



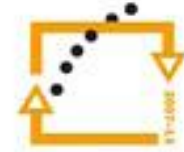
evropský  
sociální  
fond v ČR



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:** Smýkaný oblouk ke svahu
- Šablona III/2 Inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT
- **Název materiálu:** VY\_32\_INOVACE\_TEV.1.15
- **Datum tvorby:** 08.02.2013
- **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.

# Smýkaný oblouk ke svahu

- ▣ volíme mírný upravený svah
- ▣ je možno využít partnerské dopomoci
- ▣ pomáháme jezdcí přidržením prkna a upravujeme základní postoj



# Oblouk ke svahu - frontside

- ▣ váha na přední noze, dolní končetiny mírně pokrčené
- ▣ plynulá rotace trupu a ramen směrem do oblouku (důležitá práce paží)
- ▣ v průběhu vedení oblouku přechází váha rovnoměrně na obě končetiny
- ▣ zatlačením do hrany zastavíme

# Oblouk ke svahu - backside

- ▣ váha na přední noze, dolní končetiny mírně pokrčené
- ▣ plynulá rotace trupu a ramen směrem do oblouku (důležitá práce paží)
- ▣ přední noha tlačí do paty vázání
- ▣ v průběhu vedení oblouku váha rovnoměrně na
- ▣ obou nohách
- ▣ zastavíme zatlačením do hrany

# 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.