

**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:** - **běžecské** – 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, úhlové

tlumiče – antivibrační vrstva

konstrukce sendvičová – klasická, tuhá => závodní lyže

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

=> dlouhá životnost, plynulé zatáčení

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

šavovitost – 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 seřadit

lyže jsou ovládány celou nohou, hlavně patou – výjimka: běžecské 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, souprava z textilií a pletenin

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

bundy, kombinézy, čepice, savé spodní prádlo

rukavice: palcové, prstové

pleteniny, tkaniny, useň, koženka, tepelná vložka

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

plastová, pevná, kovové spony, změkčující vložka

**běžecská** – 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, ostříč 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, volně 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 překážka
- 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 nebo předvádění různých triků na rovné sjezdovce) – jezdec se snaží předvést něco pohledného, stylového a originálního

**Quarterpipe** = 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 disciplína 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 sněh 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
- 2) rekreační
- 3) 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 těla z jedné nohy 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 rybnících, 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, štlupny, helma, rukavice, lapačka, vyrážka

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 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





## 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

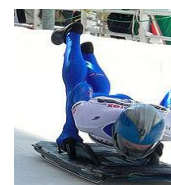
**Materiál:** hliník, kevlar, sklolaminát



## 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, střelí se L, S, L, S (+ 1 min.)

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

**stíhací závod** – muži 12,5 km, ženy 10 km, střelí 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  
střelí 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

střelí 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 zemetá led – led se tím zahřívá, lépe klouže  
obuv – speciální, jedna bota klouzavá podrážka, druhá protiskluzová  
ledová plocha – rovná, hladká, kryté haly

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



## Snowkiting

= **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, motoskiöring = za crossovým motocyklem => 2 závodníci: lyžař a řidič

