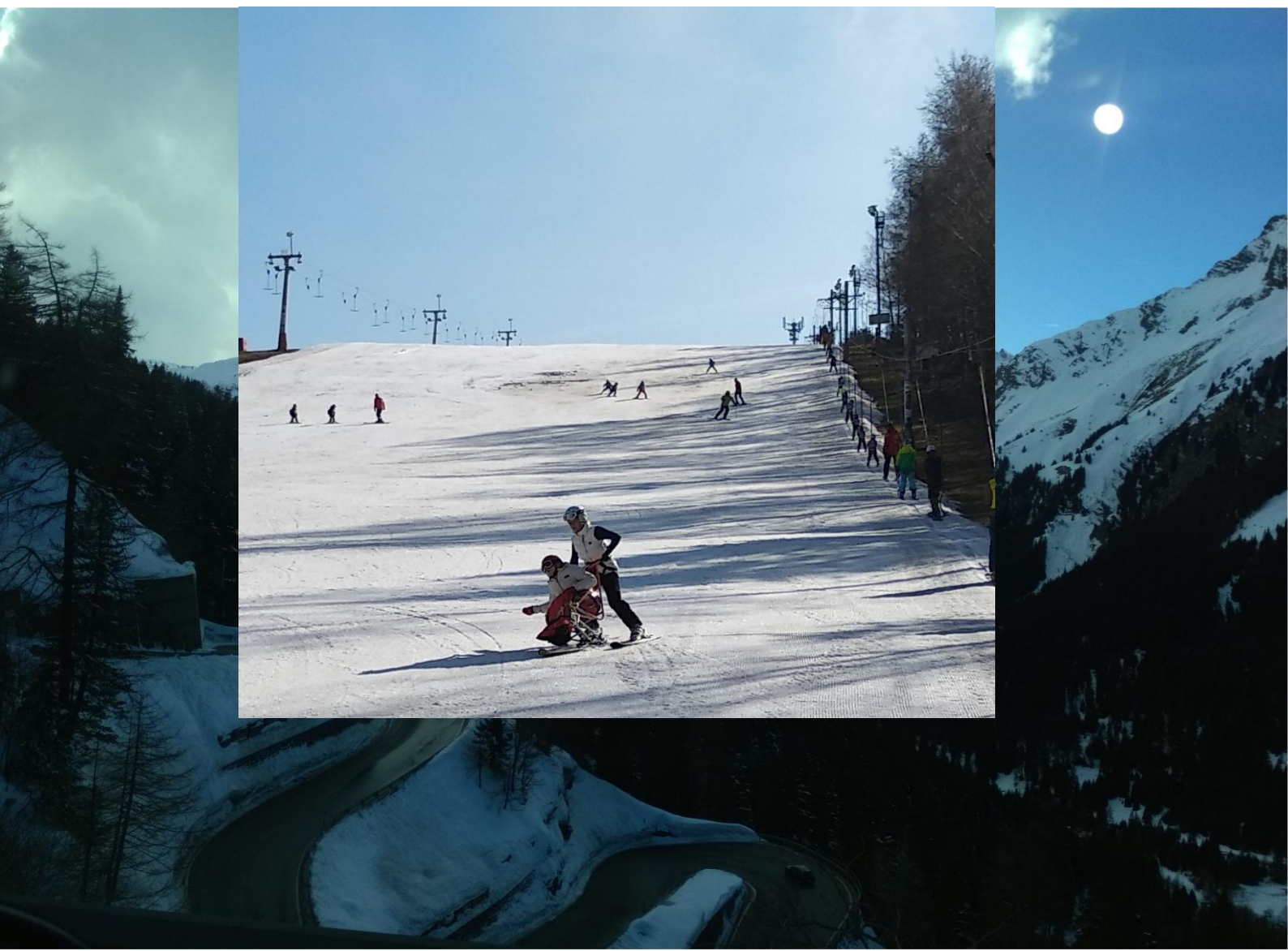




Metodika lyžování na monoski

Červen 2019



OBSAH

1. VÝBĚR MONOSKI, BISKI, STABILIZÁTORY	3
1.1 KONSTRUKCE	3
1.2 ZAKOUPENÍ MONOSKI, BISKI	4
1.3 VÝBĚR MATERIÁLU	5
2. DOPORUČENÍ PRO INSTRUKTORY	6
2.1 VÝBĚR POMŮCKY (MONOSKI, BISKI, DUALSKI)	7
3. VÝBĚR SJEZDOVKY	8
4. ZÁKLADNÍ PRAVIDLA LYŽOVÁNÍ NA MONOSKI	8
5. POSAZENÍ MONOLYŽAŘE DO MONOSKI, BISKI	8
6. SUCHÁ PŘÍPRAVA	9
6.1 PŘITAŽENÍ A POVOLENÍ OPĚRKY	9
6.2 NASTAVENÍ STUPAČEK	9
6.3 NASTAVENÍ STABILIZÁTORŮ	10
6.4 PŘÍPRAVA TAŽNÉHO A VYPÍNACÍHO LANA PRO JÍZDU NA VLEKU	10
6.4 PŘÍPRAVA TAŽNÉHO A VYPÍNACÍHO LANA PRO JÍZDU NA VLEKU	10
7. METODIKA A CVIČENÍ	11
7.1 NÁCVIK NA ROVINĚ	11
7.2 JÍZDA PO SPÁDNICI	13
7.3 JÍZDA ŠIKMO SVAHEM	13
NÁCVIK OBLOUKŮ	13
NAVAZOVANÉ OBLOUKY	14
OBLOUK ZE SPÁDNICE	14
OBLOUK PŘES SPÁDNICI	14
NAVAZOVANÉ OBLOUKY	15
JÍZDA S TĚŽCE POSTIŽENÝM LYŽAŘEM	15

1. Výběr monoski, biski, stabilizátory

Monoski, případně biski jsou kompenzační pomůcky, které umožňují lyžování osobám s různým druhem tělesného postižení. Možnost věnovat se pohybové aktivitě, umožňuje těmto osobám prožitek, který by pro ně byl jinak nedostupný. Umožňuje lepší trávení volného času, věnování se pohybové aktivitě na amatérské i vrcholové úrovni v přirozeném prostředí s ostatními lyžaři z intaktní populace. Může být součástí rehabilitace jak pohybové, která se promítá do zlepšení zdravotního stavu, tak i sociální, protože dokáže začlenit lyžaře do skupiny lidí s podobnými zájmy.

Monoski je určena pro lyžaře s „lehčím“ postižením, předpokládá dobrou funkčnost svalů trupu, funkčnost horních končetin a dobrou schopnost koordinace stability a rovnováhy. Biski je uzpůsobena osobám s těžším postižením, s chabou nebo žádnou kontrolou trupu, s omezenou funkčností horních končetin i horší koordinací.

Obrázek 1.1 – Monoski JINER



Obrázek 1.2 – Stabilizátory Sivak



Obrázek 1.3 - Biski



1.1 Konstrukce

