**Sportovní potřeby vybrat si !!**

**Sport** = **pohybová aktivita provozovaná podle určitých pravidel a zvyklostí, jejíž výsledky jsou porovnatelné**

 **či měřitelné s výsledky jiných provozovatelů téhož sportu**

**Sporty: zimní, letní, halové**

 **závodní, rekreační**

 **extrémní**

**Zimní sporty**

**Lyžování**

**Pomůcky**: lyže, vázání, hole, oděv, obuv, ostatní doplňky - dětské, - pro dospělé

**Lyže**: - **běžecké** – závodní, sportovní, turistické – o 20 cm delší než postava, **na skate** = bruslení, o 5-15 cm, jsou užší, kombi lyže – na oboje

 - **sjezdové** – závodní, sportovní, rekreační

 - **slalomové**

 - **skokanské**

 - **tréninkové** – kolečkové

 - **carvingové** – nový styl sjezdového lyžování – oblouky – bez smyku – po hranách lyže

 vykrojené hrany – čím méně, tím větší efekt

 5-20 cm kratší než postava, např. Atomic, Tecno, Salomon

**Materiály**: dřevo – hikor, buk, habr, topol

 plast – laminát, carbon, kevlar – pevné, lehké, kov

**Stavba lyže**: jádro – akrylátová pěna, lehké dřevo (topol), výztuha – kombinace laminátu a karbonu

 vzduchové kanálky – odlehčují lyži

 skluznice – sintrovaná grafitová, s frézovanou nebo lisovanou protiskluzovou úpravou, polyetylen

 hrany – ocelové, úhlované

 tlumiče – antivibrační vrstva

 konstrukce sendvičová – klasická, tuhá => závodní lyže

 konstrukce CAP – skořepinová, moderní – odolnost vůči pronikání vody k jádru

 => dlouhá životnost, plynulé zatáčení

V**ady**: vrtulovitost – špičky a paty obou lyží k sobě nedoléhají

 šavlovitost – podélná křivost, vlnitost, propadlé skluznice, nedostatečné pnutí

**Vázání**: bezpečnostní – zabezpečuje nohu lyžaře při pádu

 stupeň vypnutí volí uživatel sám podle vlastní hmotnosti => musí se nechat seřídit

 lyže jsou ovládány celou nohou, hlavně patou – výjimka: běžecké vázání

**Hole**: pomůcka k pohybu

 hůlky: dřevo – tonkinové (bambus), kov, laminát

 rukojeť: ergonomická z PAD, pryže, řemínek z usně, příp. textilie

 dolní část: ocelový bodec a tzv. sněhový talíř z plastu

 délka: pro turistiku – asi 20 cm nad boky, pro běh – do podpaží, pro sjezd – asi 10 cm nad boky

**Oděv**: požadavky: prodyšnost, hřejivost, voděodolnost, savost, pružnost, pevnost, soupravy z textilií a pletenin

 HI-TECH materiály z PES a PAD - např. Windstopper, Goretex atd.

 bundy, kombinézy, čepice, savé spodní spodní prádlo

 rukavice: palcové, prstové

 pleteniny, tkaniny, useň, koženka, tepelná vložka

**Obuv**: **skeletová** – sjezdy, skoky

 plastová, pevná, kovové spony, změkčující vložka

 **běžecká** – z usně, podrážka z plastu je ve špičce prodloužená pro upevnění vázání

 dosahuje ke kotníkům => umožňuje volný pohyb nohy

 **speciální** – skokanská

**Ostatní doplňky:** lyžařské vosky – regulují jízdu v různých sněhových podmínkách

 lyžařská žehlička – zažehluje vosk na skluznici

 roztěrka vosku, ořezávač skluznice, ostřič hran

 lyžařské brzdy, ochranné brýle, helmy – z PES, obal na lyže

**Bruslení na lyžích** – běžkařská technika, je rychlejší a méně náročná, než klasický styl

**Freeskiing** – jízda na lyžích ve volném neupraveném terénu, lyže širší, masivnější, helma

 nebezpečné => ve skupině, lavinový lokalizátor, reflektory



**Snowboarding: SNB**

Provozuje se ve snowparku = surfování na sněhu, od roku 1998 je součástí zimních olympijských her

