

# Lyžování a zimní APA

Adam Jarmar

---

Vybrané znaky: Pavlína Zendulková



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



Univerzita Palackého  
v Olomouci

# Lyžování a zimní pohybové aktivity

- Sjezdové lyžování 1–20  
Úvod do sjezdového lyžování osob se zdravotním postižením, základní lyžařská výzbroj a výstroj, sportovně-kompenzační pomůcky, metodická řada výuky.
- Běh na lyžích 21–25  
Úvod do běžeckého lyžování osob se zdravotním postižením, základní lyžařská výzbroj a výstroj, sportovně-kompenzační pomůcky, metodická řada výuky.
- Bruslení a parahokej 26–30  
Úvod do parahokeje, základní výzbroj a výstroj, sportovně-kompenzační pomůcky, metodická řada výuky bruslení a parahokeje, herní činnosti jednotlivce.
- Netradiční aktivity v zimním prostředí 31–34  
Základní představení mushingu, možnosti využití při pobytových akcích, malý zásobník her na sněhu.

# Sjezdové lyžování

- 10 PRAVIDEL FIS PRO CHOVÁNÍ NA SJEZDOVÝCH TRATÍCH
- SJEZDOVÉ LYŽOVÁNÍ OSOB S TĚLESNÝM POSTIŽENÍM  
(Sportovně-kompenzační pomůcky, základní metodika výuky jízdy na monoski)
- SJEZDOVÉ LYŽOVÁNÍ OSOB SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM  
(Sportovně-kompenzační pomůcky, základní metodika výuky jízdy a jízda s vodičem)
- LYŽOVÁNÍ OSOB SE SLUCHOVÝM POSTIŽENÍM  
(Základní sada znaků pro komunikaci při výuce lyžování)
- LYŽOVÁNÍ A ZIMNÍ AKTIVITY OSOB S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM  
(Formy výuky lyžování, zásady komunikace)

# 10 Pravidel FIS pro chování na sjezdových tratích



## 1. Ohled na ostatní lyžaře

Každý lyžař nebo snowboardista se musí neustále chovat tak, aby neohrožoval nebo nepoškozoval někoho jiného.

## 2. Zvládnutí rychlosti a způsobu jízdy

Každý lyžař nebo snowboardista musí jezdit s přiměřeným odstupem a s ohledem na vzdálenost, na kterou vidí. Svou rychlost a svůj způsob jízdy musí přizpůsobit svému umění, terénním, sněhovým a povětrnostním poměrům jakož i hustotě provozu.



## 3. Volba jízdní stopy

Lyžař nebo snowboardista přijíždějící zezadu musí svou jízdní stopu zvolit tak, aby neohrožoval lyžaře jedoucího před ním.

## 4. Předjíždění

Předjíždět se může seshora nebo zespoda, zprava nebo zleva, ale vždy jen s odstupem, který poskytne předjížděnému lyžaři či snowboardistovi pro všechny jeho pohyby dostatek prostoru.



## 5. Vjíždění a rozjíždění

Každý lyžař nebo snowboardista, který chce vjet do sjezdové tratě nebo se chce po zastavení opět rozjet, se musí rozhlédnout nahoru a dolů a přesvědčit se, že to může učinit bez nebezpečí pro sebe a pro ostatní.



# 10 Pravidel FIS pro chování na sjezdových tratích



## 6. Zastavení

Každý lyžař nebo snowboardista se musí vyhýbat tomu, aby se zbytečně zdržoval na úzkých nebo nepřehledných místech sjezdové tratě. Lyžař nebo snowboardista, který upadl, musí takové místo uvolnit co nejrychleji.



## 7. Stoupání a sestup

Lyžař nebo snowboardista, který stoupá nebo sestupuje pěšky, musí používat okraj sjezdové tratě.



## 8. Respektování značek

Každý lyžař nebo snowboardista musí respektovat značení a signalizaci.



## 9. Chování při úrazech

Při úrazech je každý lyžař nebo snowboardista povinen poskytnout první pomoc.



## 10. Povinnost prokázání se

Každý lyžař nebo snowboardista, ať svědek, nebo účastník, ať odpovědný, nebo ne, je povinen v případě úrazu prokázat své osobní údaje.

**TIP!**

**Film** Desatero FIS pravidel



**Aplikace** Horská služba do mobilu



# Sjezdové lyžování osob s tělesným postižením

Sjezdové lyžování osob s tělesným postižením (para alpské lyžování) zahrnuje šest disciplín: **sjezd, slalom, obří slalom, super-G, super kombinace a týmové závody.**

Para alpské lyžování vyžaduje kombinaci síly, rychlosti a obratnosti, to vše **při rychlostech přesahujících 100 km/hod.**

Mezi nejčastější formy tělesného postižení u para lyžařů patří: **poranění míchy, amputace, dětská mozková obrna.**

## Kategorie stojících lyžařů

Postižení dolních končetin LW1–LW4  
Postižení horních končetin LW5–LW9

## Kategorie sedících lyžařů

LW10–LW12

**TIP!**  
**Video:** Úvod do para alpského lyžování



LW2



Obr. 1

LW5



Obr. 2

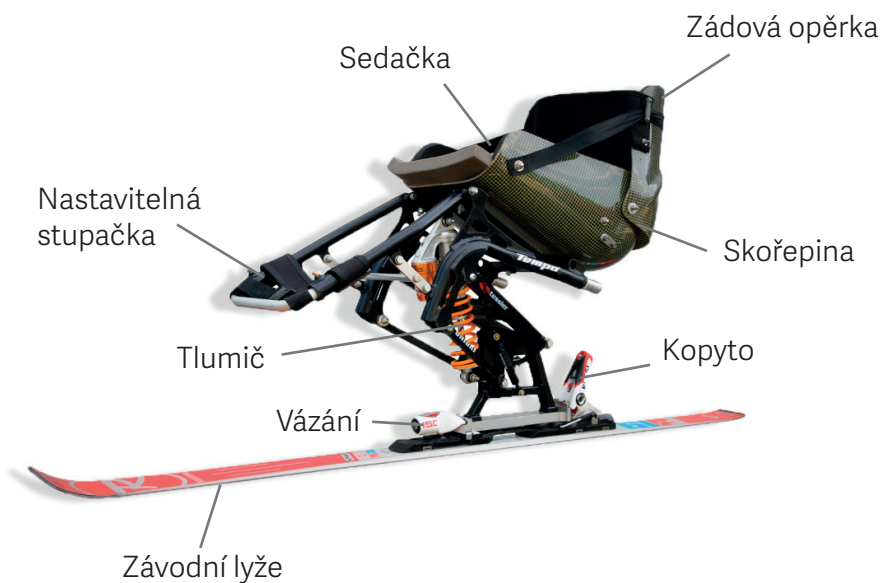
LW12



Obr. 3

# Sportovně-kompenzační pomůcky

**Monoski** je sportovně-kompenzační pomůcka – lyžařská výzbroj umožňující lyžaři samostatnou jízdu (včetně jízdy na lyžařském vleku / lanové dráze) a plnohodnotné zařazení mezi lyžující veřejnost. Samotná technika jízdy pak spočívá v přenášení impulzů na lyži a koordinaci rovnováhy v jednotlivých fázích oblouku pomocí stabilizátorů.



