

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu



DIPLOMOVÁ PRÁCE

Jakub Fišer

**Anglicko-český a česko-anglický heslář odborných
výrazů z alpského a akrobatického lyžování**

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Dana Psotová

Odborný konzultant diplomové práce: Mgr. Andrea Koudelková

Praha 2006

Název: Anglicko-český a česko-anglický heslář odborných výrazů z alpského a akrobatického lyžování

English – Czech and Czech – English dictionary of Alpine skiing and Freestyle skiing terms

Cíle práce: Vymezení jednotlivých oblastí v alpském a akrobatickém lyžování v české a anglické verzi literatury a vytvoření česko-anglického a anglicko-českého hesláře odborných výrazů v oblasti sjezdového lyžování a akrobatického lyžování.

Metoda: Byla shromážděna a tříděna data získaná z nejmodernějších dosažitelných odborných publikací, dále excerpcí z odborných časopisů a informací, poskytovaných prostřednictvím internetu. Následně byla abecedně seřazena bez uvedení výslovnosti, hesla byla hnízdována a heslová záhlaví tučně zvýrazněna. Po excerpci zdrojů byly rovněž vymezeny jednotlivé oblasti v alpském a akrobatickém lyžování v české a anglické verzi literatury.

Výsledky: Vytvoření česko-anglického a anglicko-českého hesláře odborných výrazů v oblasti sjezdového lyžování a akrobatického lyžování, kterému předchází oboujazyčný teoretický úvod, týkající se této problematiky.

Klíčová slova: lyžování, slovník, závodní, freestyle, sníh

Touto cestou bych chtěl poděkovat Mgr. Daně Psotové a Mgr. Andree Koudelkové za vedení a konzultaci této práce a za mnoho cenných rad, které se této problematice týkají.

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci napsal samostatně na základě uvedených zdrojů.

V Praze dne 5. srpna 2006



Jakub Fišer

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům. Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musejí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno a příjmení	Číslo obč. průkazu	Datum vypůjčení	Poznámka
------------------	--------------------	-----------------	----------

Obsah:

1. Úvod.....	6
2. Cíle a úkoly práce	7
3. Metodologie práce	8
4. Charakteristika alpského a akrobatického lyžování.....	9
4.1 Alpské lyžování.....	10
4.2 Akrobatické lyžování.....	14
5. Výsledky.....	18
6. Slovník.....	19
6.1 Slovník anglicko-český.....	20
6.2 Slovník česko-anglický.....	99
7. Vysvětlivky	169
8. Závěr.....	170
9. Použitá literatura	171

1. Úvod

Hlavním důvodem výběru tématu mé diplomové práce byl pozitivní vztah k lyžování, kterému se věnuji již od dětství, a rovněž můj kladný vztah k anglickému jazyku. Dále mě ovlivnila skutečnost absence podobné publikace s takto řazenými hesly na českém trhu. Mým cílem je nejen vydání práce, ale především její následné uplatnění v praxi. Práce je určena všem, kteří se snaží o komunikaci s anglicky mluvícím lyžařským prostředím – aktivním lyžařům všech věkových i výkonnostních úrovní, trenérům, instruktorům, rodičům lyžařsky nadaných dětí, sportovním novinářům i publicistům a všem příležitostným zájemcům o studium lyžařské literatury, četbu anglických textů o lyžování nebo sledování televizních či online přenosů lyžařských závodů. Hlavním přínosem práce je smysluplné uspořádání odborné terminologie lyžování, nabízející slovní zásobu, která popisuje speciální pohybovou činnost v daných lyžařských disciplínách, dotýká se teorie sportovního lyžařského tréninku i výkladu pravidel a předkládá i základní terminologii týkající se prostředí, ve kterém lyžování probíhá.

2. Cíle a úkoly práce

Hlavním cílem práce je vymezení jednotlivých oblastí v alpském a akrobatickém lyžování v české a anglické verzi a vytvoření česko-anglického a anglicko-českého hesláře odborných výrazů v oblasti sjezdového lyžování a akrobatického lyžování. Z toho vycházejí následující úkoly:

- Shromáždit dostupnou odbornou literaturu z oblasti lyžování v českém a anglickém jazyce, i se zřetelem na hovorový jazyk a slang.
- Vymezit jednotlivé oblasti v alpském a akrobatickém lyžování v české a anglické verzi literatury.
- Vyhledat v české a anglické literatuře odborné výrazy (jednotlivá slova, slovní spojení), které se týkají terminologie užívané v lyžování, včetně slovní zásoby používané v běžných periodikách a při ústní komunikaci na seminářích, závodech a textech prezentovaných na internetových stránkách.
- Vytvořit česko-anglický a anglicko-český slovník odborných výrazů v oblasti sjezdového lyžování a akrobatického lyžování.

3. Metodologie práce

Při zpracovávání daného tématu shromažďujeme a třídíme široké spektrum hesel z různých zdrojů, které se zabývají různými složkami souvisejícími s lyžováním samotným nebo s okolnostmi, které s ním souvisí. Jedná se o data získaná z nejmodernějších dosažitelných odborných publikací, výkladových slovníků, dále excerpce z odborných časopisů a informací, poskytovaných prostřednictvím internetu.

V úvodu práce jsou nejprve rozděleny a podrobněji popsány jednotlivé disciplíny alpského a akrobatického lyžování, a to jak v jazyce českém, tak i anglickém. Tato část slouží jako ukázka praktického využití jazyka v konkrétním textu.

Druhá část práce shrnuje veškerou slovní zásobu v této oblasti. Slovník obsahuje zhruba 2400 hesel, jejichž uspořádání je abecední, neboť praxe ukazuje, že tento způsob umožňuje rychlejší orientaci při vyhledání příslušného výrazu ve srovnání s uspořádáním tematickým. Pro větší přehlednost jsou hesla „hnízdována“ a heslová záhlaví jsou tučně zvýrazněna. Výslovnost hesel není uváděna. Vysvětlivky jakožto pomocné prostředky k významovému upřesnění hesla jsou uvedeny v závorce a psány kurzívou. Seznam zkratk je uveden na konci práce.

(Machová 1995, v Čermák, Blatná 1995)

Sestavování slovníku jsme si rozdělili do tří samostatných částí – sbírání hesel z tištěných a internetových zdrojů, psaní a úpravy. Při vytváření této práce jsem rovněž využil své zkušenosti s prací lyžařského instruktora, především pak z mého pobytu v lyžařském středisku Park City v USA. Zde jsem se s těmito pojmy setkával každý den a mnoho z nich je rovněž v této práci uvedeno.

Určili jsme si zaměření hesláře (pro všechny, kteří se snaží o komunikaci s anglicky mluvícím lyžařským prostředím – aktivní lyžaře všech věkových i výkonnostních úrovní, trenéry, instruktory, rodiče lyžařsky nadaných dětí, sportovní novináře i publicisty a všechny příležitostné zájemce o studium lyžařské literatury, četbu anglických textů o lyžování nebo sledování televizních či online přenosů lyžařských závodů) a typ uspořádání hesel (abecední). Rozsah práce nebyl předem stanoven, neboť se nedalo odhadnout množství později shromážděných dat.

4. Charakteristika alpského a akrobatického lyžování

4.1 Alpské lyžování

Alpské lyžování se dá považovat za hlavní odvětví lyžování. Má se za to, že alpské lyžování se vyvinulo z jiné lyžařské disciplíny - z běžeckého lyžování. V 50. letech devatenáctého století se v norském Oslu konaly první závody v alpském lyžování. Od té doby se alpské lyžování stalo nejen sportovním odvětvím, ale i způsobem trávení volného času a začalo se rozšiřovat do Evropy a Spojených států amerických.

Alpské lyžování se stalo součástí různých soutěží. Například v roce 1922 se v Mürrenu ve Švýcarsku konaly první závody ve slalomu a v roce 1924 se slalom stal první alpskou disciplínou na olympijských hrách.

Alpské lyžování se skládá z následujících disciplín: sjezd, slalom, alpská kombinace, obří slalom a superobří slalom.

Sjezd

Závod ve sjezdu se často podobá rychlostnímu lyžování, když muži dosahují až 130-ti kilometrových rychlostí a ženy okolo 100 km/hod. Závodníci se snaží dostat co nejrychleji po sjezdové trati dolů do cíle, snaží se udržet nejvíce aerodynamickou pozici po co nejdelší dobu a snížit odpor vzduchu a sněhu. Na trati se často vykytují skoky. Tato disciplína alpského lyžování využívá nejdelší tratě s nejvyšším výškovým rozdílem. V soutěžích mužů činí výškové rozdíly tratí 800 - 1100 výškových metrů. Sestup trati v ženských závodech se pohybuje od 500 do 800 metrů.

Slalom

Tato disciplína je vysoce rytmická a velmi technická. Odehrává se na nejkratší trati ze všech disciplín. Závodníci se musí dostat do cíle co nejrychleji a rychle zatáčet ze strany na stranu mezi ohebnými kloubovými tyčemi. Branky jsou postaveny blízko k sobě a nutí tak lyžaře k rychlému přehraňování a rychlé změně směru jízdy krátkými oblouky.

Alpská kombinace

Tato disciplína se skládá ze sjezdu a dvou kol slalomu. Závodní tratě v kombinaci jsou kratší než tratě pro sjezd a slalom speciál.

Obří slalom

Obří slalom je disciplína, která je podobná slalomu. Závodník musí projet 2 kola, každé na jinak postavené trati na stejné sjezdovce. Závod mužů se koná na sjezdové trati, kde výškový rozdíl činí 300 - 400 metrů, při 46 až 58 branách. Závod žen se jezdí na trati s výškovým rozdílem 300 - 400 metrů a počet bran je 46 - 58. Kvůli vysokému počtu bran je obří slalom pomalejší než ostatní disciplíny, ale jízda je i tak výbušná a agresivní.

Super G

Jedná se o kombinaci sjezdu a obřího slalomu. V super G se okolo kloubových bran jezdí delší a vysoce technické oblouky. Superobří slalom se vyznačuje kratší tratí než sjezd a delší než trať pro obří slalom. Mužský závod se jede na trati s výškovým rozdílem 500 - 650 metrů s alespoň 35 branami. Závod žen se jede na trati s převýšením 400 - 600 metrů s minimálně 30 brankami. Tato disciplína je vysokorychlostní vzrušující jízdou, která kombinuje rychlost s technickými oblouky slalomu.

(přeloženo z <http://www.abc-of-skiing.com/alpine-skiing/disciplines.asp>)

ALPINE SKIING

Alpine Skiing can be considered as the general Skiing sport. It is believed that Alpine Skiing evolved from another Skiing Discipline called Cross-country Skiing. During the 1850s, the first competition on Alpine Skiing was held at Oslo, Norway. From then on, Alpine Skiing turned out to be not just a sport but also a form of leisure activity and it became widespread in Europe and the United States.

Alpine Skiing became part of various competitions. In 1922, for instance, the first Slalom was held at Mürren, Switzerland, and in 1924, it became the first Olympic Alpine event.

Alpine skiing basically consists of the following disciplines: Downhill, Slalom, Combined event, Giant Slalom and Super G.

Downhill

The Downhill Race at times almost resembles Speed skiing with men reaching speeds of 130 km/h and women reaching around 100 km/h. The contestants try to get down the course as fast as possible, keeping the most aerodynamic position for as long as possible and minimizing air and surface resistance. Jumps are often used. This Alpine Skiing Discipline uses the longest runs with the biggest vertical difference. In the men's competition, descents are made of 800 to 1100 vertical meters. The women's competitions use 500 to 800 vertical meter descents.

Slalom

This Alpine Skiing Discipline is a fast-paced and highly technical discipline. This event has the shortest course. Contestants have to make their way down the slope as fast as possible turning quickly from one side to the other side of flexible gates. The gates are closely set to each other forcing the skier to make quick edge changes and quick direction change in the short turns.

Combined event

This event features a Downhill and two Slalom runs. The combined courses are shorter compared to the regular versions.

Giant Slalom

The Giant Slalom is generally similar to the Slalom event. The skier performs two runs on two different courses on the same slope. The men's competition uses slopes with a vertical difference of 300 to 450 meters and 56 to 70 gates. The women's competition uses slopes with a vertical difference of 300 to 400 meters and 46 to 58 gates. Due to the many gates, the Giant Slalom is slower than the other Alpine Disciplines but the action is still explosive and aggressive.

Super G

Is a combination of Downhill Racing and Giant Slalom. In the Super G, longer and highly technical turns are made around flexible gates. Super-G features a shorter course than Downhill and longer than the course used in Giant Slalom. The men's competition uses slopes with a vertical difference of 500 to 650 meters with at least 35 gates. The women's competition uses slopes with a vertical difference of 400 to 600 meters with at least 30 gates. This Alpine Skiing Discipline is a high speed thrill ride combining the speed of racing with the technical turns of the Slalom.

(<http://www.abc-of-skiing.com/alpine-skiing/disciplines.asp>)

4.2 Akrobatické lyžování

Akrobatické lyžování je nové pojetí lyžařských aktivit. Ačkoli má lyžování původ ve Skandinávii, freestylové lyžování vzniklo v Severní Americe. Nejprve se akrobatického lyžování využívalo jako formy tréninku pro lyžaře, ale později bylo přijato jako sportovní odvětví.

Freestylové lyžování by se dalo přirovnat k freestylovému snowboardingu, ačkoli to určitě není totéž. Podstatné je osvojení triků, skoků a jiných specifických dovedností v lyžování, které má v této formě většinou velice málo společného se sjížděním sjezdovek. Popularita freestylového lyžování vzrůstá a do povědomí se dostává jako další lyžařské odvětví. V roce 1979 Mezinárodní lyžařská federace FIS přijala freestyle jako disciplínu a otevřela tak cestu k uskutečnění prvního Světového poháru pod patronací FIS. Od té doby byly rovněž disciplíny akrobatického lyžování zařazeny na program zimních olympijských her. Dále popíšeme jednotlivé disciplíny akrobatického lyžování, které jsou následující: Akrobatické skoky, Akrobatický sjezd (boule), Paralelní akrobatický sjezd, U-rampa, Skicross, Balet na lyžích (Acro) a Big Air.

Akrobatické skoky

Soutěžící najíždějí na odrazový můstek, aby po odraze nabrali potřebnou výšku. Ve vzduchu potom používají kombinace různých obrátů a rotací tak, aby přesvědčili porotu o svých schopnostech. Každý závodník má dva soutěžní skoky a porota uděluje body za stupeň obtížnosti a provedení skoku.

Akrobatický sjezd (boule)

Závodníci zdolávají sjezdovku s boulemi, přičemž porota uděluje body za rychlost, technické provedení a dva povinné skoky. Padesát procent bodového hodnocení patří kvalitě oblouků, 25 % patří rychlosti a 25 % výšce a obtížnosti skoků.

Paralelní akrobatický sjezd

Tato disciplína je podobná předchozí, s tím rozdílem, že 2 závodníci soutěží proti sobě na paralelních tratích s boulemi.

U-rampa

Jezdci se snaží udělat dojem na porotu předvedením série skoků, triků a manévrů v U-rampě. Body se udělují za stupeň obtížnosti a provedení skoků.

Skicross

Čtyři až šest jezdců mezi sebou závodí na speciálně vytvořené trati, která zahrnuje klopené zatáčky, skoky, terénní vlny a další prvky.

Balet na lyžích (Acro)

Soutěžící mají 1,5 minuty na předvedení sestavy na hudbu dle vlastního výběru. Sami si připravují svoji choreografii. Porota uděluje body za umělecký dojem (50 %) a technickou obtížnost (50 %).

Big Air

Tato disciplína se podobá akrobatickým skokům. Big Air využívá větší odrazovou plošinu a skoky jsou vyšší a delší. Skoky jsou také hodnoceny za obtížnost a styl.

(přeloženo z <http://www.abc-of-skiing.com/freestyle-skiing/disciplines.asp>)

FREESTYLE SKIING

Freestyle Skiing is generally a fairly new concept in the world of Skiing. Though it originated in Scandinavia, Freestyle Skiing was developed in North America. At first, it was just a form of training for skiers, but it was later recognized as a competitive sport.

Freestyle Skiing can be compared to Freestyle Snowboarding although it is certainly not the same. It is about developing tricks, jumps, and other specific skills in Skiing that have little to do with actually descending from the slopes.

Freestyle has grown in popularity and in general acceptance as a Skiing Discipline. In 1979, the International Ski Federation (FIS) accepted Freestyle as an international Skiing Discipline, opening the ways for the first FIS-sanctioned World Cup Freestyle events. Since then, Freestyle Skiing Disciplines have been accepted as Olympic Winter Games sports. We describe the different Freestyle Skiing disciplines in this section: Aerials, Moguls, Dual Moguls, Halfpipe, Skicross, Acro and Big Air.

Aerials

Contestants use a take off ramp to get airborne. In the air, they use combinations of spins and turns to impress a jury with their skills. Each contestant has two jumps, where the jury gives points for the degree of difficulty and the execution of the jump.

Moguls

Contestants have to make their way down the moguls while judges give points for speed, technical execution, and two compulsory jumps. Fifty percent of the points are given for the quality of the turns, 25% is given for speed, and 25% is given for the height and difficulty of the jumps.

Dual Moguls

This is similar to the Moguls event, but in the Dual Moguls, two contestants compete head to head on parallel Mogul courses.

Halfpipe

Contestants try to impress a jury by performing a series of jumps, tricks, and maneuvers in the halfpipe. Points are given for degree of difficulty and execution.

