

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2021

Kateřina Donátová

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra ruského jazyka a literatury

Metodické minimum zimních sportů v ruském jazyce

Diplomová práce

Autor: Kateřina Donátová

Studijní program: M7503 Učitelství pro základní školy

Studijní obor: Učitelství pro 2. stupeň ZŠ – ruský jazyk a literatura

Učitelství pro 2. stupeň ZŠ – výchova k občanství

Vedoucí práce: Mgr. Miroslav Půža, Ph.D.

Oponent práce: PhDr. Jindřich Kesner, Csc.



Zadání diplomové práce

Autor:	Kateřina Donátová
Studium:	P16P0385
Studijní program:	M7503 Učitelství pro základní školy
Studijní obor:	Učitelství pro 2. stupeň ZŠ - občanská nauka, Učitelství pro 2. stupeň ZŠ - ruský jazyk
Název diplomové práce:	Metodické minimum zimních sportů v ruském jazyce
Název diplomové práce AJ:	Methodological Minimum of Winter Sports in Russian Language

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Diplomová práce se bude primárně věnovat tématu zimních sportů. V práci budou rozpracovány metodické postupy při výuce zimních sportů zaměřených na rusky mluvící klientelu. Praktická část se bude skládat z vytvořených metodických listů a slovníku pojmů, jenž je nezbytnou součástí při výuce zimních sportů v ruském jazyce.

RIEDER Max, FIALA Martin. Lyžování: tréninkové programy, síla, koordinace a rychlost, vytrvalost, ohebnost. Praha: GRADA, 2006. 91 s. ISBN 80-247-1723-9.

REICHERT Jiří, MUSIL Dalibor. Lyžování : od začátků k dokonalosti. Praha : Grada, 2007 . 188 s . ISBN 978-80-247-1724-1.

ŠTANCL Pavel, STROBL Karel. Lyžování s úsměvem. Olomouc: Nakladatelství Olomouc, 2004 . 111 s . ISBN 80-7182-183-7.

GNAD Tomáš, PSOTKOVÁ Dana. Běh na lyžích. Praha: Karolinum, 2005 . 151 s . ISBN 80-246-0995-9.

BOLEK Emil, ILAVSKÝ Ján, SOUMAR Libor. Běh na lyžích : trénujeme s Kateřinou Neumannovou Praha : Grada, 2008 . 171 s . ISBN 978-80-247-1371-7.

Garantující pracoviště: **Katedra ruského jazyka a literatury,
Pedagogická fakulta**

Vedoucí práce: **Mgr. Miroslav Půža, Ph.D.**

Oponent: **PhDr. Jindřich Kesner, CSc.**

Datum zadání závěrečné práce: **19.12.2019**

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala pod vedením vedoucího diplomové práce Mgr. Miroslava Půži, Ph.D. samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne: 21. 6. 2021

Podpis autora:

Poděkování:

Děkuji Mgr. Miroslavu Půžovi, Ph.D. za cenné rady a podněty při vypracování diplomové práce. Dále děkuji celé své rodině a přátelům za veškerou pomoc a podporu během celého studia.

Anotace:

DONÁTOVÁ, Kateřina. Metodické minimum zimních sportů v ruském jazyce. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2021. 105 s.. Diplomová práce.

Diplomová práce se bude primárně věnovat tématu zimních sportů. V práci budou rozpracovány metodické postupy při výuce zimních sportů zaměřených na rusky mluvící klientelu. Praktická část se bude skládat z vytvořených metodických listů a slovníku pojmů, jenž je nezbytnou součástí při výuce zimních sportů v ruském jazyce.

Klíčová slova: metodika, lyžování, snowboarding, instruktor, začátečníci, děti, zimní sporty, rusky mluvící klientela, slovník, pracovní listy.

Annotation:

DONÁTOVÁ, Kateřina. Methodical Minimum of Winter Sports in Russian Language. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2021, 105 pp. Diploma Dissertation.

Thesis will be primarily dedicated to topic of winter sports. In thesis it will be developed methodology processes while giving winter sports lessons aimed at Russian speaking clientele. Practical part will consist of created methodology worksheets and dictionary of terms which is an essential part when teaching winter sports in Russian language.

Keywords: methodology, skiing, snowboarding, instructor, beginners, children, winter sports, Russian speaking clientele, dictionary, worksheets.

Prohlášení

Prohlašuji, že diplomová práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č 13/2017 (Řád pro nakládání se školními a některými jinými autorskými díly na UHK).

Datum: 21. 6. 2021

Podpis autora:

Obsah

Úvod	1
1 TEORETICKÁ ČÁST	1
1.1 Instruktor.....	1
1.1.1 Charakteristika instruktora.....	1
1.2 Kurzy	6
1.2.1 APUL lyžování	6
1.2.2 APUL snowboarding	8
1.2.3 Chování na sjezdovce	10
1.2.4 Lyžování	11
1.2.5 Metodika lyžování	12
1.2.5.1 Druh výuky	12
1.2.6 Průběh výuky	15
1.2.7 Úroveň zdatnosti	18
1.2.7.1 První kroky začátečníka.....	18
1.2.7.2 Mírně pokročilý	25
1.2.8 Snowboarding.....	29
1.2.8.1 Pro začátečníka	29
1.2.8.2 Druhy výuky	30
1.2.8.3 Průběh výuky	30
1.2.9 Úroveň zdatnosti	32
1.2.9.1 První kroky na snowboardu	32
1.2.9.2 Mírně pokročilý	37
2 PRAKTICKÁ ČÁST	40
2.1 Slovník.....	40
2.2 Redukce	63

2.3	Souhrn metodiky v ruském jazyce.....	65
2.3.1	Методика катания на лыжах.....	65
2.3.2	Методика катания на сноуборде	67
2.4	Pracovní listy	70
2.4.1	Рехесо	70
2.4.2	Procvičování slovíček.....	82
2.4.3	Najdi rozdíly	84
	Procvičení pro instruktora.....	87
	Závěr	91
	Použitá literatura a zdroje	92

Úvod

Téma Metodické minimum zimních sportů v ruském jazyce jsem si vybrala z toho důvodu, že v zimním období vyučuji v lyžařské škole Snowschool Vrchlabí a ruské klientely každým rokem přibývá. Je tedy velmi pravděpodobné, že se každý instruktor během své práce setká alespoň několikrát do roka s výukou, která bude probíhat v ruském jazyce. Bohužel, ne každý ovládá tento malebný slovanský jazyk, což také bylo hlavním impulsem pro vytvoření této práce.

V této diplomové práci se podrobně seznámíte s vypracovanou metodikou těch nejoblíbenějších a nejrozšířenějších sportů, mezi něž bezkonkurenčně patří lyžování a snowboarding nejen v českém, ale i ruském jazyce. Jelikož studuji pedagogickou fakultu, rozhodla jsem se pro metodiku začínajících dětí. V principu jsou metodiky jak lyžování, tak i snowboardingu u dětí i dospělých podobné. Liší se pouze pojmenováním některých cviků a v případě lyžování se u začínajících dětí nelyžuje s hůlkami. Ty se přidávají až v případě, že náš žák s přehledem koordinuje pohyby lyží.

V praktické části nalezneme slovník, který je zaměřen na základní slovíčka a věty, používající se právě při těchto zimních sportech. Jelikož ve většině případů ruské děti neovládají anglický jazyk, nalezneme ve slovníku i přepis výslovnosti do latinky. Dále se v této části nacházejí metodické listy, které může využít nejen instruktor, ale i třeba učitel ruského jazyka ve škole.

Ještě než začnete číst mou diplomovou práci, chtěla bych vás upozornit, že jsem se zaměřila na základy, ze kterých se odvíjí různé sportovní disciplíny. Nečekejte tedy, že se zde seznámíte s metodickými postupy slalomů či crossů, ať už těch odehrávajících se na lyžích nebo snowboardu. Tato práce totiž není zaměřená na profesionální úroveň, nýbrž na tu amatérskou, kterou vykonáváme především pro udržování svého zdraví a kondice.

1 TEORETICKÁ ČÁST

Ihned ze začátku bych vás chtěla seznámit se dvěma základními pojmy, které bychom měli správně rozlišovat. Těmi pojmy jsou slova učitel a instruktor.

1.1 Instruktor

1.1.1 Charakteristika instruktora

Učitel zimních sportů

Pod tímto pojmem si většina z nás představí člověka, který je na základě svých možností, znalostí a zkušeností je schopen realizovat výuku svých svěřenců. Učitelem může být opravdu kdokoliv. Nejčastěji jím je rodič, učitel tělocviku, vedoucí kroužku při nějaké organizaci či sportovního oddílu, ale i profesionální učitel, který bývá v dnešní době označován nejčastěji jako instruktor. (Tremel, 2004).

Instruktor zimních sportů

Práce instruktora se jeví většině z nás jako práce snů. Mnohdy však lidé netuší, co všechno takováto práce obnáší. Práce instruktora je velmi pěkná ovšem náročná. „*Je to velmi hezká představa celý den si lyžovat nebo jezdit na snowboardu.*“ (Mical a Nohejl, 2017)

Člověk se celý den pohybuje na čerstvém vzduchu. Počasí však není vždy zcela příznivé. Instruktor tedy musí čelit i mrazům, vánicím, anebo třeba dešti. Při této práci musí být člověk neustále ve střehu, protože je zcela nevyzpytatelná a nikdy nevíte, co se může stát např. zranění nebo pozastavení lanovky. Nikdy však nesmíte dát najevo své znepokojení či zaskočení, a to z důvodu, že váš klient to na vás pozná. Nejlepší je se neustále usmívat a být příjemný, i když se vám hlavou honí nejrůznější myšlenky, které se často netýkají ani vaší práce.

Osobnost instruktora

Na instruktora bývá mnohdy nahlíženo jako na autoritu a vzor. Pokud jste přesvědčiví v tom, co děláte, tak vám klienti plně důvěřují. (Mical a Nohejl, 2017)

Správný instruktor by měl umět pracovat s časem. Měl by být dochvilný, dbát na svůj vzhled, udržovat svou výstroj a výzbroj v dobrém technickém stavu, umět komunikovat s lidmi, být naslouchavý a vnímavý, a především mít zájem o svou profesi a nové metodické postupy. (Drahoňovský a Novák, 2011)

Velmi významné plusové body si zajistíte i znalostmi cizích jazyků, které se jeví nedílnou součástí tohoto povolání. Přestože v českých horách převažuje domácí klientela, jezdí k nám i mnoho Němců, Holanďanů, Poláků nebo třeba i Rusů. Nejvíce využívanými cizími jazyky je zde angličtina, němčina, polština a ruština. Jednoduše řečeno, měli bychom být profesionály svého druhu.

Podle Trembla (2004) by měl správný instruktor mít kvalitní a správnou lyžařskou techniku a kladný přístup ke svým klientům, dále být fyzicky zdatným a teoretickým znalcem.

Komunikace

Stejně tak jako je komunikace důležitá v běžném životě, je důležitá i při práci instruktora. Zde obvykle předáváme důležité informace či pokyny svým klientům a dalším instruktorům. Je nutné mluvit jasně a zřetelně. V případě, že tak neučiníme, nás nikdo nebude chápat a následně ani vnímat. Samotná komunikace o nás prozradí mnoho. K jejímu obohacení naší komunikace je vhodné používat i terminologii, ovšem v únosné míře a v závislosti na věku našeho klienta. Výhodou je znát základy efektivní komunikace.

Efektivní komunikace je „*účelově zvolený způsob přenosu informace tak, aby informace vyvolala žádanou reakci a současně i ověření si, že tomu tak je.*“ (Pokorná, 2002)

Vážnou roli zde hraje nejen verbální komunikace, ale i ta neverbální.

Pojem verbální komunikace zahrnuje ty přenosy informací, které jsou předávány pomocí řeči. Spadá do ní především význam slov a také paralingvistika – zvuková stránka. (Pokorná, 2002)

Neverbální komunikaci můžeme nazvat také řečí těla, protože právě to zde hraje důležitou roli.

Do neverbální komunikace bychom zařadili především mimiku – výraz obličeje, proxemiku – vzdálenost, haptiku – dotyk, posturologii – držení těla, paralingvistiku – zvuková stránka, ale také sem patří i gestikulace, a především oční kontakt. (Adair, 2004) Neverbální komunikace prozradí o člověku velké množství informací.

Oční kontakt je pro komunikaci velmi důležitý. Díky němu lze člověka lépe poznat. Mnohdy však nebývá pro každého příjemný. Pokud ho však umíme ovládat, může nám dopomoci k většímu sebevědomí, úspěchu a důvěře.

Instruktor zimních sportů využívá velmi často tento druh komunikace k názorným ukázkám pro klienta. Ne vždy totiž klient pochopí, co se po něm chce, např. udělej pluh, vyzkoušíme koloběžku... Každý člověk tyto pojmy snadněji pochopí, když je vidí.

K efektivní komunikaci bezpochyby patří i aktivní naslouchání. Prostřednictvím aktivního naslouchání se naše komunikace může stát ještě efektivnější. Každý správný instruktor by měl svým klientům pokládat nejrůznější otázky, s jejichž pomocí zjistí potřebné informace k realizaci samotné výuky. Při odpovědi by měl vnímavě naslouchat, neboť se mu mnoho informací bude zajisté hodit k tomu, aby správně pojal výuku.

Verbální i neverbální komunikace probíhají paralelně.

Lidská osobnost

I v tomto povolání se mnohdy budete setkávat s nejrůznějšími typy lidské osobnosti. Vaším hlavním úkolem bude rozeznat jednotlivé typy, a především s nimi umět pracovat. Své znalosti týkající se právě lidské osobnosti budete moci uplatnit především při plánování výuky anebo při předejití nejrůznějším konfliktům během výuky.

Lidská osobnost bývá často spojována s pojmem temperament.

Tímto pojmem se rozumí celek, převážně vrozených psychických vlastností, které do velké míry ovlivňují naše chování a reakce. Temperament se může do jisté míry i měnit. Má zde totiž velký vliv výchova. Typy temperamentu se zabývalo velké množství lidí. Mezi ty nejznámější však patří Hippokrates, I. P. Pavlov C. G. Jung, nebo třeba E. Kretschmer. (Emmert, 2004)

Jako první se temperamentem zabýval řecký lékař Hippokrates. Jeho teorie byla následně upravována a rozvíjena např. Galénos. Tím hlavním bylo rozdělení do čtyř skupin na základě tělesných tekutin jako je krev, žluč, hlen a černá žluč. Každá tato tekutina je přiřazena jednomu typu temperamentu krev – sangvinik, žluč – choleric, hlen – flegmatik, černá žluč – melancholik. (Mikšík, 2007) V dnešní době se však teorie nezakládá na tělesných tekutinách, ale na nervových procesech, čímž se zabýval I. P. Pavlov a jeho pokračovatel H. J. Eyseneck. Právě on rozšířil základní teorii o termíny introverze – extroverze a stabilita – labilita. (Nakonečný, 1995)

S touto rozšířenou teorií se setkáváme dodnes v nejrůznějších učebnicích psychologie nebo základů společenských věd.

Nyní se seznámíme trochu podrobněji s jednotlivými typy. Sangvinik bývá často sebevědomý, veselý, komunikativní, společenský, optimistický pro druhé i atraktivní, bohužel neumí věci dotáhnout do konce, ztrácí nadšení nedosáhne-li úspěchu, nemyslí na budoucnost, mnohdy je i egocentrický. Choleric se umí velmi rychle rozhodovat a umí se nadchnout. Navíc je cílevědomý a dokáže improvizovat. Mezi jeho záporné vlastnosti patří tvrdohlavost, chamtivost, netrpělivost, vznětlivost a dochází zde k rychlému střídání emocí. Flegmatik je charakterizován jako spolehlivý, obezřetný, pořádný, systematický, bývá trochu pomalejší. Melancholik je samotář, nad vším až moc přemýšlí, mluví tiše, nemá rád nové situace a hůř navazuje kontakt, nevěří si a je přecitlivělý. (Zorková, 2007) Ke zjištění našeho temperamentu nám mohou dopomoci i tzv. temperamentové testy. Měli bychom zde mít na paměti, že se jednotlivé typy temperamentu mohou prolínat. Tyto testy, kterých je plný internet bychom měli tedy brát s rezervou.

Emoce

Emoce jsou dalším faktorem, který může snadno a velmi rychle ovlivnit průběh naší výuky. Z psychologického hlediska je složité tento pojem vysvětlit natož ho přesně vymezit. Velmi často si pod tímto pojmem představujeme city nejrůznějšího typu jako je např. radost, smutek, strach anebo také hněv. (Nakonečný, 2000)

Emotivita neboli citová složka osobnosti je klíčovou součástí psychických projevů každého člověka. (Dušek a Večeřová Procházková, 2010)

Bohužel, s emocemi jsou spojeny i nejrůznější poruchy se kterými se mnohdy během naší výuky budeme muset umět vypořádat. Mezi tu nejčastější patří fobie, což by se dalo definovat jako přetrvávající strach, který je silnější než u ostatních kolem nás. (Praško a kol., 2008) Nejčastěji se jako instruktor budeme potýkat s akrofobií, klaustrofobií a sociální fobií. Zde bychom si měli dávat obzvlášť pozor, abychom nedostali klienta do nepříjemných situací.

Při výuce se budeme setkávat jak s kladnými, tak i s negativními emocemi. Nás však zajímají spíše ty negativní, protože právě ony nám mohou způsobit komplikace.

Strach patří mezi emoce vrozené. (Vymětal, 2007) Setkat se s ním můžeme u klientů různého věku, ale i úrovně. Nejčastěji však bývá u těch, kteří jsou na samém začátku a projevují se u nich nejrůznější obavy. Dále se můžeme setkat s frustrací. Ta se většinou projevuje společně se stresem a mnohdy ani nevíme, co nastoupilo jako první. (Štěpaník, 2008) Projevuje se tehdy, když se něco našemu klientovi delší dobu nedaří splnit. V takovýchto chvílích často slyšíme: „Mně to nejde, já se to nikdy nenaučím.“, „Jsem strašný poleno.“ Z našich klientů srší beznaděj.

Vzdělávání instruktorů

Práce instruktora je poměrně dobře placená. Pokud se zde zaměříme na instruktora v českých lyžařských školách, plat se zde pohybuje od 200 do 500 korun za hodinu. Plat se odvíjí od vašeho vzdělání.

Organizace na vzdělávání instruktorů jsou zaměřeny především na lyžování a snowboarding, ale také nordic – telemark a běžecké lyžování nebo třeba skialpinismus.

Najdeme zde širokou škálu nejrůznějších asociací a organizací, které poskytují velmi kvalitní vzdělávání instruktorů zimních sportů. ACSI, INTERSKI ČR, ČSLŠ, anebo APUL.

V České republice je nejvíce využíváno vzdělávání od APUL a to proto, že jejich vzdělávání sdružuje 35 lyžařských škol a velké množství instruktorů. Každým rokem se zde kurzů zúčastní více jak tisíc nových instruktorů. (APUL, ©2021)

Jejich licence jsou platné i v zahraničí, což se líbí převážně mladým lidem, kteří zde vidí i možnost vycestování za hranice. Není zde tedy pravidlo, že licence získané v ČR platí pouze zde. Licence se mohou zdát na první pohled nákladné, ovšem sečteme-li všechny plusy a mínusy, zajisté se vyplatí do nich investovat.

Pokud však nemáte dostatek volného času na získání licence, nemusíte zoufat. Instruktora lyžování či snowboardingu můžete dělat i tak, neboť většina českých lyžařských škol si své instruktory školí sama.