Obr. 4

## ZÁKLADNÍ ČÁSTI:

- **SKOŘEPINA A SEDAČKA** – sedací část, zádová opěrka s břišním pásem, fixační popruhy, břišní pás, chránič dolních končetin
- **KONSTRUKCE** – opěrka nohou (stupačka), odpružení (tlumič)
- **PŘÍSLUŠENSTVÍ** – tažné zařízení pro jízdu na vleku, hrazda, řídítka
- **LYŽE** – kategorie race a race carver, skicross a allround carver, univerzální lyže je dlouhá 170–175 cm, která má rádius 13–16 m
- **VÁZÁNÍ** – stejná vázání jako pro vrcholové lyžování se stupnicí minimálně do DIN 16, častěji do DIN 18 a výše, kopyto se vyrábí v délce 325 mm
- **STABILIZÁTORY** – jednopohové/dvoupohové (pro chůzi, pro odrážení, odpichování nebo pro jízdu)



Obr. 5

# Sportovně-kompenzační pomůcky

**Biski** poskytuje díky nízko položenému těžišti dostatečnou stabilitu osobám s větším rozsahem tělesného postižení. Nenajdeme zde systém odpružení pomocí tlumiče jako u monoski. Dalším rozdílem jsou také krátké lyže nízké tuhosti s velkým vykrojením, které jsou ovládány pomocí systému paralelního naklápění. Asistence instruktora probíhá pomocí jisticího lana nebo přídatného madla.

**Pro koho je určeno:** zejména pro osoby s kvadruplegií a omezenou schopností úchopu.

**Kartski** je další alternativou pro lyžaře s větším rozsahem tělesného postižení. Skořepina je totožná s monoski, k ovládnutí pak slouží lyžaři dvě páky, pomocí kterých lze lyže postavit na vnitřní/vnější hranu bez nutnosti přenášení váhy. Dopomoc probíhá nejčastěji pomocí jištění lanem.

**Pro koho je určeno:** zejména pro osoby s kvadruplegií a omezenou schopností úchopu.

**Tandemski** je určena lyžařům s nejtěžším stupněm tělesného postižení. Konstrukčně je navržena pro společnou jízdu lyžaře i instruktora. Instruktor stojí na koncích lyží a náklonem svého těla jízdu na tandemski ovládá. Vázání instruktora, ve kterém je možno jet i v běžné obuvi, je vybaveno brzdou, která je aktivována přenesením váhy instruktora na paty.

**Pro koho je určeno:** osoby s nejtěžším stupněm tělesného postižení.



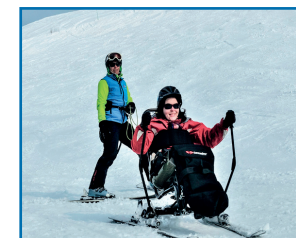
Obr. 6



Obr. 7



Obr. 8



Obr. 9



Obr. 10



Obr. 11



# Základní metodika výuky jízdy na monoski

**Metodika** představuje základní, ucelený a jednotný postup výuky, který vychází nejen ze zkušeností instruktorů a učitelů lyžování, ale především díky průběžné aktualizaci zahrnuje současné trendy a vývoj v oblasti lyžování.

**Metodická řada** pak poskytuje systematicky řazené konkrétní cvičení a prvky, které směřují k osvojení dovedností spojených s lyžováním na monoski, především pak v maximální míře k osamostatnění monolyžaře.

- INDOOR (SUCHÁ) PŘÍPRAVA
- CVIČENÍ NA MÍSTĚ
- JÍZDA NA LYŽAŘSKÉM VLEKU / LANOVÉ DRÁZE
- JÍZDA PŘÍMO
- JÍZDA ŠIKMO SVAHEM
- NÁCVIK TECHNIKY ZATÁČENÍ
- NAVAZOVANÉ OBLOUKY

# Základní metodika výuky jízdy na monoski

## INDOOR (SUCHÁ) PŘÍPRAVA

První část přípravy se odehrává v místnosti a zahrnuje zejména **seznámení s materiálem**. Cílem je správné **nastavení materiálu, manipulace s lyžařskou výzbrojí, koordinace postoje a pohybů v mono-ski, rozvoj rovnováhy**.

**Terén:** prostorná místnost

**Forma výuky:** minimálně jeden instruktor na jednoho klienta / individuální.

**Cvičení:**

- 1) Přesedání z vozíku do mono-ski a zpět
- 2) Popis a nácvik základní polohy
- 3) Manipulace s lyžařskou výzbrojí
  - práce se stabilizátory
  - jak samostatně připravit popruhy
  - funkce vypínání a zajištění pojistky tažného zařízení
  - jak změnit úhel zádové opěrky
- 4) Základní a jednoduché cvičení na rozvoj koordinace a rovnováhy

**POPIS ZÁKLADNÍ POLOHY** (Kvasnička, 2012)

**Hlava** je vzpřímená a pohled směřuje ve směru jízdy. **Horní končetiny** je třeba držet na sněhu uvolněně, ale aktivně a s minimálním zapojením stabilizátorů. **Záda** jsou opřena celou plochou o zádovou opěrku, ke které je lyžař fixován břišním pásem nebo více popruhy. **Hrudní a bederní páteř** je obloukovitě prohnuta vzad do tvaru písmene C. **Bederní páteř** je v kyfotickém postavení (vyklenuta dozadu) a vytváří z pánve a horní poloviny těla jeden celek. Obloukovité prohnutí umožňuje velkou pohyblivost při současném zachování stability celého trupu. **Dolní končetiny** jsou položeny na opěrce k tomu určené. Podle typu mono-ski jsou nohy buďto více pokrčené, nebo více natažené. Při pohledu z boku je vrcholem úhlu mezi trupem a dolními končetinami pánve.

# Základní metodika výuky jízdy na monoski

## CVIČENÍ NA MÍSTĚ

### Nácvik pádů a vstávání

**Pádům** věnujte v této fázi velkou pozornost a zařadte je **jako první dovednost**. Pádová technika bude klienta provázet téměř po celou dobu výcviku.

**Terén:** zprvu volte pády do svahu, poté na rovině a na závěr pády ze svahu.

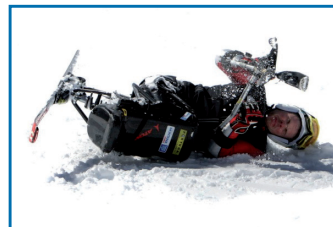
**Popis pohybu:** první kontakt se sněhem by měla pohltit skořepina monoski, lyžař ve „sbalené“ pozici zabrání přilehnutí rukou či zranění stabilizátory.



Obr. 12



Obr. 13



Obr. 14

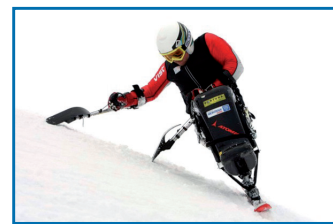
**Vstávání** představuje fyzicky velmi náročnou aktivitu. I v případě, že lyžař již ovládá samostatnou jízdu, nemusí mu jeho rozsah postižení umožnit samostatně vstát. Vstávání proto trénujte s dopomocí i samostatně.



