 do 17 metrů.
- Slalomcarving – jedná se o napodobení slalomové jízdy, oblouky jsou krátké uzavřené, jízda dosti agresivní a náročná na nohy, v oblouku musí lyžař překovávat odstředivou sílu, radius lyží kolem 10m.

## 4 TECHNICKÉ PARAMETRY VIDEOPROGRAMU

Po rozmyšlení jsem vytvořil scénář, který byl rozdělen do tří částí. První část se týká historie telemarského lyžování. Druhá část scénáře je zaměřena na výbavu a bezpečnostní prvky při lyžování. A třetí díl jsem ještě rozdělil na další tři podkapitoly. Třetí část je totiž zaměřená na samotné lyžování na sjezdovce, mimo sjezdovku tzv. freeride a poslední díl je zaměřen na freestyle, neboli lyžování na uměle vytvořených překážkách a skocích. Na hrubě natočené záběry jsem neměl připravený detailní scénář, neboť se nejedná o metodickou přílohu, ale čistě ukázkovou, takže jsem natáčel podle příležitostí a daných podmínek. Následně jsem hrubý materiál importoval do počítače, kde jsem si jednotlivé záběry roztřídil. Po natočení a získání externích záběrů jsem začal procházet a označovat záběry, které jsem shledal nejlépe popisující telemarské lyžování. Dalším krokem bylo již samotné zpracování záběrů. Na střihání videa jsem použil software Sony Vegas pro. S programem nebyl sebemenší problém. Na předem vybranou hudbu, která se dle mého názoru nejvíce hodila do dané části scénáře, jsem se snažil upravit video tak, aby do zvukového podkladu přesně sedělo. Další úkol byl napsání mluveného komentáře, který jsem následně vložil do již hotového videa. Zde jsem musel upravit hlasitost hudby na pozadí, tak aby bylo dobře slyšet komentář. Na tvorbu DVD menu jsem použil software DVD architect pro.

## 5 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ

### 5.1 KAPITOLA 1 – ÚVOD A HISTORIE

Text 1: *Telemark je sport, který ač stár, na svazích je vidět spíše výjimečně a pro mnohé stále platí za kuriozitu.*

Text 2: *Kdysi dávno, před mnoha lety v zimním období lidé používali k cestování sněžnice, které byly pohodlné avšak i z kopce museli jít chůzí a tak se zrodil vynález pojmenovaný ski. Název ski pochází ze starého norského slova skid což v překladu znamená dlouhé rozštípnuté dřevo.*

Text 3: *V druhé polovině 19. Století dochází k velkým společenským změnám. Nové technologie umožní lidem ušetřit si více volného času i na sport. Oblast s názvem Telemark v jižní části současného Norska je místo, kde lyžování dostalo nový kabát a díky skupině vášnivých lyžařů začalo být lyžování velmi populární. A jelikož lid je od pravěku vynalézavý, nové výrobní technologie a technika jízdy se začala rychle zdokonalovat.*

Text 4: *Píše se rok 1868 a ve městě Christiania, dnešní Oslo, jistý farmář Sondre Norheim ukazuje nový oblouk tehdy známý pouze v oblasti telemark. Oblouk dostal název po místě svého vzniku a postupem času se rozšiřuje po Evropě. Avšak Sondre Norheim později vynalezl i agresivnější oblouk, známý jako kristiánka, který začal vytlačovat oblouk v pokleku. V některých lyžařských svazích byl dokonce telemark úplně zakázán.*

Text 5: *70. Léta 20. Století se dají považovat za znovuzrození telemarského lyžování. Jedna z variant jak tomu možná bylo praví:*

*Hlavním aktérem je Stein Eriksen, vítěz olympijských her v Oslu, roku 1952. Po hrách se odstěhoval do USA, kde zakládá lyžařskou školu, a svoji popularitu využívá jako lyžařský instruktor. Je autorem knihy Pojd'te semnou lyžovat, kde se zmiňuje o telemarku a telemark je opět na světě.*

*Druhá varianta začíná v USA, kde skupina mladých amerických lyžařů sleduje v televizi norského skokana na lyžích, kterak na konci dobrzdí do oblouhu v takovém pro ně divném pokleku, no netrvalo dlouho a telemark je znovu na světě.*

Text 6: *90. Léta 20. Století, je období, kdy telemark zažívá boom, technologie jdou mílovými kroky vpřed, a asi největší milník učinila firma Scarpa, když na trh uvedla první celoplastové lyžařské boty. Zlepšila se stabilita, navýšila rychlost při sjezdu a umožnila širší veřejnosti si zkusit ten pocit, když se řekne Free your heel, free your mind.*

