



## KARTA PLNENIA ODBORKY

# LYŽIAR

Meno: \_\_\_\_\_

Inštruktori: \_\_\_\_\_

### Zelený stupeň

Podmienka	Dátum splnenia	Podpis inštruktora
1. Správne som predviedol a popísal základný lyžiarsky postoj (držanie trupu, rúk, uhol v kolenách a bokoch) a správne prenášanie lyží a palíc.		
2. Predviedol som oblúk v pluhu, v pluhu dokážem kedykoľvek zastaviť.		
3. Držal som stopu najďalej 5 m za skúseným lyžiarom, ktorý vyberal cestu.		
4. 5 bránok z paličiek rozmiestnených po svahu som dokázal podliezť bez pádu.		
5. 20 m som zjazdil týmto spôsobom: aspoň trikrát som si sadol dozadu na lyže a postavil som sa.		
6. Správne som nastavil silu a rozpätie viazania.		
7. Poznám hlavné zásady carvingového štýlu lyžovania, ak je to možné, nechal som si ich vysvetliť skúseným lyžiarom.		
<b>Zelený stupeň som získal:</b>		

### Červený stupeň

Podmienka	Dátum splnenia	Podpis inštruktora
1. Inému lyžiarovi som detailne popísal lyžiarsku carvingovú techniku (postoj, prenášanie váhy, práca nôh, práca hornej časti tela, šírka stopy, predozadný pohyb...).		
2. Zjazdil som svah dlhým, stredným a krátkym oblúkom (každý zvlášť). V krátkych oblúkoch dokážem udržať rytmus a rýchlosť.		
3. Aspoň 50 m som zjazdil pravidelnými krátkymi oblúkmi s držaním palíc za hlavou (obe palice na ramenách).		
4. Aspoň 100 m som zjazdil krátkym oblúkom s držaním palíc pod kolenami (obe palice spolu, vo vodorovnej polohe, v oblúku kolien).		
5. Vyskúšal som jazdu v hlbokom snehu, oblúk na jednej lyži, zjazdil svah mimo zjazdovky.		
6. Zorganizoval som lyžiarske preteky pre oddiel a dal im základnú lyžiarsku rozcvičku. Nieкого z oddielu som učil základy lyžovania (pomáhal a vysvetľoval). Urobil som s ním aspoň štyri výukové cviky (napr. body 3, 4, 5 zel. stupeň).		
7. Zalial som poškodenú alebo vytrhnutú skĺznicu, viem pripraviť a uskladniť lyže mimo sezóny.		
8. Poradil som niekomu pri kúpe lyží. Vysvetlil som mu druhy zloženia a štruktúry (napr. druh jadra, rádius) a z toho sa odvíjajúce vlastnosti zjazdovej lyže vhodné pre jeho typ lyžovania.		
9. Vyskúšal som si základy jazdy na bežkách.		
<b>Červený stupeň som získal:</b>		

Pozn.: Carvingový štýl je nielen súčasným trendom ale aj oficiálnym lyžiarskym štandardom. Lyžovanie týmto štýlom priamo nevyžaduje aj carvingové lyže (aj keď ho, samozrejme, uľahčujú).



## KARTA PLNENIA ODBORKY

# LYŽIAR

Meno: \_\_\_\_\_

Inštruktori: \_\_\_\_\_

### Zelený stupeň

Podmienka	Dátum splnenia	Podpis inštruktora
1. Správne som predviedol a popísal základný lyžiarsky postoj (držanie trupu, rúk, uhol v kolenách a bokoch) a správne prenášanie lyží a palíc.		
2. Predviedol som oblúk v pluhu, v pluhu dokážem kedykoľvek zastaviť.		
3. Držal som stopu najďalej 5 m za skúseným lyžiarom, ktorý vyberal cestu.		
4. 5 bránok z paličiek rozmiestnených po svahu som dokázal podliezť bez pádu.		
5. 20 m som zjazdil týmto spôsobom: aspoň trikrát som si sadol dozadu na lyže a postavil som sa.		
6. Správne som nastavil silu a rozpätie viazania.		
7. Poznám hlavné zásady carvingového štýlu lyžovania, ak je to možné, nechal som si ich vysvetliť skúseným lyžiarom.		
<b>Zelený stupeň som získal:</b>		

### Červený stupeň

Podmienka	Dátum splnenia	Podpis inštruktora
1. Inému lyžiarovi som detailne popísal lyžiarsku carvingovú techniku (postoj, prenášanie váhy, práca nôh, práca hornej časti tela, šírka stopy, predozadný pohyb...).		
2. Zjazdil som svah dlhým, stredným a krátkym oblúkom (každý zvlášť). V krátkych oblúkoch dokážem udržať rytmus a rýchlosť.		
3. Aspoň 50 m som zjazdil pravidelnými krátkymi oblúkmi s držaním palíc za hlavou (obe palice na ramenách).		
4. Aspoň 100 m som zjazdil krátkym oblúkom s držaním palíc pod kolenami (obe palice spolu, vo vodorovnej polohe, v oblúku kolien).		
5. Vyskúšal som jazdu v hlbokom snehu, oblúk na jednej lyži, zjazdil svah mimo zjazdovky.		
6. Zorganizoval som lyžiarske preteky pre oddiel a dal im základnú lyžiarsku rozcvičku. Nieкого z oddielu som učil základy lyžovania (pomáhal a vysvetľoval). Urobil som s ním aspoň štyri výukové cviky (napr. body 3, 4, 5 zel. stupeň).		
7. Zalial som poškodenú alebo vytrhnutú skĺznicu, viem pripraviť a uskladniť lyže mimo sezóny.		
8. Poradil som niekomu pri kúpe lyží. Vysvetlil som mu druhy zloženia a štruktúry (napr. druh jadra, rádius) a z toho sa odvíjajúce vlastnosti zjazdovej lyže vhodné pre jeho typ lyžovania.		
9. Vyskúšal som si základy jazdy na bežkách.		
<b>Červený stupeň som získal:</b>		

Pozn.: Carvingový štýl je nielen súčasným trendom ale aj oficiálnym lyžiarskym štandardom. Lyžovanie týmto štýlom priamo nevyžaduje aj carvingové lyže (aj keď ho, samozrejme, uľahčujú).