Obr. 15



Obr. 16



Obr. 17

# Základní metodika výuky jízdy na monoski

## CVIČENÍ NA MÍSTĚ

### Průpravná stabilizační cvičení:

#### Cvičení stability:



Obr. 18



Obr. 19

Při stabilizačních cvičeních dochází k osvojování přenosu váhy, práce s těžištěm. Prakticky potom lyžař tyto dovednosti využije při přesunech pomocí odpichování.

#### Nácvik náklonu:



Obr. 22



Obr. 23

#### Předožadní pohyb:



Obr. 20



Obr. 21

Předožadní pohyb je klíčovou dovedností pro jednotlivé fáze oblouku. Jeho zvládnutí a správné načasování ovlivňuje zatížení lyže.

#### Nácvik otáčení a orientace:



Obr. 24



Obr. 25

# Základní metodika výuky jízdy na monoski

## JÍZDA NA LYŽAŘSKÉM VLEKU / LANOVÉ DRÁZE

### !DŮLEŽITÉ!

Vždy dopředu oznamte obsluze dopravního zařízení (lyžařského vleku / lanové dráhy) přítomnost lyžařů na monoski a informujte se o užívání zařízení a možnostech přepravy, možnosti zpomalení rychlosti zařízení, pravidlech pro nástup/výstup. Zamezte tak případným nedorozuměním, která by mohla ovlivnit bezpečnost lyžařů.

### JÍZDA NA LYŽAŘSKÉM VLEKU

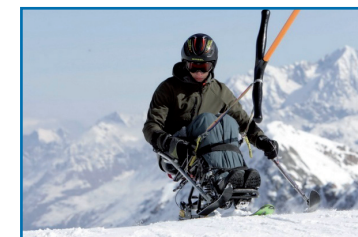
Před každou jízdou **zkontrolujte funkčnost vypínacího mechanismu (pojistky)**. Zejména při určitých klimatických podmínkách (vysoká vlhkost, silný mráz) nemusí vypínací mechanismus spolehlivě fungovat.

### JÍZDA NA LANOVÉ DRÁZE

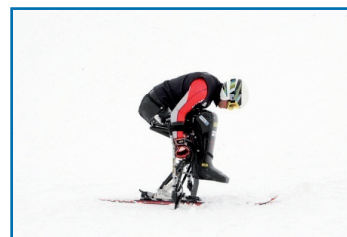
Výhodou jízdy na lanové dráze je, že lyžař nevykovává pohyb, který by zatěžoval kterýkoliv segment těla, a má tedy prostor k odpočinku. Je důležité, aby lyžař ovládal mechanismus, který **zvedne monoski do nástupní polohy** (uvolnění pojistky / aretace pojistky).



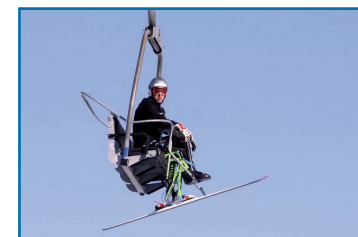
Obr. 26



Obr. 27



Obr. 28



Obr. 29

# Základní metodika výuky jízdy na monoski

## JÍZDA PŘÍMO

### Charakter pohybu:

Jízda přímo je prvním cvičením, které svým charakterem připravuje na samotnou jízdu na monoski **po spádnicí**. Je potřeba u klienta počítat s jistou dávkou nejistoty, někdy i strachu. Cílem jízdy přímo je praktická **aplikace základní polohy**, osvojení **pocitu skluzu** a chování **monoski v pohybu**.

**Terén:** v ideálním případě mírný svah s **dojezdem do roviny**.

### Asistence:

Zpočátku jízda **s plnou dopomocí** (instruktor zezadu drží zádovou opěrku monoski), poté **s částečnou dopomocí nebo na laně**.

### Průpravná cvičení:

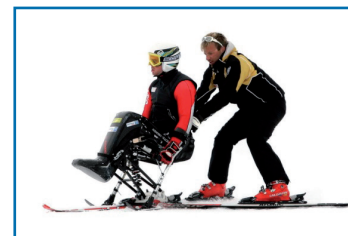
- Základní sjezdová poloha.
- Brzdění a opakovaný rozjezd (tlačení do patek stabilizátorů až do zastavení).
- Zatěžování lyže pomocí předozadního pohybu.
- Vytažení vpřed za stabilizátorem.



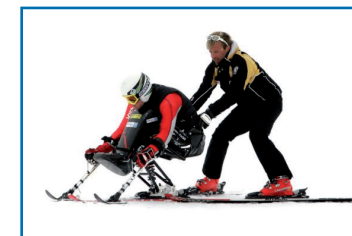
Obr. 30



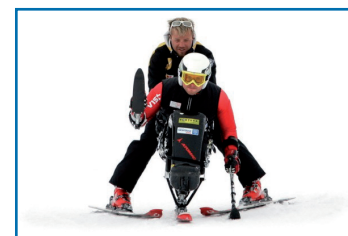
Obr. 31



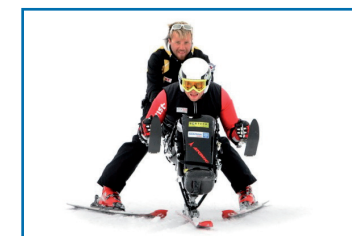
Obr. 32



Obr. 33



Obr. 34



Obr. 35

# Základní metodika výuky jízdy na monoski

## JÍZDA ŠIKMO SVAHEM

### Charakter pohybu:

Jízda šikmo svahem přímo navazuje na předchozí metodický prvek – jízdu přímo. Charakterem se jedná o **jízdu přes spádnici s důrazem na hranění horní hrany lyže**. Tlakem do hrany tak lyžař reguluje **směr jízdy do svahu, a tedy i rychlost, případně zastavení**.

Zahájení pohybu vychází ze **základní polohy s předsunutým horním stabilizátorem**.

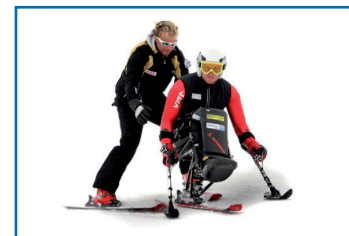
**Terén:** mírný a široký svah.

### Asistence:

Zpočátku jízda s plnou dopomocí (instruktor zezadu drží zádovou opěrku monoski), poté s částečnou dopomocí nebo na laně.

### Průpravná cvičení:

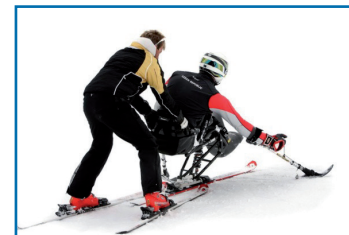
- Základní sjezdová poloha.
- Brzdění a opakovaný rozjezd (tlak do horní hrany, předsunutí horního stabilizátoru).
- Tlak na horní stabilizátor – vlnovka.
- Předozadní pohyb (vytažený za oběma stabilizátory a zpět).



Obr. 36



Obr. 37



Obr. 38



Obr. 39

# Základní metodika výuky jízdy na monoski

## NÁCVIK TECHNIKY ZATÁČENÍ

### Charakter pohybu:

V této fázi výuky by již měl lyžař ovládat základní sjezdový postoj, jízdu šikmo svahem, regulovat rychlost monoski a zastavit (tlak do horní hrany, předsunutí horního stabilizátoru, předozadní pohyb, pádová technika).