<b>Čas</b>	<b>Titulek (popis)</b>	<b>Komentář/hudba</b>
00:00:00 – 00:00:10	Úvodní menu s výběrem: přehrát film, kapitoly	
00:00:00 – 00:00:10	Černá obrazovka	Text 1 + hudba: Free Music - LTR Materialism
00:00:10 – 00:00:13	Pozadí světlé s inkoustem a text: Tomáš Marek uvádí	
00:00:13 – 00:00:16	Pozadí světlé s inkoustem a text: ve spolupráci s	
00:00:16 – 00:00:24	Pozadí světlé s inkoustem a obrázek Hudy + Mad birdman	
00:00:24 – 00:00:27	Pozadí světlé s inkoustem a text: projekt	
00:00:27 – 00:00:34	Pozadí světlé s inkoustem a text: Současné pojetí telemarského lyžování	
00:00:34 – 00:00:38	Pozadí světlé s inkoustem a text: Historie	
00:00:38 – 00:00:42	Záběr na lyžníky	
00:00:42 – 00:00:44	Detailní záběr na lyže a oddálení na čítající lyžníky	
00:00:44 – 00:00:49	Záběr na dav lyžníků	
00:00:49 – 00:00:53	Záběr na psa	Text 2
00:00:53 – 00:01:16	Začátek výpravy a lyžníci jdou kolem budovy	
00:01:16 – 00:01:23	Záběr na lyžníky zezadu	
00:01:23 – 00:01:32	Pronásledování lyžníků	

00:01:32 – 00:01:47	Záběr z pohledu, kdy lyžníci obkročují kameru	Text 3
00:01:47 – 00:01:53	Záběr na doktora, kterak opravuje vázání	Text 3
00:01:53 – 00:02:06	Přechod lávky + zrychlený záběr	Text 3
00:02:06 – 00:02:13	Pronásledování saní	
00:02:13 – 00:02:17	Další oprava vázání	
00:02:17 – 00:02:41	Záběr zpoza stromu, a lyžníci prochází kolem po cestě	
00:02:41 – 00:02:47	Záběr zepředu na cestu, kde prochází lyžník	
00:02:47 – 00:02:52	Záběr zepředu na cestu, kde jde skupina lyžníků	
00:02:52 – 00:02:58	Záběr zepředu na cestu, kde jde další skupina lyžníků	
00:02:58 – 00:03:01	Záběr na pěší matku s dítětem	Text 4
00:03:01 – 00:03:15	Záběr na pěší lidi táhnoucí saně a následné pronásledování slečny kamerou	Text 4
00:03:15 – 00:03:21	Záběr z řídkého lesa, na rodinu jdoucí na lyžích	Text 4
00:03:21 – 00:03:36	Lyžník co leží na zemi a má namrzlou skluznici, následně námrazu škrábe holí	Text 4

00:03:36 – 00:03:41	Lyžníci projíždí kolem kamery ve stopě	Hudba: RB Instrumental Beat - 'Dedicated'
00:03:41 – 00:03:45	Vstup lyžníků mezi stromy	
00:03:45 – 00:03:48	Záběr na lyžníky při jízdě z kopce v hlubokém sněhu	
00:03:48 – 00:03:53	Záběr pokračuje o chvíli déle, a více zezadu	
00:03:53 – 00:03:59	Záběr zepředu na projíždějící lyžníky v hlubokém sněhu	Text 5
00:03:59 – 00:04:08	Záběr zepředu na příjíždějící lyžníky a následný pád	Text 5
00:04:08 – 00:04:13	Pokračování záběru, a průjezd lyžníka kolem kamery kdy kamera následuje	Text 5
00:04:13 – 00:04:19	Detailní záběr s pádem na pusu od mladého lyžníka	Text 5
00:04:19 – 00:04:23	Jiný mladý lyžník se zvedá ze země	Text 5
00:04:23 – 00:04:34	Průjezd lyžníků a proběhnutí psa kolem kamery	Text 5
00:04:34 – 00:04:47	Kamera v pohybu dojede skupinu lyžníků a následně jede s nima v hlubokém sněhu	Text 5
00:04:47 – 00:04:52	Záběr na lyžníka co projíždí kolem kamery	Text 5

00:04:52 – 00:05:07	Záběr z upraveného sněhu, kdy kamera je v pohybu s lyžníky	Text 5
00:05:07 – 00:05:15	Kamera natáčí z místa průjezd lyžníků	
00:05:15 – 00:05:33	Záběr na projíždějící lyžníky na upraveném terénu	
00:05:33 – 00:05:41	Záběr za jízdy společně s lyžnicí po sjezdovce	Text 6
00:05:41 – 00:05:56	Záběry za jízdy na dva lyžníky jak dělají oblouky zezadu	Text 6
00:05:56 – 00:06:11	Jízda s kamerou a natáčení lyžníků zepředu	Text 6
00:06:11 – 00:06:12	Projetí lyžníka kolem kamery	
00:06:12 – 00:06:20	Příjezd lyžníka přímo na kameru a těsné uhnutí před kameou	
00:06:20 – 00:06:35	Kamera v pohybu před lyžníky a natáčí je zepředu	
00:06:35 – 00:06:45	Další záběr na lyžníky zepředu kamera v pohybu	
00:06:45 – 00:06:49	Seskupení lyžníků na sjezdovce	
00:06:49 – 00:06:58	Ukázka hromadné jízdy pozadu s pádem	
00:06:58 – 00:07:05	Kamera v pohybu s lyžníky	

