



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:** Sesouvání na frontside
- **Šablona III/2** Inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT
- **Název materiálu:** VY_32_INOVACE_TEV.1.09
- **Datum tvorby:** 06.02.2013
- **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.

Sesouvání na frontside



- ▣ snowboard kolmo ke spádnicí
- ▣ rovnoměrné rozložení váhy na obě nohy
- ▣ uvolnění tlaku do špiček
- ▣ pokrčené nohy pomalu natahujeme, tím uvedeme snowboard do pohybu
- ▣ zastavujeme pokrčením nohou a zatížením horní hrany
- ▣ paže natažené před tělem
- ▣ pohled směřuje nahoru

Nejčastější chyby



- ▣ propnuté dolní končetiny
- ▣ trhané nebo houpavé pohyby
- ▣ příliš velké zatížení pat
- ▣ pohled směřuje dolů
- ▣ jedna noha je zatížena více (prkno ujíždí do strany)

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.