**Fáze oblouku:** 1) zahájení 2) vedení oblouku 2) ukončení / vyjetí z oblouku.

**Terén:** mírný a široký svah.

### Asistence:

Zpočátku jízda **s plnou dopomocí** (instruktor zezadu drží zádovou opěrku monoski), poté **s částečnou dopomocí nebo na laně**.

### Oblouk přes spádnici (do svahu):

Lyžař zahajuje jízdou šikmo svahem, trup mírně vpřed, vysunuje vpřed a do strany horní stabilizátor, zahrani horní hranou lyže (hlava a osa ramen ze svahu, zalomení bederní a hrudní páteře viz karta č. 10).

### Oblouk po spádnici:

Lyžař zahajuje v základním postoji čelem dolů ze svahu (instruktor v této poloze drží za zádovou opěrku).

Trup mírně vpřed, vysunutí stabilizátoru vpřed a do strany, přehranění na horní hranu lyže, stupňování tlaku do horní hrany, do svahu.



Obr. 40



Obr. 41



# Základní metodika výuky jízdy na monoski

## NAVAZOVANÉ OBLOUKY

### Charakter pohybu:

Jedená se poslední fázi, kdy lyžař aplikuje dosud osvojené pohybové dovednosti, včetně jízdy na lyžařském vleku / lanové dráze. Pocit skluzu, práce s těžištěm i stabilizátory umožňují navazovat jednotlivé oblouky, a vytvořit tak kompaktní jízdu, kterou v průběhu jízdy reguluje dle okolních podmínek.

**Terén:** široký svah s větším sklonem, zejména pro nácvik je vhodná upravená plocha bez nerovností.

### Asistence:

Zpočátku jízda s plnou dopomocí (instruktor zezadu drží zádovou opěrku monoski), poté s částečnou dopomocí nebo na laně.

### Druhy oblouků:

Dle podílu smyku: smýkané, řezané (carvingové).

Dle velikosti: krátké (5–8 m), střední (12–15 m), dlouhé (+20 m).

Dle úhlu oblouku: otevřené, uzavřené.

## Pohyby lyžaře v jednotlivých fázích oblouku:

1. **ZAHÁJENÍ OBLOUKU:** lyžař zahajuje oblouk z jízdy šikmo svahem (karta 10), horní stabilizátor mírně předsunutý vpřed, trup mírně vzad – dojde k posunutí těžiště vzad a lyže se začne spouštět dolů po spádnici – v ten okamžik přesunem trup/těžiště na střed lyže
2. **VEDENÍ OBLOUKU:** budoucí horní stabilizátor předsunout vpřed a do strany, trup/těžiště posunout maximálně vpřed, tlakem do horní hrany lyže vést oblouk – setrvat opět do fáze jízdy šikmo svahem.
3. **UKONČENÍ/VYJETÍ Z OBLOUKU:** pozice jízdy šikmo svahem, horní stabilizátor mírně předsunutý, trup/těžiště na středu, poté mírně vzad.



Obr. 42

# Sjezdové lyžování osob se zrakovým postižením

Zrakově postižení závodí v kategoriích B1, B2, B3. Každý závodník má svého traséra, který jede před ním a navádí ho v trati. Trasér má na sobě připevněno signalizační zařízení pro navádění jezdce. Oficiálně se závodí **podle pravidel FIS**, která jsou upravena z důvodu postižení.

## Závodí se disciplínách:

- SLALOM
- OBŘÍ SLALOM
- SUPER-G
- SJEZD

**TIP!**  
**Video:** Para alpské lyžování osob se zrakovým postižením



Zdroj: [www.sport-nevidomych.cz](http://www.sport-nevidomych.cz)

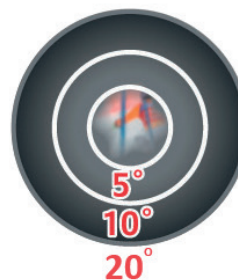
## Sportovně-funkční klasifikace:

**B1** Úplná slepota, neschopnost rozeznávat objekty ani kontury z jakékoliv vzdálenosti, bez světlocitu až světlocit

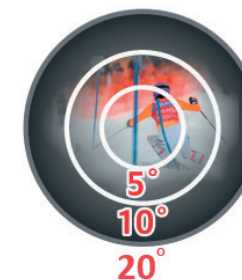


Obr. 43

**B2** Schopnost rozeznávat předměty nebo kontury, zraková ostrost do vizu 2/60 s horní hranicí zrakového pole do 5°



**B3** Zraková ostrost 2/60 až 6/60 nebo omezení zrakového pole v rozmezí 5–20°



# Sportovně-kompenzační pomůcky

## Trasér:

Zrakově postižení závodí v kategoriích B1, B2, B3. Každý závodník má svého traséra, který jede před ním a navádí ho v trati. Trasér je osoba, na kterou se závodník 100% spoléhá a které důvěřuje, při jízdě ve vyšších rychlostech je nutná naprostá souhra, důvěra a spolehlivost. Tento vztah se buduje dlouho. Pro závodníka je změna traséra vždy velmi těžká, mnohdy s následkem poklesu výkonnosti. Trasér má na sobě připevněno signalizační zařízení pro navádění jezdce. Dle pravidel musí být trasér označen vestou opatřenou písmenem „G“ (guide – vodič) v předepsaných barvách (oranžová, žlutá nebo červená).

## Bluetooth interkom:

Závodníci B1 jedou pouze po zvuku, kategorie B2 a B3 používají také zvukovou komunikaci nebo mohou mít i zabudované vysílačky v helmách. Dnešní moderní technologie nabízejí bezdrátový přenos pomocí bluetooth, které dokáží přenášet v reálném čase komunikaci za nepříznivých podmínek a na dlouhé vzdálenosti.

Závodník se zrakovým postižením



Obr. 44

Vodič/trasér („G“uide)

Helma s bluetooth interkomem a mikrofonem



Obr. 45



Obr. 46

# Základní metodika výuky sjezdového lyžování osob se zrakovým postižením

**Metodika** představuje základní, ucelený a jednotný postup výuky, který vychází nejen ze zkušeností instruktorů a učitelů lyžování, ale především díky průběžné aktualizaci zahrnuje současné trendy a vývoj v oblasti lyžování.

**Metodická řada** pak poskytuje systematicky řazené konkrétní cvičení a prvky, které směřují k osvojení dovedností spojených s lyžováním osob se zrakovým postižením, především pak v maximální míře k jejich osamostatnění.