00:07:05 – 00:07:12	Jízda lyžníků po sjezdovce	
00:07:12 – 00:07:15	Projetí lyžníka kolem kamery	
00:07:15 – 00:07:26	Záběr na projíždějícího lyžníka na sjezdovce	
00:07:26 – 00:07:34	Skupinka lyžníků jedoucích na sjezdovce	
00:07:34 – 00:07:39	Dobrzdnění lyžníka do skupiny a obraz tmavne	Hudba utichá

## 5.2 KAPITOLA 2 – VYBAVENÍ A BEZPEČNOST

Text 1: *Výběr lyže závisí podle toho, čemu se chce lyžař věnovat. Zda-li jíždě po sjezdovce, nebo na umělých překážkách, či ve volné přírodě. Podle toho volíme výběr lyží.*

Text 2: *Lanková telemarková vázání neboli cable, jsou celosvětově nejpoužívanější. Kolem boty (nebo pod ní) vedou lanka, která jsou připevněna k přední části vázání. Bota je uchycena za patu pomocí rychloupínáku (známých např. z krátkých lyží či „bigfootů“). K upnutí boty a správné tuhosti při jejím ohybu slouží pružinky, kterými jsou spojena lanka. Při pokleku dochází k protažení pružinky, čímž se zvýší tuhost lanek a tudíž i ohybu boty. V pouzdře, kde je ukryta pružina, se nachází i závit, kterým můžeme nastavit délku lanek na velikost boty. Závit však není neomezený a proto se některá vázání dodávají v různých velikostech (small, medium a large). Pouzdra se dodávají v rozličných barvách dle tuhosti mechanismu uvnitř. Pro ulehčení pohybu při stoupání nabídlly firmy Black Diamond a G3 takové modely, které lze přepnout do polohy „ascent“, kdy se zvedá celé vázání kolem kloubu před špičkou.*

Text 3: *vázání Rottefella NTN je kombinace mechanismů, kdy je bota upevněna za přední část podrážky k deskovému vázání s pružinami. Vázání však funguje pouze se speciálně vyvinutými modely obuvi. Nespornou výhodou tohoto systému je přesný přenos síly z boty na lyži a naopak. Zde však má konstrukce již velmi málo společných znaků s původním vybavením a onen „pocit“ je přinejmenším stejný jako u deskového vázání. Dalším negativem NTN vázání je jistě jeho cena, která je téměř dvojnásobná oproti průměrným, klasickým vázáním.*

**Text4:** NTN telemarkové boty jsou modely bot konstruované pro vázání Rottefella NTN. Většinou tyto boty mají i uchycení do skialpinistického vázání.

**Text 5:** Čtyřpřezkové boty na telemark - sportovní, závodní modely, tomu odpovídající vyšší konstrukce na komínu bývají dvě přezky, což zaručuje vyšší ovladatelnost při sjezdech, ale samozřejmě tvrdost bot snižuje pohodlí při výstupech.

**Text 6:** Třípřezkové telemarkové boty - vyšší boty, skvělý kompromis mezi chůzí a sjezdem, jedná se o nejvhodnější obuv pro začátečníky, především díky jejich snadné ovladatelnosti a menší tvrdosti.

**Text 7:** Dvoupřezkové boty na telemark nízké, měkké boty vhodné především na turistiku, dlouhé výlety, kde upřednostňujeme pohodlí při výstupu před pohodlím při sjezdu mohou být celokožené či plastové.

**Text 8:** Hůlky Vybíráme podle velikosti lyžaře, je možnost koupě teleskopických, která jsou lepší pro turistiku ve volném terénu.

**Text 9:** Sychráky - jedná se o bezpečnostní prvek, který zajišťuje spojení vázání s botou, v případě uvolnění boty z vázání. Předchází následné ztrátě lyže a ohrožení okolních lyžařů.

**Text 10:** Stoupací pásy - pomáhají lyžaři v pohybu do kopce tam, kde už nevede žádný vlek, či lanovka a zabraňuje sklouzávání dolů z kopce. Pomocí stoupacích pásů je možné najít nespočet krásných sjezdů ve volné přírodě, ale pozor na bezpečnost.