1.2 Kurzy

1.2.1 APUL lyžování

Ve vzdělávacím systému APUL je nutné získávat jednotlivé licence postupně. Není tedy možné se rovnou přihlásit např. na zkoušku APUL A. Člověk musí začít od úplných základů. Máte-li však nějakou licenci od jiné organizace či asociace, je možné zažádat o její uznání i zde. Vše vám však musí schválit Metodická komise APUL. (APUL, ©2021)

Kurz APUL D

Tento kurz patří mezi ty nejzákladnější. Na tomto kurzu je kladen důraz především na osvojení lyžařské techniky a analýzy u začátečníků. Často se zde můžeme setkat také s označením D1.

D1 je označení alternativního kurzu, který je zaměřen speciálně na výuku dětí. (Mical a Nohejl, 2017)

Kurz APUL C

Tento kurz je zaměřen na organizaci a vedení skupinové výuky. Týká se mírně pokročilé až pokročilejší úrovně. Jsou zde rozvíjeny znalosti z předešlého kurzu a zdokonaluje se zde paralelní oblouk. (Mical a Nohejl, 2017)

Kurz APUL B

Zde se zaměřujeme na individuální výuku pokročilých klientů. Jsou zde rozvíjeny také znalosti z předešlého kurzu, a navíc jsou doplněny o detaily pro celkové pochopení konceptu. Tento kurz se mimo jiné jeví podmínkou pro to, aby vám byla udělena ISIA známka. ISIA známka opravňuje instruktora pracovat po celém světě. (Mical a Nohejl, 2017)

Kurz APUL A

Tento kurz je rozdělen na dvě části, a to A1 a A2. Obecně je však určen pro zdokonalování zkušených lyžařů.

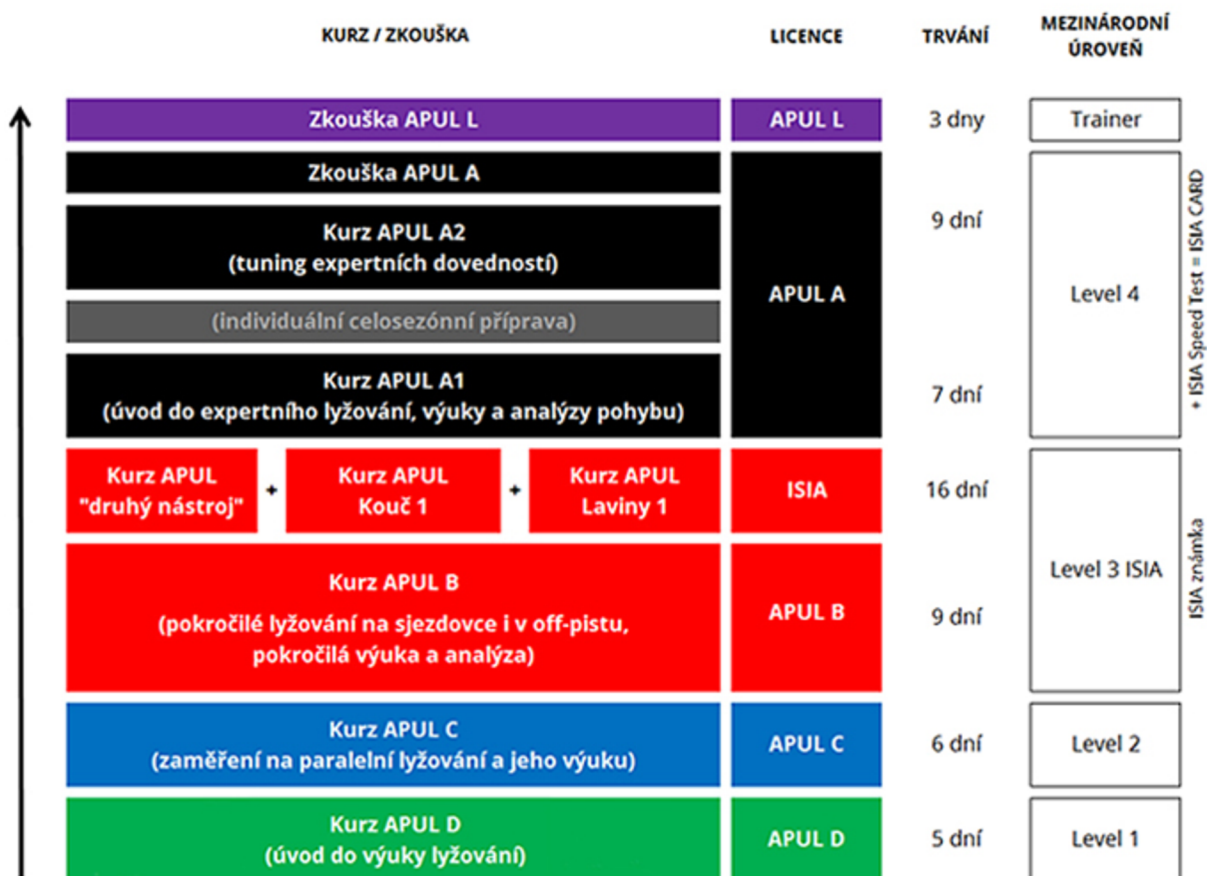
A1 se koná na podzim a v závěru zde případní kandidáti na instruktory získávají zpětnou vazbu ke svým znalostem a dovednostem.

A2 se koná na jaře, což znamená, že kandidát na instruktora může celou zimní sezonu trénovat. Na závěr je zakončena zkouškou. (Mical a Nohejl, 2017)

Kurz APUL L

Tento kurz je brán jako příprava na vaši lektorskou činnost budoucích instruktorů. (Mical a Nohejl, 2017)

Tyto výše zmíněné kurzy, lze doplnit i dalšími tzv. doplňkovými, které se zaměřují např. na lavinu či Freestyle.



Obr. 1 Systém lyžařského vzdělávání. (Mical a Nohejl, 2017)

1.2.2 APUL snowboarding

Kurzy pro instruktory snowboardingu jsou koncipovány naprosto stejným způsobem jako kurzy pro instruktory lyžování. Ani zde tedy nelze přeskočit jednotlivé úrovně a je zapotřebí začít vše postupně od samého začátku. (APUL, ©2021)

Kurz APUL D

Je vstupním kurzem do světa kvalifikovaných instruktorů. Zaměřuje se hlavně na metodickou výuku začátečníků. (Větríček a Svoboda, 2019)

Kurz APUL C

Tento kurz je určen pro výuku mírně pokročilých klientů. Jsou zde rozvíjeny dovednosti z předešlého kurzu. Výuka je zde postavena především na zdokonalování dosavadních dovedností a základech freestyly. (Větríček a Svoboda, 2019)

Kurz APUL B

K absolvování tohoto kurzu vyjedeme za hranice, konkrétně na ledovec Kitzsteinhorn do Rakouska. Zde se setkáte i s některými z našich reprezentantů, neboť zde paralelně probíhají i další akce. Tento kurz je zaměřen na pokročilé ježdění na sjezdovce, ale i mimo ni. Většina kurzu bude zaměřena na jízdy ve snowparku. (APUL, ©2021)

Kurz APUL A

Tento kurz se skládá ze tří částí – snowboardcrossu 2, ridingu a freestyly A. Podmínkou pro tento kurz je splnění kurzu snowboardcross 1, protože zde dochází k rozšiřování předešlých dovedností. Je určený pro ty nejpokročilejší. Zde se totiž postavíte např. na start snowboardcrossové trati pod vedením Petra Knappa. Další dva kurzy se konají opět na ledovci Kitzsteinhorn. (APUL, ©2021)

Kurz/Zkouška			Licence	Trvání	Mezinárodní úroveň
Kurz APUL A Riding	Kurz APUL Snowboardcross 2	Kurz APUL A Freestyle	APUL A	17 dní	Level 4/Trainer
Kurz APUL druhý nástroj	Kurz APUL Snowboardcross 1	Kurz Laviny 1	ISIA Známká	16 dní	ISIA Stamp
Kurz APUL Snowboarding B			APUL B	9 dní	Level 3
Kurz APUL Snowboarding C			APUL C	6 dní	Level 2
Kurz APUL Snowboarding D			APUL D	5 dní	Level 1

Obr. 2 Systém snowboardového vzdělávání (Větrříček a Svoboda, 2019)

1.2.3 Chování na sjezdovce

Existuje obecný soubor pravidel, který je stanoven Mezinárodní lyžařskou federací FIS. Tyto pravidla neplatí pouze pro lyžaře, ale také snowboardisty. Do tohoto souboru chování spadá deset základních pravidel. (Horská služba, ©2021)

1. Ohleduplnost měli bychom se chovat takovým způsobem, kterým neohrozíme ostatní lidi kolem nás.
2. Zvládnutí rychlosti a způsobu jízdy: každý z nás by měl přizpůsobit jízdu svému umění a především počasí, které v daný moment panuje.
3. Volba sjízdní stopy: vždy musíme svou trasu zvolit tak, abychom neohrozili člověka před námi.
4. Předjíždění: je povoleno ve všech směrech, ale je nezbytné při předjíždění předvídat a poskytnout tak předjížděnému dostatek prostoru. Nikdy nemůžeme vědět, jak se člověk před námi zachová.
5. Vjíždění a rozjíždění: každý, kdo se chce opět rozjet, je povinen se rozhlédnout pozorně kolem sebe, aby nedošlo k srážce případně jiným nepříjemnostem.
6. Zastavení: není vhodné se déle zdržovat či zastavovat na úzkých a nepřehledných místech svahu. Pokud upadneme, je zapotřebí se co nejrychleji zvednout.

7. Stoupání a sestup: je zapotřebí, abychom chodili vždy po okraji sjezdovky a nikoliv prostředkem.
8. Respektování signalizace: každý by měl respektovat značení a neměl by ho porušovat.
9. V případě nehody je každý povinen poskytnout druhému první pomoc
10. Identifikace: v případě nehody, je každý povinen prokázat se svými osobními údaji.

1.2.4 Lyžování

Začátek

Mnohdy se ptáme samy sebe, kdy je ten správný čas na učení lyžování dítěte? Na tuto otázku nikdy a nikde nenalezneme univerzální odpověď. Záleží zde na mnoha faktorech, které mají vliv na dítě. Takovými faktory jsou– věk, fyzická zdatnost, motorika, pozornost, zralost, vytrvalost, motivace, prostředí, podpora ze strany rodičů atd. (Rieder a Fiala, 2006)

Ne nadarmo se říká, že věk je jen číslo. V lyžování to platí obzvlášť. Na sjezdovkách často vidíme děti, které lyžují lépe než dospělí. Doporučuje se začít s lyžováním v předškolním věku. Děti se totiž ve věku od 3 do 6 let bojí daleko méně nových věcí než ti starší.

Podle mého názoru, je nejlepším věkem pro výuku lyžování 4. a 5. rok. V tomto věku se děti dokážou ve většině případů odpoutat od svých rodičů, a výuka probíhá s úsměvem. Lyžování by mělo být zábava. V žádném případě není dobré nutit dítě do něčeho, co samo nechce nebo co ho nebaví. Velkou roli zde hraje také fyzická zdatnost. Všichni si jistě pamatujeme na hodiny výchovy k občanství, kde nám pan učitel nebo paní učitelka vysvětlovali, že člověk je jedinečný. Ani v tomto případě nelze srovnávat dva jedince, kteří mají společné nějaké znaky např. věk, postavu, pohlaví... Na každého mohou dané faktory s pomocí genů působit zcela odlišně.

Měli bychom zohlednit i to, že vývoj každého dítěte trvá jinak dlouhou dobu. Aby dítě mohlo začít s výukou lyžování, je nutné, aby bylo schopné koordinovat své tělo, udrželo stabilitu, a vnímalo i jiné lidi než své nejbližší. (Mother Club, ©2017)

Ze strany rodičů je zapotřebí realistický pohled na svět. Rodiče si často idealizují představy o svém dítěti a chtějí vidět po první hodině nějaké pokroky. Bohužel, nic není ihned, a tak je nutná trpělivost. Lyžovat se může naučit každý, ale chce to čas, odhodlanost a snahu.

1.2.5 Metodika lyžování

Pojem metodika můžeme obecně označit jako postup práce. V pedagogické oblasti pojem metodika označuje především nauku o metodě vyučování určitého oboru. Metodik existuje velké množství. V našem případě se jedná o lyžování. Hlavním úkolem metodiky je dosáhnout konkrétního cíle. (Svoboda, 2005)

Metodické postupy můžeme rozdělit podle:

počtu žáků: individuální – skupinová

úrovně: začátečník – mírně pokročilý – pokročilý

věkové kategorie: předškolní věk – mladší školní věk – starší školní věk – dospělost

Instruktor či učitel lyžování je povinen si před každou výukou zjistit, koho a co vlastně bude učit. Metodické postupy se totiž liší i u jednotlivých věkových kategorií i úrovní.

Je zapotřebí, aby instruktor všechny pokyny a úkoly ukazoval svým žákům názorně.

1.2.5.1 Druh výuky

Existují dva základní typy výuky: individuální a skupinová. Každý druh výuky má své plusy a mínusy. Je jen na rodičích či klientovi, jaký druh výuky si vybere.

Individuální výuka

Individuální výuka znamená, že jeden instruktor se věnuje 1-2 žákům najednou, ve stejný čas. V některých lyžařských školách v České republice je poskytována individuální výuka až pro 3 žáky. Bývá určena pro děti od 3 let.

Největší výhodou tohoto typu výuky je efektivita. Dítě dělá větší pokroky, než kdyby byl ve skupině a instruktor může pohotově reagovat na případné chyby v pohybu. (Trembl, 2004)

Co se týká ceny, tak je individuální výuka o něco dražší než ta skupinová. Ceny individuální výuky se u nás pohybují od 500 Kč do 1000 Kč za vyučovací hodinu.

Z pohledu instruktora je individuální výuka jednodušší a mnohdy i více oblíbená, protože ve většině případů máme na starosti pouze jednoho žáka či sourozence. Nemusíme tedy stmelovat nijak zvlášť kolektiv žáků a budujeme si vztah.

Skupinová výuka

Skupinová výuka bývá oblíbená především v mateřských a základních školách, které často pořádají lyžařské výcviky. Nejčastěji jsou na delší dobu např. 5 dní. Žáci jsou první den rozděleni do skupin dle lyžařské zdatnosti. Každá skupina má svého instruktora. Nejčastěji probíhá 2 a více vyučovacích hodin.

Počet žáků v jedné skupině se odvíjí také od věku žáků. U dětí z mateřských škol se doporučuje 6 žáků v jedné skupině a u žáků školního věku 10 žáků. Konkrétní počty žáků ve skupinách se také odvíjí od instruktorské základny dané lyžařské školy. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy však stanovilo maximální počet dětí v jedné skupině na 15. (Drahoňovský a Novák, 2011)

Obvykle lze do skupinové výuky přihlásit děti starší 4 let. Je to z toho důvodu, že mladší děti vyžadují větší péči a potřebují větší pozornost od instruktora. Umí-li však 3leté dítě alespoň zastavit, je možné ho do skupinové výuky zařadit. Při skupinové výuce lze zařadit do výuky i nejrůznější soutěže a cviky ve dvojicích.

Ze strany instruktora je skupinová výuka náročnější ve všech směrech. Největší náročnost je na samotném začátku, kdy se děti učí první kroky a následně pak na lanovce a vleku, kde má za všechny obrovskou zodpovědnost.



Obr. 3 Lyžování ve dvojicích (vlastní zdroj)



Obr. 4 Lyžování s volanty (vlastní zdroj)

1.2.6 Průběh výuky

Seznámení s žákem

Seznámení s žákem hraje velikou roli. Dochází zde k prvnímu setkání žáka a instruktora. Instruktor se snaží s žákem navázat komunikaci. Nejprve začneme tím, že žákovi řekneme: Ahoj, já jsem ... (sdělíme naše jméno např. Kačka) a budeme se spolu učit lyžovat. Dále se žáka ptáme Jak se jmenuje? Kolik je mu let? Zda už někdy lyžoval či nikoli. Ne vždy se totiž instruktor žákovi musí zalíbit.

S tímto problémem se můžeme nejčastěji setkat u dětí předškolního věku. Ve většině případech se jedná o malé holčičky, které nesnesou mužskou autoritu. Existuje několik možností, jakými se dá tento problém vyřešit. Tím nejjednodušším způsobem je, že rodič tuto informaci nahlásí již při rezervaci výuky v lyžařské škole. Pokud tak neučiní, nemusí být následně jejich dodatečnému požadavku na změnu instruktora vyhověno, jelikož spousta dětí se svým instruktorem ve výuce pokračuje nebo měli podobné požadavky. Je-li to možné, instruktoři se snaží situaci vyřešit. Nejčastěji se prohazují. S výměnou však musí souhlasit i druhé dítě. (Jandová, 2004)

Poté se pomalu dítě společně se svým instruktorem přesune do areálu vytyčeného pro výuku začátečníků. Toto místo se nazývá dětské hřiště, lyžařská školička či dětský areál. Než se však vydáme na cestu, ukážeme žákovi, jak se nosí správně lyže. Jelikož se děti často v lyžařských botách sotva pohybují, napoprvé jim je vezmeme. Následující hodinu si žák ponese sám alespoň jednu lyži a časem i tu druhou. (Štancl a Strobl, 2004).

Rozcvička

Rozcvička neboli protažení je při lyžování stejně tak důležité jako u jiných druhů sportu. Neměli bychom na ni nikdy zapomínat. Jedná se totiž o tzv. zahřátí a protažení těla, kdy můžeme předejít i zdravotním problémům a nejrůznějším zraněním např. nataženému svalu. Rozcvičky bychom měli věnovat alespoň 5-10 minut z výuky.

Existuje velké množství nejrůznějších cviků a každý instruktor provádí rozcvičku podle své fantazie a libosti. Při rozcvičce platí i jakési nepsané pravidlo, a to postupovat vždy od shora dolů, tedy od hlavy ke končetinám.

Dříve, než začneme se samotnou rozvíčkou, požádáme žáka, aby si stoupl čelem k vám. Zajistíme si tak jeho pozornost.

1. Pohyb hlavou stylu ne: hýbeme opakovaně hlavou z jedné strany na druhou
2. Pohyb hlavou stylu ano: kýveme opakovaně hlavou nahoru a dolů
3. Kroužení hlavou: propojení předchozích dvou cviků
4. Kroužení rukou: rozpažíme ruce – stoupneme si jako kříž či písmeno T, nejprve kroužíme zápěstím, lokty a poté celou rukou. Kroužení s kompletní rukou můžeme spojit s výskokem. Je dobré měnit směr kroužení.
5. Ptáček: pokrčíme ruce a prsty si položíme na ramena, čímž vznikne tvar křídel ptáčka. Následně s křídly pohybujeme nahoru a dolů nebo můžeme dělat kroužky. U tohoto cviku dítě může pobíhat v prostoru. (Tento cvik je vhodný pro mladší děti.)
6. Vrtulník: stojíme s rozpaženýma rukama a zahájíme rotaci z jedné strany na druhou.
7. Strom ve větru: stoj s nohama a ruce vzpažíme, nakláňáme se rukami ze strany na stranu stejně tak, jako kdyby foukal vítr. Děláme úklony. V tomto cviku existuje vícero úrovní, tedy ze začátku fouká pouze lehký vánek, silný vítr a následně je silná vichřice.
8. Trhání jablíček: stoj rozkročný a ruce vzpažené, jako když trháme jablíčka či jiné ovoce ze stromu. Utržené ovoce následně musíme dát do košíku, který máme položený na zemi mezi nohama. Musíme se tedy dotknout země, nebo alespoň se o to snažit. Nohy by však měly zůstat natažené.
9. Oklepávání sněhu rukama z bot: stoj s nohama, hluboký předklon, dotýkáme se lyžařských bot a snažíme se z nich oklepat sníh rukama. Bylo by dobré mít při tomto cviku natažená kolena, protože dochází k protažení mnoha svalů. Malé děti však často kolena krčí.
10. Kroužení nohou: tento cvik je na stejném principu jako kroužení rukama. Je dobré se zde zaměřit spíše na pohyb v kolenou a kyčlích. Pohyb v kotnících je v lyžařských botách velmi obtížný.
11. Čáp: stoj na jedné noze, nohu zvedneme před sebe do pravého úhlu a z rukou si před tělem vytvoříme zobák, kterým můžeme klapat. Následně vyměníme stojnou nohu.