- SEZNÁMENÍ S LYŽAŘSKOU VÝZBROJÍ
- NÁCVIK CHŮZE, SKLUZ, STOUPÁNÍ
- JÍZDA VPŘED, ZASTAVOVÁNÍ
- JÍZDA NA VLEKU / LANOVÉ DRÁZE
- OBLOUK V OBOUSTRANNÉM PŘÍVRATU
- NAVAZOVANÉ OBLOUKY
- PARALELNÍ OBLOUK

# Lyžování a zimní aktivity osob se sluchovým postižením

Základní sada znaků pro komunikaci při výuce lyžování



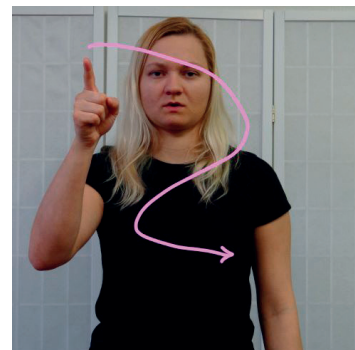
lyžařský vleč



lanová dráha



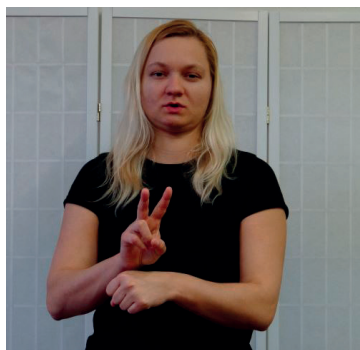
seřadit se



oblouk



lyže



pozor!



zastav!



krátký



dlouhý



pomalu

# Lyžování a zimní aktivity osob s mentálním postižením

## FORMY A ZÁSADY VÝUKY, KOMUNIKACE

### ZÁSADA NÁZORNOSTI

- Předkládáme informace takovým způsobem, který vyžaduje zapojení co možná **NEJVĚTŠÍHO POČTU SMYSLŮ**.
- Abstraktní výrazy co možná nejvíce **KONKRETIZUJEME** (využijeme nejrůznější pomůcky).

### ZÁSADA PŘIMĚŘENOSTI

- Její význam stoupá společně se stupněm mentálního postižení.
- Stěžejním prvkem je **HRA**, která má **MOTIVAČNÍ CHARAKTER** a umožňuje lepší **UDRŽENÍ POZORNOSTI** a **UVĚDOMĚNÍ SI** prováděné pohybové aktivity.

### ZÁSADA SOUSTAVNOSTI

- Přijímání informací v **UCELENÉ PODOBĚ**.

### ZÁSADA TRVALOSTI

- Maximální snaha o **UCHOVÁNÍ NAUČENÉHO**.

### PRAVIDLA KOMUNIKACE S OSOBAMI S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM

1. **UDRŽUJTE OČNÍ KONTAKT**
2. **POUŽÍVEJTE JEDNODUCHOU ŘEČ**
3. **MLUVTE POMALU**
4. **DOPROVÁZEJTE SVOU ŘEČ MIMIKOU A ŘEČÍ TĚLA**
5. **OVĚŘUJTE SI, ZDA VÁM OSOBA S POSTIŽENÍM ROZUMÍ**
6. **PAMATUJTE, ŽE LIDÉ S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM JSOU ZPRAVIDLA VELMI SUGESTIBILNÍ**
7. **DOSPĚLÉHO ČLOVĚKA S POSTIŽENÍM OSLOVUJTE PŘÍMO**

# Běh na lyžích

- BĚH NA LYŽÍCH OSOB S TĚLESNÝM POSTIŽENÍM  
(Základní charakteristika, sportovně-kompenzační pomůcky, základní metodika)
- BĚH NA LYŽÍCH OSOB SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM  
(Sportovně-kompenzační pomůcky, základní metodika výuky a jízda s vodičem)

# Běh na lyžích osob s tělesným postižením

Tento sport se poprvé objevil na zimních paralympijských hrách ve švédském Örnköldsvik v roce 1976.

Závodí se na tratích o délce sprintu a dále v rozmezí od 2,5 km do 20 km či ve štafetových závodech klasickou nebo volnou technikou.

Běh na lyžích je řízen Mezinárodním paralympijským výborem (IPC) podle upravených pravidel Mezinárodní lyžařské federace (FIS).

## SPORTOVNÍ KATEGORIE

### Stojící lyžaři

**Video TIP!**  
Klasifikace  
stojících lyžařů



Obr. 47

### Sedící lyžaři

**Video TIP!**  
Klasifikace  
sedících lyžařů



Obr. 48



# Sportovně-kompenzační pomůcky

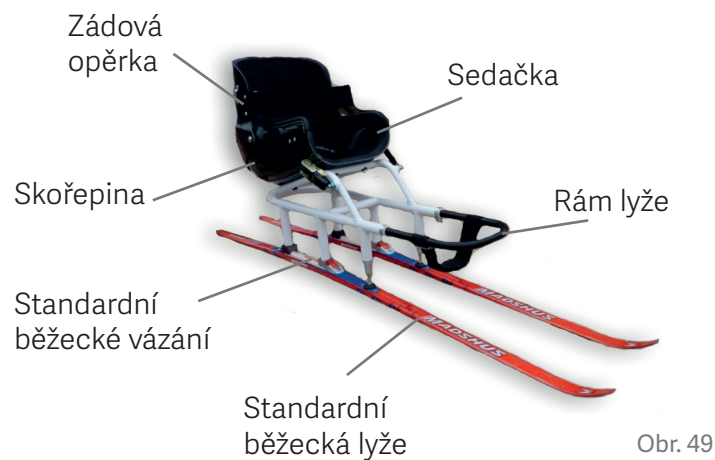
**Sit-ski** je speciálně upravená sedačka pro co nejlepší jízdní vlastnosti v běžecké stopě. Sedačka je pomocí běžného vázání připevněna k páru běžeckých lyží. Pro efektivní odpichy využívají sportovci krátké běžecké hole.

- **Rám lyže** je vyroben z aluminiových trubek, **sedačky** jsou vyráběny z karbonu, laminátu nebo jsou v látkové variantě.
- U **skořepin** jsou možná pevná nebo pohyblivá záda.
- Sportovci s jiným tělesným postižením využívají běžného sportovního vybavení pro běh na lyžích.
- V České republice sit-ski vyrábí např.: JINER.cz, www.jiner.cz. Případně je možné si pomůcku vypůjčit z Centra APA při FTK UP.

**TIP!**  
**Video:** Para běh  
na lyžích



## Varianta s nastavitelnou skořepinou



## Varianta s látkovou sedačkou



# Základní metodika běhu na lyžích osob s tělesným postižením

**Sportovci či žáci s jiným tělesným postižením bez potřeby využití sit-ski** se mohou běhu na lyžích účastnit za předpokladu správného plánování trasy a upravené běžné metodiky pro běh na lyžích.

**Sportovci a žáci užívající sit-ski:**

- NÁCVIK PŘEMÍSTĚNÍ NA SIT-SKI
- NÁCVIK ROVNOVÁHY, PŘENÁŠENÍ VÁHY TRUPEM
- NÁCVIK PÁDU A VSTÁVÁNÍ
- ODPICH SOUPAŽ VPŘED
- NÁCVIK JÍZDY DO ZATÁČKY
- NÁCVIK BRŽDĚNÍ A ZASTAVENÍ
- NÁCVIK SOUVISLÉ JÍZDY NA SIT-SKI

# Běh na lyžích osob se zrakovým postižením

- **Sportovci závodí společně se svým trasérem** na stejně dlouhých tratích jako sportovci s tělesným postižením. Výsledný čas se přepočítává dle koeficientu na základě stupně zrakového postižení.
- Sportovec musí velmi dobře rozumět **pokynům a informacím traséra** – např. o délce stoupání, sklonu trati, zatáčkách či o sněhových podmínkách a kvalitě běžecké trati.
- Závodník při běhu na lyžích jede za svým trasérem a **orientuje se převážně sluchem**.
- Při nácviku a lyžařských kurzech se využívají rolničky, chrastítka, pásy spojující traséra se sportovcem či ozvučení na holích traséra.