Čas	Titulek (popis)	Komentář/hudba
00:00:00 – 00:00:04	Pozadí světlé s inkoustem a text: Vybavení a bezpečnost	Hudba: MerlinBeats – Lost in life
00:00:04 – 00:00:36	Záběr od patek lyží až po špičky, lyže stojí opřené	Text 1
00:00:36 – 00:01:09	Záběr na lankové vázání červené – pomalé přiblížení	Text 2
00:01:09 – 00:01:38	Zaběr na lankové vázání Modré – pomalé oddálení	Text 2
00:01:38 – 00:02:18	Záběr na NTN vázání	Text 3

00:02:18 – 00:02:29	Záběr na NTN boty vnější část	Text 4
00:02:29 – 00:02:42	Záběr na NTN boty vnitřní část	Text 4
00:02:42 – 00:02:56	Záběr na botu se 4 přeskami vnější část	Text 5
00:02:56 – 00:03:08	Záběr na botu se 4 přeskami vnitřní část	Text 5
00:03:08 – 00:03:22	Záběr na botu se 3 přeskami vnější část	Text 6
00:03:22 – 00:03:37	Záběr na botu se 3 přeskami vnitřní část	Text 6
00:03:37 – 00:03:50	Záběr na botu o 2 přeskách vnější část	Text 7
00:03:50 – 00:04:04	Záběr na botu o 2 přeskách vnitřní část	Text 7
00:04:04 – 00:04:19	Záběr na lyžařské hůlky	Text 8
00:04:19 – 00:04:40	Záběr na bezpečnostní sychráky	Text 9
00:04:40 – 00:05:02	Záběr na stoupací pásy	Text 10
00:05:02 – 00:06:58	HUDY video o bezpečnosti	Originál Hudy

### 5.3 KAPITOLA 3 – SJEZDOVÉ LYŽOVÁNÍ

**Text1:** *Sjezdové lyžování patří v dnešní době k nejrozšířenějšímu. I telemark zde nachází široké pole pro své využití. Od smýkaných oblouků, krátkých i dlouhých, až po oblouky carvingové. Telemarská jízda na upraveném terénu poskytne lyžaři možnost naplnit si své potřeby od ladnosti až po rychlost. Výběr lyže je individuální, avšak lyže by měla být dostatečně dlouhá, aby zabránila zkřížení lyží v oblouku. Nejčastěji se používá lyže o výšce postavy a rádiusu 15m a více. Vhodné boty jsou o třech a více přeskách. Podle stylu a agresivnosti jízdy lyžaře.*

Čas	Titulek (popis)	Komentář/hudba
00:00:00 – 00:00:04	Pozadí světlé s inkoustem a text: Sjezdové lyžování	Hudba: MACKLEMORE ft. RYAN LEWIS - Irish Celebration
00:00:04 – 00:00:16	Zrychlený záběr na zapínání lyží	
00:00:16 – 00:00:26	Záběr na lyžaře který odjíždí	Text 1
00:00:26 – 00:00:56	Záběr na jízdu natáčený z hůlky	Text 1
00:00:56 – 00:01:17	Záběr ze stativu na jízdu přímo proti kameře	
00:01:17 – 00:02:07	Záběr v pohybu ze stabilizátoru na lyžaře zezadu	
00:02:07 – 00:02:15	Kamera na stativu, lyžař projíždí kolem	
00:02:15 – 00:02:43	Záběr v pohybu ze stabilizátoru na lyžaře zezadu	
00:02:43 – 00:03:03	Záběr ze stativu na	

	carvingový oblouk	
00:03:03 – 00:03:32	Záběr na jízdu pozadu, kamera na helmě	
00:03:32 – 00:04:09	Záběr ze stativu na lyžaře jedoucího proti, příjezd ke kameře a obraz tmavne	Hudba utichá

#### 5.4 KAPITOLA 4 – FREERIDOVÉ LYŽOVÁNÍ

*Text 1: Freeride, neboli volná jízda. Pohyb ve volném terénu se nejvíce přibližuje k původnímu dobovému lyžování. Díky telemarku je volnost ještě větší. Říká se, že jízda ve volném terénu je jako chůze z kopce. Co krok to pokleknutí. Pocit, když vám čerstvý sníh poletuje do tváře, zajisté ocení každý lyžař. Do volného terénu je potřeba odlišného vybavení. Lyže musí být více široká. Šíře pod botou, minimálně 10cm a více. Další vlastnosti lyže jsou opět na lyžaři a jeho volbě. Ale pozor na twintipy, neboli zvedlé patky a stoupací pásy. Zvedlé patky neudrží úchyt na pásech moc dobře. Boty musí být pevné pro přesný přenos sil z boty na lyži a lepší ovladatelnost v těžkém terénu. Čtyři přesky jsou zde výhodou.*

Čas	Titulek (popis)	Komentář/hudba
00:00:00 – 00:00:04	Pozadí světlé s inkoustem a text: FreeRidové lyžování	Hudba: Lindsey Stirling - Elements Dubstep Violin
00:00:04 – 00:00:07	Šlapání vzhůru	
00:00:07 – 00:00:15	Oblouky lyžaře v hlubokém sněhu	
00:00:15 – 00:00:23	Zpomalený skok ze skály	Text 1
00:00:23 – 00:00:29	Oblouk lyžaře a následná vlna prachového sněhu na kameru	Text 1
00:00:29 – 00:00:46	Jízda po pláni, záběr z protějšího svahu	Text 1