12. Holubička: stoj na jedné noze, ruce upažené, nataženou nohu pomalu zvedáme za naším tělem.
13. Běh na místě: tento cvik slouží především na zahřátí, lze měnit rychlost.
14. Hra na babu: tato hra je účinnější, nachází-li se v daný moment na dětském hřišti více dětí. Tato hra je také známá pod názvem hra na honěnou. Jedno dítě s babou honí ty ostatní, když se někoho dotkne, předá babu dalšímu dítěti. Při této hře si děti zvykají na lyžařskou obuv, která je velmi pevná.
15. Hlava, ramena, kolena.

Během rozcvičky může instruktor využít i nejrůznější pomůcky, kterými lyžařská škola disponuje. Nejčastěji to bývají nafukovací zvírátká, obrázky rozmístěné po areálu či tunel.

Při rozcvičce je nutné, aby instruktor provedl rozcvičku vzhledem k věku žáka. Budeme-li mít 11leté dítě, nemusíme trhat jablíčka, ale tento cvik pojmenujeme jednoduše např. dáváme ruce nahoru a následně se dotkneme sněhu. V případě, že žák už měl lekci lyžování, je dobré použít jen základní cviky na protažení a následně do rozcvičky zahrnout první kroky na lyžích.

Seznámení s lyžařskou výstrojí

Je to jeden z nezbytných kroků při výuce začátečníka, a to nejen u dětí, ale i dospělých. Mělo by probíhat na rovině nebo nejlépe na koberci, kde předejdeme ujždění dítěte.

Žák by měl znát bez ohledu na věk, jak lyže vypadá, kde je špička a kde pata, co je to skluznice a hrana, a především co je to vázání a na jakém principu funguje.

Seznámení je nutné přizpůsobit věku dítěte. I zde jsou nejlepší názorné ukázky. Dítě totiž nepochopí, co tyto pojmy znamenají. Je tedy zapotřebí žákovi vysvětlit vše jasně, jednoduše a srozumitelně.

Nejprve mu ukážeme vázání a následně jak správně vložit nohu do vázání. Vždy do vázání vkládáme jako první špičku a potom až patu. Na patu je nutno zatlačit, aby nám v něm noha držela a lyžování pro nás bylo bezpečné. S vázáním souvisí také jeho vypnutí. Vypnutí vázání je jednodušší s pomocí hůlky, ale protože se začátečníci dětského věku učí bez hůlek a jsou ohební, zvládají to i bez nich.

Seznámení s vázáním je nutné znát i z toho důvodu, nám lyže kdykoliv během sjíždění svahu může vypnout a dítě by mělo znát, co v takové situaci dělat. Největší výhodou je to pro instruktory v průběhu skupinové výuky, kdy nemá šanci se mnohdy k poslednímu žákovi dostat.

Následně instruktor žákovi ukáže, co je to skluznice. Skluznice ve většině případů bývá u lyží černá a umožňuje nám lyžování. Díky ní lyže klouže po sněhu. (Soumar a Bolek, 2012)

O skluznici je zapotřebí se starat, nejlépe alespoň jednou ročně je dát do servisu na tzv. navoskování. To nám zaručí, že se nám sněh nebude lepit na skluznici. (Štumbauer a Vobr, 2005)

V případě, že napadl nový sněh, je dobré, aby měl u sebe instruktor v kapse kousek parafínu, protože ne vždy jsou lyže nejen žáků, ale i třeba naše špatně namazané. I když se to nezdá, tak malý kousek parafínu nám může velmi pomoci.

S hranami se žáci seznámí během svých prvních kroků na lyžích.

1.2.7 Úroveň zdatnosti

1.2.7.1 První kroky začátečníka

Do prvních kroků spadají cviky, které se nemusí zdát důležité, ale opak je pravdou. Tyto kroky se následně budou velmi hodit, a to nejen při lyžování jako takovém, ale i při nejrůznějších přesunech z bodu A do bodu B. Všechny tyto cviky se provádí nejdříve pouze s jednou lyží. Poté si nohy s lyží vyměníme. Pokud žák už daný cvik zvládá, jak na jednu, tak i na druhou stranu, vezme si lyže na obě nohy a zkusí cvik nyní. Instruktor provádí cvik vždy společně s dítětem. Pro první kroky je vždy zapotřebí zvolit rovinný a upravený terén bez jakýchkoliv překážek.

Chůze s jednou lyží

Tento cvik je velmi důležitý, neboť je jakousi přípravnou fází pro pohybování se na lyžích a odvíjí se od něho další pohyby. Dochází zde k prvnímu přenášení rovnováhy. Jelikož se žáci s lyžováním seznamují, je dobré nechat je vyzkoušet, jak se vlastně lyže na sněhu chovají. Děti často lyži zvedají ze sněhu a simulují tak klasickou chůzi.

Tento cvik následně můžeme procvičovat i formou soutěže. Je dobré si předem stanovit určitou trasu např. pomocí kuželů. Jelikož nebudeme chodit pouze jedním směrem, je nutné žákovi vysvětlit pravidlo pro otáčení.

Otáčení

Otáčení je typickým cvikem pro změnu našeho směru. Existují dva typy otáčení, a to obrat přešlapování přívratem a obrat přešlapování odvratem. Žák v dětském věku však tyto pojmy nepochopí a už vůbec z pojmenování nerozezná rozdíl mezi nimi. Častějším a jednodušším cvikem je obrat přešlapování odvratem. Mnohdy se tento cvik nazývá kornoutek. Děti také reagují na povel, malujeme sluníčko do sněhu. Je důležité žákovi říct, že se otáčíme tímto způsobem vždy čelem ke kopci. Kdybychom se tímto způsobem otáčeli čelem z kopce, během pár vteřin bychom leželi na zemi.

Pro obrat přešlapování odvratem je střed otáčení u pat. To znamená, že máme patky lyží u sebe a špičky od sebe. Lyže nám tvoří tedy tvar kornoutku. Jelikož děti v předškolním věku neznají strany je dobré počítat raz, dva, raz, dva. Pomalými kroky jde vždy jedna noha do odvratu a druhá do přívratu. (Tremel, 2004)

Pokud dítě tento cvik zvládá dobře s oběma lyžemi na rovině, je dobré ho vyzkoušet i na mírném svahu, kde dítě lépe pochopí princip. Je nutné vždy zachovat tvar kornoutku. Neudrží-li dítě tento tvar, pojedje pozadu z kopce dolů. V takovém případě je nutné žáka upozornit na chybu.

Znalost této dovednosti na lyžích děti často využívají při výstupu z tzv. dětského pásu, což je druh vleku, který se nachází na dětských hřištích.

Obrat přešlapování přívratem je přesným opakem tohoto cviku, kde je střed otáčení u špiček a patky lyží jsou od sebe. Osobně jsem se s tímto typem obratu nikde při výuce dětí nesetkala.

Koloběžka

Tento cvik se trénuje stejným způsobem jako chůze s jednou lyží. Jediný rozdíl spočívá v tom, že zde zůstává lyže na sněhu a druhou nohou se odrážíme. Žák tak pochopí, že lyži není zapotřebí zvedat, ale že díky skluznici je možné se klouzat. Klouzání po sněhu, je vlastně základem pro následné lyžování.

Ovládá-li žák tento cvik s jednou lyží, vyzkouší ho i s oběma. Zde se však už nemůže odrážet nohou bez lyže, ale jednoduše šoupe střídavě lyžemi.

Rovnováha

Stejně tak jako u jiných druhů sportů je rovnováha důležitá i při lyžování. S rovnováhou se pracuje už od samého začátku výuky. Je tedy vhodné zařadit do výuky i obtížnější cviky na procvičení rovnováhy s kterou velmi často souvisí i těžiště.

Mezi velmi oblíbené cviky patří střídavé zvedání lyží. U tohoto cviku je možné se zaměřit i na těžiště, které lze snadno rozpoznat podle postavení lyže. Pokud špička lyže směřuje nahoru a patka lyže dolů je žák v záklonu. Pokud je to naopak, nachází se žák v záklonu. Střed těžiště poznáme tak, že špička i patka lyže budou v jedné rovině.

Dalším obtížnějším cvikem je zvednutí jedné lyže a mírné překřížení špičky lyže přes stojnou lyži nebo postavení jedné lyže před tělem na patku.



Obr. 5 Rovnováha na jedné lyži (vlastní zdroj)



Obr. 6 Čáp (vlastní zdroj)

Pizza a hranolky

Pojmenování těchto dvou cviků zní poněkud zvláštně, ale věřte tomu, že děti je pochopí snadněji než pojmy pluh a paralelní postoj.

Pizza neboli pluh je základní postoj, který začátečníci jakéhokoliv věku používají pro brždění a celkové zastavení. Tento cvik můžeme blíže charakterizovat pojmy malá pizza a velká pizza. V malé pizze budeme sjíždět svah a přibrzďovat si a velkou pizzou budeme zastavovat.

Hranolky či také špagety je označení pro paralelní postoj. Ten žáci budou využívat při chůzi po rovině či při jízdě na rovinatých místech, kde nám lyže skoro vůbec nejedou.

Děti mají tyto pokrmy velice rádi. Pokud dítě dokáže provádět tyto dva cviky, můžeme přejít k aktivitě. Instruktor dává slovní povely a žák je zkouší vykonávat. Žáky ze základních škol může instruktor také plést, tedy něco říká, ale ukazuje to špatně. Zde se žáci musí spoléhat pouze na vlastní rozum.

Výstupy

Cílem výstupů je naučit žáky co nejefektivnějším a pro ně co nejjednodušším způsobu, jak se dostat do určité části svahu či kopečku. Existuje velká škála výstupů. Těmi nejčastějšími jsou výstup stranou a výstup oboustranným odvratem. Právě u výstupů dochází k seznámení se s hranami. Pokud žák nebude vědět, co jsou to hrany a nebude je umět používat, budou pro něj výstupy celkově budou velmi obtížné.

Při výstupu stranou je zapotřebí mít lyže v paralelní pozici, tedy v pozici hranolek. S malými dětmi se tento typ výstupu učíme nejdříve na koberci a poté až na sněhu. Jedná se o malé úkroky stranou. Kolena jsou pokrčená a přikloněná ke svahu, to znamená, že lyže stojí na hranách. Pokud nebudou lyže na hranách, tak nám budou sjíždět neustále dolů. Při tomto cviku je dobré začínajícím dětem říct, že pod lyži schovávají např. hračku z kinder vajíčka před deštěm, sněhem či sluníčkem. Zde záleží na počasí v dané situaci. Lyže stavíme vždy na vrchní hrany, což se odvíjí také od postavení. (Tremel, 2004)

Výstup s oboustranným odvratem je známý spíše pod názvem stromeček. Děti často tento styl nazývají alá kačena nebo tučňák. Při tomto cviku máme patky lyží u sebe a špičky v odvratu, tedy do stran. Zde je nutné, aby lyže stály na vnitřních hranách a kolena jsme tlačili mírně dovnitř. Pro většinu malých dětí jsou celkově výstupy obtížné a náročné. Není tedy třeba tento cvik lámat přes koleno, jelikož často nemají ještě potřebnou sílu v nohách.

Vstávání

Pokud nám žák během výuky upadne, je vhodné ho seznámit se správnou technikou vstávání. Jelikož však děti ve většině případech nemají ještě dostatečnou sílu, vstávají si jak chtějí. Každopádně je nutné žáka za postavení se pochválit, neboť ne vždy je to snadné. Často nám žák může upadnout takovým způsobem, že se mu překříží lyže. Je nutné zdůraznit, že při vstávání je potřeba, aby lyže byly srovnané vedle sebe. Pokud se pád stane na sjezdovce, usnadní si tak sám instruktor práci, neboť nebude muset vystupovat na lyžích kus sjezdovky, aby žákovi pomohl vstát.

Hranění

Tento typ cviku se u začátečníků, ani mírně pokročilých neučí jako samostatná jednotka, ale bývá zahrnuté do jiných pohybů např. výstupy, pizza. (Mical a Nohejl, 2017)

Plužení

Plužení se už neřadí k úplně prvním krokům, ale je jakýmsi zakončením začátečnické úrovně. Při plužení budeme používat pojem pizza, který jsme se naučili už na rovině. Jedná se vlastně o oboustranný přívrat. Poté si to vyzkoušíme v pohybu, a to konkrétně po výstupech. Při prvních jízdách je vhodné žákovi držet špičky u sebe. Instruktor tak tedy musí lyžovat pozadu. Dítě se vás tak při své nejistotě bude chytat vaší hlavy, což někomu nemusí být zcela příjemné.

Při výuce plužení je dobré používat různé pomůcky, kterými lyžařské školy disponují. Nejoblíbenější a z mého pohledu i nejefektivnější pomůckou při učení plužení jsou tzv. zámečky. Oficiální název této pomůcky je Try-ski. Bohužel, tato lyžařská pomůcka se obtížně shání v českých obchodech.



Obr. 7 Try-ski. (Finková a Daďová)

Tato pomůcka pomáhá žákovi udržet špičky u sebe, což pro menší jedince bývá problematické. Manipulace je velmi jednoduchá. Špičky lyží vložíme do obdélníkových částí, které jsou vypodloženy gumovým pásek. Gumový pásek chrání lyži před poškrábáním. Lyže upevníme pomocí dvou šroubů, které jsou stejně tak jako celá pomůcka, vyrobeny z plastu. Problém nastává při chůzi na rovině a nástupu či výstupu z dětského vleku. V těchto případech je nezbytné pomůcku z lyží sundat a po výstupu z dětského vleku ji následně nandat, což nám pochopitelně zabere trochu času. (Finková a Daďová, 2014)

Další možností je tyto dva obdélníky rozpojit ve středu, kde se nachází pohyblivý kloub. Tento postup však není doporučován, protože se postupem času opotřebuje, čímž se stane pomůcka nefunkční.

Další pomůckou, kterou lze využít nejen při pluzení je pěnová žížala. Instruktor jí může využít ke zpomalení či zachycení žáka. Při pluzení stojí instruktor za žákem a pěnovou žížalu drží na jejich koncích. Vznikne nám půlkruh, ve kterém se žák nachází. Další výhodou této pomůcky je, že instruktor může žákovi odstrkovat patky lyží více od sebe, aby dokázal zastavit na povel. Žížala dodává dítěti jakousi jistotu. Když vidíme, že žák zvládá zastavit samostatně, přestaneme pomůcku držet pevně.

Postupně dojdeme do fáze, kdy žák drží žížalu sám, a nakonec ji odstraníme. Pokud dítě ovládá své lyže a dokáže zastavit na povel, přechází do úrovně mírně pokročilého lyžaře.



Obr. 8 Výuka pluzení s žížalou (vlastní zdroj)

1.2.7.2 Mírně pokročilý

V této úrovni se naši žáci naučí oblouky v pluhu, tedy nejjednodušší způsob zatáčení při lyžování. Dále se také seznámí s lanovkou či vlekem, a především s chováním a pravidly na sjezdovce.

Oblouky v pluhu

Dochází zde k postupnému rozšiřování a rozvíjení dosavadních lyžařských dovedností. Při tomto typu zatáčení má žák velmi dobrou stabilitu. Dostáváme se zde k velmi důležitému bodu, a to konkrétně k přenášení rovnováhy a zatěžování lyží. Tento cvik se řadí mezi opravdu ty nezákladnější, bez nichž bychom se nemohli dále zdokonalovat. Je zde nutné propojit koordinaci jak lyží, tak i těla. (Drahoňovský a Novák, 2011)

Při základech zatáčení je velmi efektivní využít nejrůznější pomůcky např. kužely či slalomové tyče, volanty atd. Další pomůckou, kterou disponuje naprosto každý, jsou ruce. I ty nám totiž mohou pomoci se zatáčením.

Mezi nejoblíbenější cviky patří tzv. letadlo. Při tomto cviku jsou potřeba upažené ruce, kterými se nakláníme pomalu z jedné strany na druhou. Tímto pohybem rukou si dítě uvědomuje základní pravidla tohoto pohybu. Dítě se naklání a přenáší váhu vždy na vnitřní lyži. Tedy pokud chceme po žákovi, aby zatočilo doleva, musí být zatížena vnitřní lyže v tomto případě levá. Jak ale vysvětlit malému dítěti co je to vnitřní lyže nebo pravá a levá strana? Nejjednodušším způsobem je, abychom vždy jeli před ním a názorně mu ukazovali a vysvětlovali daný cvik. Předejdeme tak zdržování výuky vysvětlováním stran.

Dalším oblíbeným cvikem na osvojení si zatáčení je, že si ukazujeme jednou či oběma rukama do směru jízdy. V každé lyžařské škole se tomuto cviku říká jinak. Velmi oblíbeným názvem je však jízda Supermana. Další variantou jsou ruce v bok a následně je natáčíme do směru jízdy.

I zde je důležitá fantazie samotného instruktora, který musí odhadnout, o co se žák zajímá či nikoliv. Je zcela jisté, že dívky supermanem neosláhnou.

Pokud si žák osvojí jakýmkoliv způsobem tento cvik, je dobré přejít k zábavnější formě – slalomu a závodům. Během těchto aktivit se jedinec stává sebejistějším v daných pohybech a dochází tak ke zlepšování.



Obr. 9 Lyžování s kruhem (vlastní zdroj)

Zvládá-li žák oblouky v pluhu bez jakýchkoliv problémů, je nezbytné se přesunout z dětského hřiště na sjezdovku. Zde záleží na výbavě daného ski areálu. S žákem totiž nemusíme ihned na sedačkovou lanovku. Existuje velké množství druhů vleků např. poma, kotva. I když tyto druhy vleků mají také své klady a zápory, pro začátečníky bývají lepší variantou, neboť se obvykle nachází na mírných či kratších úsecích svahu. Žák se alespoň naučí, jak tyto vleky fungují a blíže se s nimi seznámí. Mnohdy se zdá jízda na těchto vlecích snadná, ale pro začátečníka tomu tak není.

Pokud není jiné volby, přesuneme se s žákem do fronty na sedačkovou lanovku. Ještě, než na ni však nasedneme, je nezbytné žáka seznámit s tím, jak se budeme chovat na sjezdovce. Dalším bodem, který by měl instruktor udělat, je označení žáka případně celé skupiny reflexními vestami či pásky. Lidé na sjezdovce budou tak obezřetnější a nebudou se k nim přibližovat na malou vzdálenost.

Jízda na vleku

Jízda na vleku patří mezi základní lyžařské dovednosti. Je potřeba, aby se dítě je-li to možné seznámilo s různými druhy vleků. Jedním z nejrozšířenějších a pro žáky nejoblíbenějších typem vleku je sedačková lanovka.

Většina dětí jí totiž zná, a navíc si na ní cestou nahoru odpočine. Trochu stěžejní záležitostí jsou lyže. Při individuální výuce je vždy dobré malé žáky na sedačku posadit a zasunout je až k opěradlu, aby během jízdy nedošlo k vyklouznutí. Během jízdy na sedačkové lanovce je navíc zabezpečíme ještě našima rukama. Pokud jsou už naši žáci trochu větší, stačí se s nimi chytout za ruku a pomoci jim se dostat na místo nástupu. (Trembl, 2004)

V případě skupinové výuky nesmí instruktor pustit začátečníky samotné na lanovku, a to ani v případě, že splňují výškové podmínky. Během lyžařských případně i snowboardových kurzů jsou v lyžařské škole přítomni tzv. vyvažeči. Vyvažeči jsou lidé, které pomáhají instruktorům s vývozem žáků za vrchol sjezdovky a následně na ně čekají dole u nástupu na sedačkovou lanovku.

