



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:** Pádová technika
- **Šablona III/2** Inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT
- **Název materiálu:** VY_32_INOVACE_TEV.1.03
- **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.

Pádová technika na frontside

- ▣ snižujeme těžiště
- ▣ země se nejdříve dotýkají kolena, poté boky
- ▣ náraz tlumíme celou plochou těla a pomocí předloktí (ruce sevřené v pěst)
- ▣ prkno vždy zvedáme ze země
- ▣ hlavu držíme mírně zakloněnou nebo otáčíme do strany

Pádová technika na backside

- ▣ pád svým průběhem připomíná kotoul vzad
 - ▣ snižujeme těžiště a přecházíme přes hýždě na záda
 - ▣ prkno opět zvedáme ze země
 - ▣ ruce nikdy nedáváme pod tělo
 - ▣ po celou dobu držíme hlavu předkloněnou k hrudní kosti
-
- ▣ u začínajících je dost obtížné udržet hlavu v této poloze, proto je nezbytné používat ochranou helmu



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