V ČR v zimě asi 60 snowparků – hlavně na horách, AČS = Asociace českého snowboardingu

**Pomůcky**: snowboard (= prkno), vázání – 4 velikosti, snowboardová obuv tvrdá (přezkáče), měkká - freestyle, volné polstrované oblečení (o číslo větší), páteřák, helma, chrániče zápěstí, kolen, rukavice

**Popis**: špička, patka, hrany, délka prkna – k bradě, výběr podle hmotnosti, měkké, tvrdé

**Disciplíny**: 1) alpské = tvrdé vázání – slalomy (paralelní a obří), super-g

 2) freestyle = měkké vázání – jibbing, snowboardercross, freeride, quarterpipe, big air atd.

### Jízda:

* Regular - člověk jezdící levou nohou dopředu
* Goofy - člověk jezdící pravou nohou dopředu
* Switch - způsob jízdy, kdy jezdec "couvá" (Goofy jede levou dopředu, Regular pravou)
* Onefoot - způsob jízdy, případně předvedení triku s pouze jednou nohou zapnutou ve vázání

**Skoky**: Graby = způsoby chycení prkna ve vzduchu

* Indy - chycení přední hrany zadní rukou
* Nosegrab - chycení špičky prkna
* Tailgrab - chycení patky prkna
* Method - chycení zadní hrany přední rukou a prohnutí celého těla dozadu
* Melon - chycení zadní hrany přední rukou bez prohnutí těla
* Shifty - vytočení prkna proti tělu (bez grabu nebo s grabem, frontside nebo backside)...

Při skoku může být provedena rotace kolem vertikální i horizontální osy – např. salto

 = vzad = backflip, vpřed = frontflip

**U-rampa = half-pipe** – jezdec se odráží ze stěny, která je v nejvyšší části kolmá

**Jibbingem** – předvádění triků na překážkách z kovu, plastu, dřeva apod., např. zábradlí, pařez, kmen

Nejobtížnější = **Jibbing street** = ve městě

**Překážky**:

* handrail/rail - kovová trubka, případně dvojtrubka
* box - široká překázka
* kinked/double kinked - lomená překážka/dvakrát lomená překážka
* duha - překážka ve tvaru oblouku
* céčko - překážka do zatáčky
* wallride - překážka ve tvaru skoro kolmé stěny

**Freestyle snowboarding:**

= skákání, jibbing, jízda v [U-rampě](http://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=U-rampa&action=edit&redlink=1) nebo předvádění různých triků na rovné [sjezdovce](http://cs.wikipedia.org/wiki/Sjezdovka)) – jezdec se snaží předvést něco pohledného, stylového a originálního

[**Quarterpipe**](http://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Quarterpipe&action=edit&redlink=1) = překážka podobná jedné stěně U-rampy, ale stojí proti svahu. Stěna je zpravidla daleko vyšší než stěny U-rampy (často kolem 10 m) a jezdci předvádějí na quarterpipe daleko vyšší skoky

**Sáňkování**

**V minulosti** – dopravní prostředek pro přepravu nákladu ve sněhu

**V současnosti** – kulig = průvod několika spojených saní, tažených 1 koněm v Polsku

 závodní disciplina a rekreační sport

Jsou poháněné lidskou silou, gravitací, tlačnou vrtulí, tažené koňmi, psím spřežením, soby

**Pomůcky**: sáně

**Druhy**: **podle určení:**

1) závodní – malé

 2) rekreační – sportovní – pro 1- více osob

 3) společenské – pro skupinu lidí – např. projížďka přírodou, jsou tažené

 **podle materiálu:**

 1) dřevěné – např. rohačky (zahnuté rohy), Bohemia, Lion – s obloukem na držení

 2) kovové – např. Acra – různé barvy, menší – pro děti od 3 let věku

 3) plastové – např. KHV snow shuttle – širší lyžiny, od 8 let (1-2 osoby)

 KHV snow baby dream – kočárek na sníh od 1-3 let, bezpečnostní

 popruh, nastavitelné držadlo – tlačit, táhnout

 Plastkon superstar kluzák – talíř s držadly

 sněžný kluzák – sedačka se 3mi lyžinami

**Popis**: 2 sanice s kluznou úpravou na lyžinách – pruh nerezového pevného plechu, nástavba,

která spojuje sanice, sedadlo, případně ohrádka (malé děti se při sezení opírají), pevný,