Monoski se skládá z jedné běžné lyže (vybíráme ji podle váhy a technické vyspělosti lyžaře), na které je upevněna v silném vázání nosná konstrukce s tzv. skořepinou, ve které je lyžař posazen. Kostra je vyrobena z hliníkových trubek, skořepina se vyrábí z kevlaru nebo sklolaminátu. Tyto materiály zajišťují pasivní bezpečnost monoski, to znamená bezpečnost při pádech. Aktivní bezpečnost je

zajištěna dobrými jízdními vlastnostmi monoski, která je dána konstrukcí a použitím kvalitního nastavitelného plynokapalinového tlumiče. Na skořepině jsou upevněny podle individuální potřeby lyžaře fixační pásy, které nahrazují nefunkční svaly (břišní) a fixují nehybné nohy proti případnému nežádoucímu vychýlení.

Stabilitu udržuje monolyžař pomocí tzv. stabilizátorů, což jsou zkrácené, speciálně upravené francouzské hole zakončené krátkými lyžemi. Stabilizátory slouží k udržení rovnováhy, při jízdě v obloucích k vyvolání impulsu při zahájení oblouku a nakonec také k brždění. Lyže na stabilizátorech se dají sklopit, takže lyžaři zároveň slouží jako hůlky k odpichování dopředu i dozadu. (<http://www.monoski.info/index.php/co-je-monoski>) Součástí monoski mohou být i řídítka pro instruktora.

Biski se skládá ze dvou speciálních lyží, na kterých je konstrukce se sedačkou s větší opěrnou plochou pro lepší usazení lyžaře. Hydraulický zvedák umožňuje jízdu na sedačkové lanovce. Několik fixačních pásů zajišťuje dokonalé upoutání lyžaře. Součástí konstrukce jsou řídítka, která instruktorovi umožňují dokonalou kontrolu nad lyžařem.

1.2 Zakoupení monoski, biski

Pro zájemce o lyžování v těchto kompenzačních pomůckách existují možnosti, které by měly předcházet samotné koupi. Důležitá je možnost zařízení vyzkoušet v praxi a to jak pod vedením zkušeného instruktora, tak i samostatně prostým zapůjčením. Zde je několik organizací, které pořádají lyžařskou výuku a jsou schopny monoski zapůjčit.

