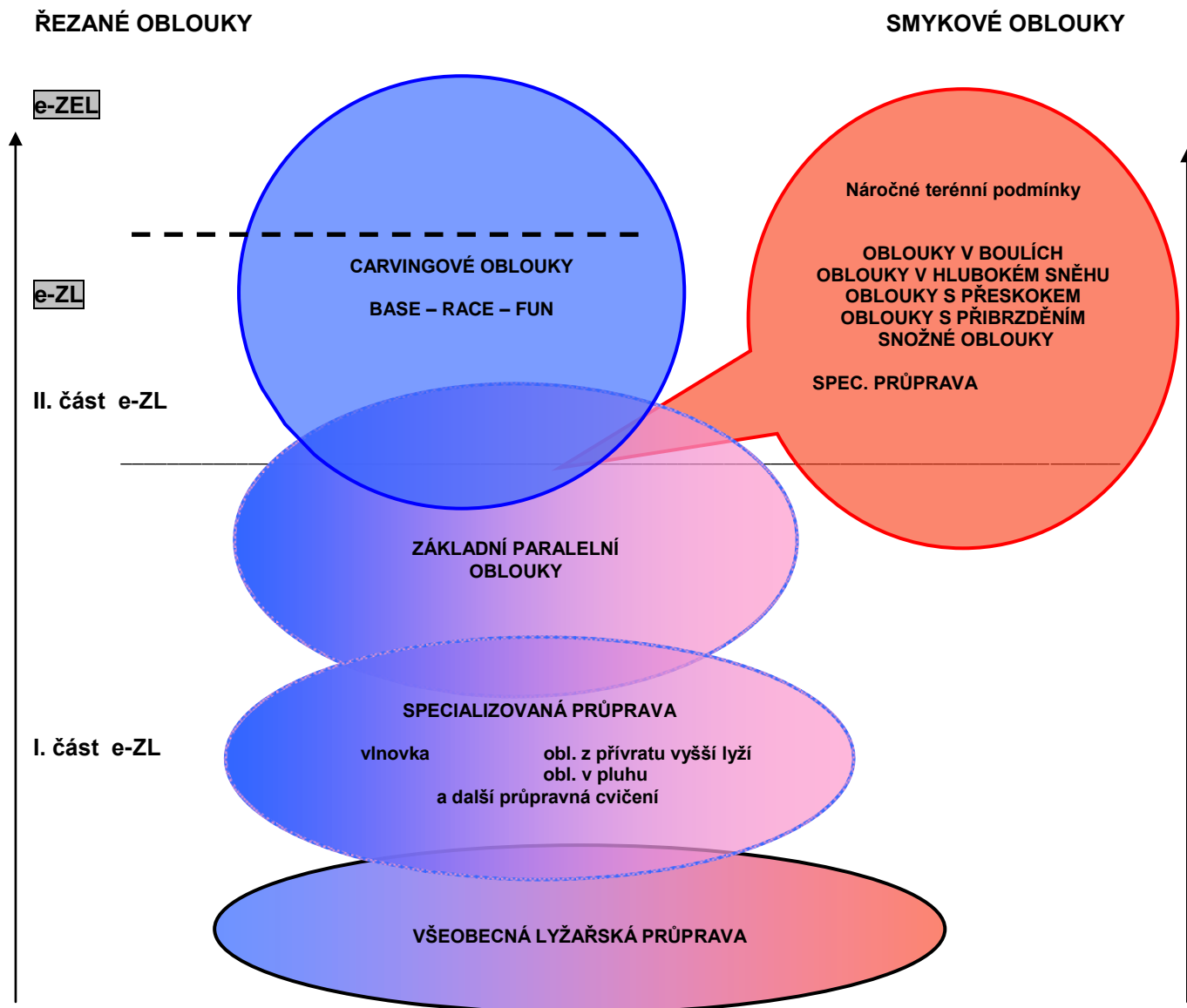


ČESKÁ ŠKOLA LYŽOVÁNÍ
STRUKTURA VÝUKY TECHNIKY SJÍZDĚNÍ A ZATÁČENÍ NA LYŽÍCH
V ETAPĚ ZÁKLADNÍHO LYŽOVÁNÍ
 (včetně přechodu do etapy Závodního a extrémního lyžování)

- I. Strana - zjednodušené „klientské“ schéma 2011
 II. Strana - základní schéma ČŠL = konsenzus 2005

Zjednodušená = praktická „klientská“ Technicko-metodická varianta ČŠL2011



e-ZL etapa Základního lyžování

- I. ČÁST – základní nácvik v etapě Základního lyžování e-ZL
 II. ČÁST – speciální nácvik v etapě Základního lyžování (e-ZL)

