



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:** Základní smýkaný oblouk
- **Šablona III/2** Inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT
- **Název materiálu:** VY_32_INOVACE_TEV.1.16
- **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.

Základní smýkaný oblouk



- ▣ zahajujeme z jízdy šikmo svahem
- ▣ rameny rotujeme směrem ke spádnicí
- ▣ váha vždy na přední noze
- ▣ snowboard se stáčí do jízdy po spádnicí
- ▣ pokračujeme v rotaci ramen a trupu směrem do oblouku
- ▣ snažíme se spojit rozjezd přes zatížení přední nohy až do jízdy po spádnicí a následný oblouk ke svahu

- ▣ základní provedení znamená, že nevyužíváme vertikální pohyb těžiště a zvýrazněné dynamické provedení
- ▣ mezi jednotlivými oblouky již nezastavujeme

Nejčastější chyby:



- ▣ předklon trupu
- ▣ pohled směřuje dolů
- ▣ protirotace ramen
- ▣ špatné načasování přehranění
- ▣ váha na zadní noze

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.