- 1) Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci ve spolupráci s Centrem APA, Ski Fanatic a Newman school již několik let pořádá „**Dny na monoski**“. Zde si jízdu mohou vyzkoušet jak lidé s postižením, tak i zdraví, aby si formou vlastního zážitku vyzkoušeli „jaké to je“. Kontakt pro zájemce: <http://www.monoski.info/index.php/co-je-monoski>
- 2) Lyžováním pro osoby s postižením se dlouhodobě zabývá **Centrum handicapovaných lyžařů** v Janských Lázních. Pořádá licenční kurzy školení dobrovolníků a kurzy monoski, ve kterých se zaměřují na širokou veřejnost lidí s tělesným postižením, hlavně však mladou poúrazovou generaci vozíčkářů. Na výukový program navazuje program sportovní. Kontakt pro zájemce: <http://www.monoski.info/>
- 3) Monoski Zlín- neformální seskupení aktivních lidí, nadšenců, rodičů jež už několik let vytváří podmínky pro aktivní prožívání volného času dětí i dospělých s širokým spektrem postižení. Veškeré činnosti jsou zacílené na celoroční aktivní pobyt v přírodě a dostupné komukoliv, kdo o ně projeví zájem, se zaměřením na osoby s omezenou hybností např. po úraze, rozštěpem páteře i se speciálními výchovnými potřebami (dětskou mozkovou obrnou, poruchou autistického spektra, mentálním postižením a další). Kontakt pro zájemce: <http://monoskizlin.cz/kdo-jsme/>

Pokud se zájemce o lyžování s monoski či biski seznámil, vyzkoušel si je a je přesvědčen, že se lyžování bude nadále aktivně věnovat, může se rozhodnout pro koupi. Možnosti jsou různé. Z vlastní zkušenosti můžeme doporučit monoski Vrchlabské firmy JINER.CZ, které používáme a jsme s nimi spokojeni. A to jak po stránce technické (spolehlivost, dostupnost náhradních dílů), tak po stránce finanční (velmi příznivá cena, začínající od 35 990 Kč). Kupující si může vybrat i produkty zahraničních firem, poskytující stejné vybavení (Tessier, Praschberger) musí ovšem počítat s tím, že finanční částka se bude pohybovat minimálně v několikanásobcích ceny firmy JINER.CZ.

Obrázek 1.4 – Monoski Praschberger



Obrázek 1.5 – Monoski Tessier



1.3 Výběr materiálu

Oblečení - při výběru oblečení lyžaře musíme mít na paměti, že lyžař na monoski nebo biski bude vyvíjet méně pohybu, než lyžař zdravý a nemůže se tedy stejně účinně pohybem zahřívat. Oblečení, obuv a doplňky musí být schopné lyžaře udržet v teple a chránit ho před nepřízní počasí - od velmi nízkých teplot až po silný déšť, který ho může na sjezdovce potkat. Princip je v zásadě stejný jako u zdravých lyžařů, tedy vrstvené oblečení, kdy každá vrstva má svůj úkol. První vrstva odvádí pot z těla, druhá vrstva se stará o termoregulaci a třetí vrstva chrání před nepřízní počasí. Zde je podle nás nejdůležitější parametr nepromokavost. Ta se udává v milimetrech vodního sloupce, kterému je materiál schopen odolat. Tedy čím více, tím lépe. Doporučujeme aspoň 10 000 mm, jak u bundy, tak i u kalhot. Sníh se při pádu nebo sněžení může dostat do skořepiny monoski a pokud by vlhkost prosákla přes vrstvy oblečení, způsobí rychlé prochlazení lyžaře.

Boty - protože dolní končetiny a chodidla budou proti nepřízní počasí chráněny navíc ještě fusakem, jediným úkolem bot je udržet teplo. Doporučujeme vyšší botu s dobrou tepelnou izolací, která je pro lyžaře pohodlná, tzv. Sněhule.

Trochu jiná je situace u lyžaře, který používá monoski s pevným krytem dolních končetin, do kterého se boty nevejdou. Tady s úspěchem používáme péřové papuče, které byly vyvinuty pro zvýšení tepelného komfortu ve spacích pytlech pro horolezce v extrémních podmínkách.