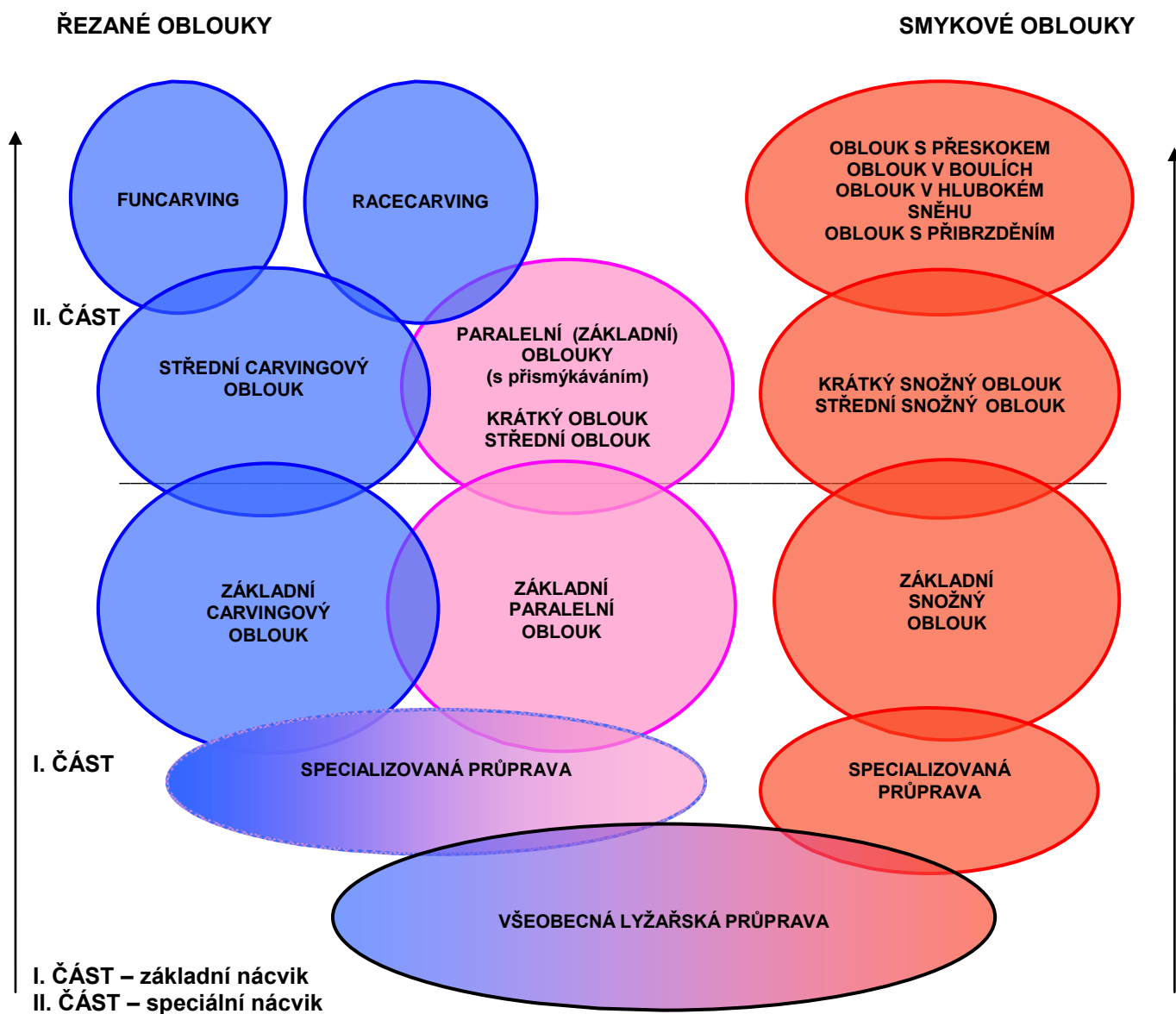
e-ZEL etapa Závodního a Extrémního lyžování (úroveň přechodu naznačena - - - - -)

LEGENDA barev:

- **modrá** barva označuje techniku oddělené práce dolních končetin a zahájení tlakem do vnitřních hran lyží, využívajícím překlopení lyží a jejich autokinetiku ke „carvingovému“ řezání
- **fialová** barva označuje ve výše uvedené technice cílený „podíl smyku“
- **červená** barva vyznačuje biomechanicky odlišné „klasické smykové“ zahájení změny směru (proti)rotačním impulsem trupu na odlehčených lyžích

**ČESKÁ ŠKOLA LYŽOVÁNÍ
STRUKTURA VÝUKY TECHNIKY SJÍZDĚNÍ A ZATÁČENÍ NA LYŽÍCH
V ETAPĚ ZÁKLADNÍHO LYŽOVÁNÍ**

Základní Technická varianta (MŠMT) – „norma“ – konsenzus 2005



LEGENDA barev:

- **modrá** barva označuje techniku oddělené práce dolních končetin a zahájení tlakem do vnitřních hran lyží, využívajícím překlopení lyží a jejich autokinetiku ke „carvingovému“ řezání
- **fialová** barva označuje ve výše uvedené technice cílený „podíl smyku“ (přismýkávání)
- **červená** barva vyznačuje biomechanicky odlišné „klasické smykové“ zahájení změny směru (proti)rotačním impulsem trupu na odlehčených lyžích - s následným smykem.