Procvičování dosavadních znalostí

Dalším krokem je procvičování toho, co žák už ovládá. Tedy zvládá zatáčet i bez kuželů a různých pomůcek jako je např. žížala nebo volant. Není však povinností instruktora tyto pomůcky přestat definitivně používat, protože právě ony napomáhají ke zpestření výuky.

V případě, že žák zvládá všechny naše cviky na kvalitní úrovni, můžeme přejít k odstraňování plužení neboli pizzy.

Odstraňování plužení

Existuje velké množství cviků, které jsou zaměřeny na odstranění plužení. Tím nejzákladnějším je snažit se o paralelní postavení lyží tedy hranolky a před zahájením oblouku použít pluh neboli pizzu. Ta nám totiž pomáhá ke zpomalení. Po dokončení oblouku musíme žáka opět nutit do paralelního postoje. Postupem času si žák osvojí natolik paralelní postoj, až plužení bude používat pouze pro zastavení.

Tento cvik je vlastně přechodem do pokročilé úrovně, kde se žák učí sesouvání bokem, paralelní zastavení, jízdu v různém terénu, a především paralelní oblouk.

1.2.8 Snowboarding

Začátek

Stejně tak jako u lyžování ani u snowboardingu nikde nenalezneme univerzální odpověď na otázku, kdy je ten správný čas pro začátek výuky snowboardingu. Velkou výhodou před zahájením výuky tohoto sportu je předešlá znalost skateboardingu. Pokud má žák zkušenosti s některým ze sportů končících na boarding (skate, wake) nebo také surfingem, je pro něj mnohem jednodušší se naučit jízdě na snowboardu. I když by se na první pohled mohlo zdát, že výhodou může být i předešlá znalost lyžování, není ovšem taková jako u sportů končících na toto slovo. Lyžování je sice zimní sport, ale od snowboardingu se značně liší. Jeden z nejdůležitějších rozdílů je to, že při snowboardingu máme přivázané obě nohy k jedné desce a při lyžování to jsou desky dvě. S tím souvisí také postavení těla. Zatímco při snowboardingu je tělo bokem z kopce, při lyžování je důležité mít tělo neustále čelem z kopce.

I když často vídáme na sjezdovkách malé děti, které mnohdy ovládají svůj snowboard lépe než většina dospělých, je ideálním věkem pro začátek výuky 8. – 9. rok dítěte. Stejně tak jako je tomu u lyžování i zde působí na jedince velké množství faktorů, které jsou pro tento sport důležité. Mezi ty nejdůležitější faktory patří i zde fyzická zdatnost, psychika daného jedince, a především motivace a podpora. Pokud chce dítě vyzkoušet tento druh sportu dříve, neměli by ho od toho rodiče v žádném případě odrazovat, ale naopak dítě podpořit. Dítě si následně určí sám, který sport ho více baví.

1.2.8.1 Pro začátečníka

Metodika výuky

Základní rozdělení metodických postupů je zcela totožné s lyžováním. Odlišností zde je věk, jelikož s výukou snowboardu začíná člověk později než s lyžemi.

I zde tedy dělíme metodické postupy podle:

počtu žáků: individuální – skupinová

úrovně: začátečník – mírně pokročilý – pokročilý

věkové kategorie: mladší školní věk – starší školní věk – dospělost

Výuka začínajícího snowboardisty či začínající snowboardistky nezačíná jako je tomu u lyžování na dětském hřišti, ale na rovinném povrchu. Nejčastěji to bývá na samém okraji sjezdovky, kdy se nikomu nepletete do cesty. Všechny cviky se nejprve provádějí na zadní hraně.

1.2.8.2 Druhy výuky

Individuální

Stejně tak, jako u lyžování se i zde instruktor věnuje maximálně 3 žákům najednou. Během individuální výuky jsou pokroky žáka nejvíce viditelné. Individuální výuky si může vyzkoušet žák v jakémkoliv věku. Většina lyžařských škol si mnohdy stanovuje minimální věkovou hranici. Ta bývá většinou od 6. roku dítěte. Pokud je totiž dítě mladší, nemá potřebnou sílu a rodiče se často zlobí, že jejich dítě po několika hodinách výuky stále nic neumí.

Skupinová

I zde je výuka ve skupině totožná s tou na lyžích. Nevýhodou skupinové výuky u začínajících žáků na snowboardu je, že tráví dlouhý čas na zadku. Instruktor se na samém začátku musí věnovat žákům postupně, aby nedošlo ke zbytečným zraněním. V naší lyžařské škole je pro výuku snowboardu určen maximální limit žáků na jednoho instruktora na číslo 8. Ve větším množství žáci nemají prostor a dostatek času si jednotlivé cviky osvojit. Na snowboardu nejdou dělat hodiny tak zábavné jako na lyžích, ovšem velmi oblíbenou aktivitou je zde tzv. živý slalom vytvořený z jednotlivých žáků.

1.2.8.3 Průběh výuky

Rozcvička

Rozcvička je nedílnou součástí i při tomto druhu sportu. Neměli bychom na ni nikdy zapomínat, jelikož díky ní, můžeme předejít i zdravotním problémům a nejrůznějším zraněním např. nataženému svalu.

Každému cviku bychom se měli věnovat alespoň 10 vteřin a neměli bychom zapomenout na žádnou část těla. (Mckenna, 1998)

I zde platí, že rozcvičku začínáme vždy od shora dolů, tedy od hlavy k dolním končetinám. Jelikož se jedná o zimní sport vykonávaný na sněhu, tak se snowboardová rozcvička od té lyžařské příliš lišit nebude.

1. Kroužení hlavou: nejprve děláme malé půlkruhy z jedné strany na druhou přes bradu a následně tyto pohyby propojíme v celistvý kruh. Pohyb hlavou dozadu není moc doporučován. Naším žákům v něm bude stejně bránit helma.
2. Přitažení hlavy k ramenu: tento cvik spočívá v tom, že si vždy jednou rukou chytíme hlavu na protější straně a pomalu budeme hlavu přitahovat směrem k ramenu.
3. Kroužení rukou: stoj mírně rozkročný a ruce jsou rozpažené. Nejprve kroužíme zápěstím, lokty a poté celou rukou. Kroužení s kompletní rukou můžeme spojit s výskokem. Je dobré měnit směr kroužení.
4. Rotace rukou: stojíme s rozpaženýma rukama a zahájíme rotaci z jedné strany na druhou.
5. Kroužení trupu: stoj mírně rozkročný, ruce v bok. Nejdříve pohybujeme pouze trupem a následně můžeme přidat i pohyby boků.
6. Kroužení nohou: tento cvik je na stejném principu jako kroužení rukama. Je dobré se zde zaměřit spíše na pohyb v kolenou a kyčlích. Stejně tak jako pohyb kotníků v lyžařských botách ani v těch snowboardových nebude efektivní, i přestože jsou snowboardové boty měkčí než ty lyžařské.
7. Přitažení nohy k tělu: stoj snožmo, střídavě přitahujeme k našemu tělu jednu nohu. Následně nohy prostřídáme a zopakujeme minimálně dvakrát.
8. Výpady dopředu a do stran: tento cvik vychází ze stoje snožmo, kdy vždy jednu nohu vysuneme dopředu, do strany a dozadu. Tento cvik se dá stupňovat i vzdáleností nohy ve výpadu od našeho těla. Pozor na přetížení svalů, žák si musí sám dokázat určit, co je pro něj vhodné a co nikoliv.
9. Dřepy: stoj mírně rozkročný zhruba na šířku ramen a následně krčíme nohy v kolenou. Kolena by měla být mírně vytočena do stran a paty by se neměly odlepovat od země. Při tomto cviku je nutné dbát na rovná záda.
Pozor na to, že děti mladšího školního věku velmi často tento cvik provádí po svém. Jako instruktoři, bychom měli dbát na správné provedení. Pokud je mrazivé počasí, můžeme do rozcvičky zapojit i dřepy s výskokem.

1.2.9 Úroveň zdatnosti

1.2.9.1 První kroky na snowboardu

Zjištění dominantní nohy

Tento krok patří mezi ty nejzákladnější. Je zapotřebí zjistit, jaká noha je u žáka dominantní. Dominantní noha totiž bude nohou stojnou. Jak ale zjistíme, jaká noha je právě tou dominantní? Zde existuje hned několik možností.

Tím nejčastějším způsobem pro ověření je, že se žák uvolní a jednoduše zůstane chvíli stát snožmo na jednom místě. Instruktor do žáka nečekaně strčí. Ta noha, kterou žák vykročí jako první je právě ta dominantní. Pro ujištění je dobré tento krok několikrát zopakovat. Instruktor však nesmí žákovi sdělit důvod tohoto kroku, jelikož by došlo ke snížení efektivity.

Další možností je postavit žáka na menší kopec a chtít po něm, aby se rozeběhl a následně sklouzl. Ta noha, která bude v popředí, je ta stojná.

Pokud nemá žák své vlastní vybavení, měli by tento krok provádět pracovníci už v půjčovně vybavení. V případě, že je totiž vázání připraveno na špatnou dominantní nohu, dochází tak ke zdržení výuky.

Nošení snowboardu

Při nošení snowboardu musíme dávat pozor na lidi, které se pohybují v naší blízkosti, abychom je neohrozili nebo nedej bože nezranili. Existují dva základní typy, kterými lze snowboard nosit. Tím prvním způsobem je nošení snowboardu v jedné ruce, kdy ho držíme mezi vázáním a skluznicí u boku těla. Tento typ využíváme spíše při kratší chůzi. Druhý způsob je, že držíme snowboard oběma rukama za zády a skluznice směřuje také k tělu, jako tomu je v předchozí možnosti. Jelikož snowboard držíme za zády na šířku, je nutné mít kolem sebe dostatek prostoru. Tento typ nošení je vhodný pro delší chůzi. (Dvořák, 2014)

Ve většině lyžařských škol se žáci učí nosit svůj snowboard prvním způsobem. Snowboard bychom měli pokládat vždy vázáním dolů, čímž předejdeme případnému ujetí.



Obr. 9 Nošení snowboardu (vlastní zdroj)

Upínání nohou do vázání

Každý snowboardista či snowboardistka si musí umět správně zapnout vázání. Vždy jako první zapínáme velkou přezku, která nám stáhne botu až do paty. Následně zapneme přední pásku.

Upnutí nohou do vázání je možné provést hned několika způsoby. Vše se odvíjí v závislosti od terénu. Na rovině lze upínat snowboard buďto v sedě, nebo ve stoje. U začátečnicků se doporučuje upínání v sedě. Žák tak nemusí zápasit se svou rovnováhou. Je pochopitelné, že za nepříznivého počasí, se žák nechce válet ve sněhu, a tak ho můžeme přidržit při zapínání snowboardu ve stoje. Upínáme-li si snowboard až na svahu, musíme mít na paměti, že vždy musíme být otočeni čelem ze svahu. (Dvořák, 2014)

Koloběžka

Tento cvik je také známý pod anglickým názvem scooting. Jedná se vlastně o přesun žáka na rovině pomocí odrazů. Přední noha, tedy ta dominantní je připevněna vázáním ke snowboardu a zadní noha je volná. Můžeme se tak zadní nohou odstrkovat od země jako kdybychom jezdili na koloběžce. Při tomto cviku je nutné, aby váha byla vždy na přední noze. (Binter, 2012)

Padání

Při padání na snowboardu velmi často dochází ke zranění zápěstí či dokonce zlomeninám. Abychom těmto zraněním předešli, je dobré znát správnou techniku padání. U začátečníku se doporučuje mít chrániče zápěstí, které nám nedovolí ruku ohnout. (Mckenna, 1998)

Pokud padáme na zadní hranu je zapotřebí sevřít ruce v pěst, pokrčit lokty a ruce zapažit. V opačném případě, tedy při pádu na přední hranu, musíme ruce předpažit, a navíc pokrčit kolena. Je dobré se snažit otočit hlavu na stranu, aby nedošlo k e kousnutí se do jazyka nebo vyražení zubů.

Otáčení

V případě, že začátečník spadne na zadek, bude pro něj jednodušší se nejprve přetočit na břicho a až následně se pokusit vstát. Pro přetočení se je nutné mít vždy jednu nohu pokrčenou. Právě za touto nohou se přetočíme.

Vstávání

Vstávání není žádnou složitou záležitostí. Velkou přítěží při vstávání bývá u začátečníků rovnováha. Ne vždy je totiž jednoduché se postavit. Vstávání nám mnohdy komplikuje terén či kvalita sněhu. Žák se postupem času naučí vstávat z jakékoliv pozice jak na přední, tak i na zadní hranu. Jednodušší je však vstávání na přední hranu, kdy stojí žák rádooby na špičkách. Při vstávání na přední hraně si můžeme pomoci odrazem rukou od sněhu.



Obr. 10 Vstávání na snowboardu (vlastní zdroj)

Sesouvání

Při tomto cviku dochází vlastně k jistému nácviku zastavení. Při sesouvání dochází k přenášení váhy na přední či zadní stranu prkna. Velkou roli zde hraje postoj. Máme-li natažená kolena je tlak na snowboard menší, pokud však kolena pokrčíme vyvíjíme na snowboard větší tlak a pomocí zahranění může dojít k úplnému zastavení. (Mckenna, 1998)

Nejdříve ze všeho se začátečník učí sesouvat po zadní hraně, následně po přední, a nakonec sesouvání šikmo svahem. Při sesouvání po přední a zadní hraně je důležité, aby bylo těžiště uprostřed snowboardu. Toho docílíme tím, že váha bude rozložená na obou nohách rovnoměrně.

Rozdíl při sesouvání po hranách spočívá v postavení těla. Při sesouvání po zadní hraně se koukáme čelem z kopce a váha je na patách, tedy na zadní hraně snowboardu. Naopak při sesouvání po přední hraně stojíme zády z kopce a váha je na špičkách, tedy na přední straně. Tento typ sesouvání vyžaduje i určitou opatrnost. Žák musí být velmi pozorný, aby nedošlo ke srážce s dalšími lidmi na sjezdovce.

Sesouvání šikmo svahem je už trochu náročnější. Zde už není těžiště ve středu snowboardu, ale dochází k přenášení rovnováhy. K přenosu rovnováhy nám pomůžou ruce. Obě ruce si položíme na koleno ve směru jízdy a následně na něj začneme vyvíjet rukama tlak. Tím dojde k pokrčení nohy a přenesení rovnováhy právě na ní.

Jízda šikmo svahem

Jízda šikmo svahem je první cvik, který se odehrává celý na hranách, čímž se liší od sesouvání. Tento krok následuje většinou ihned po nácvičku sesouvání. V některých případech instruktoři žáka učí mezi těmito dvěma cviky ještě padající list. Při jízdě šikmo svahem použijeme nejen ruce, ale i ramena. Ty nám totiž pomůžou určit směr naší jízdy. Při nácvičku jízdy šikmo svahem jezdíme vždy na dominantní nohu. Rovnováha musí být přenesená také na ni. Tímto způsobem jízdy se učí žák přesouvat z jedné strany sjezdovky na druhou. Je důležité, aby se žák nepředkláněl a byl malinko natočen tělem po směru jízdy. Vždy když dojedeme na okraj sjezdovky, je nutné se otočit. (Bitner, 2012)



Obr. 11 Výuka jízdy šikmo svahem (vlastní zdroj)

Padající list

Jedná se o cvik, při kterém se žák učí zatěžovat střídavě nohy. Je to vlastně jízda po jedné hraně do strany, kdy dochází ke změnám přední nohy. Dochází tak k přenášení váhy ze špičky na patku snowboardu. Na trase, jenž jsme si předem zvolili, zanechává snowboard rýhy od hran, které připomínají padající list ze stromu.

Schody

U tohoto cviku se také můžeme setkat s názvem girlandy. Každý instruktor tento cvik nazývá tak, jak uzná za své. Je velice podobný jízdě šikmo svahem, ale přesto se liší. Při výuce tohoto cviku je nutné pustit dominantní nohu přímo z kopce dolů a následně zabrzdít. Budeme-li tento cvik několikrát opakovat uvidíme, že snowboardem zanecháváme ve sněhu rýhy, připomínající tvar schodů. (Dvořák, 2014)

1.2.9.2 Mírně pokročilý

Oblouky

Oblouky dělíme na dva základní druhy, a to smýkané a řezané. Základním obloukem je ten smýkaný, který se v této úrovni budeme učit. Z tohoto základního typu oblouku, budou vycházet i ty složitější. Při výuce smýkaného oblouku využijeme některé z předešlých cviků např. schody, jízda šikmo svahem.

Výchozí pozicí pro smýkaný oblouk je snowboard na celé ploše, který musíme nechat jet přímo z kopce dolů. Následně přetočíme celou horní část těla o 90 stupňů, čímž dojde k překlopení snowboardu na hranu a zároveň ke snížení těžiště pomocí pokrčení kolen. Oblouk zakončujeme s váhou na obou nohách. (Gnad, 2008)

Přetáčení horní části těla budeme postupem času odbourávat, ale nějakou dobu to potrvá. Tímto způsobem si pomáhají i dospělí lidé a rozhodně to není žádná ostuda. Tato pomůcka nám dodává jistotu zvládnutí tohoto cviku. Ze začátku se snažíme, aby žák pochopil princip daného cviku. Instruktor dává žákovi pokyny. Žákovi často pomůže, když ho instruktor chytne za ruku a pomáhá mu s provedením oblouku. Ve většině případů jdou žákům oblouky vždy na jednu stranu lépe než na tu druhou. V takovém případě je nutné je pilovat. Když instruktor vidí, že žák bezpečně zvládá provedení oblouku na obě strany, zkusíme je propojit v celou sérii oblouků. Zvládne-li žák udělat za sebou alespoň 6 oblouků, může se společně s instruktorem vydat na sjezdovku.

Jízda na vleku

Při výuce začátečníka na snowboardu je dobré využívat primárně sedačkovou lanovku. Na tu nasedneme pomocí koloběžky což znamená, že je vždy dominantní noha ve vázání a druhá volně. Volnou nohou se následně odrážíme od země. (Gnad, 2008)

Při prvních jízdách instruktor žákovi samozřejmě pomůže. Nejlepším řešením je chytnutí žáka v podpaží, čímž můžeme předejít pádům. Jízdu na sedačkové lanovce lze řešit i tak, že si žák ze snowboardu odepne obě nohy. Tímto způsobem však žák nezíská, proto se tento způsob jízdy na vleku využívá jen v krajních případech. V případě, že žák bez jakýchkoliv problémů zvládá výstup i nástup na sedačkovou lanovku, je možné přejít i k jiným druhům vleků.

Procvičování a zdokonalování

Během první jízdy ze svahu dolů dochází k seznámení se s terénem a různými trasami. Instruktor musí pro začátečníka zvolit vždy odpovídající trasu. Na svahu dochází k procvičování oblouků. Často se stává, že žáka vyvezete lanovkou nahoru a on vše zapomene. To je způsobeno především strachem. Nutné je napanikařit, zachovat si klidnou hlavu a žákovi vše znovu připomenout. Při prvních pár metrech je dobré chytnout žáka za ruce a jet s ním ve dvojici. Jízda ve dvojici se dá také použít jako zpestření výuky. Pokud si žák začíná být ve své jízdě jistý, je dobré začít s odbouráváním rukou. I když na této pomůcce není nic špatného, tak to nepatří do žádného stylu jízdy. Pro odbourání rukou je zapotřebí sebedůvěra. Mnohdy je to běh na dlouhou trať, ale ještě nikdy žádný učený z nebe nespádl.