Obrázek 1.5 – sněhule



Obrázek 1.6 – pěnové papuče



Zimní vak (fusak)- Prodyšný, nepromokavý, omyvatelný a oděruvzdorný potah. Zvyšuje tepelný komfort lyžaře, chrání před nepříznivými vlivy počasí. Výhodou mohou být i našité reflexní prvky, které zlepšují viditelnost lyžaře na sjezdovce. Pro lyžaře, který používá monoski či bisky bez pevného krytu nohou je to nepostradatelná pomůcka.

Chemické ohřívače (hřejivé polštářky) – výborný pomocník na místa, která i přes veškeré vrstvy oblečení mohou prochladnout. Nejčastěji je používáme na chodidla a dlaně. Výhodou je dlouhá doba, po kterou vyvíjejí teplo, a to až 8 hodin, takže se nemůže stát, že by lyžař na sjezdovce prochladl.



2. Doporučení pro instruktory

Při výuce na monoski je instruktor velmi důležitý. Samozřejmostí je jeho zdatnost. Důležitější je empatie, schopnost posoudit jak zdravotní tak i psychický stav monolyžaře a tím přizpůsobit výuku.

Jízdu na sedačkové lanovce je dobré využít na probrání pár základních věcí:

- stylu jízdy (ne všichni tolerují rychlou jízdu, jízdu přes "hopánky")
- zda monolyžaře něco netlačí
- vyčištění lyžařských brýlí
- vysmrkání

- zda mu není chladno
- domluva pauzy (pozor na únavu monolyžaře)
- humor ☺
- dobrá nálada
- motivace

Aby byl spokojený monolyžař, musí být spokojený také instruktor. Abychom předešli řešení problémů přímo na sjezdovce, máme pro vás pár důležitých rad:

- **Shorty** – krátké lyže cca 120 cm, dle výšky instruktora
- Horolezecký sedák-pokud monolyžař samostatně nezvládne jízdu na Pomě, pak se instruktor pomocí karabiny připojí ke skořepině monoski a usnadní si tak cestu na vleku. Doporučujeme skialpinistický sedák (snadnější nasazení sedáku)
- **Oblečení**- je dobré mít na sobě výrazné barvy nebo reflexní prvky. Důležitá je bezpečnost nás i ostatních lyžařů na svahu. Pokud nás je na svahu více instruktorů je dobré mít přehled o sobě, kde zrovna jsme.
- **Lyžařské rukavice**- je dobré mít pod lyžařskými rukavicemi tenké prstové rukavice. Při nakládání monolyžaře, při manipulaci s monoski potřebujeme ruce vytáhnout z rukavice. Je to prevence před promrznutím rukou.
- **Nářadí** – často se stává, že potřebujeme nářadí k úpravě mechanismu na monoski, k úpravě nastavení lyží. Doporučujeme mít nářadí u sebe na svahu. Dobrá je ledvinka, kterou připevníte na skořepinu nebo na řídítka od monoski.
- **Kapesníky**- je dobré mít balíček kapesníku vždy při sobě

2.1 Výběr pomůcky (monoski, biski, dualski)

Při výběru správné pomůcky se řídíme těmito kritérii:

- Typ tělesného postižení
- Jiné zdravotní komplikace
- Šířka skořepiny monoski- řídíme se dle šířky vozíku. Je dobré si předem monoski vyzkoušet než vyjedeme na svah. Vyplatí se v teple vše dobře vyzkoušet, připravit, nastavit! Nezapomeňte na fusak!
- Nastavení výšky podnožky- dbáme na to, aby monolyžaři netlačil okraj skořepiny do podkolenní jamky. Pokud monolyžař i po úpravě podnožky nemá nohy správně položené, je dobré na dno fusaku dát overball a tím podložit nohy monolyžaře.
- Stabilizátory- je dobré nastavit výšku předem. Zda je monolyžař využije, záleží na typu tělesného postižení. Je dobré vždy alespoň stabilizátory vyzkoušet. Vždy nám jde o co největší samostatnost.

- Lyžařská přilba a brýle- doporučujeme pro mololyžaře pevnou přilbu (bezpečnost).
Doporučujeme v chladném počasí pod přilbu buď tenkou čepici, nebo kuklu. Vždy vyzkoušejte předem.
- Nastavení lyží- předem si zkontrolujte správné nastavení lyže na monoski a vašich lyží! Ušetříte si čas a nervy na svahu ☺
- Kontrola vybavenosti monoski- vždy si zkontrolujte, zda jste na nic nezapomněli (odsedky, karabiny, nářadí).