## ZÁKLADNÍ LYŽAŘSKÉ DOVEDNOSTI

- SEZNÁMENÍ A MANIPULACE S LYŽAŘSKOU VÝZBROJÍ
- ZÁKLADNÍ LYŽAŘSKÝ POSTOJ A PŘENÁŠENÍ VÁHY
- PÁDY A VSTÁVÁNÍ
- OBRATY NA ROVINĚ
- POHYB VPŘED, VZAD A ZATÁČENÍ

## SPECIALIZOVANÉ LYŽAŘSKÉ DOVEDNOSTI

- NÁCVIK LYŽAŘSKÉHO ODRAZU KLASICKÉHO ZPŮSOBU
- NÁCVIK JÍZDY SOUPAŽ
- NÁCVIK JÍZDY VOLNÉHO STYLU
- NÁCVIK STOUPÁNÍ A KLESÁNÍ
- NÁCVIK SOUVISLÉ JÍZDY S TRASÉREM



Obr. 51

# Bruslení a parahokej

- BRUSLENÍ  
(Základní výzbroj a výstroj, videometodika základního bruslení)
- PARAHOKEJ  
(Základní výzbroj a výstroj, základní metodika jízdy na saních, herní činnosti jednotlivce)

# Bruslení a parahokej

**BRUSLENÍ** a s ním spojené krasobruslení jsou hodnoceny jako jeden z nejvhodnějších druhů tělesných cvičení pro mládež, které zvyšuje krevní oběh a kapacitu plic. Chladnější prostředí pomáhá současně otužovat organismus a zvykat jej na správnou termoregulaci. Kromě vydatného zamětnání dechového aparátu pomáhá bruslení posilovat hlavně svalstvo dolních končetin, vede k získání speciální rychlosti a celkové obratnosti.

## Minimální výstroj:

- Helma
- Rukavice

## Výzbroj:

### DÁMSKÁ BRUSLE

Obr. 52



### PÁNSKÁ HOKEJOVÁ BRUSLE

Obr. 53



### ZÁVODNÍ RYCHLOBRUSLAŘSKÁ BRUSLE

Obr. 54



# Videometodika výuky základního bruslení



Vstávání z ledu



Vyjíždění oblouku



Základní pohyb na bruslích



Procvičování základních dovedností



Chůze na bruslích



Hra na honěnou



Dvouoporová jízda



Hra na mamuta



Zastavování



Ukázka hodiny

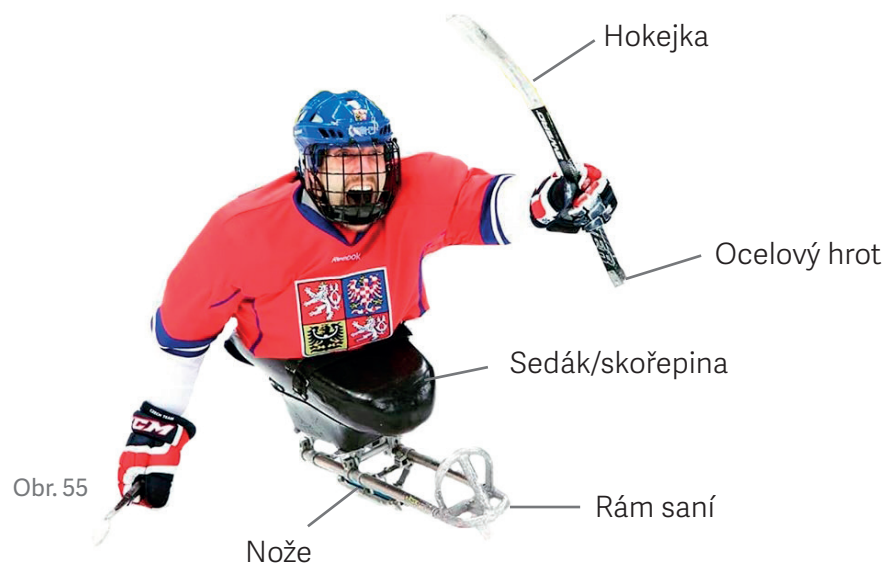
# Para hokej

Para hokej se hraje ve speciálních sáních. **Saně** jsou zkonstruovány ze **sedáku, ocelového rámu a dvou nožů k bruslení**. Hráči se pohybují a zároveň ovládají puk pomocí **dvou krátkých hokejek opatřených na konci ocelovými hroty**.

**Pravidla para hokeje jsou v zásadě shodná s pravidly klasického ledního hokeje.** Specificky jsou upravena některá ustanovení o výstroji a výzbroji, nedovolených zákrocích nebo hrací době. Stejně tak se nepraktikuje hybridní zakázané uvolnění. Rozdílný je maximální počet hráčů, který je omezen na patnáct v jednom mužstvu.

V České republice je zaregistrováno sedm klubů sdružených v České para hokejové asociaci. Mistrovská soutěž probíhá pod hlavičkou České para hokejové ligy. Žádný český hráč nenastupuje za zahraniční klub.

**TIP!**  
Pravidla para  
hokeje  
ke stažení



# Základní metodika k výuce para hokeje

## JÍZDA NA SANÍCH

- ZÁKLADNÍ POZICE
- VSTÁVÁNÍ
- ROZJÍŽDĚNÍ (STŘÍDAVÉ/SOUPAŽNÉ ODRÁŽENÍ)
- JÍZDA VPŘED
- ZASTAVOVÁNÍ (ZAČÁTEČNÍK, POKROČILÝ)
- ZATÁČENÍ (KRÁTKÉ/DLOUHÉ ZATÁČKY)

## HERNÍ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE

- PŘIHRÁVKA Z MÍSTA (BACKHAND, FOREHAND)
- PŘIHRÁVKA V POHYBU
- STŘELBA ZÁPĚSTÍM
- STŘELBA S NÁPŘAHEM
- BRÁNĚNÍ

**TIP!**

**Film** Základy para hokeje





# Netradiční aktivity v zimním prostředí

- MUSHING  
(Základní představení, využití mushingu při pobytové akci)
- MALÝ ZÁSOBNÍK HER  
(Hry na sněhu, hry se sněhem, hry na ledu)

# Netradiční aktivity v zimním prostředí

## MUSHING

Tuto sportovní aktivitu dělíme na **závody individuální a závody spřežení**. Individuálními disciplínami jsou odvětví, při kterých závodí jeden nebo dva psi. Ti jsou pevně spojeni se svým musherem (jezdcem). Závodník se svým psem může jít pěšky, běžet, jet na kole, koloběžce nebo na lyžích. Při spřežení musher závodí s větším počtem psů, kteří jsou sestaveni do spřežení. Na sněhu jsou zapřaženi před saně a na suchu před káru. Pes, který je součástí spřežení, nesmí být agresivní k ostatním psům.

### PŘÍKLAD VYUŽITÍ MUSHINGU PŘI POBYTOVÉ AKCI NA HORÁCH

Mushing není jen adrenalinová projížďka zasněženou krajinou, ale lze také prostřednictvím této aktivity budovat u dětí vztah se zvířetem, což může velmi pozitivně ovlivnit jejich emoční i sociální stránku osobnosti.

Řada organizací dnes nabízí programy, kde se děti dozví o charakteristikách severských psích plemen, jejich výběru i roli v rámci smečky. Dále se lze zaměřit také na péči o psa, od krmení, péči o srst až po specifickou komunikaci, která je vždy pro každého mushera unikátní.

