

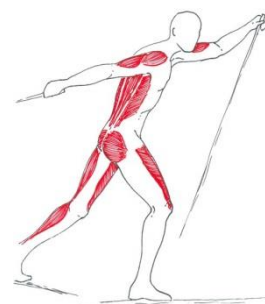
Věčko 2 – 8, Zná techniku jízdy na běžeckých lyžích

Podmínky:

- Předvést oba styly prakticky (cca 100m)

Klasická technika

Klasická technika vychází z rovnoběžného postavení lyží v průběhu odrazu i skluzu. Odraz se provádí z plochy skluznice lyže, která je ve své střední části (40 až 60 cm pod vázáním) opatřena stoupacím neboli odrazovým voskem. Odraz je podporován odpichem paží.



Volný způsob běhu na lyžích – bruslení

Volná technika se vyznačuje jízdou v jednooporovém a částečně i dvouoporovém postavení těla. Lyže jsou postavené šikmo ke směru jízdy, nacházejí se v tzv. odvratu. Úhel odvratu měníme v závislosti na rychlosti jízdy. Čím větší rychlost máme, tím menší úhel odvratu využíváme a naopak.

Skluz probíhá po celé ploše skluznice na lyži v odvratu. Lyže se postupně překlápí na vnitřní hranu, aby vytvořila oporu pro odraz, který z této hrany v závěru skluzu probíhá. Protože odraz umožňuje během skluzu delší a intenzivnější zapojení svalstva dolní končetiny a skluzové podmínky nejsou omezeny brzdícím účinkem stoupacího vosku, je bruslení ve srovnání s klasickou technikou méně fyzicky náročné, ale i rychlejší.

Bruslení se v podmínkách běžecké trati nebo terénu vyskytuje v několika podobách, a to jako jednostranné bruslení, oboustranné bruslení dvoudobé, oboustranné bruslení jednodobé, oboustranné bruslení střídavé a oboustranné bruslení prosté.