3. Výběr sjezdovky

- Pro kvalitní výcvik je důležitý výběr vhodné sjezdovky. Pro začátečníky doporučujeme mírnější svah, který je dostatečně široký.
- Preferujeme osobní návštěvu lyžařského areálu k posouzení vhodnosti sjezdovek a konkrétní domluvě s provozovatelem areálu.
- Důležitá je domluva přímo s vlekaři – konkrétní dopomoc při nasedání a vysedání z vleku nebo sedačkové lanovky.

4. Základní pravidla lyžování na monoski

- Bezpečnost na prvním místě
- Důsledná příprava (obhlédnutí terénu, domluva s obsluhou vleku, dostatek asistentů)
- Základní lyžařské pravidla a chování na sjezdovce (lyžař se s nimi nemusel dříve setkat)
- Pozor na lyžařův stav (chlad, bolest, únava)
- Nepřetěžovat
- Nohy v teple
- Oblečení (nejlépe nepromokavé, termoprádlo, dobrá zimní obuv)
- Pozor na dekubity (sedák v monolyži)
- Zábava, zábava, zábava
- Cíl: co největší nezávislost (pomáháme tam, kde je třeba)

5. Posazení monolyžaře do monoski, biski

Přesun do monolyže nejlépe ve dvou-pod rameny a pod kolena, zasunout monolyžaře dozadu. Třetího využijeme na přidržení monoski. Dbáme na to, aby fusak a oblečení nikde netlačilo (zabránění jeho shrnutí – nejčastěji na zádech). Dbáme na řádné zapnutí všech popruhů.

6. Suchá příprava

Suchá příprava předchází samotnému zahájení výuky. Cílem je správné nastavení a manipulace s lyžařskou výzbrojí, koordinace postoje, pohybů a nezbytné rovnováhy v mono-ski. V ideálním případě by měla probíhat v teple a suchu. Nácvikem simulovaných pádů a vstávání na rovině získáme dobrý základ pro výkon jízdy na samotném svahu.

- **nácvik pádů:** ruce do klína, hlavu přitáhnout na trup, pokud má dítě strach spadnout, pád simulujeme pomalým položením nebo jen na signál
- **nácvik vstávání:** lyžaře otočíme tak, aby byla lyže horizontálně se svahem, asistent si stoupne bokem a přišlápne lyži, uchopením za konstrukci tahem zvedá až do požadované polohy

6.1 Přitažení a povolení opěrky

Nastavení : račny, popruhy, zádová opěrka

Základní pozice: při jízdě je zádová opěrka račnou přitažena do pozice mírného předklonu lyžaře

Zadní opěrka a sedací část skořepiny je spojena kloubem, kterým se dá různě nastavit poloha opěrky pomocí ráčny. U monoski se setkáme s rozdílnou výškou zádové opěrky pro větší oporu podle míry postižení. Při jízdě na vleku nebo sedačkové lanovce je horní polovina těla uvolněná, tzn. zadní opěrka je povolená pro uvolnění předklonu lyžaře.



6.2 Nastavení stupaček

Stupačka připevněná ke skořepině je nastavená tak, aby nohy byly pokrčené a zadní strana stehů přilnula k sedačce.



6.3 Nastavení stabilizátorů

Nastavení: podpěrka na nohy, výška stabilizátorů (pravý úhel v lokti při sklopených stabilizátorech)

Základní pozice: stabilizátory vedle patek bot, ruce a ramena uvolněné, lokty ohnuté, hlava vzhůru, pohled vpřed

Stabilizátory připomínají francouzské hole, na kterých jsou připevněné malé lyže. Výška stabilizátorů je nastavitelná dle potřeb lyžaře. Stabilizátory se používají v otevřené formě k samotné jízdě, udržení rovnováhy a jízdě na vleku. Sklopené jsou využívány k pohybu po rovině, do mírného kopce a k obrátům. Patky malých lyží jsou opatřeny destičkou se zuby, která slouží k dobržďování (při otevřené formě) a při odpichování a obrazech na rovině (při sklopení).



6.4 Příprava tažného a vypínacího lana pro jízdu na vleku

Kontrola: ráčny, lanko na vlek (vhodné je mít na lanku bovden, který zabrání při výstupu zachycení), karabiny, připnutí sedáku

Pro jízdu na vleku je připojeno k sedačce tažné zařízení. Na vlek nastupujeme společně s lyžařem, monoski držíme za řídítka, současně jsme připoutáni popruhem lezeckého sedáku za skořepinu. Při nástupu obsluha vleku zahákne kotvu za tažné zařízení na monoski. Při výstupu zatáhneme za karabinu tažného zařízení a odepneme popruh. Monoski se uvolní z kotvy a umožní odjezd z místa výstupu.