Ski Cross

Four to six contestants race against each other on a specially built Freestyle Cross course that includes banked turns, jumps, waves and terrain, and other Freestyle Skiing elements.

Acro

Contestants have one-and-a-half minute to perform their routine on music of their own choice. The contestants are in charge of choreographing their performance. Judges award points for artistic impression (50%) and technical merit (50%).

Big Air

This is similar to Aerials but Big Air makes use of a bigger ramp and higher and longer jumps. The jumps are again judged on difficulty and style.

(<http://www.abc-of-skiing.com/freestyle-skiing/disciplines.asp>)

5. Výsledky

Byly vymezeny jednotlivé oblasti v alpském a akrobatickém lyžování v české a anglické verzi literatury a vytvořen česko-anglický a anglicko-český heslář odborných výrazů v oblasti sjezdového lyžování a akrobatického lyžování.

6. SLOVNÍK

6.1 SLOVNÍK

ANGLICKO - ČESKÝ

A

A.B.S. / acrylobutyl styrene tvrdá umělá hmota používaná na vrchní povrch lyží

A.T.M. / learn to ski / accelerated teaching method vyučovací metoda kdy začátečníci začínají na lyžích 135-150cm dlouhých

ability schopnost (*např. síla, vytrvalost, ohebnost, rychlost*)

abonnement/ ski pass/ lift ticket skipas, permanentka

above nad

above the sea level nad mořem

above zero nad nulou (*teplota*)

absorb pohltit, tlumit

absorb the bumps vyrovnávat boule

absorb vibrations tlumit vibrace (*mechanická vlastnost lyže*)

absorption tlumení (*při jízdě v boulicích, při doskoku*)

absorption-extension technique vyrovnávací technika, technika tlumení, technika jízdy v boulovatém terénu

absorption-extension technique / avalement turn vyrovnávací oblouk, oblouk pro přejíždění vln

absorption-extension turning (on moguls) oblouky pro přejíždění vln

accelerate zrychlit, urychlit

acceleration zrychlení

accelerated teaching method / learn to ski / A.T.M. vyučovací metoda kdy začátečníci začínají na lyžích 135-150cm dlouhých

accessories doplňky

accident nehoda

accomodation/ lodging ubytování

accompanied by music doprovázené hudbou

Acro Program Layout (APL) Plán prvků (*v akrobatickém lyžování*)

Acro / acro skiing Acro (*Balet na lyžích*)

acrobatic manoeuvres akrobatické prvky

acrobatic skiing/ freestyle skiing akrobatické lyžování

více viz: **Acro, Aerials, Big Air, Dual Moguls, Halfpipe, Moguls, Skicross**

acrylobutyl styrene / A.B.S. tvrdá umělá hmota používaná na vrchní povrch lyží

action and reaction akce a reakce

active aktivní

active leg action aktivní práce nohou

acute akutní, naléhavý, vážný

acute pain prudká bolest

add scores together / add up points sečíst body

adhesive tape / plaster náplast

adjust přizpůsobit, nastavit, upravit, srovnat

adjust binding seřídít vázání

adjustable nastavitelný

adjustment screws šrouby na vázání, které přizpůsobují jeho vypínací sílu

advance *n.* pokrok, zlepšení, *adj.* předběžný, předsunutý, *v.* postoupit, přiblížit

advance the unweighted ski předsunout odlehčenou lyži

advanced ski předsunutá lyže

advanced skier pokročilý lyžař

aerial acrobatics skoky při akrobatickém sjezdu

Aerials akrobatické skoky (*disciplína akrobatického lyžování*)

aerodynamic position aerodynamický postoj

afterbody zadní část lyže mezi vázáním a patkou lyže

aggressiveness agresivita (*razance, průraznost*)

ahead vpředu, dopředu

ache bolest, bolet

air 1 skok, air, 2 vzduch, odraz, výška a délka (*hodnocení akrobatických skoků*), skoky (*hodnocení akr. sjezdu*)

air resistance odpor vzduchu

air sense orientace ve vzduchu

algidity / hypothermia podchlazení

Alley Loop flat spin (*freestylový trik*) salto s půl vrutem v quarterpipe (viz. Quarterpipe).

Allmountain (*kategorie lyží*), všestranná lyže pro sjezdovku i volný terén, ideální na měkkém podkladu, stabilní v tempu. Vhodná pro všestranné sportovní lyžaře s pokročilou technikou.

all-purpose exercises všeobecná cvičení, průprava

Allround (*kategorie lyží*) Ve třídě Allround se najdou modely s opravdu dobrými jízdními vlastnostmi. Často se jedná o odladěné, měkčí modely ze skicrossových a allmountain řad.

allround skier / allrounder všestranný lyžař

Allround Top (*kategorie lyží*), lehce točivá lyže, odpouští chyby, pro střední tempo a středně tvrdý povrch, který dobře vede. Vhodná pro pokročilé až sportovní lyžaře.

Alpine combined alpská kombinace (*slalom + sjezd*)

alpine ski touring / ski mountaineering skialpinismus

Alpine skiing/ downhill skiing alpské lyžování, sjezdové lyžování

Combined / Alpine Combined (alpská) kombinace

Downhill sjezd

Giant slalom obří slalom

Slalom slalom

Super G super obří slalom

alternate střídát, **alternately** střídavě

altitude / elevation nadmořská výška

altitude sickness horská nemoc

amateur amatér, amatérský

ambulance sanitka, záchranka

anaesthetic narkóza

angle úhel, hrana, roh, hledisko

angle of slope sklon svahu

angle of the kicker curvature úhel zakřivení můstku

angled position přívratné postavení lyží

angling vysunutí patek lyží

angulation / "banana" position odklon trupu (*od svahu*), zatímco kolena a pánev jsou

tlačeny ke svahu (*při hranění*)

ankle kotník

ankles bent nohy pokrčené v kotnících

anorak bunda s kapucí, větrovka

anticipation předvídání, předtočení trupu

anti-friction pad anti třecí podložka umožňující snadné uvolnění z vázání při pádu

anti-skid protiskluzové

apart od sebe, oddálení

apply aplikovat, použít

apply plaster cast on dát sádku na

apply wax aplikovat., mazat, nanést vosk

après-ski program po lyžování

APUL (*Association of professional ski instructors*) Asociace profesionálních učitelů lyžování

ČR

A-rail překážka ve snow parku, zábradlí ve tvaru A

arc oblouk

area oblast

area boundary hranice lyžařské oblasti

arm paže

arms relaxed držte paže uvolněně

arterial bleeding. tepenné krvácení

articulation / joint kloub

articulated slalom poles/ redressing slalom poles kloubové tyče

artificial umělý, uměle vytvořený

artificial limb protéza končetiny

artificial ski slope / dry ski slope umělý lyžařský svah (*s umělou hmotou*)

artificial snow umělý sníh

artificial snow-making machine sněhové dělo

artificial respiration / kiss of life umělé dýchání

artistic impression umělecký dojem

ascent výstup

assessment of judges hodnocení rozhodčích

assist sb. in (doing) st. pomáhat komu při čem

attach (to) přidělat, připojit, připevnit (k)

attachable připevnitelný

attachable hood připevnitelná kapuce

attachment úpon

attempt / trial pokus

autumn / fall podzim

avalanche lavina

avalanche cord/ trail cord lavinová šňůra

avalanche danger lavinové nebezpečí

avalanche dog lavinový pes

avalanche probe lavinová sonda

avalanche shovel lavinová lopatka

avalanche transceiver lavinový vyhledávač (*vyhledávač s přijmačem*)

avalement turn / absorption-extension technique vyrovnávací oblouk, oblouk pro
přejíždění vln

average průměrný, průměr

average annual snowfall průměrné množství sněhových srážek za rok

award points / marks / scores udělit, přidělit body/ známky

axis osa

B

baby lift dětský vlek

back *n.* záda, *adv.* zpátky, dozadu, nazpět

Back flip (*acro*) přemet přes hole vzad, salto vzad

Back layout somersault (*akr. skoky*) salto vzad prohnutě

Back pike somersault (*akr. skoky*) salto vzad schylmo

Back somersault salto vzad

Back tuck somersault (*akr. skoky*) salto vzad sbaleně

backache bolest zad

backbone / spine páteř

backcountry oblast mimo hranice lyžařského střediska, většinou dostupná pouze chůzí,
skůtrem nebo vrtulníkem

backcountry volná příroda

backpack batoh

backscratcher zánožka

Backslide (*freestylový trik na zábradlí*) jezdec najíždí na zábradlí zleva, vyskočí a otočí se o
90 stupňů ve směru hodinových ručiček. Na zábradlí dopadne pravou nohou. Jezdec jede
po zábradlí na pravé noze, levou pokrčí a uchopí levou rukou levou hranu levé lyže

backward vzad, dozadu, směrem vzad

- backward handspring** skočný přemet vzad
- backward lean** záklon
- backward side-slipping** sesouvání šikmo vzad
- backwards** pozadu
- bag** taška
- balance** *n.* rovnováha, *v.* balancovat
- balance exercise** balanční, rovnovážné cvičení
- balanced** v rovnováze
- ball of the foot** přední část (polštářky) chodidla
- ballet / ballet skiing** balet na lyžích
- ballet sequence** baletní sekvence, řada
- banana boat / sled** kanadské saně
- banana position / angulation** odklon trupu (*od svahu*), zatímco kolena a pánev jsou tlačeny ke svahu (*při hranění*)
- banana / belt bag** ledvinka
- bandage / dressing** *n.* obvaz, obinadlo
- bandage a wound / dress a wound** obvázat ránu, zranění
- banking / leaning in / tilting** vklonění dovnitř oblouku
- banked turn** klopená zatáčka (*ve skicrossu*)
- bar** kotva
- bare** bez sněhu
- bare spots** holá místa bez sněhu
- base** základ, spodní část, spodek, skluznice
- base repair** oprava skluznice
- base wax** základový vosk
- base / running surface** skluznice
- basic** základní, hlavní, výchozí
- basic alpine position** základní postavení pro sjezd
- basic fundamentals** základní prvky
- basic position** základní postavení
- basic ski skills** základní lyžařské pohybové dovednosti
- basic skills** základní dovednosti
- basic stance** základní postoj
- basic turning / elementary turning** základní oblouk

basket / ring / disc talířek hole

be být

- **be conscious** být při vědomí
- **be fit** být ve formě
- **be in form** být ve formě
- **be in shape** být ve formě
- **be out of form** nebýt ve formě
- **be out of shape** nebýt ve formě
- **be unconscious** být v bezvědomí

beanie / cap / hat čepice

beginner začátečník

below pod

- **below zero** pod nulou (*teplota*)

belt bag / banana bag ledvinka

bend / flex pokrčit, skrčit

- **bend knees** pokrčit, skrčit, ohnout kolena

bent ski poles tavarované hole pro sjezd

bib tílko se startovním číslem

Bielman spin (*acro*) točení min. o 180° v arabeskovité poloze, kdy jedna noha se zvedá nad

- hlavu s pomocí ruky

Big Air disciplína freestylevého lyžování. Tato překážka se vyvinula z klasického skokanského můstku. Horní část se skládá z rozjezdového svahu, obloukového nájezdu a odraziště, které může být vysoké i více než tři metry. Pod odrazištěm je rovná plošina dlouhá od pěti do třiceti metrů a za ní je strmé doskočiště. Skáče se v přímém směru.

Big Mountain označení pro závody ve freeridingu

big toe palec u nohy

bigfoots Lyže, které o mnoho nepřesahují velikost nohy. Slouží především ke hraní na

- krátkých, ale dobře upravených svazích. Není potřeba hůlek ani bezpečnostního vázání, zatáčky se na nich vykrajují velmi snadno a pohyb připomíná klasické bruslení nebo
- asfaltové in-line bruslení.

binding vázání

- **binding plate** deska pod vázání
- **binding setting** nastavení vázání

Bio (*freestyleový trik*) rotace, kdy jezdec rotuje uhlopříčně, ale v rozmezí 0 až -90° (hlavou dolů)

bivouac bivak, bivakovat

bleed krvácet

bleeding krvácení

bleeper vysílačka, tzv. "pipák", který umožňuje nalézt lidi zasypané lavinou

blister puchýř

blocked zablokovaný

blocked backbone zablokovaná páteř

blood krev

blood pressure krevní tlak

blood-group krevní skupina

blunt tupý

blunt edges tupé hrany

body tělo, trup

body carving lyžař provádí carvingové oblouky a v každém se snaží naklonit tělo tak, aby se vnitřní stranou těla dotýkal sněhu

body position držení těla

boiler plate ledová "plotna" (*tvrdý ledový sněhový povrch*)

bone kost

boot lyžařská bota, (*pl. boots*)

boot shell skořepina, vnější tuhá část boty

boot sole podrážka

bowl kotlina, žlab

bow-legged skier lyžař s nohama do O

box / fun box bedna pro jibbing (*ve snowparku*), krabice, jejíž pojezdová část je pokryta kluzkým materiálem

brake brzda, brzdit

braking snowplow brzdivý pluh

break (a bone) zlomit si (kost)

break down zhroudit se, zkolabovat

breakable crust krusta, která se propadá

breath dech

breath frequency dechová frekvence

- **breath in** nádech
- **breath out** výdech
- breathe** dýchat
- breathing / respiration** dýchání
- breathlessness** bezdeší
- breeze** vánek
- broken** zlomený, přetržený, porouchaný
 - **broken bone** zlomená kost
- bronze medal** bronzová medaile
- bruise** *n.* modřina, pohmožděnina, *v.* pohmoždit, udělat modřinu
- bruised (muscle)** pohmožděný (sval)
- brush** kartáč
- bubble car / gondola / telecabine** kabinová lanovka
- buckle** *n.* přezka, *v.* zapnout, připnout
 - **buckle boots / ski boots** přezkové boty, “přezkáče“
 - **buckle off** odepnout si., vypnout (vázání)
 - **buckle on** zapnout si..(přezky)
 - **buckle with extra ratchet** nastavitelná přezka (pomocí ozubeného pásu)
 - **buckle with screw adjustment** přezka nastavitelná pomocí šroubu
- Bucher spin (acro)** točení min. o 180°, v průběhu rotace se noha zvedá nad hlavu a hlava klesá pod úroveň pasu
- bum / buttocks / butt** hýždě, zadek
- bump / mogul / dip** mulda, terénní vlna, nerovnost
 - **bump technique** technika jízdy v boulovitém terénu
 - **bumps and dips technique** tzv. vyrovnávací technika (v boulích)
- bumpy** boulovitý
 - **bumpy slope / bumpy trail** boulovitý svah
 - **bumpy terrain / mogulled terrain** boulovitý terén
- bunny slope / nursery slope** cvičný svah pro začátečníky
- burn** *n.* spálenina, popálenina, *v.* spálit (se), pálit, bolet (svaly)
 - **burn calories** spalovat kalorie
- burrs** kovové špony, které někdy zůstanou na hranách lyže po pilování
- butt / buttocks / bum** hýždě, zadek
- button lift / Poma lift** talířová poma (*vlek*)

buttons knoflíky

bystander přihlížející (*poblíž nehody*)

C

cable *n.* lano, *adj.* lanový, kabelový, *v.* upevnit

▫ **cable binding** lankové vázání

▫ **cable car** lanovka (*kabinková*)

calf lýtko

calm down / reassure uklidnit

camber vzpruh lyží (*pod vázáním*)

candle svíčka (*na spravování skluznice*)

cap / hat / beanie čepice

cardiac muscle srdeční sval

cardiovascular system srdečněcévní systém

Carousel (*acro*) pirueta, kdy lyžař drží rovnováhu na holích, které má na břiše a ve vzduchu se točí o 360 stupňů

carriage držení těla (*acro*)

carry nést, donést, přinést

▫ **carrying skis** nošení lyží

cartwheel hvězda, přemet stranou

carve řezat, krájet

carved řezný

▫ **carved turns** řezané oblouky

carving carving (*jízda po hranách*)

▫ **body carving** lyžař provádí carvingové oblouky a v každém se snaží naklonit tělo tak, aby se vnitřní stranou těla dotýkal sněhu

carving skis carvingové lyže

carving turn carvingový oblouk

funcarving druh carvingu, při kterém váha spočívá na vnitřní lyži. Jezdí se hodně široká stopa. Lyžař se při jízdě dotýká sněhu což je velmi lákavé, tudíž se jezdí bez holí.

