

ABSTRAKT

Předkládaná bakalářská práce je zaměřena na srovnání vybraných zahraničních metodik lyžování. Zahrnuje historický vývoj různých pojetí nácviku sjíždění a zatačení, rozebírá současnou metodiku nácviku lyžování v ČR a uvádí souvislosti mezi jednotlivými součástmi INTERSKI ČR. V neposlední řadě také popisuje základní biomechanické principy lyžování, bez jejichž znalostí není možné pochopit princip uvedení lyží do točení. Ambicí bakalářské práce je porovnání konkrétních pohybových činností v různých metodikách, konkrétně paralelní postavení, přívratné postavení a vertikální pohyb těžiště těla. Práce je věnována kritickému zhodnocení jednotlivých metodik a souvislosti s praxí instruktorů lyžování.

KLÍČOVÁ SLOVA

metodika; vertikální pohyb; biomechanika; oblouk