6.4 Příprava tažného a vypínacího lana pro jízdu na vleku

Kontrola: ráčny, odjištění aretace

Mono-ski jsou konstruovány tak, že odjištěním aretace vyzvedneme mono-ski do nástupní pozice nad úroveň sedačky. Sedačku necháme najet pod mono-ski. Sklopením do základní pozice mono-ski dosedne na sedačku. Po nasednutí na lanovku



lyžaři mírně zakloníme hlavu, abychom přiklopili bezpečnostní zábradlí. Zpočátku je vhodné mít na dopomoc více asistentů při nástupu a výstupu s mono-ski.

Než se vydáme do nástupního prostoru sedačkové lanovky, vše s lyžařem předem nanečisto vyzkoušíme. Obsluha vleku musí o monolyžaři vědět a při nástupu a výstupu je lepší, když lanovku zpomalí.



Instruktor je při výuce na monoski velice důležitý. Dává lyžaři nejen cenné rady, ale důležitá je taky osobní dopomoc. Proto je nezbytné, aby byl instruktor schopný lyžař a byl fyzicky zdatný. To jak se bude lyžování klientu líbit, je částečně i na nás. Pokud působíme jistě, víme, co děláme a jsme empatičtí, je to velký krok k tomu, aby si to klient užil.

7. Metodika a cvičení

7.1 Nácvič na rovině

Pro dobrý základ je podstatná práce na rovině. Cvičením na rovině se rozvíjí nezbytná rovnováha, kontrola lyže a rotační dovednosti potřebné k obloukům.

Nácvič pádů: Ruce do klína, hlavu přitáhnout na trup. Pokud má klient strach spadnout, pád simulujeme pomalým položením na sníh nebo jen na signál.

Nácvič vstávání: Za pomoci asistence - lyžaře musíme otočit tak, aby lyže byla kolmo ke spádnici. Lyžař si sklopí stabilizátory, asistent si stoupne bokem a přišlápne lyži. Lyžař podá bližší stabilizátor asistentovi, který ho za něj pomalu vytahuje a druhým si zároveň může dopomoci zvednout se oporou o sníh. Nedoporučujeme zvedat monoski za řídítka, protože působením síly, která není v ose vázání, většinou dochází k rotaci konstrukce vůči lyži a tím i k vypnutí bezpečnostního vázání.

Obrázek 7.1 - Vstávání s dopomocí instruktora (automechanik-junior-monoski-blog.cz)



Bez asistence - tímto způsobem jsou schopni vstát jen zkušení lyžaři převážně s lehčím tělesným postižením (paraplegie, amputace). Lyžař musí lyži otočit do správného směru a sklopit stabilizátory. Lyžař se nadzvedne na spodní ruce, stabilizátorem druhé ruky se bude odtlačovat směrem od svahu. Po dostatečném odtlačení, chytne spodní ruka stabilizátor a dokoná pohyb o opřený spodní stabilizátor až do požadované polohy. Samostatné vstávání je dobré z počátku trénovat na prudším kopci.

Rozcvička: Je dobré lyžaře naučit, jak se před každým ježděním či tréninkem rozcvičit. Rozcvičku u začátečníků je lepší provádět s asistentem a jeho případnou dopomocí.

Cvičení:

- Simulované pády a zvedání (bezpečnost!)
- Rovnováha se stabilizátory na místě - náklony dopředu, dozadu, do boku
- Nazvedávání na sklopených stabilizátorech - stabilizátory vedle těla, odlehčení středu lyže
- Hvězdicový obrat: o se sklopenými stabilizátory opřenými vedle těla o střed zůstává na stejném místě o otáčení okolo patky o otáčení okolo špičky
- Posuny dopředu a vzad se sklopenými stabilizátory
- Posuny dopředu a vzad s otevřenými stabilizátory (za pomoci vnitřní strany lyžiček)
- Odpichování vpřed
- Odpichování vzad
- V základní pozici táhnutí za lano- jeden asistent tahá na laně, druhý jistí lyžaře zezadu za skořepinu

Rozcvičení je důležitá i u lyžařů s těžším postižením. Dopomoc instruktora je nutná z důvodu menší soběstačnosti lyžaře, pro jeho větší bezpečnost a také pro kontrolu správného provedení cviků.