Některé prvky při oblouku jsou pojmenované např.: letadlo (lyžař má obě ruce v upažení) dá se prodloužit i o hole, piánko (lyžař se dotýká oběma rukama sněhu)

Vrcholným číslem funcarvingu je však "třistašedesátka" - projetí celé kružnice oblouku.

racecarving druh carvingu. Lyže určené pro racecarving jsou konstruované pro střední a delší oblouky a pro vyšší rychlost. Jsou určeny pro zdatnější lyžaře, kteří se nebojí to na sjezdovce pořádně rozjet. Jsou proto celkově tvrdší a dobře vedou v oblouku. Lyže z této skupiny jsou velice snadno k sehnání. Většina firem má ve své nabídce přímo vyhrazenou kategorii pro tyto lyže. Na těchto lyžích se jezdí s holemi.

casualty oběť (*nehody*)

Cat Tracts pomůcka, která se připevňuje na spodní část lyžařských bot při chůzi mimo sněhovou pokrývkou a zabraňuje tak uklouznutí nebo poškození bot

catching an edge zaříznutí lyže do sněhu

catch an edge zaříznout lyži do sněhu

C-box překážka ve snow parku, jedná se o box (bednu) ve tvaru písmene C (do zatáčky) a skosenou pojezdovou plochou

center (*Br.E. centre*) centrum, střed

center of gravity / center of mass těžiště

center of mass těžiště

center of rotation střed otáčení

center of the ski střed lyže

centrifugal force odstředivá síla

centripetal force dostředivá síla

certificate osvědčení

chair lift / chair sedačková lanovka

challenge výzva

challenging náročný

champion mistr

championship mistrovství, soutěž

change změnit, převléknout se

change of direction změna směru

change of edge setting změna hranění

change of weighting změna zatížení

changing přestoupení
charge the ski / weight the ski zatížit lyži
check (breathing) zkontrolovat (dýchání)
check-hop odraz ze zahranění
 check-hop garland girlanda se zahraněním a odrazem z hran lyží
checkup všeobecné lékařské vyšetření
chest hrudník
chilblain / frostbite omrzlina
chilly mrazivé, mrazivo (*počasí*)
chin brada
Chinook teplý vítr, který se objevuje na západě USA
choke dusit, dusit se
christie / turn oblouk
chronological sequence pořadí prvků
chute padák, velmi prudký svah
clear *adj.* jasný, zřejmý, čistý, *v.* uklidit, vyčistit, uvolnit, *adv.* jasně, čistě, úplně
 clear off uvolněte trať
click into the skis připnout si lyže
client / customer zákazník
cliff útes, sráz
climate klima, podnebí
climb šplhat, stoupat vzhůru
climbing vystupování
 climbing techniques způsoby výstupů (*na lyžích*)
 climbing track trasa výstupu
clip skis together svázat lyže
closed zavřený, uzavřený
 closed gate zavřená brána
 closed stance úzká stopa
clothing oblečení
cloud mrak, (*pl.* clouds)
 cloud ocean inverze
 cloudy / overcast zataženo, oblačno
coat kabát, plášť, (*Am.E.*) bunda

coating vrstva vosku
code of conduct zásady bezpečného chování na lyžích vydané FIS
cofix candle kofixová svíčka
collide srazit se, narazit
collision kolize, nehoda
combined slalom kombinační slalom
come out of the turn vyjet z oblouku
comma position / angulation / "banana" position odklon trupu (od svahu), zatímco kolena a pánev jsou tlačeny ke svahu (při hranění)
compass kompas
compete soutěžit, závodit
competition závod(y), soutěž
competitive skiing závodní lyžování
competitor soutěžící, závodník
compress *n.* obklad, *v.* stlačit
compression stlačení, tlak
 compression technique / absorption technique vyrovnávací technika jízdy v boulovatém terénu
concussion otřes mozku
conditions podmínky
congelation / frostbite omrznutí
conjunctivitis zánět očních spojivek
consciousness vědomí
construction / ski construction konstrukce lyže
continuous neustálý, plynulý, nepřerušovaný
 continuous pain trvalá bolest
 continuous ski turns napojované oblouky
contraction kontrakce, stah (svalu)
control *n.* kontrola, řízení, vedení, regulace, *v.* kontrolovat, řídit, regulovat
 control of edges kontrola hranění
 control skis ovládat lyže, mít lyže pod kontrolou
 control speed regulovat rychlost
controlled / under control kontrolovaný, řízený
converging position / wedge oboustranný přívrat

cool skvělé, úžasné, „in“

coordination of movements koordinace pohybů

core jádro lyže

Corkscrew (*freestylový trik*) trik, který vychází ze skoku D-spin (viz D-Spin) a je ještě více vyosenější. Setkat se můžeme s alternativním názvem Dinner Roll. Při provádění vrutů se ale lyžařské boty nesmí dostat nad úroveň hlavy. Potom by to byl D-Spin. Takže rotaci provádíme horizontálně

corn snow / spring snow hrubozrnný firn, zrnitý sníh (*druh jarního sněhu*)

corner jump překážka, která má mnohem strmější nájezd než Big Air. Za odrazištěm je dlouhá, ale úzká plošina se strmými doskočišti do obou stran. Stavba bývá čtyři až osm metrů vysoká a mnohdy přes patnáct metrů dlouhá. Na překážku se najíždí v podstatě rovně, dopadá se však na jednu z bočních stěn.

cornice sněhový převis

correction oprava

corresponding edges souhlasné hrany

corridor dvě otevřené branky, které označují dlouhou zatáčku ve sjezdu nebo v super-G

counter *n.* protiváha, opak, *adj.* opačný, protikladný, *v.* vyvažovat, odporovat

● **counter rotation / opposite rotation** protirotace

● **counter slope** protisvah

courage odvaha

courageous odvážný

course trať, kurs, průběh, cesta

● **course inspection** prohlídka trati

● **course of motion** průběh pohybu

● **courses for children** kurzy pro děti

● **course-setter** stavitel trati

● **on course** na trati

cramp / spasm křeč

crash srážka, narazit, vybourat se

crash helm / helmet helma, přilba

creativity tvořivost

crest hřeben, vrchol

● **crest of a mogul** hřeben, vrchol boule

● **crest of snow** sněhový hřeben

crevasse trhlina v ledovci

criterion kritérium, (*pl.* criteria)

Critical (*freestylový trik*) jezdec pokrčí obě kolena a pravou rukou uchopí levou hranu patky pravé lyže a zkříží špičky lyží. Patky táhne k tělu

critical point kritický bod

Cross (*freestylový trik*) trik, ve kterém jde o obyčejné skřížení lyží před špičkami bot.

Přidává se i do většiny náročnějších triků jako je Cork Screw, D-Spin ...

cross křížit se, křížovat, přejet

cross steps křížené kroky, překroky

cross the slope přejet sjezdovku napříč

cross / crossover / stepover překřížení lyží

Cross flying fish (*freestylový trik*) jezdec pokrčí levou nohu k hrudi a současně uchopí před vázáním levou rukou pravou hranu pravé lyže a propne pravou nohu

Cross rocket (*freestylový trik*) jezdec drží svou levou rukou pravou špičku pravé lyže a propne obě nohy

Cross Stiffy (*freestylový trik*) jezdec drží levou rukou pravou hranu pravé lyže před vázáním a protáhne obě nohy

cross-point screwdriver křížový šroubovák

crouch dřep

crouched stance nízký postoj

crud neupravený špatný sníh, obtížné sněh. podmínky, obv. krusta, která se propadá

cruise projíždět se po středisku, brázdit oblast (pomalu, pro zábavu)

crust krusta

crutches berle (*pl.*)

cure / treatment léčba

customer / client zákazník

D

Daffy (*manévr ve skocích*) po odrazu je jedna noha vpřed a vzhůru a druhá stejným způsobem vzad a vzhůru, přední lyže směřuje přímo vzhůru a zadní přímo dolů

Daffy handstand (*acro*) stoj na rukou v pozici daffy

damage poškození, poškodit (*např. skluznici*)

damaged poškozený

damp vlhký

danger nebezpečí

danger signs výstražná znamení

daring odvaha, odvážný

deductions srážky (*v hodnocení*)

deep *adj.* hluboký, *adv.* hluboko

deep powder snow hluboký prachový sněh

deep powder snow turning oblouky v hlubokém (prachovém) sněhu

deep snow hluboký sněh

degree of difficulty stupeň obtížnosti, koeficient obtížnosti

demo skis lyže, které jsou určeny k testování

demonstrate předvádět, předvést

descent route svažující se trať

detach oddělat, odstranit

detachable oddělitelný, odpojitelný

detachable chairlift lanová dráha s odpojitelnými sedačkami

determine starting order by a draw určit startovní pořadí losem

diagonal *n.* úhlopříčka, diagonála, *adj.* úhlopříčný, šikmý, diagonální

diagonal side-slipping / side slipping sesouvání šikmo svahe

diagonal sidestep climbing vystupování stranou vpřed

diagonal side-stepping výstup stranou vpřed

difficult obtížný, těžký

difficulty obtížnost

difficulty charts koeficient obtížnosti

diffuse light rozptýlené světlo, difuze
digestive system trávicí systém
digestive troubles zažívací potíže
DIN vypínací síla vázání
 DIN range rozsah DIN
dip / bump / mogul mulda
direction směr
discipline disciplína
disease / illness choroba, nemoc
dislocate / twist / luxate vykloubit (si)
dislocated vykloubený
 dislocated shoulder vykloubené, dislokované rameno
disqualification diskvalifikace
disqualify diskvalifiovat
distance dálka, délka skoku
distorsion vyvrtnutí
distorted vyvrtnutý
 distorted ankle vyvrtnutý kotník
distribute weight rozložit váhu
 distribution of weight rozložení váhy
diverging position / scissors oboustranný odvrát
dizzy (feel) pociťovat závrať, ztrácet rovnováhu (např. při difúzi)
dizziness závrať
doctor lékař / doktor
double dvojný (salto), dvojitý
 double chair dvojsedačková lanovka
 double pole push odpich soupaž
 double-glazed goggles lyžařské brýle s dvojitými skly
down initiation zahájení zatačení snížením (*pohyb těžiště těla dolů*)
down initiation turning oblouky zahajované snížením těžiště těla
down motion snížení
down unweighting odlehčení snížením
down-flexion snížení těžiště těla, pohyb dolů ohnutím ve všech kloubech dolních končetin
downhill *n.* sjezd (*záv. disciplína*), *adj.* sjezdový, *adv.* dolů z kopce

- downhill course** sjezdová trať
- downhill edges** hrany dále od kopce
- downhill racing technique** technika závodní disciplíny sjezd
- downhill ski** nižší lyže
- downhill ski stem turn** oblouk z přivrátu nižší lyží
- downhill skiing** sjezdové lyžování, sjezd
- downhill wax** sjezdový vosk
- down-up-down motion** pohyb snížení zvýšení snížení (*pro odlehčení lyží při zahájení oblouku*)
- dragging hands** hrábnutí, dotek země rukama
- draw** *n.* los, losování, remíza (viz též „tie“), *v.* tahat, táhnout, přitáhnout
- draw a ski parallel** přisunout lyži do paralelního postavení s druhou lyží
- drawing lots** losování
- dressing / bandage** obvaz
- dress / bandage** obvázat
- dress a wound / bandage a wound** obvázat ránu, zranění
- drifting** fáze vedení oblouku těsně před tím, než lyže směřují po spádnicí
- drill** cvičení, nácvik
- drizzle** mžít, mrholit
- drop** *n.* pokles, výškový rozdíl, spád, převýšení, *v.* klesat, padat, pustit
- drop off the cliff / jump off the cliff** skočit útes, převis, skálu
- drop the knee** spouštět koleno (*při telemarku*)
- drop-off** terénní zlom
- drops** kapky
- drug** lék, droga
- dry** suchý
- dry ski slope / artificial ski slope** umělý lyžařský svah (*s umělou hmotou*)
- dry snow** suchý sníh
- D-Spin** (*freestylový trik*) trik, který se nejčastěji se skáče v rotaci 720°. Nejedná se však o čistě salto s vruty, ale rotace se provádí vzad přes rameno. Poté se rotuje hlavou dolů a točí se 720. Někdy se skáče i s 540.
- dual moguls** paralelní akrobatický sjezd (*disciplína*)
- dual slalom / parallel slalom / head-to-head slalom** paralelní slalom
- dull** *n.* pošmourný, zatažený, tupý, *v.* otupit

dull edges with a file otupit hrany lyží pilníkem
durable material trvanlivý materiál
dynamic action dynamika

E

early stage počáteční stadium

ears uši

ear-tabs / muffs chrániče uší

ease zmírnit, ulevit, odlehčit

ease pain zmírnit bolest

ease turning usnadnit zatačení

economy of motion ekonomika pohybu

edge *n.* hrana, *v.* hranit

edge action aktivní hranění

edge angle úhel sklonu hrany

edge control hranění, vedení lyže na hraně

edge change změna hranění

edged ski zahraněná lyže, lyže na hraně

edges hrany lyže

edge-set zahranění, postavení lyže na hranu

edging hranění, zahranění

effort úsilí

egg position nízký sjezdový postoj, tzv. vajíčko

eight-pack osmisedačková lanovka

elastic bandage pružný obvaz

elasticity of binding pružnost vázání

elbow loket

elbows bent ohněte paže v loktech

elementary základní, jednoduchý, začátečnický

elementary open-stance parallel turning základní oblouk
elementary turning / basic turning základní oblouk
elevation / altitude nadmořská výška
emergency náhlá příhoda, pohotovost
end phase fáze ukončení oblouku
endurance / perseverance vytrvalost
equipment vybavení, výstroj a výzbroj
erect stance / upright stance vzpřímená poloha
European championship mistrovství evropy
evaluate hodnotit
event událost, disciplína, závod
examine vyšetřit, zkoušet
excess of wax přebytek, nadbytek vosku
excoriation / graze odřenina
execute provést, předvést, vykonat
execution provedení (*např. techniky skoku*)
exercise cvičení
exert force vyvinout sílu
exhausted vyčerpaný
exhaustion vyčerpání
experience *n.* zkušenost, zážitek, *v.* zažít, prožít
experienced zkušený
 experienced skier zkušený lyžař
expert help odborná pomoc
expiration / breath out výdech
explain vysvětlit
expressiveness vyjádření, výraz
extend natáhnout, prodloužit
 extend the legs natáhnout nohy
 extend up / up extention zvýšit těžiště těla narovnaním ve všech kloubech dol. končetin
extension narovnaní, natažení
 extension push vysunutí patek lyží narovnaním nohou
extent míra
 extent of edging and weighting míra hranění a zatížení

eyes oči

eye protection ochrana očí

eyes in front dívejte se před sebe

F

face obličej, tvář

fail neuspět, selhat

faint omdlít

fakie / switch (*freestyle*) jízda pozadu

Fakie 180 safety (*freestylový trik*) jezdec najíždí na skok pozadu, vytočí 180 a grabuje safety
(*levou rukou uchopí ve středu lyže levou hranu levé lyže*)

Fakie 360 Liu Kang (*freestylový trik*) jezdec najíždí na skok pozadu a vytáčí 360, přičemž se
ve 180 ne 360 stupních zastaví, aby provedl Liu Kang (viz Liu Kang)

Fakie Bio 900 Liu Kang (*freestylový trik*) jezdec najíždí na skok pozadu, vytáčí Bio 900 (viz
Bio) a když je nakloněn, uprostřed rotace protáhne Liu Kang (viz Liu Kang) a přistane
čelně

Fakie Rodeo (*freestylový trik*) nájezd na Fakie (viz Fakie), levá noha povysunutá směrem k
hraně, švihnutí levou rukou doprava dolů a otočení salta s půlvrutem. Dopad rovně.

fall pád, padat

fall down upadnout

fall line spádnice

fall / autumn podzim

fan progression technika používaná při nácviku oblouků, při které se najíždí do jednotlivých
oblouků pod různým úhlem

fast rychlý

faster rychleji

fat powder skis široké lyže pro jízdu v hlubokém sněhu

fatigue únava, vysílení

fault chyba

Fédération Internationale de Ski (FIS) Mezinárodní lyžařská federace

feedback zpětná vazba

feel cítit (se), pocítit

feel dizzy mít závrať

feel sb's pulse zjistit tep

feel your weight over balls of feet cítit váhu ve špičkách nohou

feet together úzká stopa (*lyži*)

fever horečka

flexibility ohebnost, pružnost, **flexible** ohebný, pružný

file pilník

fill in vyplnit (*díry ve sklumici*)

finger prst

fingers prsty na rukou (na nohou **toes**)

finish *n.* cíl, *v.* dokončit, ukončit

finishing cílový

finishing gate cílová brána

finishing line cílová čára

firm *firm* (*druh jarního sněhu*)

firm blade / harsch blade zubatý kovový plátek, který se připevňuje na skialpinistické

lyže pro usnadnění stoupání

first první, poprvé

first aid první pomoc

first aid kit sada pro první pomoc

first layer spodní prádlo, které se používá jako první vrstva oblečení

first-time skier lyžař, který lyžuje poprvé

FIS (Fédération Internationale de Ski) Mezinárodní lyžařská federace

FIS rules-code of conduct pravidla FIS pro chování na sjezdových tratích

fit (*o výstroji*) padnout

fitness / form /shape tělesná forma, kondice

fitness centre posilovna

five-forty (540) (*freestylový trik*) rotace 540°

five-forty (540) Liu Kang (*freestylový trik*) jezdec najede čelně na skok, udělá 180, potom provede Liu Kang a dotočí 540

fix znehybnit, zpevnit, připevnit

fixed-grip cahirlift lanová dráha s trvale připevněnými sedačkami

flag terč brány

flat *n.* rovina, *adj.* plochý, rovný

flat ground rovný terén

flatten the skis dát lyže na plochy

flattened ski lyže na ploše

Flat spin (*freestylový trik*) trik, ve kterém zpočátku začíná jezdec rotovat horizontálně do 720 a při tom se přetáčí do čtvrt salta vzad. Tímto způsobem točí přibližně 540 stupňů, poté se vrací ze čtvrt salta vertikálně a dopadá popředu.

