
Naučte se dokonale ovládat lyže s online kurzem FTVS

Jedete na hory? Naučte se dokonale ovládat lyže s online kurzem FTVS

Lyžařská sezona je v plném proudu, vy se však bojíte do bílé stopy, protože si nejste jistí svým stylem? Řešení je přitom snadné. Zvládnout lyžařskou techniku vám pomůže [internetový kurz Fakulty tělesné výchovy a sportu UK](#).

Lyžování
Průpravná cvičení pro zatáčení a běh na lyžích

Úvod

Sjíždění a zatáčení

- Carvingové a smýkané oblouky
- Průpravná cvičení pro carvingový oblouk
- Průpravná cvičení na krátkých lyžích
- Průpravná cvičení pro smýkaný oblouk

Běh na lyžích

Obsah

Autoři a partneři

Carvingové a smýkané oblouky

Carvingové oblouky

Základní sjezdový postoj
Hmotnost těla je rozložena na obě lyže, širší stopy je minimálně na širší páne, dolní končetiny jsou mírně pokrčené ve všech kloubech, hmotnost těla je posunuta nad přední část chodidel, lyže jsou rovnoměrně zatížené a paže pokrčené v loktech v mírné zevní rotaci, lokty mírně před tělem, hole směřují šikmo vzad, trup mírně nakloněný vpřed.

Délka: 00:18
Spustit video

Multimediální aplikace se věnuje jak sjezdovému, tak běžeckému lyžování. Prostřednictvím krátkých videosekvencí a snadno srozumitelných slovních pokynů se zájemce naučí správně zaříznout carvingový oblouk nebo jak přesně pracovat s rukama při bruslení.

Součástí aplikace je řada návodů pro přípravná cvičení, kterými člověk může postupně zlepšovat své lyžařské dovednosti. Internetové stránky mohou sloužit jak fakultním studentům, tak pomáhat trenérům s výukou lyžování. Všechna videa i návody jsou volně přístupné bez nutnosti jakékoliv registrace.

Multimediální aplikaci připravila [katedra sportů v přírodě Fakulty tělesné výchovy a sportu UK](#). Autory jsou vedoucí katedry PhDr. Milan Bílý, Ph.D., PaedDr. Tomáš Gnad, PhDr. Petra Matošková, Ph.D., a Ing. Marcela Polášková.