Cvičení:

- Úklony hlavy do stran (možná fixace ramen ze strany instruktora), předklon diagonálně, kroužení hlavou bez výrazného záklonu hlavy, vytáčení hlavy
- Kroužení ramen oboustranně (s pažemi v připažení), varianta celé paže, do protipohybu apod.
- Vzpažení jednostranně s následným maximálním zapažením (s akcentem na šetrné a bezpečné dotažení do maximálního rozsahu ze strany instruktora)
- Vzpažení jednostranně do maxima s rotací trupu
- Vzpažení jednostranně s následným úklonem trupu (možná fixace pánve na protahované straně ze strany instruktora)
- Max. předklon se střídavým vytažením HKK (možné dotažení ze strany instruktora na lopatky)
- HKK v upažení – rotace paží do protipohybu se současnou rotací hlavy (spinální cvičení)
- Rotace trupu – HKK flektované na hrudníku

7.2 Jízda po spádnicí

Nácvik jízdy po spádnicí provádíme na mírném kopci, nejlépe do mírného protisvahu nebo dojezdem do roviny. Pro začátek je lepší neustála pomoc asistenta. Je pak na jeho zvážení, zda může lyžaře nechat při jízdě samostatného. Lze použít i lano, které dáme klientovi přes břišní pás. Pokud si ho necháme nakrátko, můžeme zabránit i pádu a kontrolovat rychlost. Příliš mnoho pádů, by mohlo začátečníku lyžování znechutit.

Jízda začátečníka na laně s instruktorem (www.monoski.info)



Jízda v základní poloze: Jízdu začínáme v základní poloze natočením špičky směrem ke spádnicí. Tělo uvolněné, stabilizátory mírně vpřed, trup mírně dopředu, pohled směřuje před sebe. Brždění pomocí stabilizátorů: Při jízdě z mírného kopce můžeme zastavit pomocí postavení stabilizátorů na patky a zatlačením na ně nebo postavením do „pluhu.“ Zpomalování pomocí stabilizátorů: Stejný princip jako při brždění.

Cvičení:

- jízda do samotného zastavení
- jízda se zpomalováním a opětovým zrychlením
- jízda do zastavení pomocí brždění
- jízda do zastavení a opětovné rozjetí
- předsováním stabilizátorů dopředu a zpět
- zvedání jednoho a druhého stabilizátoru (musíme přenést váhu na druhou stranu)
- zvednutí obou stabilizátorů (jen pokud si je lyžař jistý)

7.3 Jízda šikmo svahem

Pro jízdu šikmo svahem zvolíme mírnější terén. Zopakujeme lyžaři základní postavení a popíšeme postavení v jízdě šikmo svahem. Lyže je postavena na hranu, stabilizátory pomáhají udržovat rovnováhu, směřují ve směru jízdy a jsou mírně před tělem. Váha těla je lehce přenesena ke svahu, trup směřuje mírně z kopce. Pohled směřuje ve směru jízdy.

Nácvik oblouků

Oblouky nacvičujeme vždy nejlépe s asistencí. Asistent dopomůže v určité fázi s náklonem do oblouku a tím tak umožní procítit lyžaři správné provedení. Oblouk můžeme rozdělit na tři fáze: nasazení oblouku, vedení oblouku a ukončení. Zdroje uvádějí rozdílné fáze a občas bývá uvedena ještě jedna-přechodová nebo mezi oblouková.

Nácvik oblouků:

- oblouk ke svahu do zastavení
- oblouk ze spádnice
- oblouk přes spádnici

Navazované oblouky

Před samotným nácvikem oblouků vysvětlíme lyžařům techniku zatáčení. Základní postoj- otevírání dveří (natáhnutí paže, vyjetí stabilizátoru mírně od lyže, vytočení zápěstí)- náklon (přenesení váhy na bok) – předklon (přenesení váhy na přední část lyže)- návrat do základního postoje. Upozorníme lyžaře, aby nebyl moc strnulý a snažil se u uvolnění. Často se stává, že má lokty blízko u skořepiny. Proto se vžil výraz- „neseme melouny“ (lokty dál a výš od skořepiny). Oblouk ke svahu do zastavení (Brzdění pomocí oblouku) Tento oblouk zahajujeme jízdou šikmo svahem. Jízda šikmo svahem- přenesení váhy na horní hranu lyže- mírný předklon - otevření dveří- do zastavení- narovnání do základní polohy.

Cvičení:

- několik oblouků do zastavení na jednu a pak druhou stranu
- přehnaná práce stabilizátorů (lyžař zjistí, co lyže dělá v různém postavení stabilizátoru)
- přehnané a urychlené přenesení váhy

Oblouk ze spádnice

Tato fáze bývá pro lyžaře obtížná. Lyžař se postaví směrem po spádnici (čelem z kopce). Lyže jede po skluznici a lyžař ji musí dostat na hranu. Základní postavení (po spádnici)- rozjezd- přenesení váhy- otevření dveří- předklon- do zastavení.