flex *n.* pružnost lyže, *v.* pokrčit, skrčit (viz též „bend“)

flex knees pokrčit, skrčit, ohnout kolena

flexible (*lyže*) pružné, (*klouby*) ohebné

flexible gate kloubová brána

flexion ohnutí

flight let (*výška a délka skoku při hodnocení akr. sjezdu*)

flight path dráha letu

flight plan nahlášený skok

flip salto, přemet, obrat

floater plochý můstek

fluency návaznost pohybů

fluent plynulý

fluent execution plynulé provedení

fluent change from flattened skis to edged skis plynulá změna hranění z ploch na hrany lyží

fluffy snow lehký sníh

fluidity proměnlivost, nestabilita, lehkost

fly letět

Flying fish (*freestylový trik*) jezdec pokrčí levou nohu k hrudi a současně uchopí předvázáním pravou rukou pravou hranu pravé lyže a propne pravou nohu

flying kilometer letný kilometr

foam pěna

foam-core skis lyže s pěnovým jádrem

foam-injected construction konstrukce lyže s pěnovým jádrem

fog mlha, **foggy** mlhavé počasí, mlhavo

follow následovat

follow the track jet ve stopě

foot chodidlo, noha, (*pl.* feet)

foot of the hill úpatí

force *n.* síla, *v.* (při)nutit

centrifugal force odstředivá síla

centripetal force dostředivá síla

forearm předloktí

forebody of the ski přední část lyže (*mezi špičkou a vázáním*)

forehead čelo

forerunner předjezdec

form *n.* provedení, *v.* tvořit

form break chyba v provedení

form / shape / fitness tělesná forma, kondice

forward vpřed, dopředu, směrem vpřed

forward crossover překřížení lyží vpřed

forward handspring přemet vpřed

forward lean náklon vpřed, předklon

four-fifty (450) Off (*freestyleový trik na zábradlí*) jezdec udělá 1 a půl rotace seskokem

fourteen-forty (1440) (*freestyleový trik*) rotace 1440°

fracture zlomenina, zlomit (*si*)

boot-top fracture zlomenina dol. končetiny v místě těsně nad hranou boty

free volný, svobodný, neomezený

free position volná, libovolná pozice

free run volná jízda

freeride volné ježdění

freeride ski lyže vhodná převážně pro jízdu na neupravovaných svazích, ale i na sjezdovce při libovolných sněhových podmínkách

freeride skiing / out-of-bounds skiing / off-slope skiing freeride (*lyžování mimo sjezdovky*)

Big Mountain označení pro závody ve freeridingu

freestyle ježdění v parcích a mimo sjezdovky

freestyle freestyle, volný styl

freestyle skiing akrobatické lyžování

freeze mrznout

fresh snow čerstvý sníh

friction tření

Front flip salto popředu

Front flip safety (*freestylový trik*) jezdec najíždí na skok čelně, provede salto dopředu, přitom levou rukou uchopí ve středu lyže levou hranu levé lyže a dopadá čelně

Front layout somersault (*akr. skoky*) salto vpřed prohnutě

Front pike somersault (*akr. skoky*) salto vpřed schylmo

Front pole-flip (*acro*) přemet vpřed přes hole

Front somersault salto vpřed

Front split čelný rozštěp

Front tuck somersault salto vpřed sbaleně

Frontslide (*freestylový trik an zábradlí*) jezdec najíždí na zábradlí zleva, vyskočí a otočí se o 90 stupňů ve směru hodinových ručiček. Na zábradlí dopadne levou nohou. Jezdec jede po zábradlí na levé noze, pravou pokrčí a uchopí pravou rukou pravou hranu pravé lyže

frost mráz

frostbite / chilblain / congelation omrzlina, omrznutí

frostbitten omrzlý

frostbitten face / cheeks / fingers / toes omrzlý obličej / tváře / prsty na ruce / prsty na nohou

frozen snow zmrzlý sníh

full celý vrut (*acro*)

fun box bedna pro jibbing (*ve snowparku*), krabice, jejíž pojezdová část je pokryta kluzkým materiálem

funcarving při funcarvingu váha spočívá na vnitřní lyži. Jezdí se hodně široká stopa. Lyžař se při jízdě dotýká sněhu což je velmi lákavé, tudíž se jezdí bez holí. Některé prvky při oblouku jsou pojmenované např.: letadlo (lyžař má obě ruce v upažení), dá se prodloužit i o hole, piánko (lyžař se dotýká oběma rukama sněhu). Vrcholným číslem funcarvingu je však "třisíadesátka" = projetí celé kružnice oblouku.

funcarving skis lyže určené pro funcarving

funicular railway pozemní lanovka, tzv. zubačka

G

gait chůze

gale / windstorm vichřice

gamble jet na hranici rizika

games olympijské hry

gap vyvýšená plošina s dírou uprostřed, přes kterou se skáče

garland girlanda

gate brána, branka

articulated slalom poles / redressing slalom poles kloubové tyče

closed gate zavřená b.

flexible gate kloubvá brána

hairpin vlásenka

horizontal gate branka ve vrstevnici

make it inside the gate vejít se do brány

to be late in the turn podjet branku (*po pozdním zahájení oblouku*)

gauze gáza

gear / equipment vybavení

gentle slope mírný svah

get v. dostat, obdržet, získat, *phr.* užívá se pro změnu stavu a v jiných frázích

get frostbitten omrznout

get hurt / get injured zranit se

get up vstát

get used to skis zvyknout si na lyže

getting up from a fall vstávání po pádu

giant slalom obří slalom

giant slalom course trať obřího slalomu

giant slalom ski „obřačka“, lyže určená pro dlouhé oblouky

give dát, podat, udělit, poskytnout

give an anaesthetic dát narkozu

give art.respiration dát umělé dýchání

give way dát přednost
glacier ledovec
glide *n.* skluz, *v.* klouzat
glide wax, glider vosk na skluz
glide klouzat
gliding snowplow / gliding wedge klouzavý pluh
gloves rukavice
go jít, chodit, jet, jezdit
go (run) through the gate projet bránou
go downhill sjíždět z kopce
go skiing jít lyžovat
goggles lyžařské brýle
gold medal zlatá medaile
gondola / telecabine / bubble car kabinová lanovka
Grab (*freestyleový trik*) uchopení některé části lyže v určité pozici těla
graded according to odstupňovaný podle
gradient of the slope sklon svahu
grading (of ski school classes) rozdělení podle úrovně
granular snow granulovaný sníh, firn
grass skiing lyžování na trávě
gravity přitažlivost zemská
graze / excoriation odřenina
grazed skin odřená kůže
grind / jib (*freestyle*) klouzat lyžemi po čemkoliv, např. zábradlí, kmeni stromu atd.
grip wax vosk na stoupání
grip / handle rukověť hole
groom upravovat sjezdovku
groomed upravený
groomed slope / prepared slope upravená trať
groomer (*sl.*) upravená sjezdovka
group skupina
gymnastic manoeuvres gymnastické prvky

H

hair vlasy

hairpin vlásenka (*soustava slalomových branek*), dále viz „gate“

half *num.* půl, polovinasalto, *adj.* poloviční, *adv.* napůl

half plow jednostranný přívrat

half twist půlvrut

halfpipe (*překážka ve snowparku*) U-rampa (výška zhruba 3.5 m)

hand ruka, (*pl.* hands)

hands forward ruce držte před tělem

handle / grip rukověť hole

handspring přemet skočný

handstand stoj na rukou

hard wax tuhý vosk

hardpack (snow) ušlapaný sníh

harmony with music soulad s hudbou

harsch blade / firn blade / harscheisen zubatý kovový plátek, který se připevňuje na

 skialpinistické lyže pro usnadnění stoupání

hat / cap / beanie čepice

have / undergo an operation (on one's knee) podstoupit operaci (kolena)

head hlava

head to head slalom / parallel slalom / dual slalom paralelní slalom

head up držte hlavu vzhůru

headache bolest hlavy

headband čelenka

headstand stoj na hlavě

heal hojit se

heal over / heal up zahojit se

health *n.* zdraví, zdravotní stav

health center zdravotní středisko

healthy zdravý

heart srdce

heart attack srdeční infarkt

heart beating tlukot srdce

heart rate / pulse srdeční tep

heavy snow těžký sníh

heel pata, patka lyže

heel piece / heel release patní část bezpečnostního vázání

heel thrust vysunutí patek lyží

Heel spin (*acro*) točení na patkách / patce min. o 180°

height výška (*skoku*)

Helicopter (*freestyleový trik*) helikoptéra (*skok s otočením těla kolem své svislé osy*)

heli-skiing lyžování v obtížných terénních podmínkách, kdy se lyžař dostane na začátek sjezdu pomocí helikoptéry

helmet / crash helm helma, přilba

herringbone (*steps*) výstup oboustranným odvratem, tzv. stromeček

herringbone turning obrat přešlapováním odvratem na svahu

high vysoký

high temperature vysoká teplota

hill kopec

hillside svah, úbočí kopce

Hip (*terénní nerovnost skicrossové dráhy*) boční skok

hip bok

hip swing otáčení pánve

hips forward protlačujte pánev vpřed

hoarfrost jinovatka

hockey stop hokejové zastavení (*prvek který se používá při výuce krátkých oblouků*)

hold držet, podržet, držet se

hold on the bar držet se kotvy

hold the arms sideways upažit

hold the poles držet hole

holes (*in the running surface*) díry (ve skluznici)

holiday / vacation dovolená, prázdniny

hollow-body construction dutá konstrukce

hood kapuce

hop / jump skákat, poskakovat

horizontal vodorovný, horizontální

horizontal gate branka ve vrstevnici

horizontal movement horizontální pohyb

hospital nemocnice

hot dog skiing (*sl.*) akrobatické lyžování, jízda v boulicích

hot tub / whirlpool vířivka

hours of operation otevírací doba

humidity vlhkost

hurt / injure zranit, poranit, bolet

hydrotherapy vodoléčba

hypothermia / alidity podchlazení

I

ice led

ice down ledovat, přiložit led

icicles rampouchy ↗

icy ledový

icy section zledovatělé místo, tzv. ledová plotna

icy snow zledovatělý sníh

ill / sick nemocný

illness / disease choroba, nemoc

immobile nepohyblivý, nehybný

improve zlepšit, zdokonalit

inclination vklonění se do oblouku

increase the pressure zvýšit tlak

independent nezávislý

independent leg action rozdílná práce dolních končetin

inertia setrvačnost

infection infekce
infective disease infekční choroba
inflammation zánět
inflamed zanícený
inguen tříselná krajina, slabina
inch palec (*délková míra: 2,54 cm*)
initiate zahájit (*oblouk*)
initiation phase (of the turn) fáze zahájení oblouku
inject vstříknout, vpíchnout, vložit, vlít
 inject course with water prolívat trať yodou
injure / hurt zranit, poranit, bolet
injury zranění, úraz
inner vnitřní
 inner boot vnitřní měkká bota (*vyndavací*)
 inner edge vnitřní hrana
in-run / inrun nájezd na skok
 in-run speed nájezdová rychlost
inside *adv.* uvnitř, *adj.* vnitřní
 inside edge vnitřní hrana
 inside ski vnitřní lyže
 inside ski turn oblouk na vnitřní lyži
insole vložka do bot
inspect the course prohlížet si trať
inspection prohlídka (*trati*)
inspiration / breath in nádech
instruction instrukce, výklad
insurance pojištění
intended turn tvořený oblouk
intermediate *n.* středně pokročilý *adj.* střední
 intermediate level středně pokročilá úroveň
 intermediate skier středně pokročilý lyžař
International Freestyle Skiers Association (I.F.S.A.) Mezinárodní asociace akrobatických lyžařů
interruption of the movement přerušení pohybu

Interski Mezinárodní lyžařský kongres

inverted aerial akrobatický skok se saltem

iron *n.* žehlička, *v.* žehlit

iron in zažehlit do (*vosk do skluznice*)

iron wax zažehlit vosk

Iron cross (*freestylový trik*) zánožka se zkřížením

ISIA (*International Ski Instructors Association*) Mezinárodní asociace lyžařských instruktorů

J

jacket bunda

Jam session akce, kde se jezdí (= „jamuje“) jak je jezdcům libo a hodnotí se celkový dojem za celou dobu závodu

Japan (*freestylový trik*) jezdec natáhne pravou nohu na pravou stranu a levou skrčí pod ní.

Potom za pravou nohou chytne pravou rukou levou hranu levé lyže pod vázáním

Javelin tip spin (*acro*) točení na jedné lyži, druhá je překřížená, špicí vytočená ven, min. o 180°

J-bar lift lyžařský vlek amer.obdoba kotvy

jet movement předsunutí nohou

jet turning tzv. vystřelovaný oblouk

Jib / Grind jízda na lyžích po jiném povrchu než po sněhu raily, boxy atd.

Joint front layout somersault salto vpřed prohnuté ve dvojici s držením za ruce

joint / articulation kloub

judge / referee rozhodčí

judging criteria kritéria hodnocení

jump *n.* skok, můstek, *v.* skočit

jump off the cliff / drop off the cliff skočit útes, převis, skálu

jump turn obrat výskokem

jump turning oblouky s přeskokem

jump / hop skákat, poskakovat
junior ski / kid ski lyže vhodná pro děti
jury porota

K

Kandahar binding typ lankového vázání s ocelovou pružinou
keep zůstat, držet, udržovat
 keep at a distance dodržovat vzdálenost
 keep one's balance udržovat rovnováhu
 keep skis flat držet lyže na plochách
 keep skis together držet lyže u sebe
kick turn obrat přednožením
Kicker (*terénní nerovnost skicrossové dráhy*) kopák, skokanský můstek
kid dítě
 kid ski / junior ski lyže vhodná pro děti
 kids school dětská lyžařská škola
kinetic energy kinetická energie
kink box překážka ve snow parku, která je podobná boxu (bedně), ale ve svém průběhu se láme a mění sklon
kink rail překážka ve snowparku. Zábradlí, které se ve svém průběhu láme a mění sklon.
kiss of life / artificial respiration dýchání z úst do úst
knee koleno
 knee deep po kolena ve sněhu
 knee turning krátké snožné oblouky zahajované rychlými současnými pohyby kolen do stran
 knee-and-thigh technique tzv. vyrovnávací technika
 knees flexed pokrčená kolena
 knees open kolena od sebe
knock the gate srazit bránu

knock-kneed skier lyžař s nohama do X

knock-knees kolena těsně u sebe, nohy do X

Kosak Kozák (*manévr ve skocích*) v pozici schylmo směřují nohy v roznožení vpřed, lyže jsou špičkami kolmo vzhůru a ruce v předpažení směřují vpřed mezi lyže.

L

Lady All Mountain (*kategorie lyží*), ženský model všestranné lyže pro sjezdovku i volný terén, ideální na měkkém podkladu, stabilní v tempu. Vhodná pro všestranné sportovní lyžařky s pokročilou technikou.

Lady Allround (*kategorie lyží*), ženský model univerzální lyže vhodné pro všechny délky oblouků v nižší až střední rychlosti, odpouští chyby, preferuje měkčí svahy a je vhodná pro začátečníky a mírně pokročilé.

Lady Allround Top (*kategorie lyží*), ženský model lehce točivé lyže, která odpouští chyby a je vhodná pro střední tempo a středně tvrdý povrch, který dobře vede. Vhodná pro pokročilé až sportovní lyžařky.

lady skier lyžařka

laminated construction "sendvičová" konstrukce lyže

land *n.* země, *v.* doskočit, přistát

landing doskok, přistání

landing slope dopadový svah

two-footed landing doskok na obě nohy

large track turn oblouk z rozšířené stopy

Late (*freestylový trik*) když jezdec na chvíli přeruší během triku rotaci a poté v ní pokračuje dál

lateral boční

launch through the wand projet startovní závorou

lay / layout prohnutí

layer vrstva

leader vedoucí závodník

Lean (*freestyleový trik*) jezdec se zakloní dozadu doleva a levou rukou uchopí levou hranu levé lyže

lean *n.* náklon, *v.* naklonit se

lean backward zaklánět se

lean forward náklon vpřed

lean on the poles opřít se o hole

leaning in / banking / tilting vklonění dovnitř oblouku

learn to ski / accelerated teaching method / A.T.M. vyučovací metoda kdy začátečníci začínají na lyžích 135-150cm dlouhých

lee side závětrná strana

leg dolní končetina, noha

leg action práce nohou

leg / run / round kolo (*např. ve slalomu*)

length délka

lengthways torsion podélná torze

lesson lekce, hodina

lesson voucher voucher, potvrzení o zakoupení lyžařské lekce

level úroveň, rovina

lift *n.* lyžařský vlek, *v.* zvednout

lift a ski nadzvednout lyži

lift operator obsluha vleku

lift station stanice vleku

lift the tail (tip) of the ski zvednout patku (špičku) lyže

lift ticket / ski pass / abonnement skipas, permanentka

liftie (*sl.*) (*lift operator*) obsluha vleku nebo lanovky

ligament vaz

limb končetina

line *n.* 1 fronta, 2 stopa, kterou za sebou necháme ve sněhu (*používané ve spojení s lyžováním v prašanu*), *v.* zvolit optimální dráhu při jízdě mezi brankami nebo v boulovatém terénu

line up seřadit se

link spojovat, **linked / linking** napojovaný / spojovaný

linked turns napojované oblouky

linking jumps spojované skoky

linking manoeuvres spojovací kroky, manévry, prvky

Liu Kang 180 (*freestyleový trik*) jezdec provede 180 a jakmile je otočen čelem ke kopci, narovná pravou nohu a ohne levé koleno k hrudi. Současně levou rukou uchopí levou hranu levé lyže pod vázáním

lodging / accomodation ubytování

long *adj.* dlouhý, *adv.* dlouho

long turn dlouhý oblouk

long underwear spodky

look ahead dívej se dopředu

loop, strap poutko (*lyžařské hole*)

loose snow avalanche kuželovitá lavina (*začne z jednoho bodu*)

loss ztráta

loss of a pole ztráta hole

loss of control ztráta kontroly

loss of skis ztráta lyží

low temperature nízká teplota

lower dolní, spodní, nižší

lower leg / shin bérec

lower limb dolní končetina

lower ski (*downhill ski*) dolní lyže

lowlander lyžař, který nežije v horské oblasti

luxate / dislocate vykloubit

luxated / dislocated vykloubené

M

magic carpet (*sl.*) pohyblivý koberec (*v dětské školce*)

maintain udržovat, udržet, zachovat

maintain balance udržovat rovnováhu

maintenance (*of the trails, skis*) údržba (*sjezdových tratí, lyží*)

make it inside the gate vejít se do brány

manoeuvre (*Br.E.*) / **maneuver** (*Am.E.*) manévr, prvek, pozice v provedení
map mapa
mark *n.* známka, značka, *v.* známkovat, označit
 marked označený
 marked ski run označená, vyznačená sjezdovka
mashed potatoe těžký mokrý sníh
massage masírovat, masáž
masseur masér
masseuse masérka
master dokonale zvládnout
 master the speed ovládat rychlost
maximum point allotment maximální dosažené body
Mc Gintee (*freestyleový trik*) jezdec otočí 180 co nejrychleji, stlačí hlavu k hraně, dotočí Front flip (viz Front flip) s půlvrutem. Dopadá popředu.
McTwist (*freestyleový trik*) trik, ve kterém jezdec při nájezdu švihne jedním ramenem dolů, aby se nohy přehoupli přes hlavu.
means of transport (*sg., pl.*) dopravní prostředek (-dky)
measure (z)měřit (*např. krevní tlak, teplotu*)
 measure blood pressure měřit krevní tlak
medal medaile
medallist medailista
medical care lékařská péče
medicine / drug lék
meeting place / meeting point místo srazu
melt tát, roztát, roztavit (*vosk*)
metal *n.* kov, *v.* kovový
 metal skis kovové lyže
metamorphosis metamorfoza, přeměna nového sněhu ve starý
methodology metodika
microclimate mikroklima (*klima velmi malého území*)
middle station mezistanice
mid-length skis lyže střední délky
mini-skis mini lyže
minor menší, malý, drobný