Hodiny

Tento cvik slouží pro zpestření výuky. Instruktor ho do ní může zapojit, pokud žák zvládá smýkané oblouky na dobré úrovni a je na něm vidět, že ho neustálé pilování oblouků už nebaví. Během tohoto cviku se žák točí kolem své vlastní osy jako vrtule u vrtulníku. Při vykonávání tohoto cviku nám opět pomohou ruce, tentokrát rozpažené. Tento cvik je vhodný pro kontrolování přenášení váhy z přední hrany na zadní a opačně.

Zvládá-li žák perfektně oblouky a nemá problémy s přenášením váhy, je zapotřebí vyzkoušet si i prudší trasy, než po kterých jezdil do teď. Důležitý je, aby se seznámil i s různým terénem a sněhem. Mírně pokročilý žák by měl být schopen zvládat i jízdu v čerstvém sněhu.

V pokročilé úrovni se žák učí řezané oblouky a přejíždět nejrůznější boule a překážky.

Bohužel, ne ve všech českých ski areálech a lyžařských školách je možné se seznámit s nejrůznějšími typy skoků. Pokud žák touží naučit se nejrůznější skoky, tak doporučuji vyhledat školu, která se na ně přímo specializuje.

2 PRAKTICKÁ ČÁST

2.1 Slovník

brzda lyží	тормоз лыжи	[tormaz lyži]
bunda	куртка	[kurtka]
čelenka	повязка на голову	[pavjazka na golovu]
čepice	шапка	[šapka]
fleecová mikina	флюсовая толстовка	[fljusovaja talstovka]
helma	шлем	[šlem]
hrana	кант	[kant]
hůlky	палки	[palki]
chránič páteře	защита спины	[zaščita spiny]
jazyk	язычок	[jazyčok]
kombinéza	комбинезон	[kambinězon]
kukla	балаклава	[balaklava]
levá lyže	левая лыжа	[levaja lyža]
lyžařská bunda	горнолыжная куртка	[gornalyžnaja kurtka]
lyžařské boty	лыжные ботинки	[lyžnyje batinki]
lyžařské brýle	горнолыжная маска	[gornalyžnaja maska]
lyžařské kalhoty	лыжные брюки	[lyžnyje brjuki]
lyžařské ponožky	лыжные носки	[lyžnyje naski]
lyže	лыжи	[lyži]
mikina	толстовка	[talstovka]
nákrčník	воротник	[varatnik]
nepromokavý	водонепроницаемый	[vodoněpranicájemyj]
obal/pouzdro	чехол	[čechol]

palčáky	варежки	[varežki]
patka lyže	пятка лыжи	[pjatka lyži]
patka vázání	пятка крепления	[pjatka kreplenija]
poutko	петля	[petlja]
pravá lyže	правая лыжа	[pravaja lyža]
prstové rukavice	перчатки	[perčatki]
přezka	пряжка	[prjažka]
rukojeť	рукоятка	[rukajatka]
skluznice	скользящая поверхность	[skalzjaščaja paverchnostʹ]
spodní lyže	нижняя лыжа	[nižňaja lyža]
svetr	свитер	[svitěr]
šála	шарф	[šarf]
špička lyže	носок лыжи	[nasok lyži]
špička vázání	головка крепления	[galovka kreplenija]
šroubovák	отвёртка	[atvjortka]
termo prádlo	термобельё	[těrmabeljo]
vak na lyže	чехол для лыж	[čechol dlja lyž]
vázání	крепление	[kreplenije]
vnější hrana	внешний кант	[vněšnij kant]
vnější lyže	внешняя лыжа	[vněšňaja lyža]
vnitřní bota	внутренний ботинок	[vnutrenij batinok]
vnitřní hrana	внутренний кант	[vnutrenij kant]
vnitřní lyže	внутренняя лыжа	[vnutreňaja lyža]
vrchní lyže	верхняя лыжа	[věrchňaja lyža]

děšť	дождь	[doždʲ]
hluboký snĕh	глубокий снег	[glubokij snĕg]
kopec	холм	[cholm]
lavina	лави́на	[lavina]
led	лёд	[ljod]
mírný svah	некрутой склон	[nekrutoj sklon]
mlha	туман	[tuman]
mokrý snĕh	мокрый снег	[mokryj snĕg]
prachový snĕh	пушистый снег	[pušistyj snĕg]
sjezdovka	горнолыжная трасса	[gornalyžnaja trasa]
slunce	солнце	[solnce]
snĕh	снег	[snĕg]
spádnice	линия ската	[linija skata]
strmý svah	крутой склон	[krutoj sklon]
svah	склон	[sklon]
špatná viditelnost	плохая видимость	[plachaja vidimostʲ]
terén	рельеф	[reljef]
těžký snĕh	тяжёлый снег	[tʹažolyj snĕg]
vrch	верх	[verch]
vrchol	вершина	[veršina]
TĚLO	ТЕЛО	[TĚLO]
bok	бок	[bok]
brada	подбородок	[padbarodok]
dolní část těla	нижняя часть тела	[nižňaja častʲ těla]

hlava	голова	[galava]
holeň	голень	[goleň]
horní část těla	верхняя часть тела	[verchnaja časť těla]
hýždě	ягодицы	[jagadicy]
koleno	колѐно	[kaleno]
kotník	щиколотка	[ščikolotka]
krk	шея	[šeja]
loket	локоть	[lokať]
noha	нога	[noga]
páteř	позвончик	[pazvončik]
prst	палец	[palec]
předloktí	предплечье	[predplečje]
rameno	плечо	[plečo]
ruka	рука	[ruka]
sval	мышца	[myšca]
trup	туловище	[tuľovišče]
záda	спина	[spina]
zápěstí	запястье	[zapjastje]
INSTRUKCE	ИНСТРУКЦИИ	[INSTRUKCIJ]
bruslení	коньков <u>ый</u> шаг	[kaňkovyj šag]
hranění	закантовка	[zakantovka]
chůze	ходьба	[chaďba]
klouzání	скольжение	[skalženije]

lyžařský postoj	лы <u>ж</u> ная по <u>зи</u> ция	[lyžnaja pazicija]
oblouk	повор <u>от</u>	[pavarot]
odlehčit	облегч <u>ит</u>	[ablegčitʹ]
otočit se	поверн <u>ут</u> ь	[pavernútʹ]
pizza	пи <u>ц</u> ца	[pica]
pluh	пл <u>у</u> г	[plug]
pohyb	дви <u>ж</u> ение	[dviženije]
pokrčit	согн <u>ут</u> ь	[sagnutʹ]
předklon	на <u>к</u> лон в <u>пе</u> р <u>е</u> д	[naklon vperjod]
přenesení váhy	перен <u>ос</u> в <u>е</u> са	[perenos vesa]
sesouvání	соска <u>л</u> зьвание	[saskalzyvanije]
snížení	сни <u>ж</u> ение	[sniženije]
široká stopa	широ <u>к</u> ое вед <u>е</u> ние <u>л</u> ы <u>ж</u>	[širokoje veděnije lyž]
těžiště	ц <u>е</u> н <u>т</u> р т <u>я</u> ж <u>е</u> сти	[centr tjažesti]
tlak	дав <u>л</u> ение	[davlenije]
úzká stopa	уз <u>к</u> ое вед <u>е</u> ние <u>л</u> ы <u>ж</u>	[uzkoje veděnije lyž]
váha	в <u>е</u> с	[ves]
záklon	на <u>к</u> лон н <u>а</u> з <u>а</u> д	[naklon nazad]
zvýšení	повы <u>ш</u> ение	[pavyšenije]

ROZCVIČKA

ЗАРЯДКА

[ZARJÁDKA]

Rozcvičíme se od hlavy až po nohy.

Мы разомнемся с головы до ног.

[My razamňomsja s galavy da nog.]

Děláme malé kroužky hlavou/trupem/nohou.

Сделаем маленькие кольца головой/туловищем/ногой.

[Sdě́lajem malěňkie kalca galavoj/tuloviščem/nogoj.]

Nyní oračným směrem.

Сейчас в обратном направлении.

[Sejčas v abratnom napravleniji.]

Dáváme ruce nahoru a dolů.

Поднимаем и опускаем руки.

[Padnimajem i apuskaem ruki.]

Děláme rotaci rukama jako vrtulník.

Сделаем вращение руками как вертолёт.

[Sdě́lajem vraščeniije rukami kak vertaljot.]

Postavíme se na levou/pravou nohu.

Стоим на левой/правой ноге.

[Stoim na levoj/pravoj noge.]

Běžíme.

Бежим.

[Bežim.]

Zahrajeme si na honěnou.

Сыграем в салки.

[Sygrajem v salki.]

Uděláme deset dřepů.

Сделаем десять приседаний.

[Sděljajem děsjať prisedanij.]

Skáčeeme ranáky.

Прыгаем в классики.

[Prygajem v klasiki.]

ÚVODNÍ LEKCE	ВВОДНАЯ ЛЕКЦИЯ	[VODNAJA LEKCIJA]
délka lekce	длительность урока	[dlítělnosť uroka]
jméno	имя	[imja]
pokročilý	продвинутый	[pradvinutyj]
seznámit se	познакомиться	[paznakomit'sja]
úroveň	уровень	[uroveň]
věk	возраст	[vozrast]
začátečník	начинающий	[načinajuščij]
zdokonalit se	усовершенствоваться	[usavjeršenstvovat'sja]
zopakovat	повторить	[pavtarit']

Jmenuji se Káťa a nyní budu tvou/vaší lyžařskou instruktorkou.

Меня зовут Кáťа, и сейчас буду твоим/вашим лыжным инструктором.

[Meňa zavut Káťа, i sečas budu tvaim/vašim lyžnym instruktorom.]

Jaká je tvá/vaše lyžařská úroveň?

Какой твой/ваш лыжный уровень?

[Kakoj tvoj/vaš lyžnyj uroveň?]

Jsi začátečník nebo pokročilý?

Ты начинающий или продвинутый?

[Ty načinajuščij ili pradvintutyj?]

Kdy jste naposledy lyžoval/a?

Когда вы в последний раз катался/ каталась на лыжах?

[Kagda vy v poslednij raz kataljsja/katalas na lyžach?]

Pustíme se do toho.

Давай/те начнём.

[Davaj/tě načňom.]

ZAČÁTEČNÍCI

НАЧИНАЮЩИЕ

[NAČINAJUŠČIJE]

Zkontroluj/te si výstroj.

Провери/те снаряжение.

[Praveri/te snarjaženije.]

Máš/máte utažené lyžařské boty?

У тебя/вас затянуты лыжные ботинки?

[U těbja/vas zaťjanuty lyžnyje botinki?]

Rozcvičíme se.

Сделаем зарядку.

[Sdělajem zarjadku.]

Nyní se seznámíme podrobně s lyžemi.

Сейчас познакомимся подробнее с лыжами.

[Sejčas paznakomimsja padrobněje s lyžami.]

Toto je špička/pata/brzda/vázání/skluznice.

Это носок/пятка/тормоз/крепление/скользящая поверхность.

[Eto nasok/pjatka/tormaz/kreplenije/skalzjaščaja paverchnost'.]

Nyní nebudeme potřebovat hůlky.

Сейчас нам не будут нужны палки.

[Sejčas nam ně budut nužny palki.]

Vezmeme si levou/pravou lyži.

Наденем левую/правую лыжу.

[Naděněm levuju/pravuju lyžu.]

Chodíme na jedné lyži.

Ходим на одной лыже.

[Chodim na adnoj lyže.]

Jako na koloběžce.

Как на самокате.

[Kak na samokatě.]

Otáčíme se vždy čelem ke kopci.

Поворачиваем всегда лбом к холму.

[Pavaračivajem vseгда lbom k chalmu.]

Vezmeme si obě lyže.

Наденем обе лыжи.

[Naděněm obe lyži.]

Při otáčení je nutné mít vždy lyže do písmena V.

При поворачивании должно, чтобы лыжи всегда были как буква В.

[Pri pavaračivaniji dalžno, čtoby lyži vseгда byli kak bukva V.]

Kreslíme do sněhu slunce.

Рисуем на снегу солнце.

[Risujem na sněgu solnce.]

Není se čeho bát.

Нам нечего боятся.

[Nam něčevo bajat'sja.]

Nyní to už nebude tak snadné.

Сейчас это не будет уже так легко.

[Sejčas eto něbudet uže tak lechko.]

Vyzkoušíme výstup stranou.

Попробуем подъём боком.

[Poprobujem radjom bokom.]

Lyže jsou v paralelní pozici.

Лыжи в параллельной позиции.

[Lyži v paralelnoj pazicii.]

Lyže jako hranolky.

Лыжи как картофель фри.

[Lyži kak kartofel fri.]

Postavíme lyže na hrany.

Поставим лыжи на канты.

[Postavim lyži na kanty.]

Trénujeme otáčení se v korci.

Тренируем поворачивание на склоне.

[Trenujujem pavaráčivanije na skloně.]

Nyní se naučíme pluh/pizzu.

Сейчас научимся плуг/пиццу.

[Sejčas naučimsja plug/picu.]

Dej ruce na kolena.

Дай руки на колена.

[Daj ruki na kolena.]

Jsi šikula!

Молодец!

[Maladěc!]

Nyní projdeme turniketem a pojedeme na dětském vleku.

Сейчас пройдем через турникет и поедem на детском подьёмнике.

[Sejčas prajđom čerez turniket i pajedem na dětskom padjomnike.]

Nahoře počkej/te.

Наверху подожди/те.

[Naverchu padaždĭ/tě.]

Vše děláme pomalu a bezpečně.

Всё делаем медленно и безопасно.

[Vsjo dělajem medlena i bezapasna.]

Chceš-li zastavit, udělej velký pluh.

Хочешь ли затормозить, сделай большой плуг.

[Chočešli zatarmazit', sdělaj bašoj plug.]

Jezdíme pouze rovně.

Катаемся только прямо.

[Katajemsja tolka prjamo.]

Naučíme se zatáčet.

Научимся повороты.

[Naučimsja pavaroty.]

Tlačíme na vnitřní nohu.

Надавливаем на внутреннюю ногу.

[Nadavlivajem na vnutreňuju nogu.]

Rukama uděláme letadlo.

Руками сделаем самолёт.

[Rukami sdělajem samaljot.]

Dívej se na mě.

Смотри на меня.

[Smatrĭ na meňa.]

Vyzkoušíme slalom.

Попробуем слалом.

[Paprɔbujem slalom.]

Přejdeme na sjezdovku.

Перейдём на горнолыжную трассу.

[Perejd̄om na gornalyžnuju trasu.]

Jeď/te za mnou.

Следите за мной.

[Sleditě za mnoj.]

NA VLEKU

НА ПОДЪЁМНИКЕ

[NA PADJOMNIKE]

černá sjezdovka

чёрная трасса

[čornaja trasa]

červená sjezdovka

красная трасса

[krasnaja trasa]

čipová karta

чиповая карта

[čipavaja karta]

dětský vlek

детский подъёмник

[dětskij padjomnik]

dolní stanice

нижняя станция

[nižňaja stancija]

horní stanice

верхняя станция

[verchňaja stancija]

kabinka

кабинка

[kabinka]

kotvový vlek

якорный подъёмник

[jakarnyj padjomnik]

lanovka	канатная доро <u>га</u>	[kanatnaja daro <u>ga</u>]
lístek	билет	[bilet]
modrá sjezdovka	голубая трасса	[galubaja trasa]
roma	тарелка	[tarelka]
provazový vlek	верёвочный подьёмник	[verjovočnyj padjomnik]
sedačková lanovka	кресельная доро <u>га</u>	[kreselnaja daro <u>ga</u>]
skipas	ски-пасс	[ski-pas]
turniket	турникет	[turniket]

Projdeme turniketem.

Проходим через турникет.

[Prachodim čerez turniket.]

Použij lístek/skipass/čipovou kartu.

Используй/те билет/ски-пасс/чиповую карту.

[Ispolzuj bilet/ski-pas/čipavuju kartu.]

Nyní pojedeme na sedačkové lanovce nahoru.

Теперь поднимаемся на кресельном подьёмнике.

[Tiper podnimajemsja na kreselnom padjomnike.]

Při výstupu z lanovky se nejprve postav/te.

При выходе с кресельного подьёмника сначала встань/те.

[Pri vychodě s kreselnovo padjomnika snačala vstaň/tě.]

Nesedej/te si na kotvu.

Не сади/тесь на якорь.

[Něsadi/těs na jakor.]

Udržuj/te lyže ve stopě.

Оставай/тесь в лыжной колее.

[Astavaj/těs v lyžnoj koleje.]

Vlek je rozbitý.

Подъёмник испорчен.

[Padjomnik isporčen.]

POKROČILÝ

ПРОДВИНУТЫЙ

[PRADVĪNUTYJ]

krátký radius

короткий радиус

[karotkij radius]

paralelní oblouk

параллельный поворот

[paralelnyj pavarot]

přívratný oblouk

поворот с упором

[pavarot s uporom]

BEZPEČNOST

БЕЗОПАСНОСТЬ

[BEZAPASNOŠŤ]

Jezděte v rámci svých možností.

Катайтесь в рамках своих возможностей.

[Katajtěs v ramkach svojich vazmožnostěj.]

Vždy musíme být schopni zastavit.

Мы всегда должны быть в состоянии затормозить.

[My vseгда dalžny byť v sastajanii zatarmozit'.]

Vyhýbejte se hlubokému sněhu.

Избегайте глубокого снега.

[Izbeɡajtě glubokovo sněga.]

Jezděte ohleduplně.

Ездите внимательно.

[Jezditě vnimatělna.]

Jezděte opatrně.

Катайтесь осторожно.

[Katajtěs astarožna.]

Pozor!

Осторожно!

[Astarožna!]

Co se stalo?

Что случилось?

[Što slučilos?]

Jste zraněný?

У вас травма?

[U vas travma?]

Nehýbejte se, prosím.

Не двигайтесь, пожалуйста.

[Nědvigajtēs, pažalujsta.]

Pomohu vám.

Я вам помогу.

[Ja vam pomagu.]

Nebojte se.

Не бойтесь.

[Něbojtēs.]

Zavolám horskou službu.

Я вызову спасательскую службу.

[Ja vyzavu spasatělsku službu.]

