



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:** Obraty, vstávání (dopomoc ve dvojici)
- Šablona III/2 Inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT
- **Název materiálu:** VY_32_INOVACE_TEV.1.04
- **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.

Obraty



- ▣ při otáčení pokládáme tělo na sních
(na břicho, na záda)
- ▣ otáčíme se vždy kolem jedné končetiny
- ▣ končetina, kolem které se obracíme, je pokrčená
- ▣ druhá končetina je natažená
- ▣ na rovině se můžeme obracet i poskoky

Vstávání



- ▣ vstáváme ze sedu (backside) nebo z kleku (frontside)
- ▣ váha rovnoměrně na obou končetinách
- ▣ přemístění těžiště těla nad snowboard ručkováním
- ▣ odraz paží a propnutí kolen do stoje

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.