



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:** Jízda šikmo svahem na backside
- **Šablona III/2** Inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT
- **Název materiálu:** VY_32_INOVACE_TEV.1.12
- **Datum tvorby:** 07.02.2013
- **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.

Jízda šikmo svahem na backside

- ▣ průpravné cvičení na střídavé zatěžování nohou
- ▣ zanechaná stopa nese podobu dráhy padajícího listu
- ▣ jedná se o jízdu po hraně

Základní postoj

- ▣ váha na přední noze
- ▣ pohled směřuje do směru jízdy
- ▣ ruka ukazuje do směru jízdy
- ▣ trup se nepředklání a je mírně natočen do směru jízdy
- ▣ vyvíjíme tlak do hrany směrem ke svahu
- ▣ zatěžujeme paty



Nejčastější chyby



- ▣ ruka nesměruje do směru jízdy
- ▣ jezdec se dívá dolů místo do směru jízdy
- ▣ přední noha je nedostatečně zatížená
- ▣ trup není natočen do směru jízdy

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.