- minor burn** lehká popálenina
- mirrored goggles / polarized goggles** zrcadlové lyžařské brýle
- miss** minout, netrefit, promeškat
- miss the gate** minout, nevejít se do brány
- miss the wax** promazat
- mist** opar
- Misty 720 safety** (*freestylový trik*) jezdec najede rovně, pravou rukou švihne doleva dolů a vydrží ve skrčené poloze, dokud nedotočí salto a celý vrut
- Misty flip** (*freestylový trik*) podobný trik jako Rodeo (viz. Rodeo), ale provádí se s frontflipem (viz. Frontflip). Pravý Misty je Misty 720 točí se celý vrut. Samozřejmě lze provádět i jako switch misty, kdy se najíždí pozadu a v případě Misty 540 se potom dopadá popředu.
- mixed maneuver** smíšený prvek
- mobile** pohyblivý
- mobility** pohyblivost
- mobilization** mobilizace (*např. kloubu*)
- moderate wind** mírný vítr
- modification** modifikace, obměna
- mogul / bump / dip** mulda, **mogulled** boulovatý
- mogul course** trať s boulemi
- mogul point guideline** bodové hodnocení oblouků (v boulich)
- mogul skiing** lyžování na boulovatém svahu, akrobatický sjezd
- mogul skis** lyže pro jízdu v boulich
- mogulled terrain / bumpy terrain** boulovitý terén
- moguls** boule, moguly, akrobatický sjezd (na boulich), závodní disciplína Akrobatický sjezd
- motion / movement** pohyb
- mount** montovat, připevnit (*vázání na lyže*)
- mountain** *n.* hora, *adj.* horský
- mountain guide / ski guide** lyžařský průvodce
- Mountain Rescue Service / Ski Patrol** horská služba
- mountains** hory
- move** hýbat (se), pohybovat (se)
- movement / motion** pohyb

moving exercise cvičení v pohybu

muffs / ear-tabs chrániče uší

Mule kick Oslí skok (*freestylový trik*) nohy směřují do strany stejným směrem a špičky lyží směřují dolů

multi-day lift ticket vícedenní skipas

multiple manoeuvres násobné prvky

muscle sval

muscle tightness svalové napětí (*pocitované u zkrácených svalů*)

muscular tension svalové napětí

Mute cross (*freestylový trik*) kombinace triků Cross a Mute Grab

Mute grab (*freestylový trik*) základní prvek a tedy i velmi jednoduchý trik, který spočívá v chycení (*grabnutí*) lyže před vázáním a přitáhnutí lyží k tělu. Grab se provádí křížem, tzn. pravou rukou levou lyži a naopak

Mute Mc Twist (*freestylový trik*) jezdec najede bokem ke stěně, přes pravé rameno švihne dopředu a grabne muta (viz Mute).

N

narrow *adj.* úzký, těsný, v. zúžit

narrow escape (take) zvládnout krizovou situaci v poslední chvíli

narrow track úzká stopa

national championship národní mistrovství, mistrovství republiky

nausea nevolnost

neck krk

nervous system nervový systém

netting ochranné síť podél sjezdovky

neuromuscular system nervosvalový systém

never ever skier (*sl.*) lyžař, který nikdy nelyžoval

new nový

new snow nový sníh

night skiing večerní lyžování

nine hundred (900) (*freestylový trik*) rotace 900°

no twist bez vrutu (*acro*)

normal force tíhová síla

north *n.* sever, *adj.* severní, *adv.* severně

north-facing slopes severní svahy

nursery slope / bunny slope cvičný svah pro začátečníky

nutrients živiny

nutrition výživa

O

off mimo

off an axis mimo osu

off-piste skiing / off-trail skiing / out-of-bounds skiing lyžování mimo vyznačené tratě

official training oficiální trénink

Offset (*terénní nerovnost skicrossové dráhy*) offsetová vlna

ointment mast

old starý

old snow starý sníh

Olympic Games olympijské hry

Olympic champion olympijský vítěz

on na

on course na trati (*závodní*)

on the flat na rovině

on the slope na sjezdovce

on the spot na místě

one jeden, jedna, jedno

one by one jeden za druhým

one pole **pole flip** přemet přes jednu hůl

one ski ahead předsunutí jedné lyže
one ski turning oblouky na jedné lyži
one-eighty (180) (*freestylový trik*) rotace 180°
one-piece suit kombinéza
open otevřít, rozevřít
open gate (*slalom*) otevřená brána
open pole flip otevřený přemet přes hole (*s roztaženýma rukama na šířku těla*)
open stance otevřená, rozšířená stopa
open wound otevřená rána
open-stance parallel turning oblouky v širokém paralelním postavení lyží
operation operace
opposite rotation / counter rotation protirotace
optimum landing point ideální přistávací místo
orthopaedics ortopedie
orthosis ortéza, (*pl. orthoses*)
out of control nekontolovaný
out of order mimo provoz
out-of-bounds skiing / off-trail skiing / off-piste skiing lyžování mimo vyznačené tratě
outdoor venkovní
outer vnější (viz též „outside“)
outer boot vnější bota
outer edge vnější hrana
outpatient facility ambulantní zařízení
outrigger oblouk na vnitřní lyži v nízkém postoji, vnitřní noha skrčená, vnější natažená do strany
out-run odjezd po přistání
outside *adj.* vnější, *adv.* vně, venku
outside edge vnější hrana
outside ski vnější lyže
outside ski turn oblouk na vnější lyži
outward lean / angulation odklon trupu (od svahu), zatímco kolena a pánev jsou tlačeny ke svahu (při hranění)
overtaking předjíždění (*overtake* předjíždět)
overall celkový

overcast / cloudy zataženo

overrotation přetočení

overtrousers šustřákové kalhoty (*sl.*)

overturning příliš zavřené oblouky

P

pace tempo, rychlost, krok

pace set time směrodatný čas

pace setters vybraní závodníci pro určení směrodatného času

package holidays předplacená dovolená (*zahrnuje dopravu, ubytování, permanentku na vleky nebo lyž. instruktora*)

packed namačkaný, nacpaný

packed powder slehlý nebo ušlapaný prachový sníh

packed snow ušlapaný sníh

pads chrániče

pain bolest

pain has abated / vanished bolest polevila, zmizela

pain in the back bolest v zádech

painful / sore bolestivé

painkiller prostředek tišící bolest, sedativum

painless bezbolestné

pairings losování pro paralelní akr. sjezd

pair-jumping skoky ve „svázané“ dvojici (*s držením za ruce*)

pale skin bledá kůže

panel of judges / jury porota

pantyhose punčochy

Parallel (*freestylový trik*) jezdec pokrčí obě nohy k hrudi. Přes levé stehno chytne pravou rukou střed levé hrany levé lyže

paralliel *adv.* paralelně, *adj.* paralelní

parallel moguls paralelní akrobatický sjezd
parallel slalom / head-to-head slalom / dual slalom paralelní slalom
parallel stance postoj s lyžemi paralelně
parallel turn paralelní oblouk
parallel turning oblouky v paralelním postavení lyží
Paralympic Games paralympijské hry
park (terrain park) snowpark, dále viz „terrain park“
participate in / take part in zúčastnit se
patient *n.* pacient, *adj.* trpělivý
pay-as-you-go practice course / coin-operated course cvičná placená závodní trať
penalization / penalty point trestný bod
penalty point trestný bod
perfection dokonalost
perform předvádět, provádět
perform an operation provést operaci
performance provedení, výkon
peripheral vision periferní vidění
perseverance / endurance vytrvalost
persistent vytrvalý
physical tělesný, fyzický
physical fitness fyzická kondice
physical preparation fyzická příprava
physiotherapy fyzioterapie, rehabilitace
physiotherapist fyzioterapeut, rehabilitační pracovník
picnic table překážka ve snow parku, která je modifikací railu a má podobu campingového stolku
pike schylmo (*provedení skoku*)
pills / tablets tablety
pirouette pirueta, dělat piruetu
piste / trail / run / slope upravená sjezdovka
pivot-point střed otáčení
plant a pole zapíchnout hůl
plaster sádra, náplast
plaster cast sádrový obvaz

plastic *n.* umělá hmota, *adj.* plastický, umělý, igelitový

plastic bristles „kartáče“ umělého svahu

plastic coating umělá skluznice

plastic scraper stěrka na vosk

plastic skis umělé lyže

plate binding deskové vázání

plow / snowplow / wedge *n.* pluh, *v.* plužit

podium stupně vítězů

point *n.* bod, hrot, *v.* směřovat k (*čemu*), ukázat

pointed zašpičatělý

points body

point list for jumps bodové hodnocení skoků

polarized goggles / mirrored goggles zrcadlové lyžařské brýle

pole tyč, hůl (*lyžařská*)

pole flip přemet přes hole

pole length délka hole

pole plant zapíchnutí hole

pole planting / poling píchání holemi

pole push odpich holemi

pole tip špička hole

poling píchání holemi

polish vyleštit (*skluznici*)

Poma lift / button lift talířová poma (*vlek*)

pony lift / rope tow lyž.vlek, lano s držadly

Pool (*terénní nerovnost skicrossové dráhy*) bazén

position postavení (*těla, lyží, paží, rukou, nohou*)

aerodynamic position aerodynamický postoj

positions in the form pozice v provedení

powder snow / powder / pow prachový sníh

pow day (*sl.*) (*powder day*) den, kdy předešlou noc napadne hodně prašanu

powder snow avalanche prachová lavina

power síla, energie

power system of the body pohybový systém těla

practice cvičení, výcvik

practice slope cvičný svah
practise cvičit, procvičovat
prepare připravit (se)
prepared course / groomed slope upravená trať
pre-rotation / anticipation předtočení trupu, předvídaní
prescribe předepsat, stanovit
prescribe run předepsaná jízda
prescription lékařský předpis
press tlačit, tisknout
press against the outside ski vyvíjet tlak na vnější lyži
pressure *n.* tlak, stlačení, *v.* tlačit, vyvíjet tlak, *adj.* tlakový
pressure bandage tlakový obvaz
private lesson privátní hodina, soukromá lekce
pro / professional *n.* profesionál, *adj.* profesionální
prorider profesionální jezdec (*sponzorovaný, žije se lyžováním*)
promodel model lyží, vyrobený na míru proridera
prone position poloha na břiše
prone to náchylný k čemu
prone-to-fall na hranici pádu (*styl jízdy*)
prosthesis protéza, (*pl. prostheses*)
protection ochrana
protective ochranný
protective padding vycpávky
puck čtvrtá pozice (*provedení skoku*)
pull táhnout, vytáhnout
pull a trick předvést trik
pull the muscle natáhnout si sval
pulled muscle natažený sval (*zranění*)
pulse / heart rate srdeční tep
take the pulse změřit tep
push off *v.* (*the poles*) odpíchnout se (*z holí*), *n.* odraz, odraz nohama, odpich holemi
push phase fáze odrazu
put in plaster dát do sádry
put on (*sth.*) obléknout si, obout si (*něco*), vzít na sebe, nasadit si

put on the skis připnout si lyže

put skis together přisunout lyže k sobě

put the leg in splints znehybnět nohu v dlahách

Q

quad čtyřsedčková lanovka

quad maneuver čtverný manévr

qualify kvalifikovat se

qualified judge kvalifikovaný rozhodčí

quality kvalita

quarterpipe kompromis mezi Corner Jump a U-rampou. Její princip je v tom, že se dopadá na stejnou stěnu, ze které se odráží ke skoku. Stavba bývá vysoká čtyři až osm metrů a je k ní zapotřebí velké množství sněhu. Proto se také staví méně často.

quilted ski pants oteplovačky, prošíváné lyž. kalhoty

R

race n. závod, adj. závodní

race skis závodní lyže

racecarving druh carvingu. Lyže určené pro racecarving jsou konstruované pro střední a delší oblouky a pro vyšší rychlost. Jsou určeny pro zdatnější lyžaře, kteří se nebojí to na sjezdovce pořádně rozjet. Jsou proto celkově tvrdší a dobře vedou v oblouku. Lyže z této skupiny jsou velice snadno k sehnání. Většina firem má ve své nabídce přímo vyhrazenou kategorii pro tyto lyže. Na těchto lyžích se jezdí s holemi.

racecarving skis lyže určené pro racecarving

Race GS (*kategorie lyží*), lyže vhodná pro tvrdou sjezdovku, pro jízdu v závodním tempu delšími až dlouhými oblouky. Vyžaduje hodně síly.

Race SL (*kategorie lyží*), lyže vhodná pro tvrdou sjezdovku, pro jízdu v závodním tempu krátkými oblouky. Vyžaduje hodně síly.

racer závodník

racing závodní

racing career závodní kariéra

racing discipline závodní disciplína

radiograph / X-ray rentgenový snímek

radiotherapy rentgen

radius rádius, poloměr oblouku

rail zábradlí (*ve snow parku*), bývají to nerezová zábradlí výšky zhruba jednoho metru.

Naskakuje se na ně většinou z malého skokánku přes krátký gap (díru). ?

Railslide (*freestylový trik na zábradlí*) jízda po kovovém zábradlí, jezdec přijede ze strany k zábradlí, poté vyskočí a vytočí se o 90°, takže lyže jsou kolmo k zábradlí. Poté jezdec sklouzne po celé délce zábradlí

rain déšť

rainbow rail překážka ve snow parku, která je modifikací railu a má tvar půloblouku (duhy)

raise zvednout, pozvednout

raise the arms vzpažit

Randy dva a půl vrutu (*provedení skoku*)

range rozmezí, rozsah, horské pásmo

range of motion pohybový rozsah

ratrac / trail-maintenance machine / trail basher rolba na udržování lyžařských tratí

rear-entry boots boty s nazouváním zezadu

reasure / calm down uklidnit

reclination poloha na zádech

recover (from) (an illness) zotavit se z (nemoci), zvednout se

recovery uzdravení, vrácení, návrat

recovery after a fall zvednutí se po pádu

recovery position stabilizovaná poloha

recross opětné zkřížení lyží

redressing slalom poles / articulated slalom poles kloubové tyče

reduce snížit, zmírnit

reduce air resistance snížit odpor vzduchu
reduce friction snížit tření
reduce the shock of landing zmírnit náraz při dopadu
referee / judge rozhodčí
re-freeze znovu zmrznout
rehabilitation rehabilitace
reinforce zesílit, posílit
relation to the music soulad s hudbou
relax uvolnit (se) , odpočívat
relay štafeta
release (*vázání*) uvolnit, otevřít
 release binding bezpečnostní vázání
 release edges uvolnit hranění
remedy / treatment / cure léčba
remove odstranit
rent půjčit si, pronajmout
rental půjčovna, půjčení, pronájem
 rental agreement smlouva s půjčovnou o zapůjčení vybavení
repeat opakovat
rerun opakování skoku
rescue záchrana, zachraňovat
resistance odpor
 air resistance odpor vzduchu
respiration / breathing / ventilation dýchání
respiratory dýchací
 respiratory system dýchací systém
result výsledek
resuscitate oživit, přivést k vědomí
retire from (the sport career) zanechat závodní činnosti
retraction přitažení nohou
Reverse (*freestylový trik*) trik, ve kterém jezdec začíná rotovat jako na 360. Když má ale natočeno 180, dává lyžím rotaci opačnou a vrací lyži o 90 stupňů zpět. Poté dotáčí 360.
Reverse 360° crossover (*freestylový trik*) překřížení vzad s otočkou o 360°
revive (with) oživit (čím)

revive with a kiss of life oživit dýcháním z úst do úst

rhythm rytmus

upset one's rhythm vyvést z rytmu

ribs žebra

ride jezdit, vozit se

ride the lift jet na vleku

ridge hřeben

ring (disc) kroužek hole

rip (sl.) opřít se do toho, odvázat se, pořádně to osolit

RNS / receives no score bez bodového ohodnocení

Rock „n“ roll Rock and roll. Přemet, kdy rukojeti holí jsou na břicho a udržují rovnováhu, lyže se houpavým pohybem dostávají vpřed mezi hole, energicky se vrací zpět a následuje přemet.

