

ÚROVNĚ LYŽAŘSKÝCH DOVEDNOSTÍ

ZAČÁTEČNÍK ÚPLNÝ: Z

počáteční úroveň: poprvé na lyžích

Cíl
výuky

seznámení s lyžařským prostředím
cvičení na koordinaci, rovnováhu a stabilitu
rozvíjení citu pro sníh

Místo
výuky

lyžařské hřiště
pojízdný koberec

ZAČÁTEČNÍK PLUH: Z +

počáteční úroveň: zvládá chůzi na lyžích po rovině, umí se otočit

Cíl
výuky

plynulá jízda šikmo svahe
zastavení v pluhu
osvojení pocitu skluzu a rychlosti

Místo
výuky

lyžařské hřiště
pojízdný koberec

ZAČÁTEČNÍK OBLOUK: Z ++

počáteční úroveň: s jistotou zvládá jízdou šikmo svahe a zastavení

Cíl
výuky

výuka oblouků
zvládnutí jednoduchého slalomu
průprava pro jízdu na pomě

Místo
výuky

lyžařské hřiště
pojízdný koberec
lanový vlek

MÍRNĚ POKROČILÝ OBLOUK V PLUHU: MP1

počáteční úroveň: plynulé oblouky v pluhu v pomalé rychlosti

Cíl
výuky

osvojení správné techniky pluhových oblouků
pluhové oblouky v proměnlivém terénu, v různé rychlosti i v
proměnlivém rádiu

Místo
výuky

lyžařské hřiště
sjezdovka poma

MÍRNĚ POKROČILÝ ZÁKLADNÍ OBLOUK: MP2

počáteční úroveň: oblouky v pluhu v různé rychlosti i terénu, zvládnutí oblouků v pluhu v různém rádiu

Cíl
výuky

oblouky v pluhu v různé rychlosti i terénu
zvládnutí oblouků v pluhu v různém rádiu

Místo
výuky

lyžařské hřiště
sjezdovka poma
i sedačková lanovka

POKROČILÝ: P1

počáteční úroveň: základní paralelní oblouk s držení holí

Cíl
výuky

zdokonalení oblouků v paralelním postavení
zapojení holí
zvýšení rychlosti

Místo
výuky

celý areál

POKROČILÝ: P2

počáteční úroveň: paralelní oblouk v proměnlivém terénu, v různé rychlosti i v proměnlivém rádiu s použitím holí

Cíl
výuky

výuka carvingu a modifikovaných oblouků

Místo
výuky

celý areál