Cvičení:

- jízda po spádnici za pomoci lana (asistent koriguje rychlost jízdy)
- jízda po spádnici za pomoci lana s mírným náznakem oblouku, návrat do základní pozice (obě strany)
- několik oblouků do zastavení na obě strany

Oblouk přes spádnici

Lyžař zahájí jízdu šikmo svahem v základním postavení. Pro zahájení oblouku předsune spodní stabilizátor, pohled směřuje z kopce a lyže se stáčí směrem ke spádnici. Pak následuje přenesení váhy na vnitřní hranu lyže, otevření dveří (vysunutí stabilizátoru), předklon a dotočení oblouku.

Cvičení:

- stočení do spádnice a zpět
- kratší a delší oblouk



Navazované oblouky

S navazovanými oblouky začínáme, pokud lyžař dobře ovládá oblouk přes spádnicí na obě dvě strany. Nejlépe trénovat na svahu, který je lyžaři dobře známý. Mezi oblouky dbát na vracení se do základní polohy a práci trupu.

Cvičení:

- slalom
- velikosti oblouků
- změna terénu



Obrázek 7.2 - Navazování oblouků (www.monoski.info.cz)

Dalším krokem jsou carvingové oblouky. Při carvingovém oblouku se lyže v oblouku nedostává na skluznici, ale jede po hranách. K tomuto stylu jízdy se dopracují jen pokročilí lyžaři, kteří bez problému zvládají smýkané oblouky. Ze začátku je dobré jet s lyžařem a držet ho zezadu za monoski a dopomoci mu s náklonem a přechodem do dalšího oblouku.



Obrázek 7.3 – Carving (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Philipp_Bonadimann_Monoskibob.jpg)

Jízda s těžce postiženým lyžařem

Jsou lyžaři, kteří díky svému postižení nic z výše uvedené metodiky nezvládnou. Není v jejich možnostech pokusit se ani o částečně samostatnou jízdu. Nicméně i těmto zájemcům nemusí být lyžování odepřeno. Pokud má lyžař alespoň částečně zachovány svaly trupu, pomáhá instruktorovi náklonem trupu do směru jízdy a zlepšuje tím provedení zatáčení. V tomto případě spolu musí lyžař i instruktor komunikovat- instruktor vydává povel, na který lyžař reaguje nakloněním trupu. Osvědčil se nám povel „A hop!“ Krátký, jasný a stručný. Podle pozice na sjezdovce lyžař dokáže zatočit na správnou stranu- z okraje sjezdovky do jejího středu. Naopak nemáme moc dobré zkušenosti s povely „Levá!“ nebo „Pravá!“ Někteří lyžaři si dokáží plést strany a v dobré víře se snaží zatáčet na opačnou stranu, než je třeba. Instruktor má potom více práce s udržením správného směru.

Na konec lyžař, který není schopen pracovat se svými svaly vůbec, který se nemůže do výuky aktivně fyzicky zapojit, protože mu to jeho zdravotní stav neumožňuje. Tady zůstává veškerá aktivita na straně instruktora, lyžař je pasivní, veze se „jako v kočárku“. Na jednu stranu je to pro instruktora fyzicky náročnější, na druhou stranu se vyhýbá situacím, kdy lyžař provede nějaký nečekaný manévr, který musí instruktor korigovat. Je samozřejmě důležité s klientem průběžně komunikovat, zjišťovat,

jestli je vše v pořádku a ujišťovat se o jeho tepelném komfortu, pohodlném sezení, případných otlačích, úpravách výstroje, vhodném stylu jízdy apod. Případné nedostatky upravovat. Přestože je lyžař pasivní a do jízdy nezasahuje, jeho emoční prožitek může být stejný, ne – li větší, než u lyžaře aktivního. A o pozitivní emoční prožitek a radost z jízdy, nám jde v tomto případě především.

Obrázek 7.4 - Instruktor s pasivním lyžařem
(www.freizeit.pso)



Obrázek 7.5 - Instruktor s pasivním lyžařem
(www.sailinc.org)



Referenční seznam

Hájková, M. (2017). Metodika lyžařského výcviku pro žáky s tělesným postižením a poruchou autistického spektra. Seminární práce, Ostravská Univerzita.

Kvasnička, J. (2010). Technika jízdy a metodika výuky lyžování na mono-ski. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

http://iks.upol.cz/wp-content/uploads/2014/02/Bartonova_Instruktor_monoski.pdf