Rocket air (freestyleový trik) jezdec drží svou pravou rukou špičku pravé lyže a propne obě nohy

Rodeo (freestyleový trik) trik, ve kterém se jezdec odráží jako na Back Flip (viz Back flip). V momentě, kdy je hlavou dolů, zatočí 180 a dopadá na fakie (*pozpátku*)

Rodeo Japan (freestyleový trik) jezdec provede Back Flip a když je hlavou dolů, grabne japan a dá rameny impuls do rotace půlvrtu tak, aby dopadl na Fakie (viz Back flip, Japan a Fakie)

roll kotoul, převal

roll neck rolák

rope tow / "pony lift" lyž. vlek, lano s držadly

rotary točivý, otáčivý, otočný

rotary force otáčivá síla

rotary motion / rotation rotační pohyb, rotace

rotate otáčet (se), rotovat

rotation rotace, točení, otáčení

rotation around the vertical / horizontal body axis rotace kolem svislé/ vodorovné osy

rotational rotační

rotational jump / twisting aerial rotační skok

round (slalom) soutěžní kolo závodu

routine sestava

routine made to music sestava vytvořená na hudbu

Royal christie oblouk na vnitřní lyži s vnější nohou zanoženou

Rudy (*akr. skoky*) salto s půl vrutem

rules pravidla

run jízda, kolo (*např. ve slalomu*)

run downhill sjíždět z kopce

run out dojezd

run / slope / trail upravená sjezdovka

running groove žlábek (*skluznice*)

running surface / base skluznice

rupture natržení (*svalu, vazy*)

ruptured ligament natržený vaz

S

safe bezpečný, bez rizika

safely bezpečně, opatrně

Safety (*freestylový trik*) jezdec pokrčí kolena až khrudi a levou rukou uchopí ve středu lyže levou hranu levé lyže

Safety 900 (*freestylový trik*) jezdec najede čelně na skok, vytočí 900, během níž grabuje safety (*levou rukou uchopí ve středu lyže levou hranu levé lyže*).

safety n. bezpečnost, bezpečí, *adj.* bezpečnostní

safety bar bezpečnostní tyč (*součást sedačkové lanovky*)

safety binding bezpečnostní vázání

safety rules pravidla bezpečnosti

safety straps pojistné řemeny (*u vázání*)

sandwich construction “sendvičová“ konstrukce lyže

scarf šátek

scissors position odvrat

score bodové hodnocení, skore, výsledek (*sportovní*)

scoring bodování

scrape oškrabat, seškrabat
 scrape snow oškrabat sních
 scrape the excess of wax off oškrábat nadbytečný vosk
scratches (in the running surface) škrábance, rýhy (ve skluznici)
screwdriver šroubovák
season pass sezónní skipas
seated stance / sit back stance sjezdový postoj s posunutím těžiště těla vzad, přisednutý postoj
select vybírat
selection výběr
self-expression sebevyjádření
semirecumbent position pololežící poloha (*čelem vzhůru*)
sense for edge-setting cit pro hranění
sequence of motions sled pohybů
set v. nastavit, stavět, postavit, *n.* souprava, *adj.* stanovený
 set a course postavit trať, vytyčit trať
 set edges zahrnit, posatvit lyže na hrany
 set ski on edges postavit lyže na hrany
 set the course vytyčit trať, postavit trať
 set the edges postavit lyže na hranu
setup / setting nastavení
seven-twenty (720) (freestyleový trik) rotace 720°
seven-twenty (720) Rodeo Liu Kang (freestyleový trik) jezdec provede jedno salto vzad s jedním vrutem a s grabem Liu Kanga (viz. Liu Kang)
seven-twenty (720) Safety (freestyleový trik) jezdec najíždí na skok čelně a vytáčí 720, během ní grabuje safety (*levou rukou uchopí ve středu lyže levou hranu levé lyže*) a přistává čelně.
shaft tělo hole
shank bérec (*holenní + lýtková kost*)
shape tvar, **shape / fitness / form** tělesná forma, kondice
sharp ostrý, nabroušený
 sharp edges ostré hrany
 sharpen edges brousit hrany
shell vnější skelet sjezdové boty
shield wiper turn přehnaná forma vystřelovaného oblouku prováděná na hřebeni boule

shift weight / transfer the weight změna zatížení (*z lyže na lyži*)
shin / lower leg bérce
shock šok
short turn / wedeln krátký oblouk
shorts souhrnné označení pro lyže o délce 100-140 cm. Používají se především do snowparků, jejichž umělé překážky byly dosud doménou snowboardistů. Na rekreační sjezdovkové sjíždění jsou málo stabilní.
shoulder rameno
shoulder roll přemet přes hole vpřed
shovel špička lyže, její nejširší část
show ukázat
shower průtrž mračen
schussing / straight running jízda přímo
sick / ill nemocný
side *n.* strana, bok, *adj.* boční, postranní
 side camber / side cut boční vykrojení
 side cut boční vykrojení
 side effect vedlejší účinek
 side kick side kick (*dolní polovina těla se otočí do strany*)
 side slipping sesouvání šikmo svahem
 side somersault salto stranou
 side split boční rozštěp, provaz
sidestep climbing vystupování stranou
signposts značky vyznačující sjezdovku
silver medal stříbrná medaile
simultaneous současný
 simultaneous leg action společná práce dolních končetin
simultaneously současně
single-glass goggles lyžařské brýle s jedním sklem
sit back stance / seated stance sjezdový postoj s posunutím těžiště těla vzad, přisednutý postoj
six-pack šestisedačková lanovka
skating bruslení
 skating step bruslařský krok

skeletal muscles kosterní svaly

ski n. lyže, (*pl. skis*), adj. lyžařský, v. lyžovat, jezdit na lyžích

ski area, ski resort lyžařské středisko

ski bag vak na lyže

ski boot sole podrážka lyžařské boty

ski boots lyžařské boty (*přezkáce*)

ski brake / ski stopper brzdička vázání

ski clothes lyžařské oblečení

ski club lyžařský klub

ski construction konstrukce lyže

ski control / steering vedení lyží

ski depot lyžárna

ski exercises všeobecná lyžařská příprava

ski gaiters návleky přes boty

ski goggles lyžařské brýle

ski guide / mountain guide lyžařský průvodce

ski in the fall line sjíždět po spádnicí

ski instructor lyžařský instruktor, učitel

ski jump lyžařský můstek

ski length délka lyže

ski lesson vyučovací lekce, hodina

ski lift lyžařský vlek

ski mountaineering / alpine ski touring skialpinismus

ski movie lyžařské video

ski pants lyžařské kalhoty

ski pass / abonnement / lift ticket skipas, permanentka

Ski Patrol / Mountain Rescue Service horská služba

ski pole hůlka, **ski poles** (sticks) hole

ski position postavení lyží vzhledem k sobě nebo vzhledem k podložce

ski racks nosič lyží

ski rental půjčovna lyží

ski resort lyžařská oblast, středisko

ski school lyžařská škola

ski school office kancelář lyžařské školy

ski school ticket kurzovní karta

ski stopper / ski brake brzdička vázání

ski straps řemínky na svazování lyží

ski tail / tail of the ski patka lyže

ski tech / ski technician servisman, technik

ski tip špička lyže

ski tips even špičky lyží v jedné rovině

ski tool lyžařské nářadí

ski tuning seřízení lyží, lyžařský servis

ski vice / vice držák, do kterého se připevňují lyže při broušení a mazání

skiable terrain terén, na kterém se dá lyžovat

skibob skibob

Skicross (ski-X) závodní disciplína, při které jedou 4 závodníci najednou v ve vymezené trati s různými skoky, zlomy a klopenými zatáčkami

skicross course skicrossová dráha

skicross course features překážky skicrossové dráhy

banked turn klopená zatáčka

Hip boční skok

Kicker kopák

Offset offsetová vlna

Pool bazén

Step-Down sestupný skok

Step-Up vzestupný skok-stoupák

Straight Set přímá vlna

Table stůl

Waves terénní vlny

skicross ski Relativně normální lyže, které slouží pro závody ve skicrossu. Lyže musejí jet rychle, dobře točit střední a krátké oblouky a nesmějí zaváhat na ledu ani ve vzduchu.

Většinou chtějí od majitele hodně síly a dost lyžařských zkušeností.

skid smýkat se

skidding / slipping sideways smýkání

skied up terrain / tracked up terrain terén s rozježděným sněhem, kde je patrné že se na něm již lyžovalo

skier lyžař, lyžařka

skilful obratný, šikovný

skiing lyžování

Acrobatic skiing / Freestyle skiing akrobatické / freestylové lyžování

Alpine skiing alpské lyžování

Combined / Alpine Combined (alpská) kombinace

Downhill sjezd

Giant slalom obří slalom

Slalom slalom

Super G super obří slalom

Cross-country skiing běžecké lyžování

Downhill skiing sjezdové lyžování

Freestyle skiing / Acrobatic skiing freestylové / akrobatické lyžování

Grass skiing travní lyžování

Telemark skiing telemark

skill dovednost, obratnost

acquire skills osvojit si dovednosti

skill acquisition osvojení si dovedností

skill level úroveň schopností

skill-building rozvoj schopností

skin kůže, pokožka

skins tulenní pásy

skis (pl.) lyže

skis apart lyže od sebe

skis together lyže k sobě

Skodeo (*freestylový trik*) jedná se o střed mezi Flat spinem a Rodeem (*ani hlavou vzhůru, ani vodorovně*) (viz Flat spin, Rodeo)

skull lebka

sky obloha

sky is bright, clear obloha je jasná

sky is dull, overcast obloha je zatažená

slab avalanche desková lavina

slalom disciplína alpského lyžování

slalom gate slalomová branka

slalom pole slalomová tyč

slalom ski „slalomka“, lyže určená pro krátké oblouky, díky hlubokému vykrojení jsou to

lyže určené pro krájení ostrých oblouků s velkými náklony

sled / banana boat kanadské saně

slide v. klouzat, n. skluz

slide backwards / slip backwards podklouzávat dozadu

sliding sesouvání

slip uklouznout, sklouznout, sesunout

slip backwards / slide backwards podklouzávat dozadu

slippery kluzký

slipping sideways / skidding smýkání

slope / trail / run sjezdovka, svah

slope edge výrazná změna sklonu svahu

Slopestyle disciplína freestylového lyžování. Závodník při jízdě ve snow parku zdolává řadu

muld, nerovností a dalších terénních překážek, jaké se běžně vyskytují ve Snow Parku,

včetně kolejnic, barelů atd.

slow pomalý, pomalu (**slower** pomaleji)

slow down brzdit, zpomalit

slowing down zpomalení

slush rozbředlý sníh, "břečka"

slushy rozbředlý, rozčvachtaný

smoke wagons (*sl.*) perfektně připravené lyže

smooth hladký, jemný

smooth muscles hladké svaly

smooth surface hladký povrch (*skluznice*)

snow n. sníh, *adj.* sněžný, sněhový, v. sněžit, chumelit

snow blindness sněžná slepota

snow conditions sněhové podmínky

snow contact kontakt se sněhem

snow cover sněhová pokrývka

snow drift sněhová závěj

snow gun / snow-making machine sněžné dělo

snow instability sněhová nestálost

snow report sněhové zpravodajství

snow types / snow kinds druhy sněhu

- artificial snow** umělý s.
- corn snow** jarní firn
- damp snow / humid snow** vlhký s.
- deep powder snow** hluboký prachový s.
- deep snow** hluboký s.,
- dry snow** suchý s.
- firn / corn snow** hrubozrnný s.
- fluffy snow** lehký s.
- fresh snow** čerstvý s.
- granulated snow** granulovaný s. / firn
- hardpack (snow) / packed snow** ušlapaný s.
- icy snow** zledovatělý s.
- frozen snow** zmrzlý s.
- mashed potatoe** těžký mokrý s.
- melting powder snow** tající prach. s.
- new snow / fresh snow** nový s.
- old snow** starý s.
- packed powder** slehlý nebo ušlapaný prachový s.
- packed snow** slehlý s.
- powder snow / pow** prachový s.
- slush / slushy snow** rozbředlý s.
- spring snow** jarní s.
- sticky snow** lepivý s.
- wet snow** mokrý s.
- wind packed snow** větrem udusaný s.
- snowcat skiing** způsob lyžování, kdy nás na vrchol hory (většinou mimo lyž. středisko)
vyveze rolba
- snowflake** sněhová vločka
- snow-making machine / snow gun** sněžné dělo
- snowmaking system** systém umělého zasněžování
- snowmobile** sněžný skútr
- snowpack** nahromaděný pomalu tající sníh
- snowplow / wedge** pluh, oboustranný přívrat
- snowplow turn / wedge turn** pluhový oblouk

snowplowing jízda v pluhu (*v oboustranném přívratu*)
snowshoes sněžnice
snowstorm sněhová bouře, vánice
socks ponožky
soft hebký, jemný, měkký
 soft snow měkký sníh
 soft wax tekutý vosk
sole chodidlo
somersault / flip salto
sore / painful bolestivý
south *n.* jih, *adj.* jižní
 south facing slopes jižní svahy
spa lázně, (*pl.* spas)
Space walk násobné daffy (*akr. skoky*)
spasm / cramp křeč
special speciální
 special procedures speciální ustanovení
 special skiing exercises speciální lyžařská příprava
 special slalom slalom special
speed rychlost, rychlostní
 speed formula rychlostní vzorec (*pro výpočet bodů za čas*)
 Speed skiing rychlostní lyžování
 speed up zrychlit
Speed Long Turn (Racecarver, Skicross ski) (*kategorie lyží*), lyže pro jízdu na sjezdovce ve vysokém tempu s dobrou stabilitou v rychlosti. Vhodná pro sportovní až závodní jezdce preferující střední až dlouhý radius.
Speed Short Turn (Slalomcarver) (*kategorie lyží*), lyže pro jízdu ve středním až vysokém tempu na sjezdovce, dobře reaguje a točí, na tvrdém podkladu drží. Vhodná pro sportovní až závodní jezdce preferující kratší radius.
Spin (freestyle) obrat celého těla kolem svislé osy (180°, 360°, 540°, ...)
spin *v.* otáčet se, rotovat, *n.* točení, rotace, pirueta
spine / backbone páteř
spinner pirueta, otočka na špičce nebo patě lyže
splint dlaha

split time mezičas

spondylexarthrosis dislokace obratle

sportsman / top athlete vrcholový sportovec

spot místo

sprain *n.* vyvrtnutí, podvrtnutí, výron, *v.* vyvrtnout (si), podvrtnout, udělat si výron,

adj. **sprained** vyvrtnutý, podvrtnutý

sprained ankle podvrtnutý kotník

spread rozetřít (*vosk*), roztáhnout, rozprostřít

spread eagle roznožka s upažením (*akr. skoky*)

spring snow / corn snow hrubozrnný firn (*druh jarního sněhu*)

S-rail překážka ve snow parku, zábradlí ve tvaru S

stability stabilita

Stale (*freestyleový trik*) jezdec natáhne svou pravou nohu doprava, levou skrčí pod ní. Poté

uchopí střed levé hrany levé lyže.

stamina vytrvalost

stance postoj (*lyžařský*), stopa

stand stát, **stand up** vstát

stand upright stát vzpřímeně

standings tabulka umístění

current standings průběžné pořadí

star turning obraty na místě přešlapováním přivratem nebo odvratem

start *v.* začít, zahájit, odstartovat, vyjet, *n.* start, začátek, zahájení, *adj.* **starting** startovní,

zahajovací, startovací

start house startovní budka

start wand startovací závora

starting line startovní čára

starting order startovní pořadí

starting position výchozí postavení

starting procedure startovní procedura, postup

station stanice

staycross lyže zůstávají zkříženy

steep příkrý, prudký

steepness příkrost

steep slope strmý svah

steer vést lyže v oblouku

steering vedení lyží

stem přivrat

stem christie / stem turn přivratný oblouk

stem technique přivratná technika

stemming postavení lyží do přivratu

step *n.* krok, *v.* šlápnout

step turning odšlapování

Step-Down (*terénní nerovnost skicrossové dráhy*) sestupný skok

step-in binding nášlapné vázání

stepper / cross / crossover překřížení lyží

stepping přestoupení a přenesení hmotnosti těla z lyže na lyži

Step-Up (*terénní nerovnost skicrossové dráhy*) vzestupný skok - stoupák

sticking plaster / adhesive plaster náplast

stick hůl, **sticks** (*sl.*) prkýnka (*lyže*)

sticky lepkavý

sticky snow lepkavý sníh

Stiffy (*freestylový trik*) jezdec drží pravou rukou pravou hranu pravé lyže před vázáním a protáhne obě nohy

stomach žaludek

stomachache bolest žaludku

stomp dobře provést, ustát (*trik*) / ušlapávat doskočiště (*stomp the landing*)

stop *v.* zastavit, přestat, *n.* zastavení, přerušení

stop bleeding with a pressure bandage - zastavit krvácení tlakovým obvazem

straddle špicar (*nepovolený průjezd brankou*)

straddle jump roznožka (*akr. skoky*)

straight *adj.* rovný, přímý, *adv.* rovně, přímo

straight ascent výstup přímo

Straight Set (*terénní nerovnost skicrossové dráhy*) přímá vlna

straighten up narovnat se, vzpřímit se

strain napětí, natažení

strained muscle namožený sval

strength síla

strengthen posílit, posilovat

stretch natáhnout, protáhnout

stretch muscles protahovat svaly

stretch ski pants elastické lyž. kalhoty (*šponovky*)

stretching strečink, protažení

striated muscles příčně pruhované svaly

strong wind silný vítr

stumble zakolísání

style styl

style points bodové hodnocení za styl skoku

successful úspěšný

suffer from (pain in) trpět (bolestí v)

suffer from shock být v šoku

summit vrchol

sun *n.* slunce, *adj.* sluneční

sun cream opalovací krém

sun glasses sluneční brýle

sun rays sluneční paprsky

sunburn spálenina od slunce

sunburnt skin spálená kůže

sunshine sluneční svit, záření

super giant slalom / super G super G (*super obří slalom*)

superpipe U rampa (*výška přes 5 m*)

surface *n.* povrch, *adj.* povrchový

surgeon chirurg

surgery chirurgie, chir. operace

swallow spolknout

sweater svetr

swell otéci

swelling otok, boule

swing / turn oblouk

switch / fakie (freestyle) jízda pozadu

Switch back flip (freestylový trik) neboli BackFlip Fakie to Fakie. Jeden z nejnáročnějších triků, co se provádí. Jezdec najíždí na skok pozadu. Ve vzduchu provádí jednoduché salto vzad a odjíždí opět na fakie (*pozadu*).