Samotná projížďka tak může být vyvrcholením komplexního programu.

V současnosti se mushing těší v České republice velké oblibě, vzrůstá počet startujících na profesionálních i amatérských závodech.

**ČESKÁ ASOCIACE SLEDDOG SPORTŮ** dnes sdružuje více než 60 klubů napříč celou ČR.

# Netradiční aktivity v zimním prostředí

## MALÝ ZÁSObNÍK HER

### LOV LÉTAJÍCÍCH RYB

Každý hráč si připraví několik sněhových koulí. Sněhová koule představuje rybu. První hráč vyhodí kouli do výšky alespoň jeden metr nad sebe. Druhý hráč musí rybu chytit tak, že ji strefí svou sněhovou koulí dřív, než spadne na zem. Každý hráč třikrát nahodí rybu a pak třikrát střílí. Počítejte si zásahy – kdo uloví víc ryb, vyhrává. Pokud máte víc dvojic, můžete uspořádat turnaj v lovu ryb.

### LOV TULEŇŮ

K této hře budete potřebovat nějaký terč, který představuje tuleně. Tuleň musí být něco, co lze povalit házením sněhových koulí (např. čepice nebo lehčí poleno umístěné na velké sněhové kouli). Hráči si vytyčí několik vzdáleností od tuleně a postupně se střídají v jeho trefování sněhovou koulí. Pokud se nikomu nepodaří tuleně ulovit na prvním stanovišti, přesouvají se všichni lovci o něco blíž. Takto hra pokračuje, dokud se někomu nepodaří tuleně ulovit.

### LOV LEDNÍCH MEDVĚDŮ

Na lov ledních medvědů si připravte několik sněhových koulí velkých asi jako základ pro sněhuláka a rozmístěte je po prostoru. Každá koule představuje ledního medvěda a do každé z nich zapíchněte nějaký předmět jako trofej (dřívko, šiška). Lovci pak ze vzdálenosti asi 10 metrů k nejbližšímu medvědovi házejí harpuny (pruty) a snaží se zasáhnout některého ledního medvěda. V házení se střídáte podle předem daného pořadí. Když někdo uloví ledního medvěda, nechte ho dojít si pro trofej a pokračujte v lovení. Tohoto medvěda už nikdo lovit nesmí. Hra trvá, dokud neulovíte všechny lední medvědy, a vyhrává lovec s nejvíce získanými trofejemi.

# Netradiční aktivity v zimním prostředí

## MALÝ ZÁSOBNÍK HER

### ESKYMÁCKÁ HONIČKA

Rádce/náčelník eskymáckého kmene začne ve sněhu dělat sněžnou stopu a ostatní cupitají za ním. Záleží na kreativitě náčelníka, jak ušlape cestičky, které se proplétají apod. Když jsou cesty kompletní, hra může začít. ZÁKLADNÍ PRAVIDLO: nikdo si nesmí zkracovat cestičky, např. že přeskochí z jedné pěšinky do druhé, aby unikl chytači.

### ZIMNÍ OLYMPIÁDA

Naplánujte několik pohybových disciplín ve sněhu: hod koulí, skok do dálky, běh, jízda na saních. Vytvořte tabulku, zapisujte výsledky a vítěze odměňte sladkou medailí. Zapojte i pár rychlostních/dovednostních disciplín za použití saní, igelitu nebo lopaty.

### STAVBA HRADU / DOBÝVÁNÍ HRADU

Na stavbu hradu potřebujete velkou hromadu sněhu a lopaty. Nejdříve vytvořte sněhové kvádry, ze kterých postavíte základnu (ve tvaru čtverce nebo půlkruhu). Děti si mezi sebou podávají kvádry, které na sebe vrství, a staví hradby. Nakonec vyřežte vchod. Při dobrých klimatických podmínkách může hrad vydržet i po celou dobu pobytu (v případě lyžařského kurzu). Každý den můžete v hradu zahrát různé hry, může být místem setkávání, srazů a dalších aktivit. Na závěr můžeme žáky rozdělit na dvě skupiny (jedna hrad brání, druhá dobývá). Hra končí, jakmile je hrad dobyt nebo po uplynutí určené doby, kdy prohlásíme hrad za ubráněný.

# Seznam obrázků

- Obr. 1: Hiraku Misawa. Zdroj: <https://www.theatlantic.com/photo/2018/03/photos-of-the-2018-winter-paralympics/555497/>
- Obr. 2: Mher Avanesyan. Zdroj: <http://sochi2014.arch.articul.ru/www.sochi2014.com/en/paralympic/athlete-mher-avanesyan.htm>
- Obr. 3: Walker Tyler. Zdroj: <https://www.teamusa.org/US-Paralympics/Sports/Alpine-Skiing>
- Obr. 4: Stabilizátory. Zdroj: <https://www.draftwheelchairs.com/shop/products/snow-skis/praschberger-monoski.html#prettyPhoto>
- Obr. 5: Monoski Tessier. Zdroj: <http://www.dualski.com/en/solo-sitski/>
- Obr. 6: Biski Jiner. Zdroj: <http://jiner.cz/cs/produkty/vse/id/14-biski>
- Obr. 7: Biski. Zdroj: <https://www.savoie-mont-blanc.com/en/Discover/Wintersports-holidays/Skiing/Disabled-and-adaptive-skiing-and-snowboarding>
- Obr. 8: Kartski. Zdroj: <https://craighospital.org/programs/therapeutic-recreation/snow-sports>
- Obr. 9: Kartski. Zdroj: <http://m.savoie-mont-blanc.com/offre/fiche/snow-kart-fauteuil-de-descente-de-pistes-de-ski-alpin-en-autonomie/4911766>
- Obr. 10: Tandemski. Zdroj: <http://activetherapy.eu/winter-sports/>
- Obr. 11: Tandemski. Zdroj: <https://www.evom.fr/handiski/>
- Obr. 12: Poloha horních končetin před pádem. Zdroj: Kvasnička, J. (2012). *Metodika výuky lyžování na mono-ski*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

# Seznam obrázků

- Obr. 13: Poloha horních končetin při pádu. Zdroj: Kvasnička, J. (2012). *Metodika výuky lyžování na mono-ski*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Obr. 14: Poloha horních končetin při pádu. Zdroj: Kvasnička, J. (2012). *Metodika výuky lyžování na mono-ski*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Obr. 15: Vstávání s dopomocí – stejný směr klienta a instruktora. Zdroj: Kvasnička, J. (2012). *Metodika výuky lyžování na mono-ski*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Obr. 16: Nácvič vstávání samostatně. Zdroj: Kvasnička, J. (2012). *Metodika výuky lyžování na mono-ski*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Obr. 17: Nácvič vstávání samostatně. Zdroj: Kvasnička, J. (2012). *Metodika výuky lyžování na mono-ski*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Obr. 18: Nácvič stability. Zdroj: Kvasnička, J. (2012). *Metodika výuky lyžování na mono-ski*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Obr. 19: Nácvič stability. Zdroj: Kvasnička, J. (2012). *Metodika výuky lyžování na mono-ski*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Obr. 20: Předozadní pohyb, náklon vpřed a narovnávaní. Zdroj: Kvasnička, J. (2012). *Metodika výuky lyžování na mono-ski*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Obr. 21: Předozadní pohyb, náklon vpřed a narovnávaní. Zdroj: Kvasnička, J. (2012). *Metodika výuky lyžování na mono-ski*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Obr. 22: Nácvič zalomení v bederní páteři. Zdroj: Kvasnička, J. (2012). *Metodika výuky lyžování na mono-ski*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Obr. 23: Nácvič zalomení v bederní páteři. Zdroj: Kvasnička, J. (2012). *Metodika výuky lyžování na mono-ski*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Obr. 24: Rotace hlavy. Zdroj: Kvasnička, J. (2012). *Metodika výuky lyžování na mono-ski*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Obr. 25: Otočení trupu vůči mono-ski o 90 stupňů. Zdroj: Kvasnička, J. (2012). *Metodika výuky lyžování na mono-ski*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