širší popruh na tažení

**Materiál**: - ohýbané bukové dřevo, nerezový plech na lyžinách, pevná textilie na sedadlo (proplétaný popruh)

- železo, pevná textilie na sedák (popruh)



**Bobování**



**Pomůcky**: boby, skiboby

**Druhy**: **podle velikosti**:

1. jednosedadlové
2. vícesedadlové – 2-4

**podle určení**:

1. závodní boby – závody v ledových korytech – většinou umělých, závodníci – 18 let,

rychlost až 145 km/hod., úzká, točená, nakloněná trať, poháněné gravitací

1. rekreační
2. závodní skiboby – na sjezdových či slalomových tratích

**Popis**: **rekreační**:

 plastové výlisky se sedací částí, za zády mírně zvýšené, zaoblený tvar bez ostrých hran

 některé opatřené brzdami, volantem, různé barvy, 1-2 osoby

 dětské skiboby – z plastu, 1 osoba

 **závodní**:

 laminátové s kevlar-karbonovou konstrukcí, lyžiny = nože, řídicí mechanismus,

 1- více závodníků

**Skiboby**:

 3 lyžiny, sedák, řídicí mechanismus, 1 závodník

**Bruslení**



**Druhy**: 1) na ledu

2) na lyžích – viz lyžování

3) na kolečkových bruslích – in-line bruslení, 4-7 koleček za sebou – viz téma

**Na ledu:**

**Pomůcky**: základem jsou brusle + další vybavení

**Popis bruslí**: = boty vybavené speciální úzkou čepelí, která snadno klouže po ledu

**Princip**: přenášení [váhy](http://cs.wikipedia.org/wiki/Hmotnost) těla z jedné [nohy](http://cs.wikipedia.org/wiki/Noha) na druhou – tím se uvádí tělo do pohybu

**Druhy**: podle určení:

1. **rekreační** – dětské, dámské, pánské
2. **závodní** – pro lední hokej, pro krasobruslení, pro rychlobruslení

**1) Rekreační:**

* na umělých kluzištích, na zamrzlých rybníkách, řekách
* dětské brusle – tzv.“kačenky“ – 2 spojené břity s řemínky – nasazují se na obuv (od 1,5-5 let)

dětské – různé barvy, pevný plastový skelet, roztahovací podle velikosti

* dámské brusle mají ve špičce 5-6 zoubků (brzdění), většinou v bílé barvě, vyšší
* pánské brusle – „kanady“ – bez zoubků, zvýšená pata
* hokejové, krasobrusle
* chrániče, helmy, filtr do obuvi, tašky na brusle
* **velikost**: vhodná je o půl až číslo větší než běžná obuv
* před prvním bruslením se musí nechat **nabrousit**

**2) Závodní:**

**Lední hokej:** - týmový sport, jeden z nejrychlejších sportů (puk rychlost až 160 km/h.)

* 3 třetiny po 20 min., hraje se podle pravidel

**Pomůcky**: **speciální brusle** – ergonomické, vyztužené, odolné

 **puk** = touš, kotouč, hokejka

 **speciální oděv** – brankářská vesta, kalhoty, dres, štulpny, helma, rukavice, lapačka, vyrážečka

 chrániče – loktů, holení, ramen, krku

 hokejové hřiště s mantinely, branky

**6 hráčů** – 3 útočníci, 2 obránci, brankář + 4 rozhodčí

**Krasobruslení**:

- umělecké ztvárnění piruet, skoků a kroků – balet, tanec, hudba

**Disciplíny**: - **jednotlivci** – muži, ženy

**- sportovní páry**

**- tance na ledě**

**- synchronizované bruslení**

**Pomůcky**: boty - na míru, silně vyztužené, šněrovací do výšky lýtek se silným koženým vnitřkem

 nože – z oceli, 3-4 mm široké, mírně zahnuté, ozubená špička, 2 hrany

 kostým – vhodný k určité příležitosti

 umělé kluziště s mantinely

Jediný olympijský sport, kde faktickou polovinu ze všech čtyř základních soutěžních disciplín absolvují muži i ženy společně v páru

