

## Postup výuky supershorties:

### ZÁKLADNÍ všeobecná lyžařská průprava – úplný začátečník

- nošení a obouvání lyží
- základní lyžařský postoj
- nácvik pádů a vstávání
- chůze na lyžích, jízda po rovině, odpichování holemi (možno nahradit přesunem ke sjezdovce)
- bruslení (možno nahradit přesunem ke sjezdovce)
- obraty na místě - odvratem
  - přívratem
  - odvrácením dolní lyže
- výstup - bokem
  - v odvratu (stromečkem)
- jízda šikmo svahem – zastavení odšlapováním do protisvahu, zastavení v pluhu
- nácvik vklonění kolen a boků v oblouku - na místě
- boční sesouvání po spádnicí – nácvik využití ploch / hran (na obě strany), kombinace s jízdou
- jízda šikmo svahem do zastavení (základní oblouk KE SVAHU, ZE SVAHU)
  - v široké stopě – po hranách
  - v užší stopě – přechodná fáze ve smyku
  - první oboustranné oblouky
- zastavení z jízdy pozadu rotací ze svahu – otočení ZE SVAHU

### POKRAČOVÁNÍ – začátečník i pokročilý

1) zopakujeme – oboustranné oblouky – v mírné (souhlasné) rotaci těla - přes spádnicí = vyjždění prvních oblouků s mírným bočním smykem (zatěžování vnější lyže v oblouku). Nácvik dlouhých oblouků.

- kombinace jízdy šikmo svahem na hranách – carvingový oblouk / boční smýkání + smykový posun špiček lyží směrem dolů po spádnicí - do jízdy ze spádnic (pomocí mírné rotace těla ze spádnic) - a zpětné nasazení hran. Zatěžování obou lyží v oblouku.
- nácvik dlouhých a středních oblouků, kombinace hrana / plocha

2) nácvik driftingu / protirotace

- rotační sesouvání = vyjždění prvních oblouků driftováním
- nácvik středních a krátkých oblouků driftováním (současná blokace těla - ramen ze svahu)
- nácvik krátkých oblouků driftováním
- nácvik jízdy v řadách – souhlasné oblouky, protisměrné oblouky

---

**tučně** – bezpodmínečný nácvik

**slabě** – za určitých okolností možno vynechat

**kurzíva** – s pokročilými cvičíme vždy, se začátečníky (např u starších lyžařů, lyžařů s omezenou motorikou) podle jejich možností. Vždy však alespoň zkoušíme, předvedeme, vysvětlíme rozdíl!!!

**NADSTAVBA PRO POKROČILÉ**  
**zábava, jistota do Snow-parků, procvičování obratnosti a rovnováhy v lyžování**

1. nácvik jízdy pozadu, obrat o 180st. - odvratem, po plochách lyží přesunutím v jízdě
2. nácvik otáčení - otáček - na plochách lyží o 360 a více stupňů (otáčení po plochách v jízdě)
3. kombinace otáček a otáčení v delší jízdě – časování, ovládání, dynamika
4. nácvik obratu výskokem - o 180, 360st.
  - na místě bez holí
  - v mírné jízdě s holemi
5. - kombinujeme s nácvikem carvingového oblouku – obrat v ukončení oblouku výjezdem / odskočením,
6. - jednoduché úkoly, hledání vlastního řešení – obrácený pluh, zabrždění v roznožení apod.