SNOWBOARDING	СНОУБОРДИНГ	[SNOUBORDING]
boty	ботинки для сноуборда	[batinki dlja snouborda]
brýle	маска для сноуборда	[maska dlja snouborda]
helma	шлем	[šlem]
hlavní přezka	главная застёжка	[glavnaja zastožka]
hrana	кант	[kant]
chránič boků (kostrče)	защита бёдер	[zaščita bjoděr]
chránič páteře	защита спины	[zaščita spiny]
chránič zápěstí	защита запястья	[zaščita zapjast'ja]

malá přezka	малая застѣжка	[ma <u>l</u> aja za <u>s</u> t'ožka]
patka snb	хвост	[chvost]
přední hrana	передний кант	[per <u>e</u> dni <u>j</u> ka <u>n</u> t]
přezka	застѣжка	[za <u>s</u> t'ožka]
skluznice	скользящая поверхность	[skalzja <u>š</u> čaja paverchnost']
snowboard	сноуборд	[snoub <u>o</u> rd]
špička snb	нос	[nos]
vak na snb	чехол для сноуборда	[čech <u>o</u> l dlja snoub <u>o</u> rda]
vázání	крепления для сноуборда	[krepleni <u>j</u> a dlja snoub <u>o</u> rda]
vnitřní bota	внутренний ботинок	[vnutreni <u>j</u> ba <u>t</u> ínok]
zadní hrana	задний кант	[za <u>d</u> ni <u>j</u> ka <u>n</u> t]
INSTRUKCE	ИНСТРУКЦИИ	[INSTRUK <u>C</u> II]
odlehčit	облегчить	[ablegč <u>i</u> t']
otočit se	повернуть	[pavernú <u>t'</u>]
pokrčená kolena	согнутые колена	[sognutyje ka <u>l</u> ena]
předklon	наклон вперед	[nakl <u>o</u> n vper <u>j</u> od]
přední noha	передняя нога	[per <u>e</u> dňaja no <u>g</u> a]
přenesení váhy	перенос веса	[perenos <u>o</u> ves <u>a</u>]
rotace	ротация	[rata <u>c</u> ija]
rovná záda	прямая спина	[pr <u>j</u> amaja sp <u>i</u> na]
těžiště	центр тяжести	[centr t <u>j</u> ažesti]
váha na patách	вес на пятках	[ves na p <u>j</u> atkach]
váha na přední noze	вес на передней ноге	[ves na p <u>e</u> dněj no <u>g</u> e]
váha na špičkách	вес на носках	[ves na na <u>s</u> kach]

váha na zadní noze	в <u>е</u> с на задней н <u>о</u> ге	[v <u>e</u> s na zadněj n <u>o</u> ge]
váha uprostřed	в <u>е</u> с в середине	[v <u>e</u> s v seredině]
vstát	вст <u>а</u> ть	[vst <u>a</u> tʃ]
vyzkoušet	попр <u>о</u> бовать	[papr <u>o</u> bovatʃ]
zabrzdit	затормоз <u>и</u> ть	[zatarmaz <u>i</u> tʃ]
zadní noha	задняя н <u>о</u> га	[zadňaja n <u>o</u> ga]
základní postavení	осн <u>о</u> вная ст <u>о</u> йка	[asn <u>o</u> vna ja st <u>o</u> jka]
záklon	накл <u>о</u> н назад	[nakl <u>o</u> n naz <u>a</u> d]

ZAČÁTEČNÍCI	НАЧИНАЮЩИЕ	[NAČINAJUŠČIJE]
girlanda	гирлянда	[girlj <u>a</u> nda]
chůze	ходьба	[chodʃba]
jízda šikmo	кос <u>о</u> й спуск	[kas <u>o</u> j spusk]
koloběžka	само <u>к</u> ат	[samak <u>a</u> t]
padající list	падающий л <u>и</u> ст	[padajušij l <u>i</u> st]
sesouvání	соскальз <u>ы</u> вание	[saskalzyvanije]
zahranění	закантов <u>к</u> а	[zakant <u>o</u> vka]

Zkontroluj/te si výstroj.

Проверь/те снаряжение.

[Praver/tě snarjaženije.]

Jaká je tvá/vaše dominantní noha?

Какая нога у тебя/вас ведущая?

[Kakaja noga u tějja/vas veduščaja?]

Nevím.

Не знаю.

[Něznaju.]

Pravá/levá noha.

Правая/левая нога.

[Pravaja/levaja noga.]

Vyzkoušíme, jakou nohu máš/máte dominantní.

Попробуем, какая нога у тебя/вас ведущая?

[Přobujuem, kakaja noga u tebjja/vas veduščaja ?]

Tvoje dominantní noha je pravá/levá.

Твоя ведущая нога правая/левая.

[Tvaja veduščaja noga pravaja/levaja.]

Postav se rovně.

Встань прямо.

[Vstaň prjamo.]

Pravou/levou nohu si dej/te do vázání.

Правую/левую ногу вставь/те в крепление.

[Pravuju/levuju nogu vstav/tě v krepnenije.]

Odrážíme se nohou jako na koloběžce.

Мы отталкиваемся ногой как на самокате.

[Мы отталкиваемся ногой как на самокате.]

Nyní si dáme i druhou nohu do vázání.

Теперь вставим и другую ногу в крепление.

[Теперь вставим и другую ногу в крепление.]

Vyzkoušíme si sesouvání.

Тренируем соскальзывание.

[Тренируем соскальзывание.]

Nejprve po zadní hraně (po patách).

Сначала на заднем канте (по пятках).

[Сначала на заднем канте (по пятках).]

Nyní po přední hraně (po špičkách).

Теперь на переднем канте (по носках).

[Теперь на переднем канте (по носках).]

Vždy se díváme ve směru jízdy.

Всегда глядим в направлении езды.

[Всегда глядим в направлении езды.]

Pro rovné sesouvání, je nutné mít váhu uprostřed snowboardu.

Для прямого соскальзывания нужно, чтобы вес был в середине сноуборда.

[Dl̄ja pr̄jamovo saskalzyvanīja nūžno, štōby ves byl v sered̄ině snouborda.]

Vyzkoušíme si sesouvání šikmo svahem.

Попробуем соскальзывание наискось по склону.

[Paprobuem saskalzyvanije naiskos pa sklonu.]

Váha musí být na přední noze.

Вес должен быть на передней ноге.

[Ves dolžen byt' na perednej nage.]

Podívej se na mě, ukážu ti to.

Посмотри на меня, я тебе покажу.

[Pasmatri na meňa, ja тебе pakažu.]

Nyní vyzkoušíme padající list.

Теперь попробуем падающий лист.

[Těper paprobujem padajuščij list.]

Váhu střídavě přenášíme z jedné nohy na druhou.

Вес попеременно переносим с одной ноги на вторую.

[Ves paperemena perenosim s adnoj nogi na vtaruju.]

Nyní vyzkoušíme girlandy.

Теперь попробуем гирлянды.

[Těper paprobujem girljandy.]

Pomůže nám rotace rukama.

Нам поможет ротация руками.

[Nam pamožet ratacija rukami.]

Jedeme přímo dolů a zastavíme.

Спускаемя прямо вниз и затормозим.

[Spuskajemsja prjamo vniz i zatarmazim.]

Vypadají jako schody.

Они выглядят как лестница.

[Ani vygljadat kak lestnica.]

Girlandy jsou základem pro smýkaný oblouk.

Гирлянды являются основой для поворота с проскальзыванием.

[Girlandy javljajutsja asnovoj dlja pavarota s praskalzyvanijem.]

Tento slovník jsem vytvořila v souladu s pravidly zákona č.100/2007 Sb.

2.2 Redukce

Ruský jazyk je specifický tím, že některá písmena se jinak píšou a jinak vyslovují. Kdy k tomu dochází nám stanovují základní fonetická pravidla. Porozumění fonetickým pravidlům není v žádném případě procházka růžovým sadem. Proto se vám je nyní pokusím vysvětlit ve zkratce.

S redukcí je úzce spjatý přízvuk. Přízvuk můžeme definovat jako zdůraznění hlásky případně celého slova větším hlasovým důrazem. V mém slovníku poznáme přízvuk tak, že je daná hláska podtržena, např. курта Ta slabika, která se nachází pod přízvukem se nazývá přízvučná. Všechny ostatní slabiky se nazývají nepřízvučné a vyslovují se krátce a slabě. Přízvuk má v ruském jazyce hned několik funkcí. Tou základní funkcí je rozlišení smyslu slova. Existují zde totiž slova, která se stejně píšou, ale liší se přízvukem. Přízvuk nám často mění nejen smysl, ale i význam slova. Jako příklad si zde uvedeme slova дома x дома. V prvním případě slovo označuje příslovečné určení místa, a v tom druhém případě se jedná o množné číslo podstatného jména дом. V tomto případě se jednalo o změnu smyslu. U slov писать x писать dochází ke změně významu slova. V prvním případě se jedná o sloveso psát a v tom druhém o sloveso čůrat. (russky.info, ©2021)

Redukce je označení pro změnu zvuků, ke které se nacházejí v nepřízvučné pozici. Pro tento jev jsou nejčastější písmena А a О. Pokud se nacházejí tyto písmena před přízvučnou slabikou, vyslovují se jako zvuk [a]. V případě, že se nacházejí tyto písmena za přízvučnou slabikou, vyslovují se stejně jen znějí trochu nejasně, protože se spolknou. Pokud tyto dvě písmena leží pod přízvukem, vyslovují se stejně jako se píšou. Spadá sem velké množství dalších pravidel, ty však pro nás nyní nejsou tak důležitá. Dále sem patří tzv. znělé a neznělé souhlásky jejichž zvuky se vlivem redukce také mění. (russky.info, ©2021)

2.3 Souhrn metodiky v ruském jazyce

2.3.1 Методика катания на лыжах

1. Перед занятием нам нужно понять, кто будет нашим клиентом, и каким будет наше занятие (индивидуальное/групповое).
2. Знакомство с учеником.
 - Привет, меня зовут Катя и буду твоим инструктором по лыжам.
 - Как тебя зовут?
 - Сколько тебе лет?
 - Ты уже когда-нибудь занимался лыжами?
 - Ты первый раз стоишь на лыжах?
3. Перемещаемся с учеником на площадку.
4. Зарядка
 - Поворот головой, с одной стороны, на другую
 - Поворот головой вниз и вверх
 - Далее совмещаем предыдущие упражнения
 - Вращение руками: разведем руки – встанем по принципу буквы Т, вначале вращаем запястьем, локтем, и всей рукой. Вращение можно комбинировать с прыжками.
 - Птица: руки нужно положить на плечи, благодаря чему возникнет очертание крыла птицы. Потом начинаем двигаться вниз и вверх, можем делать круги.
 - Вертолёт: стоим с разведенными руками и начинаем вращение, с одной стороны, в другую.
 - Дерево и ветер. Ноги нужно поставить вместе, руки поднять вверх. Наклонимся из стороны в сторону, как при порыве ветра. Делаем наклоны.
 - Срывание яблок. Ноги расставлены, руки подняты вверх. Позиция, как будто мы срываем яблоки или иные фрукты с дерева. Далее, сорванные фрукты нам нужно положить в корзинку, которая у нас лежит внизу между ног. Таким образом нам нужно коснуться до земли или хотя бы постараться это сделать.

- Отряхиваем снег руками с ботинок: постановка ног вместе, глубокий наклон вперед, касаемся ботинок, и стараемся очистить их руками от снега. Было бы хорошо, если бы при данном упражнении, ноги оставались выпрямленными. Благодаря этому упражнению активно используется большая группа мышц.
- Вращение ногами: данное упражнение является похожим на упражнение вращение руками. Здесь же нам нужно заострить своё внимание на движение коленями и голеностопом.
- Аист: стоим на одной ноге, вторую поднимаем перед собой до нужного нам угла. Рукой перед телом создаем клюв. Далее поменяем опорную ногу.
- Голубка: постановка на одной ноге, руки разведены в сторону. Выпрямленную ногу понемногу поднимаем к нашему телу.

5. Введение в катание на лыжах.

- Что такое лыжи?
- Нос и пятка у лыжи.
- Скользящая поверхность, благодаря ей мы можем кататься по снегу.
- Грань.
- Крепление.
- Крепление ноги на крепеж. Вначале носок, потом пятка. Нужно надавить на пятку, чтобы крепеж зафиксировался.

6. Первые шаги на лыжах

- Всегда проводятся только на одной лыже. Далее надеваем лыжу на другую ногу, и повторяем упражнение. Обучаться всегда нужно на ровной поверхности.
- Ходение с одной лыжей.
- Вращение: лыжи находятся в позиции согласно букве V. Нужно встать лицом к горке, и понемногу передвигать одну ногу ко второй. При этом мы должны сохранять изначальную позицию лыж.
- Самокат: движемся на одной лыже, отталкиваясь второй ногой от земли, как на самокате.
- Равновесие. С ним надо работать с самого начала.

- Пицца и картофель фри: это другое название для торможения плугом.
 - Подъём бочком на верх.
 - Закантовка.
 - Повороты в плуге.
7. Езда на подъёмнике.
 8. Тренирование того, что до сих пор знаем. Можно сделать разные соревнования на горнолыжных трассах.
 9. Удаление плуга из стиля катания на лыжах

2.3.2 Методика катания на сноуборде

Обучение катанию на сноуборде не начинается подобным способом, как у лыж. Здесь мы не идем на площадку, а сразу начинаем заниматься на ровной поверхности. Обычно это конец трассы, где мы никому не будем мешать.

1. Перед занятием нам нужно понять, кто будет нашим клиентом, и каким будет наше занятие (индивидуальное/групповое).
2. Знакомство с учеником.
 - Привет, меня зовут Катя и буду твоим инструктором по сноуборде.
 - Как тебя зовут?
 - Сколько тебе лет?
 - Ты уже когда-нибудь занимался сноубордом?
 - Ты первый раз стоишь на сноуборде?
3. Перемещаемся с учеником на ровную поверхность.
4. Нам нужно показать ученику, как правильно носить сноуборд. Всегда скользящей поверхностью к телу.
5. Зарядка.
 - Вращение головой: делаем небольшой полукруг, с одной стороны, в другую. Далее совмещаем в один круг. Движение назад не рекомендовано.
 - Притяжение головы к плечу. Данное упражнение заключается в том, что одной рукой нам нужно будет потянуть голову к плечу.
 - Вращение руками: ноги расставлены, руки разведены. Вначале вращаем запястьем, локтем, и целой рукой.

- Вращение руками. Стоим с разведенными руками и начинаем вращение, с одной стороны, в другую.
- Вращение туловищем. Ноги расставлены, руки в бок. Вначале двигаемся только туловищем, далее добавляем движение боками.
- Вращение ногами. Данное упражнение построено на подобном принципе, как и вращение руками.
- Выпады вперед и в стороны.
- Приседание. Ноги расставлены на ширине плеч. Сгибаем ноги в коленях. Колени должны быть немного развернуты в стороны, пятки не должны отрываться от земли.



6. Первые шаги на сноуборде.



- Вначале нам нужно понять, какая нога у ученика является ведущей. Ведущая нога должна быть опорной. Самым простым и популярным способом, является способ, когда ученик встанет в положение ноги вместе, а инструктор его неожиданно толкнет. Та нога, на которую обопрется ученик, является ведущей и опорной.
- Правильное закрепление крепления. Первой мы всегда фиксируем большую пряжку, которая нам затянет ботинок. Второй мы фиксируем переднюю пряжку.
- Самокат: это упражнение заключается в перемещении ученика на ровной поверхности благодаря толчку. Передняя ведущая нога закреплена на сноуборде, вторая нога свободна. Задней ногой мы отталкиваемся от земли, как на самокате.
- Падение. При падении на сноуборде люди часто получают различные травмы и повреждения. Чтобы предупредить данные ситуации, нужно знать и понимать технику падения.
- Разворот. При падении на спину рекомендуется перевернуться на живот, и только потом попытаться встать.
- Подъём. Подъём не является сложным делом. Больше всего трудностей у начинающих вызывает удерживание равновесия.
- Сползание. В данном упражнении мы тренируем прежде всего остановку.

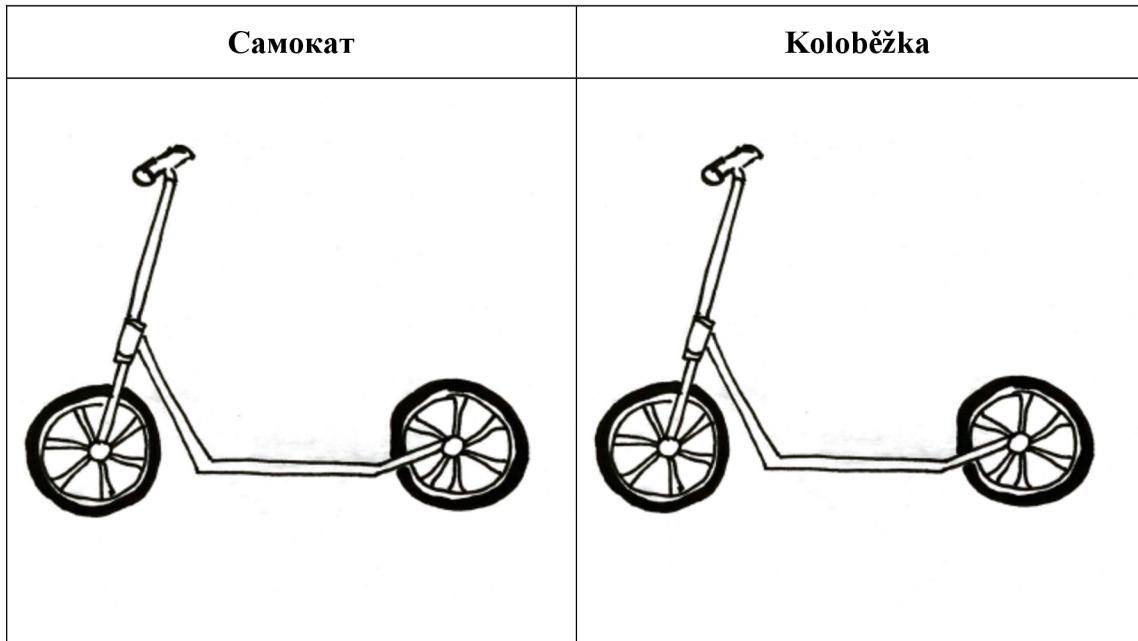
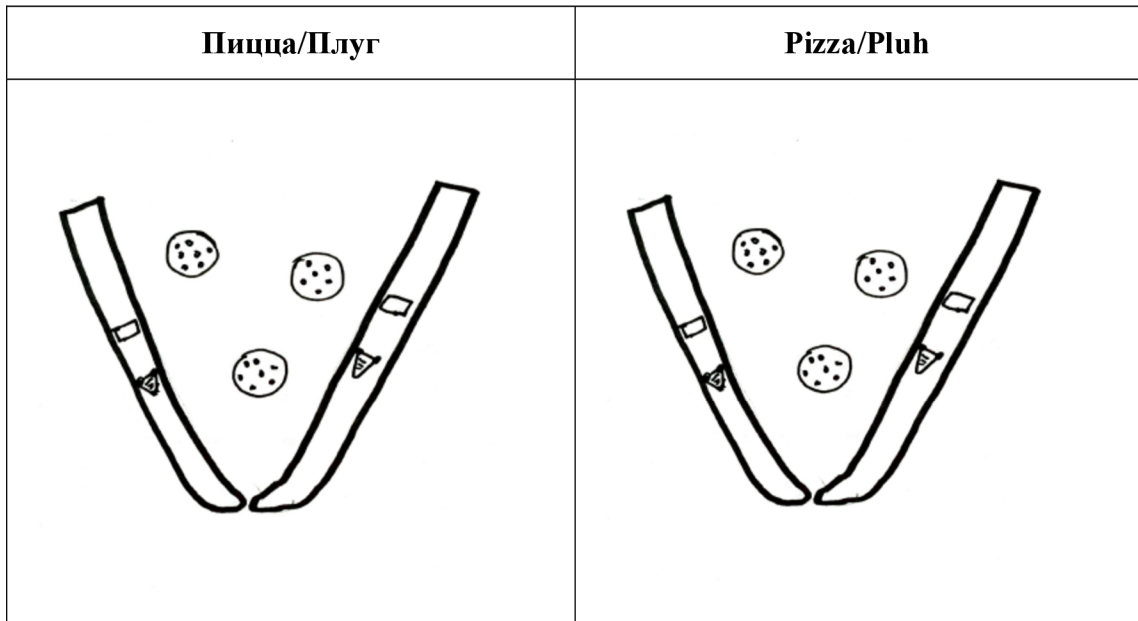
- Падающий лист. Данное упражнение заключается в переносе веса с одной ноги на другую.
- Гирлянды напоминают лестницу.
- Повороты.
- Езда на подъёмнике: здесь лучше сначала попробовать кресельную дорогу, чем другие виды подъёмников.
- Повторение того, что до сих пор знаем.
- Часы: это для продвинутых начинающих, которые уверены в себе.