00:00:46 – 00:01:00	Průjezd úzkým žlabem	Text 1
00:01:00 – 00:01:04	Příjezd lyžaře a skok do žlabu	Text 1
00:01:04 – 00:01:06	Výjezd ze skalnatého žlabu	Text 1
00:01:06 – 00:01:08	Detail na směřícího se lyžaře	Text 1
00:01:08 – 00:01:13	Pevná kamera a lyžař jede kolem skal	Text 1
00:01:13 – 00:01:22	Záběr na lyžaře pokračující v jízdě z předchozího snímku	
00:01:22 – 00:01:33	Skok ze skály a ujíždění valcím se sněhu	
00:01:33 – 00:01:40	Záběr jízdy kolem stromků	
00:01:40 – 00:01:53	Záběr na lyžačku jak jede kolem stromů	
00:01:53 – 00:01:57	Lyžačka v oblouku, která se zabořuje do vlny sněhu	
00:01:57 – 00:02:04	Jízda proti kameře a následné minutí	
00:02:04 – 00:02:10	Jízda proti kameře	
00:02:10 – 00:02:18	Záběr na jízdu v hlubokém sněhu zezadu	
00:02:18 – 00:02:20	Pohled do lesa	
00:02:20 – 00:02:29	Záběr na lyžačku v lese	
00:02:29 – 00:02:35	Příjezd lyžačky ke kameře z předchozího snímku	
00:02:35 – 00:02:49	Záběr z helmy za jízdy,	

	chvílemi zpomalen, zezadu	
00:02:49 – 00:03:03	Detailní záběr na lyžaře v obloucích	
00:03:03 – 00:03:17	Detailní záběr na lyžaře v obloucích zpomalený	
00:03:17 – 00:03:32	Jízda v hlubokém sněhu pohled zepředu	
00:03:32 – 00:03:42	Jízda v e žlabu a zpomalený pád	
00:03:42 – 00:03:50	Jízda v hlubokém sněhu zakončená pádem	
00:03:50 – 00:03:54	Jízda v hlubokém sněhu na pláni	
00:03:54 – 00:03:58	Pohled zezadu při jízdě v hlubokém sněhu	
00:03:58 – 00:04:02	Zpomalený pád a obraz tmavne	Hudba uitchá

## 5.5 KAPITOLA 5 – FREESTYLOVÉ LYŽOVÁNÍ

*Text 1: Tak jako v každém sportu, i telemark má své příznivce, kteří se chtějí odlišit. Freestyle, neboli volný styl přesně vyjadřuje tuto komunitu. Volné kalhoty, dlouhá mikina a bunda jsou hlavní poznávací znaky. Ale jako každý vyznavač telemarku, tak i tito lidé jsou otevření a rádi se s vámi podělí o zkušenosti. Jejich hřištěm jsou skoky od malých až po velké, dále uměle vytvořené, různě tvarované bedny, zábradlí a další překážky. Je až neuvěřitelné co vše umí. Rotace kolem osy svého těla do všech směrů a jejich rovnováha na zábradlí jsou naprosto dokonalé. Hlavním znakem freestylových lyží jsou zvedlé patky. Důvod je prostý. Umožňují jízdu pozadu tzv. na switch. Délka lyží není podstatná, optimální je výška k bradě až nosu lyžaře. Boty jsou lepší čtyř přeskové, pro pevnější a citlivější ovládání lyží na překážkách.*

<b>Čas</b>	<b>Titulek (popis)</b>	<b>Komentář/hudba</b>
00:00:00 – 00:00:04	Pozadí světlé s inkoustem a text: FreeStylové lyžování	Hudba: Nas Damian Marley - As we enter
00:00:04 – 00:00:13	Lyžař nese lyže a stoupá do kopce ve snowparku	
00:00:13 – 00:00:18	Trik na bedně s otočkou a náznak volných pak	Text 1
00:00:18 – 00:00:27	Trik na bedně s otočko zpomaleně	Text 1
00:00:27 – 00:00:33	Jízda po zábradlí na street překážce	Text 1
00:00:33 – 00:00:45	Jízda po zábradlí na street překážce a následuje přeskok klády	Text 1
00:00:45 – 00:01:14	Série skoků a poslední skok je zpomalen	Text 1
00:01:14 – 00:01:19	Jízda po zábradlí na street překážce	
00:01:19 – 00:01:29	Skok s otočkou o 360° zpomaleně	
00:01:29 – 00:03:00	Andreas Sjöbeck a jeho osobní video, poslední skok zpomalen	

