

# Úrovně lyžařských dovedností

skizadov  
www.zadov.cz

## Začátečník úplný (Rovinář) Z

Úplný začátečník, který nikdy nestál na lyžích.

### Cíl výuky

- Seznámení s lyžemi pomocí her a rovnovážných cvičení
- Cvičení s jednou i oběma lyžemi, zvládnutí chůze na lyžích - rovinářský slalom
- Pohyb bokem do svahu

### Místo výuky

- Lyžařské hřiště uzpůsobené dětským hrám

**Tip:** První seznámení s lyžařským sportem je pro děti náročné z mnoha ohledů. Je dobré na ně příliš netlačit a první krůčky v lyžácích, nebo rovnou na lyžích zkusit v bezpečí domova. Ať už v obýváku, nebo na rovné zahradě. Kromě zábavy, kterou si spolu užijete, se Váš malý lyžař zbaví prvních strachů a s našimi instruktory už jen prohloubí nové dovednosti.

## Začátečník pluh (Pásovník) Z+

Začátečník pluh se pohodlně pohybuje po rovině a dokáže se otočit a vyjít bokem mírný svah.

### Cíl výuky

- Cílem těchto hodin je pochopení a zvládnutí zastavení v pluhu
- Od nácviku po rovině se děti dostanou do mírného svahu, kde zdokonalují bezpečné zastavení

### Místo výuky

- Lyžařské hřiště uzpůsobené dětským hrám
- Pro tuto výuku se využívá lyžařský pás, proto je důležité zvládnutí pohybu po hřišti i do mírného svahu

**Tip:** Nácvik pluhu můžete trénovat doma na zahradě pomocí jednoduchého cvičení, kde je cílem dát špičky lyží k sobě a paty od sebe. Pokud malý lyžař zvládne i pohled vpřed a dát kolena k sobě, dost mu pomůžete se zvládnutím pluhu. Je důležité na proces učení nespěchat a dát důraz na výborné zvládnutí základních cviků.

## Začátečník oblouk (Lanař) Z++

Začátečník oblouk bezproblémů zvládá zastavit a nemá problém s pohybem na hřišti ani v mírném kopci.

### Cíl výuky

- Na těchto hodinách děti trénují pomocí her a různých cvičení oblouk v pluhu
- Cíl je zvládnutí jednoduchého zvířátkového slalomu

### Místo výuky

- Lyžařské hřiště uzpůsobené dětským hrám
- Při výuce děti využívají lyžařský pás a nově se naučí jezdit i na laně

**Tip:** Oblouk v pluhu a bezpečné zastavení je stěžejním prvkem pro další zdokonalování. Proto doporučujeme se těmto dovednostem věnovat a nesnažit se je uspíšit. Na velké sjezdovce by to bez jejich dokonalého zvládnutí bylo pro malého lyžaře nekomfortní i nebezpečné.

## Mírně pokročilý oblouk v pluhu (Vlekař) MP1

Pro mírně pokročilé je jízda do oblouku samozřejmostí a bez problémů zvládají bezpečnou jízdu svahem.

### Cíl výuky

- Cílem výuky je opuštění oblouku v pluhu a zvládnutí ukončení oblouku v paralelním postavení lyží
- Výuka probíhá bez lyžařských hůlek
- Děti se naučí jezdit na lyžařském vleku (poma)

### Místo výuky

- Mírně pokročilí lyžaři se učí na malém vleku
- Mimojiné se seznámí s větší sjezdovkou a s tím spojeným větším provozem lyžařů všech výkoností

**Tip:** Trénink bez lyžařských hůlek dětem pomůže v nácvičku pohybu po sjezdovce a lepšímu ovládnutí lyží. Díky tomu se lépe naučí princip hranění a další lekce pro ně budou daleko snazší. První seznámení s lanovkou může být pro některé děti stresující a je dobré je podpořit a pochválit za každý malý krok. Můžou spadnout a být frustrováni z neúspěchu.

Na malý vlek je nutné už dokoupit permici na celou dobu trvání výuky.

Když nebudete vědět v jaké úrovni Váš lyžař je, můžete se poradit v lyžařské kanceláři.

## Mírně pokročilý základní oblouk (Vlekař) MP2

Pro mírně pokročilé je jízda do oblouku v paralelním postavení lyží samozřejmostí a bez problémů zvládají bezpečnou jízdu svahem.

### Cíl výuky

- Cílem této výuky je úspěšné zvládnutí základního oblouku s lyžařskými holemi v základním držení
- Doladí se zde drobné chyby v paralelním postavení lyží
- V rámci malé sjezdovky se děti učí zrychlit svou jízdu

### Místo výuky

- Mírně pokročilí lyžaři se učí na malém vleku
- Mimojiné se seznámí s větší sjezdovkou a s tím spojeným větším provozem lyžařů všech výkoností

**Tip:** Na malý vlek je nutné už dokoupit permici na celou dobu trvání výuky.

Když nebudete vědět v jaké úrovni Váš lyžař je, můžete se poradit v lyžařské kanceláři.

## Pokročilý P1

Pro pokročilé lyžaře, kteří mají zvládnutý základní oblouk s držení holí

### Cíl výuky

- Zdokonalování oblouků v paralelním postavení a s držení holí
- Zvyšuje se rychlost, přidává se dynamika
- Zvládnutí jízdy i v nerovném terénu a prudkém svahu

### Místo výuky

- Pokročilí lyžaři jezdí na lanovce a na velkých sjezdovkách

**Tip:** Na lanovku je třeba dokoupit permici na celou dobu trvání výuky.

## Pokročilý P2

Pro pokročilé lyžaře, kteří se bezproblému pohybují po modrých i červených sjezdovkách. Na hodinách zdokonalují techniku lyžování a věnují se i kondičním jízdám.

### Cíl výuky

- Nácvik carvingu a odstranění chyb
- Kondiční jízdy a zvyšování jistoty v rychlé a dynamické jízdě

### Místo výuky

- Pokročilí lyžaři jezdí na lanovce a na velkých sjezdovkách

**Tip:** Na lanovku je třeba dokoupit permici na celou dobu trvání výuky.