Switch up (*freestyleový trik na zábradlí*) jezdec provede během Railslidu (viz Railslide) otočku o 180

swollen oteklý

swollen knee oteklé koleno

synthetic skis lyže z umělých hmot

T

T bar lift kotvový vlek

Table (*terénní nerovnost skicrossové dráhy*) stůl/ vyvýšená plošina skoku

tablets / pills tablety, léky

tactics taktika

Tail grab (*freestyleový trik*) jezdec pokrčí obě nohy a pravou rukou uchopí patku pravé lyže

tail / heel patka lyže

tail-hopping extrémní odlehčení při zvýšení těžiště, kdy se patky dostanou až nad sníh

take blood from sb. odebírat krev

take the lift použít vlek

take off v. svléknout si, sundat si, *n.* odraz

take off skis sundat si lyže

take-off angle úhel odrazu

take-off force odrazová síla

take-off technique technika odrazu

take-off track nájezdová dráha na odraz

technical technický

technical ability technika provedení

technical merit technická obtížnost

technique technika

telecabine / cable car / bubble car / gondola kabinová lanovka

telemark skis telemarkové lyže

drop the knee spouštět koleno (*při telemarku*)

temperature teplota (*i tělesná*)

high t. vysoká t.

low t. nízká t.

to have a t. mít teplotu

tendon šlacha

ten-eighty (1080) (*freestylový trik*) rotace 1080°

terminology terminologie

terrain *n.* terén, *adj.* terénní

terrain jump terénní skok

terrain park park / snowpark

terrain park features překážky ve snowparku

rail zábradlí (*ve snow parku*), bývají to nerezová zábradlí výšky zhruba jednoho metru. Naskakuje se na ně většinou z malého skokánku přes krátký gap (díru).

A-rail zábradlí ve tvaru A

S-rail zábradlí ve tvaru S

C-rail zábradlí ve tvaru C

rainbow rail překážka ve snow parku, která je modifikací railu a má tvar půloblouku (duhy)

picnic table překážka ve snow parku, která je modifikací railu a má podobu campingového stolku

fun box / box bedna pro jibbing (*ve snowparku*), krabice, jejíž pojezdová část je pokryta kluzkým materiálem

wallride překážka ve snow parku, která má podobu stěny

halfpipe U-rampa (*výška zhruba 3.5 m*)

superpipe U rampa (*výška přes 5 m*)

quarterpipe kompromis mezi Corner Jump a U-rampou. Její princip je v tom, že se dopadá na stejnou stěnu, ze které se odráží ke skoku. Stavba bývá vysoká čtyři až osm metrů a je k ní zapotřebí velké množství sněhu. Proto se také staví méně často.

corner jump překážka, která má mnohem strmější nájezd než Big Air. Za odrazištěm je dlouhá, ale úzká plošina se strmými doskočišti do obou stran. Stavba bývá čtyři až osm metrů vysoká a mnohdy přes patnáct metrů dlouhá. Na překážku se najíždí v podstatě rovně, dopadá se však na jednu z bočních stěn.

Big Air disciplína freestylového lyžování. Tato překážka se vyvinula z klasického skokanského můstku. Horní část se skládá z rozjezdového svahu, obloukového nájezdu a odraziště, které může být vysoké i více než tři metry. Pod odrazištěm je rovná plošina dlouhá od pěti do třiceti metrů a za ní je strmé doskočiště. Skáče se v přímém směru.

test the skis testovat lyže

thaw tát, tání, obleva

thigh stehno

three-point gait chůze o berlích

three-sixty (360) (*freestylový trik*) rotace 360°

three-sixty (360) Japan (*freestylový trik*) jezdec vytočí 180, potom zastaví, aby provedl grab (viz. Grab) a potom dokončí 360 a přistane čelně

three-sixty (360) Liu Kang (*freestylový trik*) jezdec vytáčí 360 a v rozmezí 90-270 provádí grab Liu Kang (viz Liu Kang), dokončí 360 a přistává čelně

three-sixty (360) Mute grab (*freestylový trik*) rotace 360° s chycením lyže před vázáním křížem (pravá ruka k levé lyži a naopak)

three-sixty (360) Safety (*freestylový trik*) jezdec dělá 360 a současně grabuje safety (viz. Safety)

three-sixty (360) Tail grab (*freestylový trik*) rotace 360° s chycením patky lyže

thumb palec na ruce

ticket office pokladna

tie / draw *n.* nerozhodný výsledek, *v.* skončit nerozhodně

tight *adj.* těsný, *adv.* těsně

tight bandage těsný obvaz

tight-radius turns zavřené oblouky

tighten utáhnout

tilting / banking vklonění dovnitř oblouku

time *n.* čas, doba, trvání, *adj.* časový, *v.* načasovat, změřit

time limit časový limit

timekeeping časomíra

timing načasování (*pohybů*)

tip špička lyže

Tip drag (*acro.*) špička lyže tažená po sněhu při zanožení

Tip drop (*freestylový trik*) špičky směřují dolů a trup je vzpřímený

Tip grab (*freestylový trik*) úchop špičky lyže

Tip roll (*acro*) pirueta kolem špiček lyží s oporou o hole

Tip spin (*acro*) točení na špičce / špičkách min. o 180°

tip-tail spin točení na jedné špičce a jedné patce min o 180°

tired unavený

to have a temperature mít teplotu

toes prsty na nohou

toe piece špička vázání

tool náradí (*k opravě či údržbě lyží*)

top athlete / top sportsman vrcholový sportovec

top station vrcholová stanice

torch pochodeň

torsion box krabicová konstrukce lyže

torsional stiffness podélná tuhost lyže

total points score celkové bodové skóre

touchdown dotyk země

touring binding skialpinistické vázání

track stopa

tracked up terrain / skied up terrain terén s rozježděným sněhem, kde je patrné že se na něm již lyžovalo

trail / run / slope upravená sjezdovka

trail cord / avalanche cord lavinová šňůra

trail map mapka, zobrazující sjezdové tatě a vleky v určité oblasti

trail-maintenance machine / trail basher / ratrac rolba na udržování lyžařských tratí

trail basher / ratrac / trail-maintenance machine rolba na udržování lyžařských tratí

trained trénovaný

training trénink, školení

training run tréninková jízda

training unit tréninková jednotka

transceiver lavinový vyhledávač (*vyhledávač s přijmačem*)

transfer v. přenést, přenášet, n. přenos, přenesení

transfer infection přenášet infekci

- transfer weight / shift weight** přenést hmotnost těla, změna zatížení (*z lyže na lyži*)
- transition** přechod
- transitional phase** fáze přechodu mezi oblouky
- traumatology** traumatologie, úrazové oddělení
- traverse** jízda šikmo
- traverse position** postavení při jízdě šikmo
- treat / cure** léčit
- treatment / cure / remedy** léčba
- tree** strom
- tree line** nadmořská výška nad kterou již nerostou stromy
- tree skiing** lyžování mezi stromy, v lese
- treeless** beze stromů, nezalesněný
- trial** kvalifikace, kvalifikační závod
- trial / attempt** pokus
- trick** trik, figura, prvek
- 1080** (*freestylový trik*) rotace 1080°
- 1260** (*freestylový trik*) rotace 1260°
- 1440** (*freestylový trik*) rotace 1440°
- 180** (*freestylový trik*) rotace 180°
- 270 On Rail Slide** (*freestylový trik na zábradlí*) jezdec najede rovně k zábradlí a naskočí 90+180.
- 270 On To 270 Off** (*freestylový trik na zábradlí*) jezdec naskočí 270 a stejně tak seskočí.
- 360** (*freestylový trik*) rotace 360°.
- 360 Japan** (*freestylový trik*) jezdec vytočí 180, potom zastaví, aby provedl grab (viz Grab) a potom dokončí 360 a přistane čelně.
- 360 Liu Kang** (*freestylový trik*) jezdec vytáčí 360 a v rozmezí 90-270 provádí grab Liu Kang (viz Liu Kang), dokončí 360 a přistává čelně.
- 360 Mute grab** (*freestylový trik*) rotace 360° s chycením lyže před vázáním křížem (*pravá ruka k levé lyži a naopak*).
- 360 Safety** (*freestylový trik*) jezdec dělá 360 a současně grabuje safety (viz Safety).
- 360 Tail grab** (*freestylový trik*) rotace 360° s chycením patky lyže.
- 450 Off** (*freestylový trik na zábradlí*) jezdec udělá 1 a půl rotace seskokem.
- 540** (*freestylový trik*) rotace 540°

540 Liu Kang (*freestylový trik*) jezdec najede čelně na skok, udělá 180, potom provede Liu Kang a dotočí 540.

720 (*freestylový trik*) rotace 720°

720 Rodeo Liu Kang (*freestylový trik*) jezdec provede jedno salto vzad s jedním vrutem a s grabem Liu Kanga (viz Liu Kang).

720 Safety (*freestylový trik*) jezdec najíždí na skok čelně a vytáčí 720, během ní grabuje safety (levou rukou uchopí ve středu lyže levou hranu levé lyže) a přistává čelně.

900 (*freestylový trik*) rotace 900°

Alley Loop flat spin (*freestylový trik*) salto s půl vrutem v quarterpipe (viz. Quarterpipe)

Back flip (*acro*) přemet přes hole vzad

Back flip salto vzad

Back layout somersault (*akr. skoky*) salto vzad prohnuté

Back pike somersault (*akr. skoky*) salto vzad schylmo

Back somersault salto vzad

Back tuck somersault (*akr. skoky*) salto vzad sbaleně

Backslide (*freestylový trik na zábradlí*) jezdec najíždí na zábradlí zleva, vyskočí a otočí se o 90 stupňů ve směru hodinových ručiček. Na zábradlí dopadne pravou nohou. Jezdec jede po zábradlí na pravé noze, levou pokrčí a uchopí levou rukou levou hranu levé lyže.

Bielman spin (*acro*) točení min. o 180° v arabeskovité poloze, kdy jedna noha se zvedá nad hlavu s pomocí ruky.

Bio (*freestylový trik*) rotace, kdy jezdec rotuje uhlopříčně, ale v rozmezí 0 až -90° (*hlavou dolů*)

Bucher spin (*acro*) točení min. o 180°, v průběhu rotace se noha zvedá nad hlavu a hlava klesá pod úroveň pasu.

Carousel (*acro*) pirueta, kdy lyžař drží rovnováhu na holích, které má na břiše a ve vzduchu se točí o 360 stupňů.

Corkscrew (*freestylový trik*) trik, který vychází ze skoku D-spin (viz D-Spin) a je ještě více vyosenější. Setkat se můžeme s alternativním názvem Dinner Roll. Při provádění vrutů se ale lyžařské boty nesmí dostat nad úroveň hlavy. Potom by to byl D-Spin. Takže rotaci provádíme horizontálně.

Critical (*freestylový trik*) jezdec pokrčí obě kolena a pravou rukou uchopí levou hranu patky pravé lyže a zkříží špičky lyží. Patky táhne k tělu.

Cross (*freestylový trik*) trik, ve kterém jde o obyčejné skřížení lyží před špičkami bot. Přidává se i do většiny náročnějších triků jako je Cork Screw, D-Spin ...

Cross flying fish (*freestylový trik*) jezdec pokrčí levou nohu k hrudi a současně uchopí před vázáním levou rukou pravou hranu pravé lyže a propne pravou nohu.

Cross rocket (*freestylový trik*) jezdec drží svou levou rukou pravou špičku pravé lyže a propne obě nohy.

Cross Stiffy (*freestylový trik*) jezdec drží levou rukou pravou hranu pravé lyže před vázáním a protáhne obě nohy.

Daffy (*manévr ve skocích*) po odrazu je jedna noha vpřed a vzhůru a druhá stejným způsobem vzad a vzhůru, přední lyže směřuje přímo vzhůru a zadní přímo dolů.

Daffy handstand (*acro*) stoj na rukou v pozici daffy

D-Spin (*freestylový trik*) trik, který se nejčastěji se skáče v rotaci 720°. Nejedná se však o čistě salto s vruty, ale rotace se provádí vzad přes rameno. Poté se rotuje hlavou dolů a točí se 720. Někdy se skáče i s 540.

Fakie 180 safety (*freestylový trik*) jezdec najíždí na skok pozadu, vytočí 180 a grabuje safety (*levou rukou uchopí ve středu lyže levou hranu levé lyže*).

Fakie 360 Liu Kang (*freestylový trik*) jezdec najíždí na skok pozadu a vytáčí 360, přičemž se ve 180 ne 360 stupních zastaví, aby provedl Liu Kang (viz Liu Kang).

Fakie Bio 900 Liu Kang (*freestylový trik*) jezdec najíždí na skok pozadu, vytáčí Bio 900 (viz Bio) a když je nakloněn, uprostřed rotace protáhne Liu Kang (viz Liu Kang) a přistane čelně.

Fakie Rodeo (*freestylový trik*) nájezd na Fakie (viz Fakie), levá noha povysunutá směrem k hraně, švihnutí levou rukou doprava dolů a otočení salta s půlvrutem. Dopad rovně.

Flat spin (*freestylový trik*) trik, ve kterém zpočátku začíná jezdec rotovat horizontálně do 720 a při tom se přetáčí do čtvrt salta vzad. Tímto způsobem točí přibližně 540 stupňů, poté se vrací ze čtvrt salta vertikálně a dopadá popředu.

Flying fish (*freestylový trik*) jezdec pokrčí levou nohu k hrudi a současně uchopí před vázáním pravou rukou pravou hranu pravé lyže a propne pravou nohu.

Front flip salto popředu

Front flip safety (*freestylový trik*) jezdec najíždí na skok čelně, provede salto dopředu, přitom levou rukou uchopí ve středu lyže levou hranu levé lyže a dopadá čelně.

Front layout somersault (*akr. skoky*) salto vpřed prohnutě

Front pike somersault (*akr. skoky*) salto vpřed schylmo

Front pole-flip (*acro*) přemet vpřed přes hole

Front somersault salto vpřed

Front split čelný rozštěp

Front tuck somersault salto vpřed sbaleně

Frontslide (*freestylový trik an zábradlí*) jezdec najíždí na zábradlí zleva, vyskočí a otočí se o 90 stupňů ve směru hodinových ručiček. Na zábradlí dopadne levou nohou. Jezdec jede po zábradlí na levé noze, pravou pokrčí a uchopí pravou rukou pravou hranu pravé lyže

Grab (*freestylový trik*) uchopení některé části lyže v určité pozici těla

Grind (*freestyle*) klouzat lyžemi po čemkoliv, např. zábradlí, kmeni stromu atd.

Heel spin (*acro*) točení na patkách/ patce min. o 180°

Helicopter (*freestylový trik*) helikoptéra (*skok s otočením těla kolem své svislé osy*)

Japan (*freestylový trik*) jezdec natáhne pravou nohu na pravou stranu a levou skrčí pod ní. Potom za pravou nohou chytne pravou rukou levou hranu levé lyže pod vázáním.

Javelin tip spin (*acro*) točení na jedné lyži, druhá je překřížená, špicí vytočená ven, min. o 180.

Kosak Kozák (*manévr ve skocích*) v pozici schylmo směřují nohy v roznožení vpřed, lyže jsou špičkami kolmo vzhůru a ruce v předpažení směřují vpřed mezi lyže.

Late (*freestylový trik*) když jezdec na chvíli přeruší během triku rotaci a poté v ní pokračuje dál.

Lean (*freestylový trik*) jezdec se zakloní dozadu doleva a levou rukou uchopí levou hranu levé lyže.

Liu Kang 180 (*freestylový trik*) jezdec provede 180 a jakmile je otočen čelem ke kopci, narovná pravou nohu a ohne levé koleno k hrudi. Současně levou rukou uchopí levou hranu levé lyže pod vázáním.