**Rychlobruslení**:

* individuální [olympijský](http://cs.wikipedia.org/wiki/Zimn%C3%AD_olympijsk%C3%A9_hry) sport, závodí se na čas
* kategorie: speed skating – dvojice, oválná ledová dráha 400 m, šířka dráhy 4 m, nože jen pod špičkou
* víceboj muži, ženy; sprint – 1 000 m
* short track – ledová dráha 111,12 m, nože umístěné mírně vlevo, 500-3 000 m, štafety
* in-line – na kolečkových bruslích, 200 m až maraton, štafety
* je sdružené v mezinárodní bruslařské unii [ISU](http://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=ISU&action=edit&redlink=1)

**Monoski**

**Lyže pro handicapované fyzicky postižené osoby** – vozíčkáře

**Pomůcky**: jedna speciální lyže s nosnou konstrukcí = skořepina = sedátko

 2 speciální hůlky = stabilizátory – mají krátké lyže, které se dají sklopit, helma

 fixační pásy – fixují nohy, nahrazují nefunkční břišní svaly

 plynokapalinový tlumič – 7 poloh

**Materiál**: hliník, kevlar, sklolaminát

**Skeleton**



**Pomůcky**: speciální nízké saně (boby) – polstrovaná deska s držadly, vespod ocelové nože

 speciální oděv, helma

**Závodník leží na břiše, hlavou dopředu, sjíždí ledovým korytem dolů,**

**v důsledku působení zemské gravitace**

**Biatlon**

= **tzv. běh vojenských hlídek** (18. stol. – Norsko, Švédsko), běh na lyžích se střelbou z malorážné pušky

 **L = ležka** = střelba v leže, **S = stojka** = střelba ve stoje

**Pomůcky**: lyže, hůlky, speciální oděv a obuv

 biatlonová malorážná puška ráže 5,6 mm, bez nábojů minimální hmotnost 3,5 kg

 terčové zařízení – vzdálenost mezi střeleckou rampou a terčem 50 m (+ - 1 m)

**Disciplíny**: **vytrvalostní závod jednotlivců** – muži 20 km, ženy 15 km, střílí se L, S, L, S (+ 1 min.)

 **sprint** – muži 10 km, ženy 7,5 km, střílí se L, S (+ 150 m za netrefený terč)

  **stíhací závod** – muži 12,5 km, ženy 10 km, střílí se L, L, S, S (+ 150 m – trestné kolo)

 **závod s hromadným startem** – startují muži i ženy hromadně, muži 15 km, ženy 12,5 km

 střílí se L, L, S, S ( + 150 m)

 **štafeta** – každý stát reprezentuje 4 členné družstvo, muži 7,5 km, ženy 6 km

 i smíšené štafety – 2 muži, 2 ženy

 střílí se L, S (pokud netrefí všech 5 terčů, k dispozici 3 náhradní náboje, + za každé kolo 150 m)

**Curling**

= **lední metaná** (16. stol. – Skotsko)

**Hráči v týmu se snaží po ledu dopravit své kameny do vyznačeného prostoru**

**Pomůcky**: hrací kameny – žulový kotouč, zaoblený, držadlo, průměr 29 cm, hmotnost max.19,96 kg

 curlingové koště – před jedoucím kamenem zametá led – led se tím zahřívá, lépe klouže

 obuv – speciální, jedna bota klouzavá podrážka, druhá protiskluzová

 ledová plocha – rovná, hladká, kryté haly

 **Hra**: 2 čtyřčlenná družstva, 8, 10 kol, **kolo = „end“**

**Snowkitting**



= **jízda na lyžích (= kiteskiing), snowboardu pomocí tažného draka = extrémní sport**

* na rovné ploše, mírném svahu, zamrzlém jezeře
* lyže nebo snowboard nebo snowkiteboard (má vyztuženou zadní hranu bez vykrojení)
* tažný drak – komorová konstrukce, držadlo, ochranná helma

**Skijöring**

= **člověk je na lyžích připoután lanem k tažným psům, koni, vozidlu**

* lyže, hůlky, závody psích spřežení, motoskijöring = za crossovým motocyklem => 2 závodníci: lyžař a řidič

