



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:** Přejezd terénní nerovnosti
- **Šablona III/2** Inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT
- **Název materiálu:** VY_32_INOVACE_TEV.1.20
- **Datum tvorby:** 10.02.2013
- **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.

Terénní nerovnost



- ▣ při přejezdu terénní nerovnosti je důležité mít pokrčená kolena
- ▣ váha by měla být rovnoměrně rozložena mezi obě končetiny
- ▣ přejezdu terénní nerovnosti bychom měli přizpůsobit rychlost nájezdu na překážku

Skoky



- ▣ základem je naučit se skoky přímé
- ▣ tělo nerotuje a snowboard je neustále ve směru skoku
- ▣ skládá se ze tří fází: odraz, letová fáze a doskok
- ▣ během nájezdu by mělo prkno jet po ploše, mírně se pokrčíme v kolenou
- ▣ odraz provádíme v okamžiku, kdy je hrana můstku přesně na středu prkna
- ▣ v letové fázi sbalíme dolní končetiny pod tělo
- ▣ doskok by měl být proveden na plochu snowboardu

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.