## 5.6 ZÁVĚREČNÉ TITULKY

Čas	Titulek (popis)	Komentář/hudba
00:00:00 – 00:00:13	<p>Černý podklad s nápisem:  Tento film vznikl za podpory. Prolínání obrázků Hudy sport, MOAB.cz, Mad Birdman, School4Fun</p>	<p>Hudba: Fabrizio Paterlini  - Veloma</p>
00:00:13 – 00:01:09	<p>Text titulků:</p> <p>Kamera</p> <p>Romana Zikmundová  Tomáš Marek  Christoph Oberschneider  Andreas Sjöbeck</p> <p>MOAB.cz</p> <p>Jakub Frey</p> <p>Martin Smolík</p> <p>EdynoZ</p> <p>Lyžaři</p> <p>Tomáš Marek  Alex Hladík  Aleš Hladík  Míša Žitková  Lukas Oberschneider</p> <p>Spolek Lyžníků  Andreas Sjöbeck</p>	

	<p>Místa natáčení</p> <p>Horní mísečky</p> <p>Velký Javor (Německo)</p> <p>Klínovec</p> <p>SportGastein (Rakousko)</p> <p>Bad Hofgastein (Rakousko)</p> <p>Kläppen (Švédsko)</p> <p>Rila Lakes (Bulharsko)</p> <p>Hochfügen (Rakousko)</p> <p>Durmitor (Černá Hora)</p> <p>Las Lenes (Argentina)</p> <p>Hudba</p> <p>Linsey Stirling - Elements dubstep violin</p> <p>LTR - Materialism</p> <p>MerlinBeats - Lost in life</p> <p>Mackelmore ft. Ryan Lewis - Irish Celebration</p> <p>Nas Damian Marley - As we enter</p> <p>RB instrument beat - Dedicated</p> <p>Fabrizio Paterlini - Veloma</p>	
--	--	--

## **6 DISKUZE**

### **6.1 SBĚR INFORMACÍ K ZADANÉMU TÉMATU**

Tato práce vznikla na základě mého zájmu o daný sport. První věc, které jsem se věnoval, byla studium literatury k zadanému tématu. Nikoliv však metodické návky, ale materiální zabezpečení. Dalším krokem byla studie internetových zdrojů, kde jsem ověřoval již najité vědomosti, a vyhledával nové poznatky a technologie. Velmi přínosná pro tuto práci byla konzultace s mým příbuzným Štěpánem Neprašem, který je uznávaný střihač dokumentů pro české televize. Po nastínění, jak bych si představoval finální podobu práce, mi Štěpán vysvětlil zákonitosti o dokumentu, a následně úpravě stopáže, tak aby byla srozumitelná a jednoznačná. Za což mu patří veliké poděkování.

### **6.2 SESTAVENÍ REALIZAČNÍHO TÝMU**

Dalším důležitým krokem, bez kterého by se tato práce neobešla, bylo sestavení realizačního týmu, který mi pomáhal s natáčením. Tým se skládal z kameramanky Romany Zikmundové, a lyžaře Alexe Hladíka. S Alexem jsme natáčeli ve snowparku, a jeho výběr byl jednoduchý. Alex je totiž jediný, který jezdí na překážkách s volnou patou. Romana se statečně ujala kamery a to třeba i v mínus deseti stupních, za což jí patří veliké poděkování. O další funkce, jako střih, ozvučení jsem se postaral sám.

### **6.3 SESTAVENÍ SCÉNÁŘE, STRUKTURA PRÁCE**

Ještě než jsem začal natáčet hrubý materiál, bylo nutné sestavit scénář. Scénář neobsahoval přesný popis záběru, pouze nápad jaký záběr kde točit. V této práci jsem totiž dbal na záběr jako celek, tak aby ukázal krásu telemarského lyžování, nikoliv však metodický postup. Další důležitý úkol při psaní scénáře obsahoval vyhledání vhodné hudby. Takové aby nerušila, a byla vhodná pro danou část. Hlavní rozdělení videoprogramu je na tři části. Historie, Vybavení a bezpečnost jak druhá část, a třetí, která se ještě rozděluje na podkategorie sjezdového, freeride a freestyle lyžování.

