

# Metodika snowboardingu



Autor: Mgr. Luboš Veselý

Číslo projektu školy	CZ.1.07/1.5.00/34.0963
Číslo a název šablony klíčové aktivity	III/2 Inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT
Číslo materiálu	VY_32_INOVACE_TV_S1_02

- Číslo projektu školy
- CZ.1.07/1.5.00/34.0963
- Popis výukového materiálu

- **Název:** Základní postoj
- 
- **Autor:** Mgr. Luboš Veselý
- **Datum:** 4.9.2012
- **Obor:** 65-51-H/01 Kuchař, kuchařka; **65-51-H/01** Číšník, servírka; 66-41-L/01 Obchodník; 65-41-L/01 Gastronomie; 65-41-L/504 Společné stravování

- **Ročník:** 1. a 2. ročník
- **Předmět:** TV
- 

#### Anotace výukového materiálu

- 1.
- Metodický materiál zahrnuje metodiku ncviku jednotlivých základních pohybových činností při výuce snowboardingu a jízdy na sjezdových lyžích. K slovnímu popisu je přiložen filmově zpracovaný výukový materiál, v případech kde je to nutné se slovním doprovodem. Cílem materiálu je správným způsobem naučit studenta využívat filmového záběru pro vlastní zdokonalení pohybových dovedností. Zároveň se naučí zpracovat filmový materiál a následně s ním pracovat v dalších programech. Tímto je zajištěna výuková nadstavba v rámci ICT.
- 
- 2.
- Celý projekt proběhne v rámci lyžařského a SNB kurzu pořádaného školou. Žáci dostanou na začátku kurzu přidělen jeden nebo více výukových materiálů, který budou mít ve dvojicích za úkol samostatně zpracovat. Při výběru úkolu se bude přihlížet k úrovni dovedností studentů. Z tohoto přiděleného materiálu potom vytvoří filmový záznam, který s nimi bude každý večer z metodického hlediska rozebrán a bude upozorněno na chyby a způsob jejich odstraňování. Následně bude tento materiál sestřihán ve škole na hodinách ICT a vložen do prezentace vytvořené autorem výukového materiálu.
- Studenti si tímto způsobem prakticky osvojí základní i pokročilé dovednosti při jízdě na lyžích či SNB. Uvidí sami sebe na filmovém záznamu a budou s nimi rozebrány chyby, kterých se dopustí a doporučen způsob jejich odstranění. Druhý den si mohou sami prakticky ověřit získané poznatky.
- 
- 
- 
- 3.
- K realizaci daného výukového materiálu bude zapotřebí tohoto vybavení:
- digitální kamera alespoň 2 ks
- notebook využívaný na kurzu 3ks
- dataprojektor
- nové programové vybavení (stříhací program)

- 63
- Číslo a název šablony klíčové aktivity



## 2. Základní postoj

- Dolní končetiny jsou mírně pokrčené, kolena směřují od sebe, tedy přední koleno ke špičce a zadní k patce. Pánev jezdce by měla být nad snowboardem. Osa ramen je rovnoběžná s podélnou osou snowboardu . Ruce jsou vedle těla a udržují váhu jezdce. Postoj na snowboardu by měl být pohodlný, aby si snowboardista mohl uvolněně snížit těžiště, což je důležité pro dobrý odraz a tlumení dopadů.

# Základní postoj ve dvojicích

- Dolní končetiny mírně pokrčené - špičky směřují od sebe (tzv. postoj na kačera) - Pánev nad snowboardem, uprostřed - Osa ramen rovnoběžná s osou snowboardu - Ruce vedle těla - Hlava otočená do směru jízdy Při tomto cvičení můžeme začít využívat tzv. „Partnerského systému“, který nám vypomůže, urychlí a především zajistí bezpečnost při výuce základních prvků jako je základní freestylový postoj a jiné. Technika partnerského systému spočívá ve cvičení ve dvojicích, kde jeden z dvojice má připnutý snowboard a druhý bez snowboardu zajišťuje jeho bezpečnost a vizuálně sleduje jeho počínání při cvičení a popřípadě se snaží vypomoci k jeho dokonalému zvládnutí.

# Ukázka – základní postoj



# Rovnovážná cvičení

## Cviky na místě – zvyšování a snižování těžiště

- dotýkat se středu prkna
- přenášení váhy doprava, doleva (zvedání špičky a paty)
- poskoky na místě
- otočení prkna ve výskoku ( , )
- přenášení váhy na hranu (každý sám, ve dvojicích)
- Vycházíme ze základního postavení - Rovnováha, náklon na FS a BS hraně - Poskoky, FS a BS hraně - Rovnováha, váha špička, pata s následním zdvihnutím a přeskoky - Střídavé zaujímání vysoké a nízké polohy



# Ukázka rovnovážna cvičení



# Ověření za pomoci následujících pokynů

- **Žáci dostanou od instruktora jedno nebo několik témat, která zpracují dle následující pomocné osnovy**
  - Natočit jeden nebo více filmových klipů
  - Filmový klip rozebrat s instruktorem večer na chatě
  - Filmové klipy upravit ve škole při hodinách IKT v programu Pinnacle
  - Při úpravě využívat zejména funkcí: střihání, efekty - zpomalování filmu, podmalování hudbou, opakování pohybu, obraz v obraze....
  - Výsledný film vložit do připravené složky na počítačovém serveru školy jako PowerPointová prezentace
  - Výstupem je vytvořen krátkého filmu, při jehož tvorbě si žáci osvojili základy práce s kamerou, práce se střihacím programem a práce s PowerPointovou prezentací



# Použité zdroje

- Autor videoklipů : Mgr. Luboš Veselý