2.4 Pracovní listy

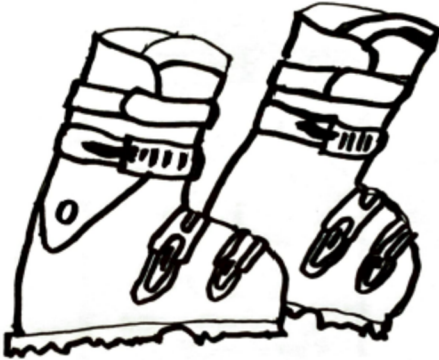

2.4.1 Pexeso



Горноспасательная служба	Horská záchranná služba
	

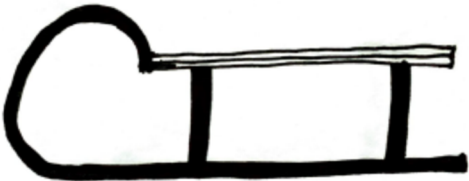

Беговые лыжи	Běžky
	

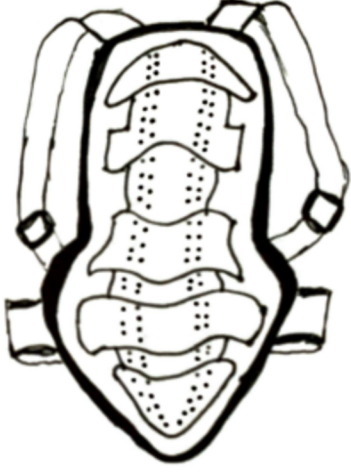
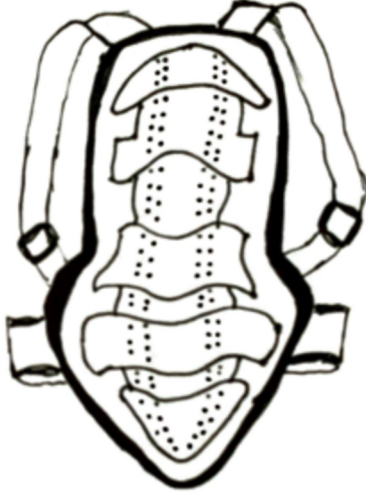


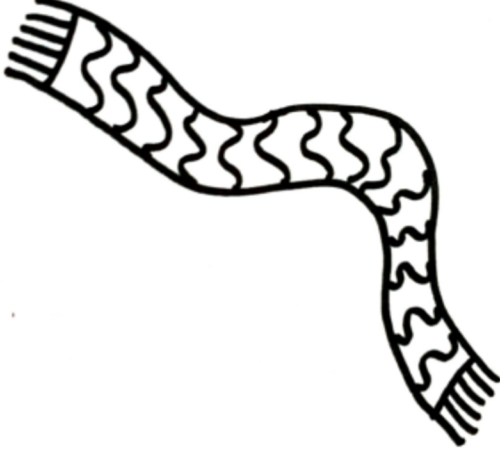
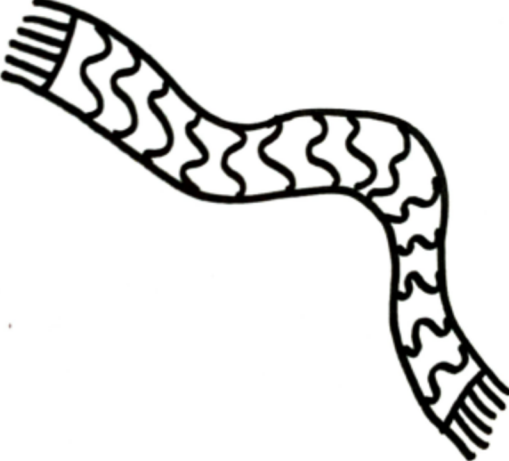
Лыжи	Lyže
	


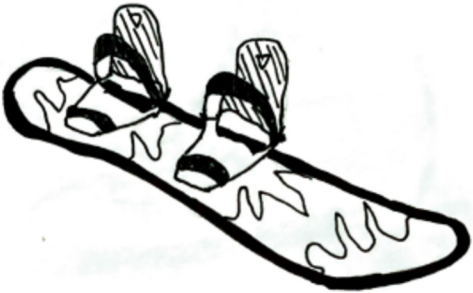
Лыжные ботинки	Lyžařské boty
	



Клюшка и шайба	Нокејка а рук
	

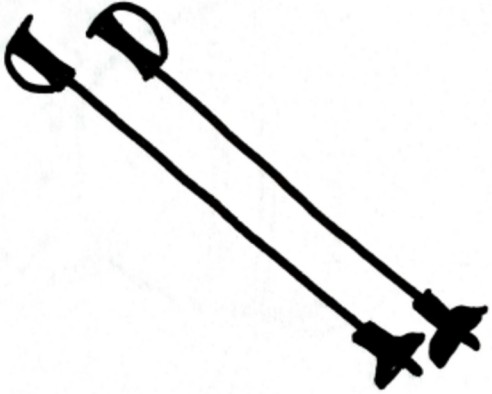

Санки	Сањку
	


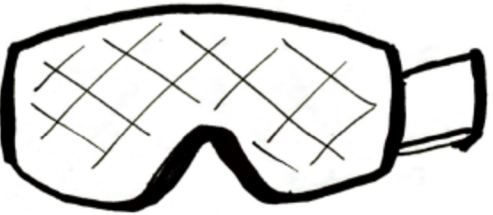
Зашита спины	Chránič páteře
	



Шарф	Šála
	



Сноуборд	Snowboard
	



Ски-пасс	Skipas
	

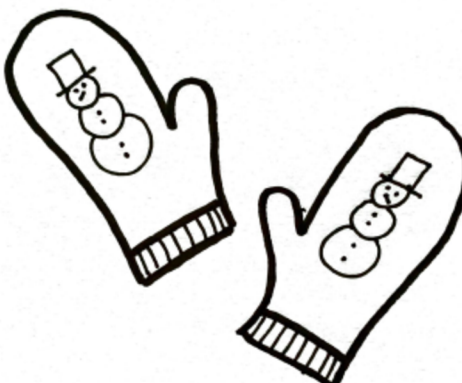
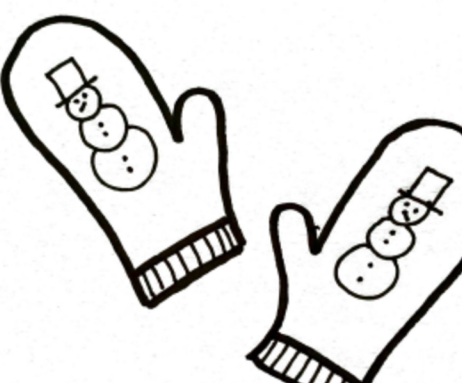
Палки	Hůlky
	

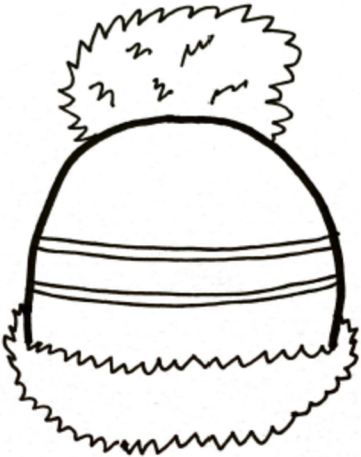

Горнолыжная маска	Lyžařské brýle
	



Шлем	Helma
	

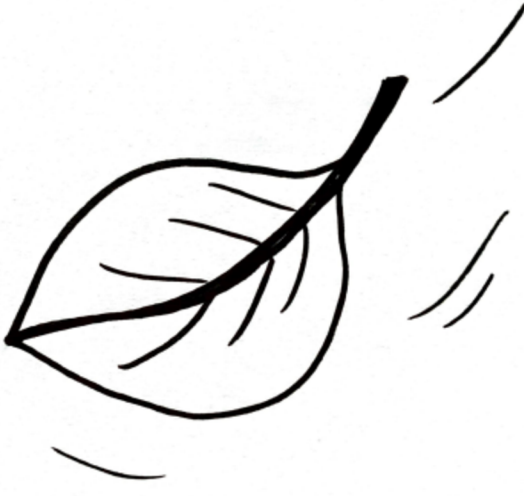
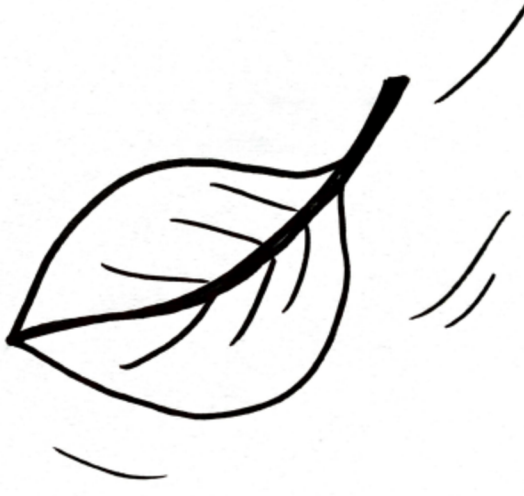
Кресельная дорога	Sedačková lanovka
	



Коньки	Brusle na led
	

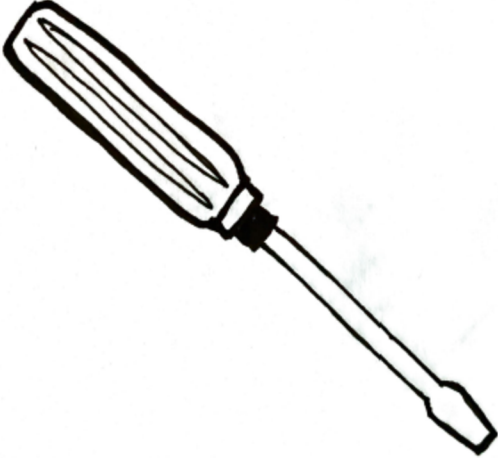
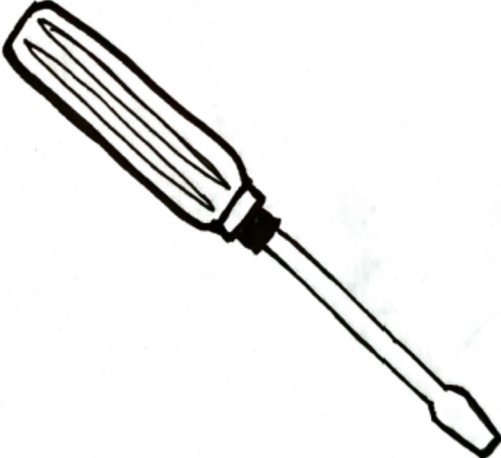
Перчатки/Варежки	Rukavice/Palčáky
	