## 6.4 NATÁČENÍ A OBSTARÁNÍ VIDEOMATERIÁLU

Po vytvoření scénáře jsem se dal do natáčení. Natáčel jsem na tři kamery. Jednou byla digitální kamera Panasonic HDC-TM700, která byla vybavena 3MOS čidlem, optickým stabilizátorem a hlavním důvodem volby této kamery bylo natáčení ve Full-HD rozlišení a vestavěná paměť. Kameru jsem si vypůjčil od kamaráda Martina Klasny, který byl velice ochotný s dodáním, a to dokonce i na Štědrý den, kdy jsem se vracel z natáčení na Javoru v Německu. Touto cestou bych mu chtěl poděkovat. Další kamery byly malé sportovní GoPro HD HERO 2 a 3. Tyto kamery natáčí také ve Full-HD, a jejich hlavní předností je možnost upevnění v podstatě kamkoliv. Natáčení probíhalo bez větších problémů. Co se týče záběrů ze stativu, zde byl materiál obstarán v podstatě hned na první pokus. Menším problémem bylo natáčení záběru pomocí mechanického stabilizátoru, který později fungoval naprosto výborně, ale zprvu jsme se s ním museli naučit pracovat. Problém byl, hlavně při větších rychlostech. Stabilizátor se vytáčel do stran a tak bylo potřeba záběry opakovat. Po několika dnech trápení jsme přišli na systém úchopu a výsledek byl kvalitnější. Historické a freeridové záběry nejsou natočeny mnou. Z tohoto jsem požádal o autorská práva záběrů které jsem našel buďto na internetu a nebo od kamarádů, telemarských lyžařů. Poskytnutá videa jsem dále upravoval dle svého uvážení. Za poskytnuté záběry bych rád poděkoval Aleši Hladíkovi, Christopheru Oberschneiderovi a Andreasi Sjöbeckovi. Velké poděkování patří i panu Jiřímu Všetečkovi z HUDY sport v Jičíně. Pan Všetečka mi umožnil natáčení vybavení přímo u nich na prodejně, kde jsem vytvořil provizorní ateliér v jedné z místností. Bylo mi umožněno natočit cokoli, co jsem si jen vybral ze sortimentu. Dále jsem pomocí spolupráci s HUDY sportem mohl použít video o bezpečnosti ve volném terénu.

## 6.5 ZPRACOVÁNÍ INFORMACÍ, STŘIH VIDEOMATERIÁLU A PŘÍPRAVA DVD DO UCELENÉ PODOBY

Po natočení a seskupení všech záběrů, jsem se pustil do zpracování a střihu videa. Hlavním úkolem bylo seřadit veškeré záběry a ucelit je tak, aby výsledné video bylo jasné, a srozumitelné. Již z předchozích zkušeností s editačním programem, šla práce bez větších problémů, a docela rychle se tvořila finální podoba. Když jsem měl vše upravené tak, jak jsem si představoval, přišla na řadu volba formátu, který bude v dobré kvalitě a záběry natočené ve Full-HD neztratí svoji kvalitu. Po sestřihání videa bylo potřeba dodat mluvený komentář, který jsem měl již předem namluvený, takže jej stačilo pouze zakomponovat

a upravit hlasitost hudby na pozadí. Konečné rozlišení videa bylo ve formátu m2t. při rozlišení 1440x1080 a 25 snímků za vteřinu. S konečnou podobou jsem byl spokojen, a video vypadá přesně tak, jak jsem si představoval. Pro přehlednost konečného DVD jsem ještě použil software DVD architect pro. Tvorba menu byla zprvu obtížná, kvůli neznalosti programu. Nakonec po prostudování tutoriálů na internetu jsem přišel na to, jak pracovat s tímto programem. Následně pokračovalo vygenerování do iso. souboru. Po pěti a půl hodinách generování při 98% nastal další problém. Soubor nahlásil chybu a celé generování se zrušilo. Toto se mi stalo dvakrát po sobě. Po studii na webu jsem se rozhodl pro převedení videa do mpg. formátu. Takto převedené video už bylo možné vygenerovat, ale problém nastal s rozlišením. Podle parametrů videa, bych potřeboval HD DVD optiku, ale pro kompatibilitu s normálním DVD přehrávačem byla potřeba celý film vygenerovat s nižší přenosovou rychlostí, tudíž horší kvalita. Konečná podoba a kvalita je i tak dostačující.

**ZÁVĚR**

Téma mé bakalářské práce je videoprogram: Současné pojetí telemarského lyžování. Cílem práce bylo stručně seznámit s historií telemarského lyžování, výbavě, bezpečnosti pohybu ve volném terénu a nakonec ukázat telemarské lyžování a jeho využití v dnešní době. Ukázky v poslední části se zaměřují a sjezdové, freeridové a freestylové lyžování. Informace jsem vyhledal prostudováním literatury, a z vlastních zkušeností. Vzniklo video, které je možné pustit jako ukázkové na lyžařských kurzech a ve školách, tak aby zájemci poznali tento druh lyžování, vše je v českém jazyce. Video sice není výukové, ale základní princip jízdy na telemarských lyžích, lze okoukat i z ukázek. S výsledkem jsem spokojený a doufám, že video bude používáno za jeho účelem.

**RESUMÉ**

Tato práce je rozdělena na dvě části. Teoretickou a praktickou. V teoretické části jsem se zabíral outdoorovými aktivitami v zimě. Zde stručně popisuji sporty, které je možné provozovat na horách, sněhu a ledu. Vybíral jsem dle svého uvážení, o populárnosti a možném provozování těchto aktivit. Druhé téma teoretické práce se soustředí na moderní varianty sjezdového lyžování. Tato část se týká pevného vázání, za účelem možného srovnání s telemarským lyžováním. Informace jsem získal prostudováním literatury v knižní a elektronické podobě. Praktická část se týká telemarského lyžování. Telemark je lyžařské odvětví, které nabízí nespočetné možnosti seberealizace, a uspokojení potřeb. Je to zábavný sport, kde se historie kříží s moderní technologií a stylem 21. století. Lyžařské podmínky v České republice jsou dostačující pro sjezdové a freestylové lyžování. Kvalitní volný terén lze nalézt kousek za hranicemi v Alpách u Rakouských sousedů. I přesto je telemark na svazích vidět velmi málo. Proto jsem se rozhodl vytvořit toto motivační video, které by mělo navnadit lyžaře, kteří hledají cestu jak se odlišit, a ochutnat příchut' historie. S výsledným DVD jsem spokojen a doufám, že bude přínosem do světa telemarku a pro jeho rozvoj.

