



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

- **Název školy:** Střední zdravotnická škola a vyšší odborná škola zdravotnická Karlovy Vary
- **Číslo projektu:** CZ.1.07/1.5.00/34.0953
- **Vzdělávací materiál:** Základní postoj, rovnovážná cvičení
- **Šablona III/2** Inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT
- **Název materiálu:** VY\_32\_INOVACE\_TEV.1.02
- **Datum tvorby:** 04.02.2013
- **Vyučovací předmět, ročník, obor:** TEV, 1. a 2.ročník, všechny obory
- **Autor:** Mgr. Veronika Veselá
- ▣ **Anotace:** Vzdělávací materiál obsahuje výukovou prezentaci zahrnující obrázky a videa z metodiky snowboardingu. Prezentace by měla sloužit jako obrazová a textová podpora k praktické výuce snowboardingu pro začátečníky.

# Základní postoj



- ▣ paže směřují do směru jízdy
- ▣ trup mírně natočen do směru jízdy
- ▣ pohled natočen do směru jízdy
- ▣ váha více na přední noze (na zadní – jízda na switch)

# Nejčastější chyby



- ▣ zátěž na zadní noze
- ▣ příliš propnuté dolní končetiny
- ▣ pohled směřuje dolů
- ▣ trup se předklání, a není natočen do směru jízdy

# Rovnovážná cvičení



- ▣ zapneme obě nohy do vázání a na rovině zkusíme poskoky na místě
- ▣ přenášíme váhu z jedné strany na druhou, pokoušíme se chytit špičku či patku prkna
- ▣ naklápíme snowboard z jedné hrany na druhou (z backsideové hrany na frontsideovou a naopak)

# Použitá literatura

- ▣ Binter, Lukáš a kol. *Jak dokonale zvládnout snowboarding*. Praha: Grada. 2006. ISBN: 80-247-1509-0
- ▣ Vobr, Radek. *Snowboarding*. České Budějovice: KOPP nakladatelství, 2006. ISBN: 80-7232-296-6