Шапка	Čepice
	

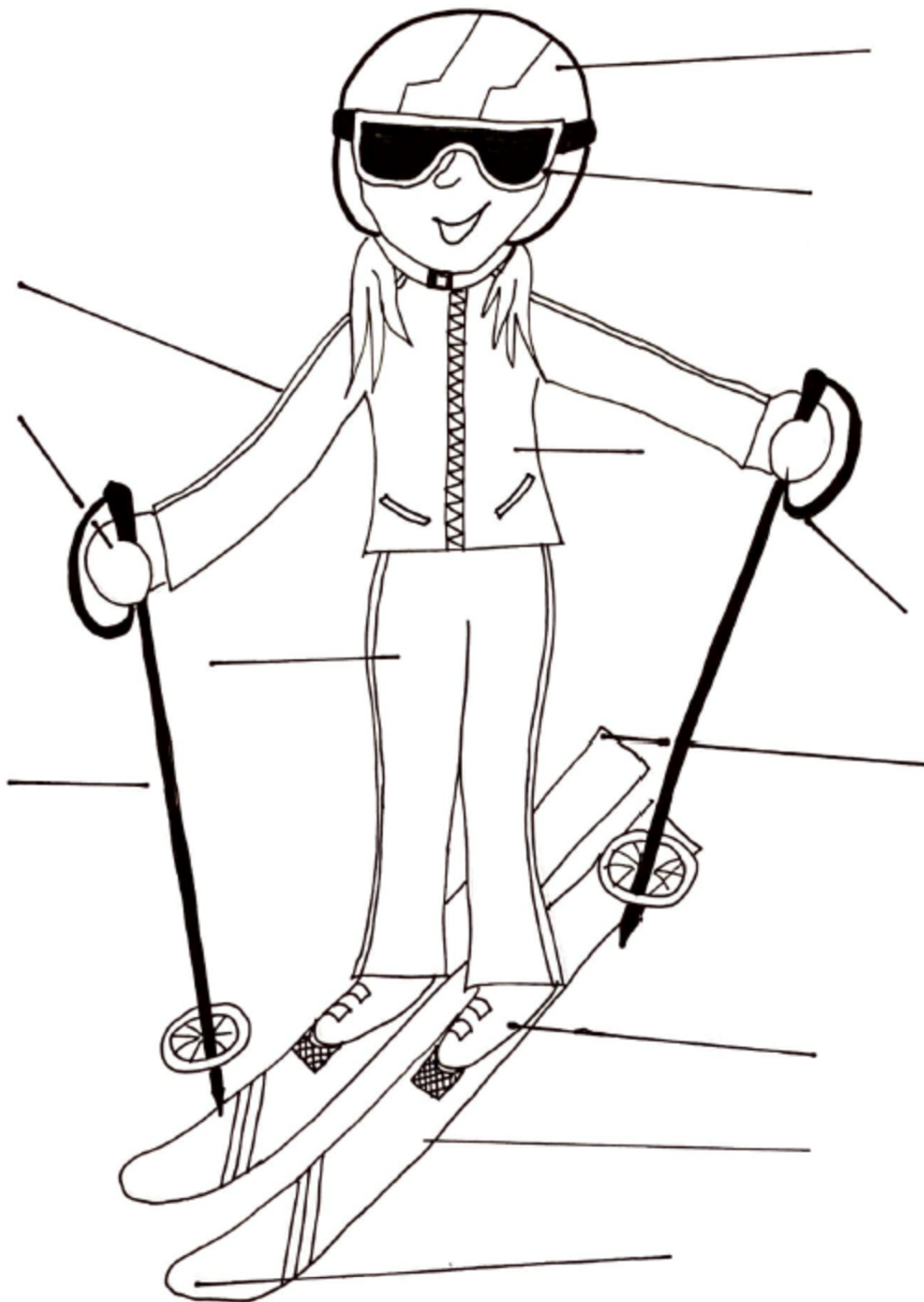
Куртка	Bunda
	

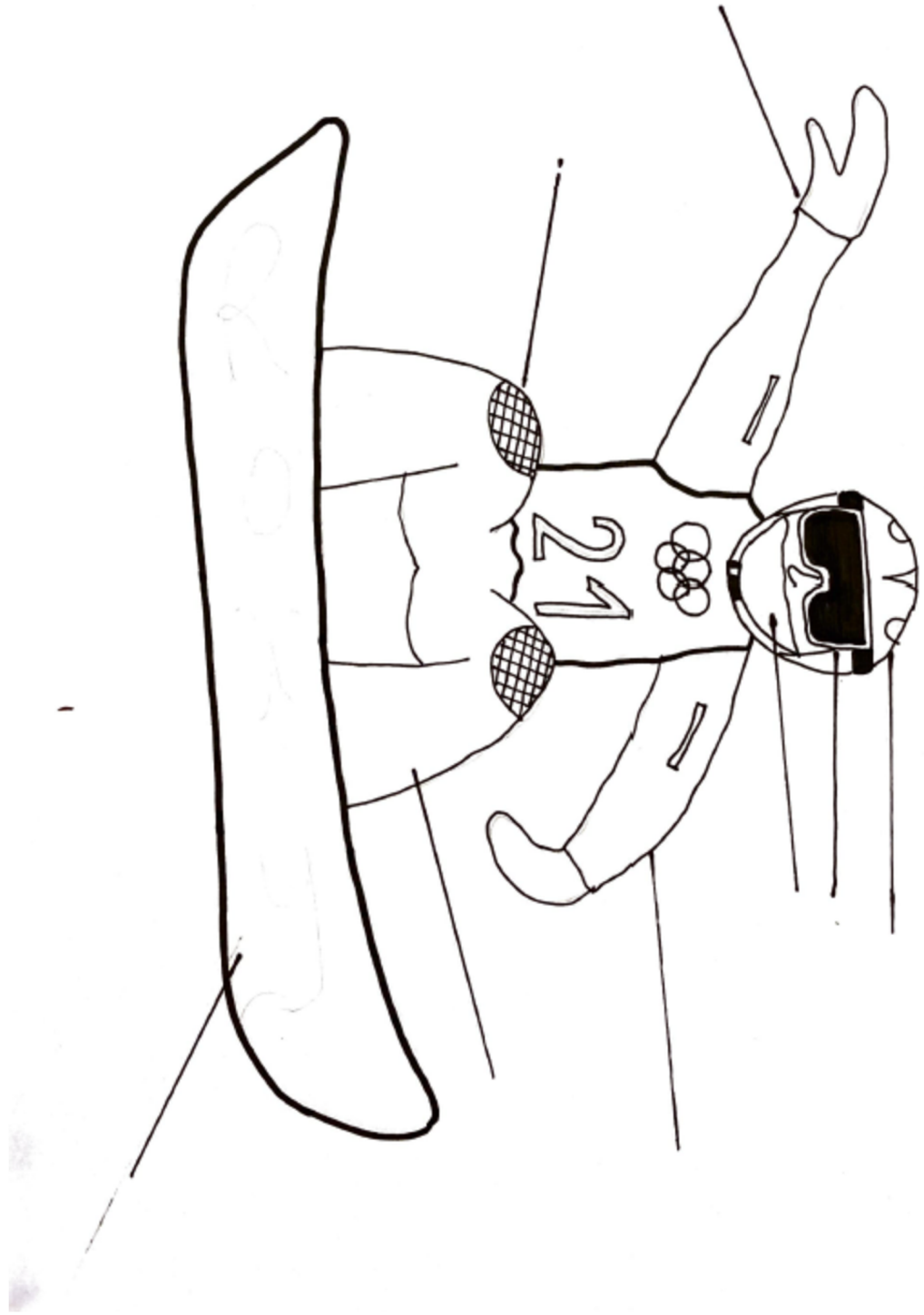
Падающий лист	Padajúci list
	

Снег	Sníh
	

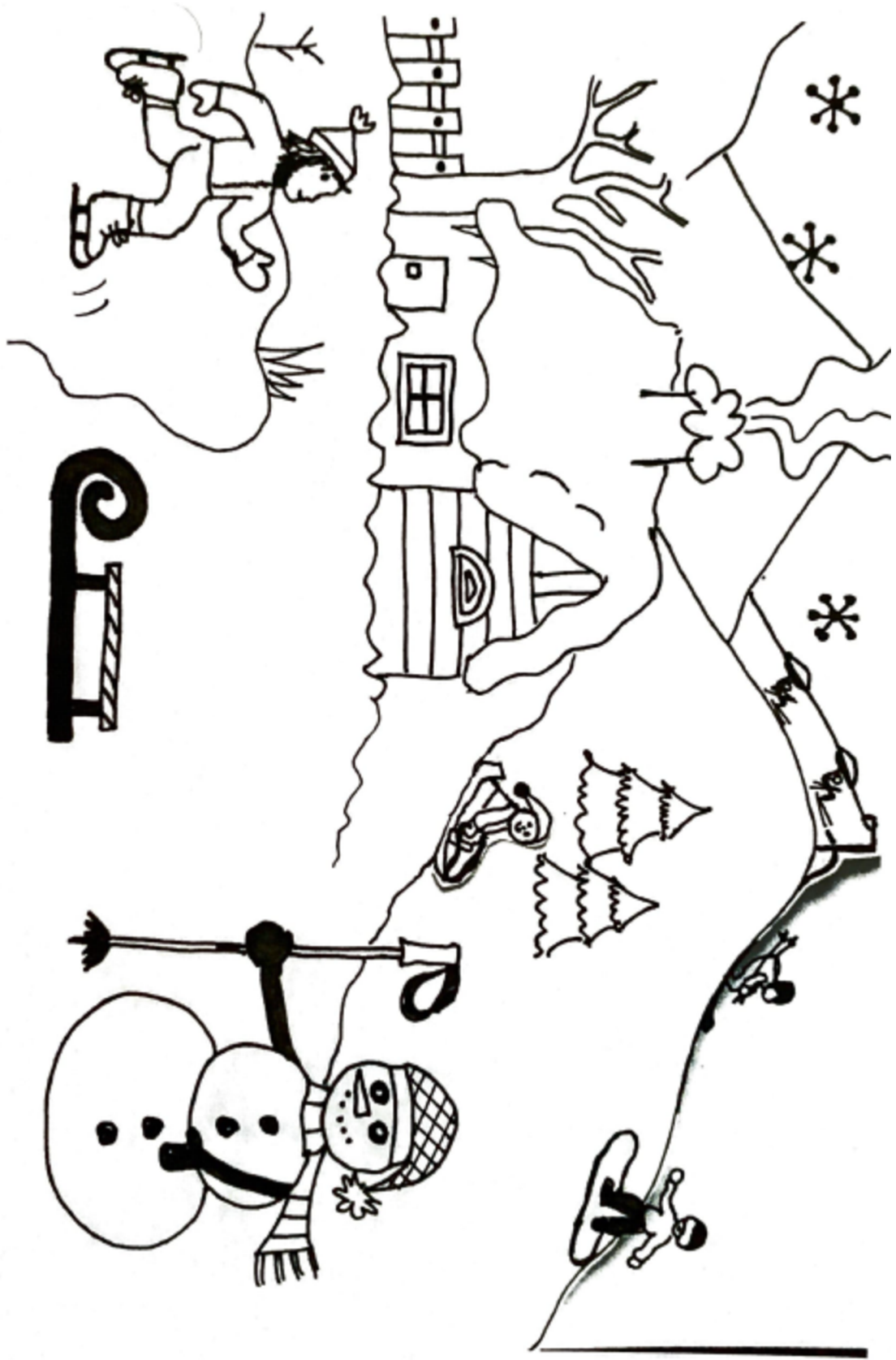
Отвёртка	Šroubovák
	

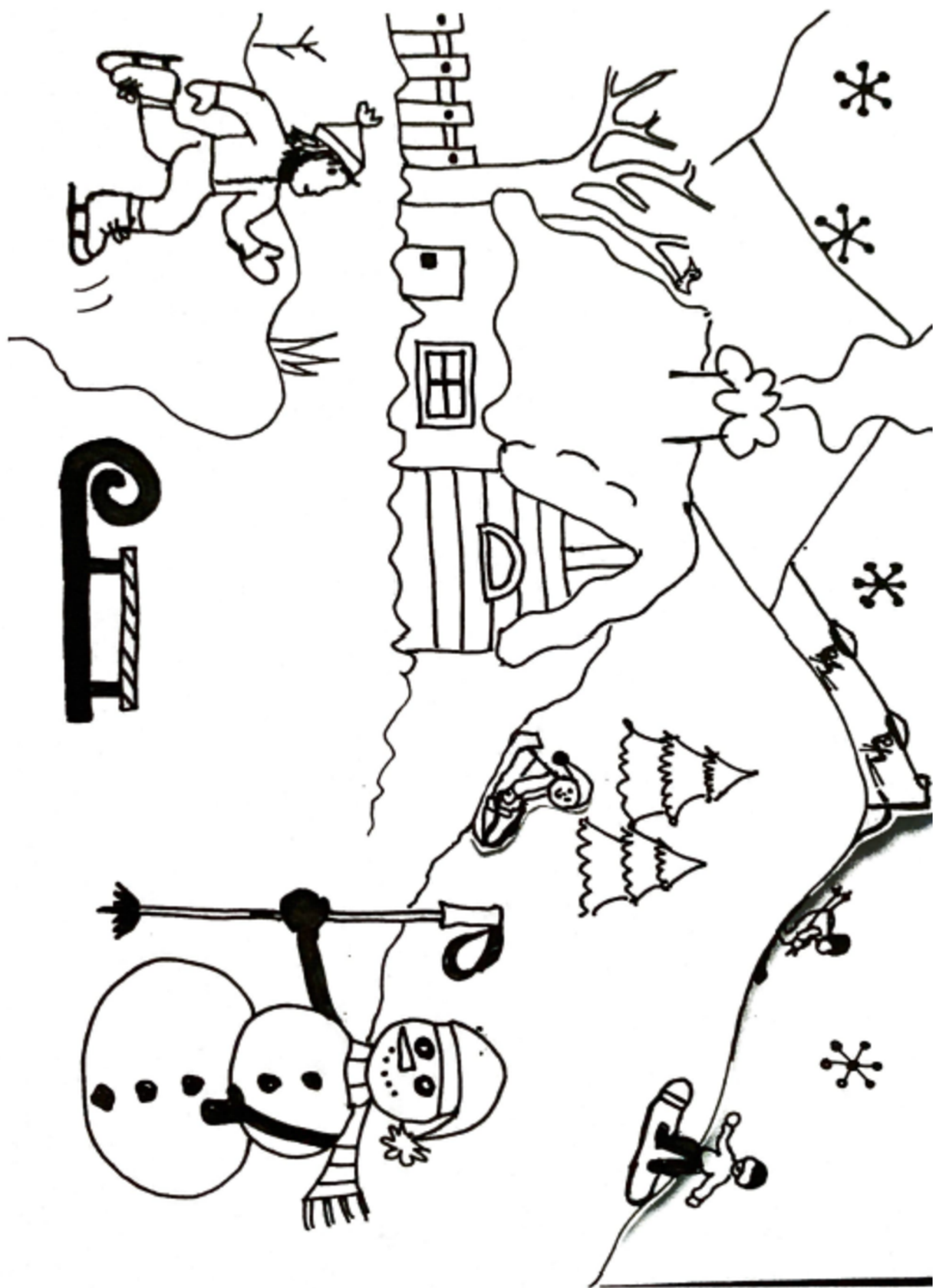
2.4.2 Procvičování slovíček

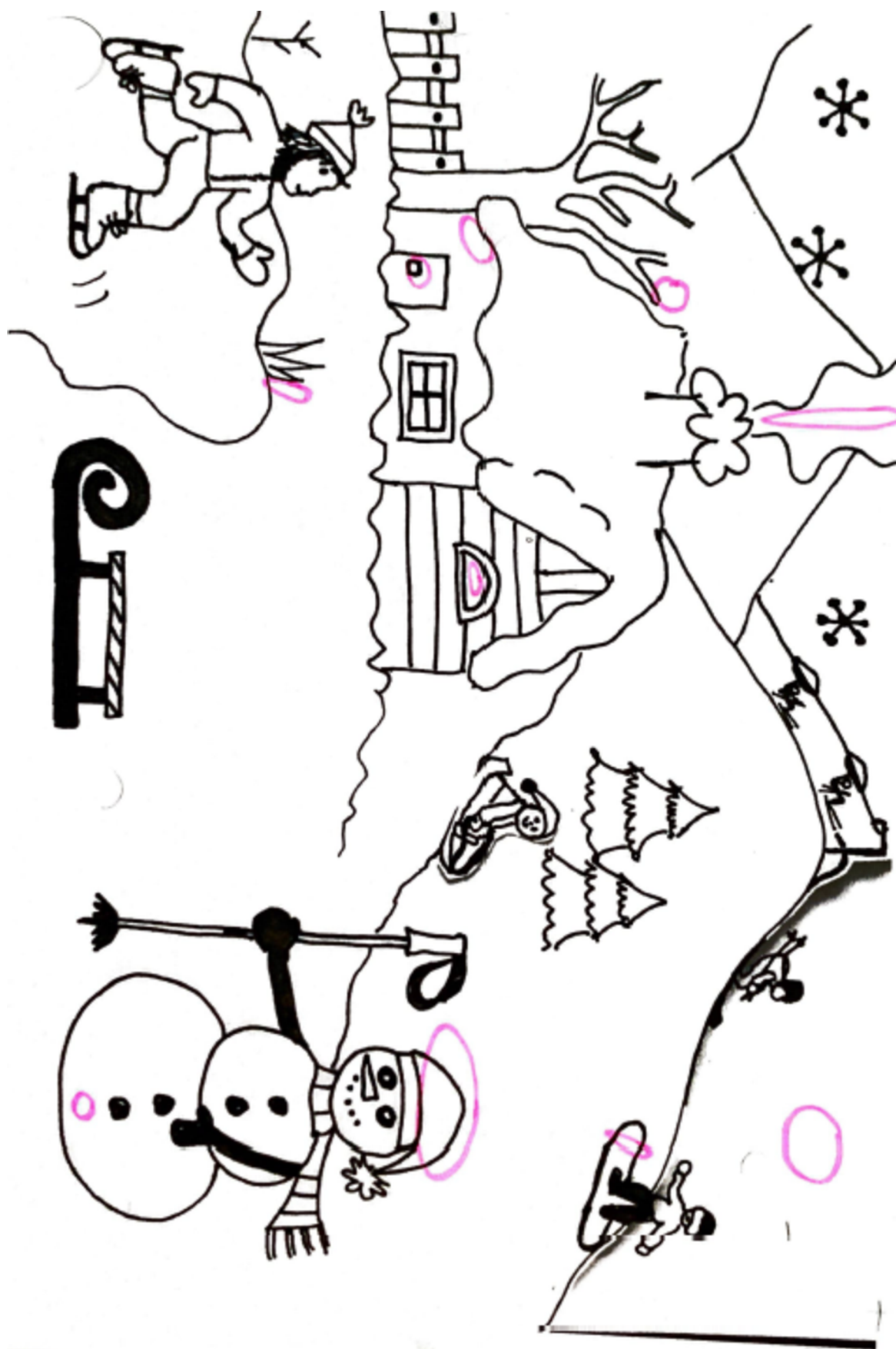




2.4.3 Najdi rozdíly







Procvičení pro instruktora

Hrana	Пряжка
Lyžařské boty	Скользящая поверхность
Poutko	Крепление
Přezka	Верхняя лыжа
Skluznice	Лыжные ботинки
Rukojeť	Рукоятка
Vázání	Кант
Vrchní lyže	Петля
Sníh	Поворот
Sjezdovka	Плуг
Pluh	Снег
Oblouk	Горнолыжная трасса
Bruslení	Начинающий
Těžiště	Уровень
Turniket	Билет
Lístek	Познакомиться
Horní stanice	Нижняя станция
Dolní stanice	Турникет
Seznámit se	Центр тяжести
Úroveň	Верхняя станция
Začátečník	Коньковый шаг

Hrana	Пряжка
Lyžařské boty	Скользящая поверхность
Poutko	Крепление
Přezka	Верхняя лыжа
Sklužnice	Лыжные ботинки
Rukojeť	Рукоятка
Vázání	Кант
Vrchní lyže	Петля
Sníh	Поворот
Sjezdovka	Плуг
Pluh	Снег
Oblouk	Горнолыжная трасса
Bruslení	Начинающий
Těžiště	Уровень
Turniket	Билет
Lístek	Познакомиться
Horní stanice	Нижняя станция
Dolní stanice	Турникет
Seznámit se	Центр тяжести
Úroveň	Верхняя станция
Začátečník	Коньковый шаг

Odlehčit	Перенос веса
Otočit se	Повернуть
Přenesení váhy	Соскальзывание
Sesouvání	Облегчить
Pokrčit	Сноуборд
Chránič kostrče	Согнуть
Snowboard	Вес на пятках
Zadní hrana	Передний кант
Přední hrana	Задний кант
Váha na patách	Защита бедер
Špička snowboardu	Защита запястья
Přední noha	Нос
Rovná záda	Ротация
Chránič zápěstí	Передняя нога
Rotace	Прямая спина
Vnitřní bota	Попробовать
Váha uprostřed	Наклон вперед
Vyzkoušet	Вес в середине
Vstát	Встать
Předklon	Внутренний ботинок
Zabrzdit	Косой спуск
Jízda šikmo	Главная застёжка
Hlavní přezka	Затормозить

Odlehčit	Перенос веса
Otočit se	Повернуть
Přenesení váhy	Соскальзывание
Sesouvání	Облегчить
Pokrčit	Сноуборд
Chránič kostrče	Согнуть
Snowboard	Вес на пятках
Zadní hrana	Передний кант
Přední hrana	Задний кант
Váha na patách	Защита бёдер
Špička snowboardu	Защита запястья
Přední noha	Нос
Rovná záda	Ротация
Chránič zápěstí	Передняя нога
Rotace	Прямая спина
Vnitřní bota	Попробовать
Váha uprostřed	Наклон вперёд
Vyzkoušet	Вес в середине
Vstát	Встать
Předklon	Внутренний ботинок
Zabrzdit	Косой спуск
Jízda šikmo	Главная застёжка
Hlavní přezka	Затормозить

Závěr

Cílem mé diplomové práce bylo popsat jednotlivé metodické postupy velmi oblíbených zimních sportů, konkrétně tedy lyžování a snowboardingu. Základní metodické postupy jsou zde přeloženy také do ruského jazyka, protože rusky mluvící klientely v českých horských střediscích výrazně přibývá. V dnešní době nenavštěvují jen velká lyžařská střediska, ale naopak vyhledávají spíše klidnější lokality. Tento fakt byl tím hlavním, co mě přesvědčilo napsat diplomovou práci na toto téma.

Jelikož ne každý instruktor lyžování a snowboardingu ovládá ruský jazyk, tak by mu tato diplomová práce měla pomoci, alespoň se základními pojmy a frázemi, které se při výuce těchto zimních sportů nejčastěji používají.

Při tvorbě jsem vycházela především z různých existujících metodik. Nejčastěji jsem však využívala ty, které byly vydány Asociací profesionálních učitelů a lyžařských škol APUL. Zahrnula jsem sem i metodické postupy, které sama jako instruktorka lyžování a snowboardingu využívám při výuce.

Použitá literatura a zdroje

ADAIER, John Eric. *Efektivní komunikace*. Praha: Alfa, 2004, 175 s. : il. ; 21 cm. ISBN 80-86851-10-9.

APUL.: Snowboarding. [online]. [cit. 2021-6-21]. Dostupné z: <https://www.apul.cz/vzdelani/snowboarding/>

BINTER, Lukáš. *Snowboarding*. 4., upr. vyd. Praha: Grada, 2012, 160 s. : il. ; 21 cm. ISBN 978-80-247-3981-6.

DAŘOVÁ Klára a FINKOVÁ, Dana. Try-ski [foto]. Pomůcky pro nácvik pluhu a vedení lyží u malých dětí 2014. [online]. [Cit. 9.6.2021] Dostupné z: <https://snow.cz/clanek/3003-pomucky-pro-nacvik-pluhu-a-vedeni-lyzi-u-malych-deti>

DRAHOŇOVSKÝ, Radek a NOVÁK, Ondřej. *Lyžování: Metodika výuky sjezdového lyžování*. Špindlerův Mlýn: Asociace profesionálních učitelů lyžování a lyžařských škol, o. s., 2011, 86 s.

DUŠEK, Karel a VEČEŘOVÁ-PROCHÁZKOVÁ, Alena. Diagnostika a terapie duševních poruch. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-1620-6.

DVOŘÁK, Dalibor. *Snowboarding: metodika výuky*. Praha: Grada, 2014, 110 s. : il. (převážně barev.) ; 21 cm. ISBN 978-80-247-5053-8.

EMMERT, František. *Odmaturuj! ze společenských věd*. Brno: Didaktis, 2004, 224 s. : il. ; 24 cm. ISBN 80-86285-68-5.

Horská služba ČR. 10 pravidel FIS pro chování na sjezdových tratích. [online]. [cit. 18. června 2021]. Dostupné na <https://www.horskasluzba.cz/cz/aktualni-informace/informace-a-pravidla/10-pravidel-fis-pro-chovani-na-sjezdovych-tratich>

JANDOVÁ, Soňa. TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI. KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY. *Základy lyžování dětí*. Liberec: Technická univerzita, 2004, 78 s. : il. ; 21 cm. ISBN 80-7083-830-2.

MÁDLOVÁ, Martina. *Jak naučit děti lyžovat a kdy je ideální čas začít?* [online]. 10.11.2017 [cit. 2021-6-21]. Dostupné z: <https://motherclub.cz/jak-naucit-deti-lyzovat-a-kdy-je-idealni-cas-zacit/>

MCKENNA, Lesley. *Snowboard: [jedinečný pohled do světa snowboardingu od úplných začátků až po náročné skoky]*. Havlíčkův Brod: Fragment, 1998, 40 s. : il. ; 29 cm. ISBN 80-7200-236-8.

MICAL, Tomáš a NOHEJL, Jiří. *Snowsport manual: Modrá kniha lyžování*. Špindlerův Mlýn: Asociace profesionálních učitelů lyžování a lyžařských škol, o. s., 2017, 153 s.

MIKŠÍK, Oldřich. *Psychologická charakteristika osobnosti*. 2. přeprac. vyd. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2007, 273 s. : il. ; 21 cm. ISBN 978-80-246-1304-8.

NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*. Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0763-6.

PRAŠKO, Ján, PRAŠKOVÁ, Hana a PRAŠKOVÁ, Jana. *Specifické fobie*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-300-0.

RIEDER, Max a Martin FIALA. *Lyžování: tréninkové programy, síla, koordinace a rychlost, vytrvalost, ohebnost*. Praha: Grada, 2006, 91 s. : il. ; 21 cm. ISBN 80-247-1723-9.

Russky.info: Gramatika [online]. 2021 [cit. 2021-6-21]. Dostupné z: <https://russky.info/cs/grammar/phonetics>

SOUMAR, Libor a Emil BOLEK. *Běh na lyžích*. 2., dopl. vyd. Praha: Grada, 2012, 124 s. : il. ; 21 cm. ISBN 978-80-247-3966-3.

SVOBODA, Bohumil. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2005. 250.s. ISBN 80-246-0156-7.

ŠTANCL Pavel, STROBL Karel. *Lyžování s úsměvem*. Olomouc: Nakladatelství Olomouc, 2004. 111 s. ISBN 80-7182-183-7.

ŠTĚPANÍK, Jaroslav. *Umění jednat s lidmi, 3: Stres, frustrace a konflikty*. Praha: Grada, 2008. sv. 3 ISBN 978-80-247-1527-8.

ŠTUMBAUER, Jan a VOBR, Radek. *Moderní lyžování*. České Budějovice: Kopp, 2005, 125 s.: il. ; 21 cm. ISBN 80-7232-266-4.

TREML, Josef. *Lyžování dětí*. Praha: Grada, 2004, 105 s., [16] s. barev obr. příl. : il. ; 21 cm. ISBN 80-247-0682-2.

VYMĚTAL, Jan. *Speciální psychoterapie*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1315-1.

Zákon č.100/2007 Sb., o přepisu znaků do podoby, ve které se zobrazují v informačních systémech veřejné správy. In: *Sbírka zákonů*. 22. 4. 1998. ISSN 1211-1244.

ZORKOVÁ, Jana, Obchodní akademie (Orlová, Česko) a Gymnázium (Rýmařov, Česko). *Jednání s problematickými typy osob*. Orlová: Obchodní akademie Orlová, 2007. ISBN 978-80-87113-77-6.

Obr. 1 *Systém lyžařského vzdělávání. (Mical a Nohejl, 2017)*

Obr. 2 *Systém snowboardového vzdělávání (Větrříček a Svoboda, 2019)*

Obr. 3 *Lyžování ve dvojicích (vlastní zdroj)*

Obr. 4 *Lyžování s volanty (vlastní zdroj)*

Obr. 5 *Rovnováha na jedné lyži (vlastní zdroj)*

Obr. 6 *Čáp (vlastní zdroj)*

Obr. 7 *Try-ski. (Finková a Daďová, 2014)*

Obr. 8 *Výuka plužení s žížalou (vlastní zdroj)*

Obr. 9 *Lyžování s kruhem (vlastní zdroj)*

Obr. 9 *Nošení snowboardu (vlastní zdroj)*

Obr. 10 *Vstávání na snowboardu (vlastní zdroj)*

Obr. 11 *Výuka jízdy šikmo svahelem (vlastní zdroj)*

Metodické listy (vlastní zdroj)