# Seznam obrázků

- Obr. 26: Jízda na vleku s dopomocí instruktora. Zdroj: Kvasnička, J. (2012). *Metodika výuky lyžování na mono-ski*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Obr. 27: Výstup z vleku pomocí poutka vypínacího zařízení. Zdroj: Kvasnička, J. (2012). *Metodika výuky lyžování na mono-ski*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Obr. 28: Průprava na nástup na lanovku, pozice mono-ski. Zdroj: Kvasnička, J. (2012). *Metodika výuky lyžování na mono-ski*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Obr. 29: Jízda na sedačkové lanovce. Zdroj: Kvasnička, J. (2012). *Metodika výuky lyžování na mono-ski*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Obr. 30: Jízda s dopomocí a v těsném závěsu za klientem. Zdroj: Kvasnička, J. (2012). *Metodika výuky lyžování na mono-ski*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Obr. 31: Jízda s dopomocí a v těsném závěsu za klientem. Zdroj: Kvasnička, J. (2012). *Metodika výuky lyžování na mono-ski*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Obr. 32: Předozadní pohyb trupu. Zdroj: Kvasnička, J. (2012). *Metodika výuky lyžování na mono-ski*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Obr. 33: Předozadní pohyb trupu. Zdroj: Kvasnička, J. (2012). *Metodika výuky lyžování na mono-ski*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Obr. 34: Zvedání stabilizátoru. Zdroj: Kvasnička, J. (2012). *Metodika výuky lyžování na mono-ski*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Obr. 35: Zvedání obou stabilizátorů. Zdroj: Kvasnička, J. (2012). *Metodika výuky lyžování na mono-ski*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Obr. 36: Jízda šikmo svahem s dopomocí a bez ní. Zdroj: Kvasnička, J. (2012). *Metodika výuky lyžování na mono-ski*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Obr. 37: Jízda šikmo svahem s dopomocí a bez ní (upraveno). Zdroj: Kvasnička, J. (2012). *Metodika výuky lyžování na mono-ski*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Obr. 38: Vysunutí jednoho stabilizátoru vpřed v průběhu jízdy. Zdroj: Kvasnička, J. (2012). *Metodika výuky lyžování na mono-ski*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Obr. 39: Zvedání horního stabilizátoru nahoru a vpřed. Zdroj: Kvasnička, J. (2012). *Metodika výuky lyžování na mono-ski*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

# Seznam obrázků

- Obr. 40: Oblouk ke svahu samostatně. Zdroj: Kvasnička, J. (2012). *Metodika výuky lyžování na mono-ski*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Obr. 41: Oblouk ze spádnice s dopomocí. Zdroj: Kvasnička, J. (2012). *Metodika výuky lyžování na mono-ski*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Obr. 42: Regulovaný oblouk přes spádnici. Zdroj: Kvasnička, J. (2012). *Metodika výuky lyžování na mono-ski*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Obr. 43: Funkčně sportovní klasifikace sportovců se zrakovým postižením. Zdroj: <https://www.awsa.org.uk/vi-skiguide/>
- Obr. 44: Kelly Gallagher a její vodič Charlotte Evans (uraveno). Zdroj: <https://www.teambath.com/homepage/sochi-paralympics-alpine-skiing-ladies/>
- Obr. 45: 500mAh 1200M EJEAS Bluetooth interkom. Zdroj: [https://www.banggood.com/500mAh-1200M-EJEAS-Motorcycle-Skiing-Helmet-Intercom-Headset-With-Bluetooth-Function-p-1410331.html?cur\\_warehouse=CN](https://www.banggood.com/500mAh-1200M-EJEAS-Motorcycle-Skiing-Helmet-Intercom-Headset-With-Bluetooth-Function-p-1410331.html?cur_warehouse=CN)
- Obr. 46: Lyžařská helma s Bluetooth interkomem 500mAh 1200M EJEAS. Zdroj: [https://www.banggood.com/500mAh-1200M-EJEAS-Motorcycle-Skiing-Helmet-Intercom-Headset-With-Bluetooth-Function-p-1410331.html?cur\\_warehouse=CN](https://www.banggood.com/500mAh-1200M-EJEAS-Motorcycle-Skiing-Helmet-Intercom-Headset-With-Bluetooth-Function-p-1410331.html?cur_warehouse=CN)
- Obr. 47: Mark Arendz. Zdroj: <https://www.newswire.ca/news-releases/mark-arendz-celebrates-silver-in-biathlon-distance-race-at-world-para-nordic-skiing-championships-872926227.html>
- Obr. 48: Dan Cnossen. Zdroj: <https://fasterskier.com/fsarticle/in-third-season-cnossen-aims-to-lead-u-s-men-at-canmore-ipc-world-cup/>
- Obr. 49: Sledge běžky Jiner. Zdroj: <http://jiner.cz/cs/produkty/vse/id/7-sledge-bezky>
- Obr. 50: Sledge běžky Jiner. Zdroj: <http://jiner.cz/cs/produkty/vse/id/7-sledge-bezky>



# Seznam obrázků

- Obr. 51: Brian McKeever a jeho vodič Erik Carleton. Zdroj: <https://fasterskier.com/fsarticle/double-gold-for-canada-on-last-day-of-paralympics-klebel-gets-first-medal-mckeeper-notches-10th-win/>
- Obr. 52: Botas Cindy krasobrušlařská brusle dámská. Zdroj: <https://www.botas.cz/botas-sport-krasobrusleni>
- Obr. 53: Pánská hokejová brusle Graf. Zdroj: <https://www.cleanpng.com/png-ice-hockey-equipment-bauer-hockey-shoe-sportswear-5931857/preview.html>
- Obr. 54: Rychlobrusle Bont Jet Shorttrack. Zdroj: <https://skate-dump.com/shop/artikel/5809/bont-jet-shorttrack-with-maple-duro->
- Obr. 55: Zdeněk Krupička. Zdroj: <https://sport.aktualne.cz/parasport/na-fnukani-nemam-cas-rika-zakladatel-sledge-hokejove-sparty/r~f1190336e70511e6b6da0025900fea04/>
- Obr. 56: Michal Vápenka. Zdroj: <https://hokej.cz/vapenka-zkusil-volejbal-i-lyzovani-sledge-hokej-me-ale-oslovil-nejvic-rika/5007505?t=0g5nuyfn0agwby19sf4mn8a6cr5f5jocxbpj3liwyslv5hmc3n2482v&do=showRegisterForm>