**SUMMARY**

This thesis is divided into two parts. Theoretical and practical. In the theoretical part I write about outdoor activities in the winter. I shortly describe the sports that can be done on the mountains, on snow and ice. Sports are picked by my opinion, how these sports are popular, and if people have big opportunity to try them. Second topic is about modern style of skiing. This part is about skiing with solid bindings so readers can compare to telemark skiing. All the informations I got from special books written or published electronically. Practical part is about telemark skiing. It is different skiing style that offers lots of options, and benefits. Telemark skiing is fun, because there is mix of history combined with modern technology and style of 21<sup>st</sup> century. Resort conditions in Czech Republic are perfect for slope and freestyle skiing. Freeride terrain is easy to find in Alps in Austria. Even with this opportunity there is only few telemark skiers. Because of this reason I decided to make this video project that should motivate skiers to switch skiing styles. I am satisfied with final look of DVD, and I hope that it will be benefit to telemark and its development.

**SEZNAM LITERATURY****Literatura:**

1. BRKLOVÁ, D., HERZIG, S. Diplomová a závěrečná práce studujících tělesnou výchovu a sport. Plzeň 1998, ISBN 80-7043-112-1
2. KIPP, Ronald W. Alpine skiing. Champaign, IL: Human Kinetics, c2012, x, 213 p. ISBN 07-360-8355-3.
3. PARKER, Paul. Free-heel skiing: telemark and parallel techniques for all conditions. 3rd ed. Seattle, WA: Mountaineers Books, 2001, 205 s. ISBN 08-988-6775-4.
4. PATRICK DROSTE, Ralf Strotmann. Telemark skiing. Oxford: Meyer, 2003. ISBN 18-412-6082-7.
5. PECINOVSKÝ, Josef. Digitální video: natáčíme, upravujeme, vypalujeme. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, 143 s. Moderní média. ISBN 978-802-4731-285.

**Internet:**

1. Freeheel.cz: free your heel, your mind will follow [online]. [cit. 2013-02-24]. Dostupné z: <http://www.freeheel.cz/index.html>
2. KOLLÁR. Telemark: volná pata, volná mysl. In: [online]. [cit. 2012-11-07]. Dostupné z: <http://snow.cz/clanek/745-telemark-volna-pata-volna-mysl>
3. KORVAS, Pavel a Jan DOŠLA. Zimní turistika na sněžnicích. In: [online]. [cit. 2013-04-07]. Dostupné z: [http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/js08/sneznice/1\\_2.html](http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/js08/sneznice/1_2.html)
4. JAKOUBKOVÁ, Dana. Sněžnice: Jak vybrat - tipy, triky, typologie. In: [online]. [cit. 2013-04-04]. Dostupné z: <http://www.outdoorguide.cz/sneznice-jak-vybrat-tipy-triky-typologie-1061.html>
5. KUBLAK, Tomáš. Horolezecké disciplíny. In: [online]. [cit. 2013-03-17]. Dostupné z: <http://www.horolezeckametodika.cz/horolezectvi/horolezectvi-a-sport/horolezecke-discipliny>
6. KUBLAK, Tomáš. Klasifikace obtížnosti. In: [online]. [cit. 2013-03-17]. Dostupné z: <http://www.horolezeckametodika.cz/horolezectvi/horolezectvi-a-sport/klasifikace-obtiznosti>

7. BROŽEK, Adam. Telemark - vázání. In: [online]. [cit. 2012-11-12]. Dostupné z:  
<http://snow.cz/clanek/1009-telemark-vazani>
8. BROŽEK, Adam. Telemarkové boty. In: [online]. [cit. 2012-11-12]. Dostupné z:  
<http://snow.cz/clanek/983-telemarkove-boty>

**SEZNAM OBRÁZKŮ**

1. Obrázek 1 Sněžnice .....	4
2. Obrázek 2 Vysokohorská turistika .....	5
3. Obrázek 3 Horolezectví .....	6
4. Obrázek 4 Psí skijöring.....	7
5. Obrázek 5 Koňský skijöring .....	8
6. Obrázek 6 Motoskijöring .....	9
7. Obrázek 7 Sněžný skútr .....	10
8. Obrázek 8 Snowkiting .....	11

**PŘÍLOHY**

DVD – Současné pojetí telemarského lyžování

**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