

Všeobecná lyž. příprava: držení holí, nasazování lyží, nošení (jen informativně), obraty (přednožením, zanožením, odvratem do protisvahu, přivratem po spádnicí), ujasnit terminologii vyšší / nižší lyže, vnější / vnitřní lyže (hrana)

Specializovaná lyž. příprava :

- **základní postoj** (nohy od sebe v šíři ramen), hole směřují šikmo vzad (podél stehen)
- snížený / nízký postoj (neopírat lokty o kolena) : na místě/ za jízdy
- **rovnovážná cvičení** (dle terénu – šikmo svahem/ po spádnicí) : na obou lyžích (předozadní, vertikální, pravo-levé); na jedné lyži (střídavé zvedání P,L)
- **zastavení** (přivratem – kombinace brzdivý/ klouzavý pluh; vzpříčením)
- **sesouvání**
- **odšlapování ke svahu, bruslení** (dle terénu)
- **přejezd nerovnosti**
- **oblouk v pluhu ke svahu (nejdříve statické provedení – přenesení váhy na vnější nohu)**
- **oblouk v pluhu** (navazované oblouky ve statickém provedení)
- **oblouk v pluhu v dynamickém provedení** (nácvik pohybu dolních končetin na místě- přetahování ve dvojicích; po spádnicí dolů – změna polohy pánve)
- **oblouk v pluhu v dynamickém provedení** (bez holí, s holemi) – cv. špačci, stěrače
- **oblouk z přivratu vyšší lyže** (přechod mezi obloukem v pluhu a paralelním postavením; využití pro snazší překonání spádnic;)

Základní etapa lyž. výcviku (carvingový oblouk):

- **oblouk ke svahu v paralelním postavení** - bez holí – obě dlaně přiklání kolena ke svahu; tlak pouze na vnitřní koleno; oblouk jen po vnější lyži; oblouk jen po vnitřní lyži;
- **girlandy** - bez holí - obě dlaně přiklání kolena ke svahu; tlak pouze na vnitřní koleno; oblouk jen po vnější lyži; oblouk jen po vnitřní lyži)
- **vlnovka** (dle terénu – co nejmírnější svah)
- **zvýrazněná vlnovka** (mírný terén)
- **navazované základní carvingové oblouky** (bez výrazného vklonění pánve; otevřený oblouk) – cvičení - hole držíme nadhmatem, výrazný přenos těžiště vpřed;
 - vysoké kvatro s drhnutím holí (aktivně tlačit hole do sněhu)
- **navazované oblouky carvingové : - krátké; střední; dlouhé; otevřené; zavřené**
- **regulovaná jízda carvingovými oblouky**

Průpravná cvičení pro carvingové (RACE carvingové) oblouky:

(zalomení trupu, pánve ke svahu, trup narovnaný kolmo na lyže)

pro postavení lyží na hranu:

bez holí - obě dlaně přiklání kolena ke svahu; tlak pouze na vnitřní koleno;
obě pěsti mezi kolena; stěrače; rybičky

pro vklonění pánve do oblouku:

- bez holí – letadlo; tanečnice; boxer; volant; balíky (vše ven z oblouku)
- s holemi – letadlo; kreslení jednou holí, druhá ve vzpažení; oběma vně oblouku;
- přitlačování pánve ke svahu oběma holema; golfista (ze vzpažení vně oblouku)

pro snížení těžiště (dynamický postoj) :

bez holí - podvlékání nohou (klidný trup, ruce v předpažení); rychlobruslař (mírný svah)
s holemi - snížené kvatro (mírný svah); hole v držení pod kolena

pro zatížení vnitřní lyže: oblouky na vnitřní lyži (navazované); oblouky na jedné lyži (střídání hran); charleston (delší oblouky, postupně zkracovat)

pro správné držení trupu: s holemi – hole v předpažení

Průpravná cvičení pro FUNcarvingové oblouky:

- **easy carving** – toporné tělo, náklon dovnitř oblouku na obou lyžích
- **letadlo** (širší stopa); **volant** (točí volant dovnitř oblouku, bez zalomení v pase)
- **balíky** (do oblouku); **boxer** (vnější paži = zlepšení rotace ramen);
- **s přeskočením** (!! před zahájením oblouku odraz z hran);
- **prdelky** (odhad polohy boků + rezerva)
- **hlazení pejska** (vnitřní rukou, vnější ruka protlačuje vnitřní koleno)
- **pianista** (obě ruce na sněhu, tělo narovnané)
- **pády a zvedání** (padáme dříve než začne lyže zatáčet); **handcarving**
- **handcarving se zanožením** (včas zanožit, ještě před zahájením oblouku); **bodycarving**

CHYBY

vertikální pohyb (návyk ze smýkaných oblouků);
nadzvedávání vnitřní lyže
„A“ **mezi bérce a kolena** (nedostatečné hranění vnitřní lyží – kolena u sebe, lyže od sebe);
Klammerschwung; protirotační technika (vyklánění zády do oblouku !! nebezpečné);
přehnané rotační pohyby = utržení z hran; **záklon** (!! nebezpečné);
kašpárek = dotek sněhu za každou cenu, bez rozsahu pohybů