

PŘÍLOHA 1

Kde se poprvé objevil náznak běžek a v jaké podobě (historie běžek)

„Z archeologických výzkumů lze odhadnout, že vznik lyží spadá pravděpodobně do období střední doby kamenné. Předpokládá se, že původní „kolébkou“ lyží je Střední Asie, odkud se později rozšířily do severní Evropy. Tato domněnka vychází z nálezů skalních kreseb na území Norska a Ruska. Nástěnné malby objevené nad polárním kruhem v jeskyni v Norsku zobrazují postavu na dlouhých lyžích, která pronásleduje jelena. Jedná se o nález starý více než 4000 let.

Zpočátku se pochopitelně nejednalo o lyže v podobě, v jaké je známe dnes. Tehdejší obyvatelé severských území používali různé druhy sněžnic, které sloužily k chůzi po sněhu. Postupem času se sněžnice zdokonalovaly, a tak se chůze s nimi postupně změnila ve skluz na lyžích.

Seveřané zpočátku využívali lyže jako prostředek k přepravě, lovu a boji. Lyže byly různé délky. Kratší, odrazová lyže měla skluznou plochu pokrytu kožešinou, delší lyže byla hladká a sloužila pro skluz. Jízda na lyžích se pravděpodobně podobala jízdě na koloběžce. Pro lepší udržení rovnováhy lyžař používal jedinou dlouhou tyč, kterou držel v obou rukou.“

SOUMAR, L., BOLEK, E. Běh na lyžích. Praha: GRADA, 2001. S. 13.

Poznámka:

Dobré je přidat něco i z počátků sportovního lyžování u nás ve 2. polovině 19. století a na počátku století 20. Najde se řada příběhů a historek, které uvíznou žákům trvale v paměti. Je vhodné také použít filmové šoty z historie i současnosti (běžeckého) lyžování. Velmi to sníží nádech teoretičnosti dané problematiky. Případně informace z historie lze také pojmout jako diskusi o tom, jak to asi bylo ..., nebo chtít na žácích, aby předem ve škole či doma na internetu zjistili různé údaje o počátcích lyžování a o běžeckém lyžování u nás a na kurzu je prezentovali.