**Program předmětu**

|  |  |
| --- | --- |
| **Název studijního předmětu / zkratka:** | **Lyžařský kurz / ADSV** |
| **Vyučující:** | Mgr. Lukáš Trapp |
| **Rozsah studijního předmětu:** | 3 dny |
| **Forma výuky:** | konzultace |
| **Způsob ukončování:** | zápočet |
| **Stručná anotace:**  Kurz je zaměřen na rozvoj pohybových dovedností v oblasti běžeckého a sjezdového lyžování, použití/údržbu lyžařského vybavení a historii lyžování jako sportovního odvětví. | |
| **Obsah**   * běh střídavý jednodobý/dvoudobý/soupažný; * oboustranného bruslení jednodobé/dvoudobé/střídavé; * jízda na vleku; * základní střední oblouk/napojované oblouky; * základní carvingový oblouk; * použití lyžařského vybavení, mazání a údržba lyží; * historie lyžování. | |
| **Doporučená literatura:**  ŠTUMBAUER, Jan. *Moderní lyžování*. České Budějovice: Kopp, 2005. ISBN 80-7232-266-4.  SOUMAR, Libor a BOLEK, Emil. *Běh na lyžích.* Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3966-3.  Metodika běžeckého lyžování (viz připojený odkaz):  <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js11/lyzovani/web/pdf/Metodika-bezeckeho-lyzovani.pdf> | |
| **Požadavky k zápočtu:**  aktivní účast a předvedení základních lyžařských dovedností | |