Mc Gintee (*freestylový trik*) jezdec otočí 180 co nejrychleji, stlačí hlavu k hraně, dotočí Front flip (viz Front flip) s půlvrutem. Dopadá popředu.

McTwist (*freestylový trik*) trik, ve kterém jezdec při nájezdu švihne jedním ramenem dolů, aby se nohy přehoupali přes hlavu.

Misty 720 safety (*freestylový trik*) jezdec najede rovně, pravou rukou švihne doleva dolů a vydrží ve skrčené poloze, dokud nedotočí salto a celý vrut.

Misty flip (*freestylový trik*) podobný trik jako Rodeo (viz Rodeo), ale provádí se s frontflipem (viz Frontflip). Právý Misty je Misty 720 – točí se celý vrut. Samozřejmě lze provádět i jako switch misty, kdy se najíždí pozadu a v případě Misty 540 se potom dopadá popředu.

Mule kick Oslí Skok (*freestylový trik*) nohy směřují do strany stejným směrem a špičky lyží směřují dolů.

Mute cross (*freestylový trik*) kombinace triků Cross a Mute Grab.

Mute grab (*freestylový trik*) základní prvek a tedy i velmi jednoduchý trik, který spočívá v chycení (*grabnutí*) lyže před vázáním a přitáhnutí lyží k tělu. Grab se provádí křížem, tzn. pravou rukou levou lyží a naopak.

Mute Mc Twist (*freestylový trik*) jezdec najede bokem ke stěně, přes pravé rameno švihne dopředu a grabne muta (viz Mute).

Parallel (*freestylový trik*) jezdec pokrčí obě nohy k hrudi. Přes levé stehno chytne pravou rukou střed levé hrany levé lyže.

Railslide (*freestylový trik na zábradlí*) jízda po kovovém zábradlí, jezdec přijede ze strany k zábradlí, poté vyskočí a vytočí se o 90°, takže lyže jsou kolmo k zábradlí. Poté jezdec sklouzne po celé délce zábradlí.

Reverse (*freestylový trik*) trik, ve kterém jezdec začíná rotovat jako na 360. Když má ale natočeno 180, dává lyžím rotaci opačnou a vrací lyži o 90 stupňů zpět. Poté dotáčí 360.

Reverse 360° crossover (*freestylový trik*) překřížení vzad s otočkou o 360°

Rocket air (*freestylový trik*) jezdec drží svou pravou rukou špičku pravé lyže a propne obě nohy.

Rodeo (*freestylový trik*) trik, ve kterém se jezdec odráží jako na Back Flip (viz Back flip). V momentě, kdy je hlavou dolů, zatočí 180 a dopadá na fakie (*pozpátku*).

Rodeo japan (*freestylový trik*) jezdec provede Back Flip a když je hlavou dolů, grabne japan a dá rameny impuls do rotace půlvrutu tak, aby dopadl na Fakie (viz Back flip, Japan a Fakie).

Rudy (*akr. skoky*) salto s půl vrutem

Safety (*freestylový trik*) jezdec pokrčí kolena až k hrudi a levou rukou uchopí ve středu lyže levou hranu levé lyže.

Safety 900 (*freestylový trik*) jezdec najede čelně na skok, vytočí 900, během níž grabuje safety (*levou rukou uchopí ve středu lyže levou hranu levé lyže*).

Skodeo (*freestylový trik*) jedná se o střed mezi Flat spinem a Rodeem (*ani hlavou vzhůru, ani vodorovně*) (viz. Flat spin, Rodeo).

Spin (*freestyle*) obrat celého těla kolem svislé osy (*180°, 360°, 540°, ...*)

Stale (*freestylový trik*) jezdec natáhne svou pravou nohu doprava, levou skrčí pod ní. Poté uchopí střed levé hrany levé lyže.

Stiffy (*freestylový trik*) jezdec drží pravou rukou pravou hranu pravé lyže před vázáním a protáhne obě nohy.

Switch back flip (*freestylový trik*) neboli BackFlip Fakie to Fakie. Jeden z nejnáročnějších triků, co se provádí. Jezdec najíždí na skok pozadu. Ve vzduchu provádí jednoduché salto vzad a odjíždí opět na fakie (*pozadu*).

Switch up (*freestylový trik na zábradlí*) jezdec provede během Railslidu (viz. Railslide) otočku o 180.

Tail grab (*freestylový trik*) jezdec pokrčí obě nohy a pravou rukou uchopí patku pravé lyže.

Tip drag (*acro*) špička lyže tažená po sněhu při zanožení

Tip drop (*freestylový trik*) špičky směřují dolů a trup je vzpřímený

Tip grab (*freestylový trik*) úchop špičky lyže

Tip roll (*acro*) pirueta kolem špiček lyží s oporou o hole

Tip spin (*acro*) točení na špičce/ špičkách min. o 180°

Tweaked (*freestylový trik*) graby (*chycení některé části lyže*), které jsou protažené více než je obvyklé (*např. když se při Tail grabu jezdec propne tak, že se ušima dotkne patek lyží*).

Twister Twister (*acro*) tělo směřuje stále vpřed a lyže se točí do stran

Underflip (*freestylový trik*) trik, který je velmi podobný triku Rodeo (viz Rodeo) s tím rozdílem, že u underflipu se již od začátku provádí flip bokem přes rameno a ne přímo vzad přes hlavu. Dopadá se také na fakie (*pozadu*).

Zero (*freestylový trik*) jezdec najíždí skok pozpátku, grabuje safety (*levou rukou uchopí ve středu lyže levou hranu levé lyže*) a nerotuje – přistává pozadu.

Zudnik Zudnik (*manévr ve skocích*)

triflex goggles lyžařské brýle s trojitými skly

triple trojné (salto)

triple chair trojsedačková lanovka

trunk trup

T-shirt tričko

tuck sbaleně, skrčmo (*provedení skoku*)

tuck position nízký sjezdový postoj používaný při sjíždění a skocích při sjezdu

tune / tune up seřídit, vyladit (*nabrousit hrany, navoskovat skluznice*)

tune up the gear připravit (*nabrousit, namazat*) výzbroj

turn / christy n. oblouk, zatáčka, v. zatočit

banked turn klopená zatáčka (*ve skicrossu*)

turn right / left zatočit vpravo/vlevo

jednotlivé typy oblouků viz česko-anglická část: "oblouk"

turning zatáčení, otáčení

turning around on the flat obraty na rovině

turning around on the spot obraty na místě

turning motion / rotary motion rotační pohyb

turntable otočná část patky bezpečnostního vázání umístěná pod patou

turntable binding vázání s otočnou patou

Tweaked (*freestylový trik*) graby (*chycení některé části lyže*), které jsou protažené více než je obvyklé (např. když se při Tail grabu jezdec propne tak, že se ušima dotkne patek lyží).

twelf-sixty (1260) (*freestylový trik*) rotace 1260°

twin tip skis / twin tips lyže, které jsou určeny pro jízdu ve snowparku, mají oba konce zakulacené a zvedlé

twist v. protiotáčet, n. vrut,

twist / dislocate / luxate vykloubit (si)

Twister Twister (*acro*) tělo směřuje stále vpřed a lyže se točí do stran

twisting s vrutem

twisting aerial / rotational jump rotační skok

two-seventy (270) On Rail Slide (*freestylový trik na zábradlí*) jezdec najede rovně k zábradlí a naskočí 90+180

two-seventy (270) On To two-seventy (270) Off (*freestylový trik na zábradlí*) jezdec naskočí 270 a stejně tak seskočí

U

ultraviolet rays / UV rays ultrafialové paprsky

unbuckle odepnout

unbuckled nezapnutý

unbuckled boots nezapnuté boty

uncompleted nedokončený, neúplný

- uncompleted twist** nedotočený vrut
- unconsciousness** bezvědomí
- uncross** rozkřížení lyží
- under control / controlled** kontrolovaný, řízený
- Underflip** (*freestyleový trik*) trik, který je velmi podobný triku Rodeo (viz Rodeo) s tím rozdílem, že u underflipu se již od začátku provádí flip bokem přes rameno a ne přímo vzad přes hlavu. Dopadá se také na fakie (*pozadu*).
- underrotation** nedotočení (*vrutu*)
- underwear** spodní prádlo
- unsuccessful** neúspěšný
- untracked snow** sníh, na kterém ještě nejsou stopy od lyží
- unweight** odlehčit
- unweighting** odlehčení lyží
- up** nahoře, nahoru, vzhůru
- up extention / extend up** zvýšit těžiště těla narovnaním ve všech kloubech dol. končetin
- up-initiation** zahájení oblouku zvýšením
- up motion** zvýšení
- up-extension** zvýšení těžiště těla narovnaním ve všech kloubech dolních končetin
- uphill** do kopce
- uphill edges** hrany blíže ke kopci
- uphill ski** vyšší lyže
- uphill ski stem turn / stem christie** oblouk z přívratu vyšší lyží
- uphill stem** přívrat vyšší lyží
- uphill turn** oblouk ke svahu
- upper** horní, vyšší, svrchní
- upper arm** nadloktí
- upper body** horní část těla, trup
- upper limb** horní končetina
- upper ski** (uphill ski) horní lyže
- upper body relaxed** mějte uvolněný trup
- upright** vzpřímený, přímý
- upright aerial** přímý skok
- upright maneuvers** přímé skoky
- upright rotational jumps** přímé rotační skoky

upright rotational maneuvers helikoptéry

upright stance / erect stance vzpřímená poloha

utilization of moguls využití boulí (*hodnocení akr. sjezdu*)

UV rays/ ultraviolet rays ultrafialové paprsky

V

vacation / holiday dovolená, prázdniny

valley údolí

variation of the required position vychýlení pozice těla

varied terrain různorodý terén

variety rozlišnost (*hodnocení acro*)

vein *n.* žíla, *adj.* žilní

vein bleeding žilní krvácení

ventilation / respiration / breathing dýchání

vertebra (*pl.* vertebrae) obratel

vertical svislý, vertikální, kolmý

vertical axis svislá osa

vertical drop výškový rozdíl

vertical movement vertikální pohyb

vice / ski vice držák, do kterého se připevňují lyže při broušení a mazání

victim oběť (*nemoci, činnosti někoho jiného*)

view výhled, rozhled, zorné pole

visibility viditelnost

visible viditelný

W

waist pas (*tělo*)

waist deep po pás ve sněhu

walk *v.* chodit, *n.* chůze

walk on crutches chodit o berlích

walking on skis chůze na lyžích

walking uphill výstupy na lyžích

walkover kročený přemet

wall stěna U-rampy

wallride překážka ve snow parku, která má podobu stěny

waltzing valčík (*otáčení na sněhu dokola v plných kruzích prováděné na jedné nebo na obou lyžích*)

wand otevírací závora startovní branky, která spouští časomíru

warming up rozcvičení, rozcvička (**warm up** rozcvičit se)

warming up exercises rozcvičení, cviky pro zahřátí

waterproof nepromokavý, voděvzdorný

waves vlny (*terénní nerovnosti skicrossové dráhy*)

wax vosk

wax removing paste smývací roztok

wax room místnost kde se připravují lyže na závod

waxing iron lyžařská žehlička

weather počasí

weather forecast předpověď počasí

weather report zprávy o počasí

wedeln / short turn krátký oblouk

wedge / snowplow pluh (*přívrat*)

weight *n.* váha, *v.* zatížit,

weight distribution rozložení váhy

weight equally stejnoměrně zatížit

weight equally over both feet rozložte hmotnost těla na obě nohy

weight over the ski hmotnost těla nad lyži
weight shift / weight transfer přenesení váhy, změna zatížení
weight the ski / charge the ski zatížit lyži
weight transfer / weight shift přenesení váhy, změna zatížení
weighting zatížení (*lyží*)
wet mokrý
 wet snow mokrý sníh
wheelchair "voziček", kolečková židle, pojízdné křeslo
whirlpool / hot tub vířivka
white-out nízká oblačnost nebo mlha na horách
wide-radius turns otevřené oblouky
width šířka
 width of the stance šířka stopy
win zvítězit, vyhrát
wind vítr
 wind packed snow větrem udusaný sníh
 wind speed rychlost větru
 windblown snow / windslab sněhové návěje
 wind-chill factor snížení skutečné teploty působením větru
 wind-proof / wind-resistant chránící (odolná) proti větru
 wind-resistant chránící (odolná) proti větru
windslab / windblown snow sněhové návěje
windstorm / gale vichřice
windy větrno
winner vítěz
winter *n.* zima (*roční období*), *adj.* zimní
 winter jacket zimní bunda
 Winter Olympics Zimní olympijské hry
 winter sports zimní sporty
wire wool drátěnka (*na úpravu skluznice*)
wishbone / wand otevírací závora startovní branky, která spouští časomíru
without poles bez holí
witness svědek
wooden skis dřevěné lyže

woolen kneesocks vlněné ponožky

workout *n.* cvičení, trénink, *v.* cvičit

workout plan tréninkový plán

workshop / clinics kurs, seminář

World Cup Světový pohár

World Cup circuit okruh závodů světového poháru

world champion mistr světa

world championship mistrovství světa

World Ski Championship Mistrovství světa v lyžování

wound *n.* rána, zranění, *v.* zranit

wounded raněný, zraněný

wrist zápěstí

wrong špatný, nesprávný, chybný

wrong stance špatný postoj

X

X-ray photograph / radiograph rentgenový snímek

X-rays / radiotherapy rentgen

Y

yellow jersey žlutý trikot vedoucího závodníka

yield dát přednost

Z

Zero (*freestylový trik*) jezdec najíždí skok pozpátku, grabuje safety (*levou rukou uchopí ve středu lyže levou hranu levé lyže*) a nerotuje, přistává pozadu.

zipper zip

Zudnik Zudnik (*manévr ve skocích*)

6.2 SLOVNÍK

ČESKO - ANGLICKÝ

A

- Acro / acro skiing** (*dříve balet na lyžích*) (*záv. disc.*) acro / acro skiing
- agresivita** (*hodn. akr. sjezdu*) aggressiveness
- agresivní** aggressive
- akce a reakce** action and reaction / force and opposing force. viz síla
- akrobatické lyžování** acrobatic skiing / freestyle skiing / (*ranný termín*) hot dog skiing
- acro** (*balet an lyžích*) Acro
- balet na lyžích** Acro
- Big Air** viz Big Air
- akrobatické prvky** (*acro*) acrobatic manoeuvres
- akrobatické skoky** (*záv. disc.*) Aerials
- akrobatický sjezd** (*záv. disc. - boule*) Moguls / mogul skiing
- bez bodového ohodnocení** RNS / receives no score
- jednotlivé prvky a triky viz „trik“
- paralelní akrobatický sjezd** Dual moguls
- skikros** Skicross
- aktivní** active
- aktivní hranění** edge action
- aktivní práce nohou** (*akr. skoky*) active leg action
- akutní / naléhavý** acute
- alpská kombinace** (*slalom + sjezd*) Alpine combined
- alpské lyžování** Alpine skiing
- (alpská) kombinace** Combined / Alpine Combined
- obří slalom** Giant slalom
- sjezd** Downhill
- slalom** Slalom
- super obří slalom** Super G
- Alpy** (*the*) Alps
- amatér, amatérský** amateur
- ambulantní zařízení** outpatient facility
- anti třecí podložka** (umožňující snadné uvolnění z vázání při pádu - součást přední části

vázání) anti-friction pad
aplikovat apply

B

balet na lyžích (*arch.*) Ballet / Ballet skiing, viz acro

baletní sekvence / baletní řada ballet sequence

batoh backpack / rucksack

bedna (box / funbox) (*ve snow parku*) (viz „překážky ve snowparku“)

berle *pl.* crutches

chodit o berlích walk on crutches

chůze o berlích three point gait

bez bodového ohodnocení RNS / receives no score

bezbolestné painless

bezdeší breathlessness

beze stromů / nezalesněný treeless

bezpečí safety

bezpečnostní safety

bezpečnostní tyč (*u sedačkové lanovky*) safety bar

bezpečnostní vázání release binding / safety binding

bezpečně / opatrně safely

bezvědomí unconsciousness

být v bezvědomí be unconscious

běžecké lyžování cross-country skiing

bivak / bivakovat bivouac

bledá pale

bledá kůže pale skin

boční (pohyb) lateral (movement)

boční krojení (lyže) side-cut / side-camber

boční rozštěp, (tzv. "provaz") side split

bod point

bodování scoring

bodové hodnocení oblouků (*akr. sjezd*) mogul point guideline

bodové hodnoty skoků (*acro*) point list for jumps

bez bodového ohodnocení RNS / receives no score

body (*hodnocení*) points / score

udělit body award points

bolest pain / ache

bolest polevila / přešla pain has abated / vanished

prudká acute

trvalá continuous / persistent

bolestivé painful / sore

bolet ache / hurt / be painful / burn (*svaly*)

bolí mě břicho (*žaludek*) I have got stomachache

bolí mě hlava I have got a headache / my head aches

bolí mě v kloubech I suffer from joint ache

bolí mě záda I have got backache / I have got pain in the back / I suffer from backache,

bolí mě nohy my feet / legs ache / hurt, I have got sore feet

všechno mě bolí I hurt all over

boule (*terénní nerovnosti*) (*pl.*) bumps / moguls / dips, záv. disciplína viz „Akrobatický sjezd“

boulovatý bumpy

boulovatý svah bumpy slope

boulovatý terén bumpy terrain / mogulled terrain

boule / otok swelling

bouřka storm

brána / branka (*slalom*) gate

branka ve vrstevnici horizontal gate

podjet branku (*po pozdním zahájení oblouku*) to be late in the turn

vejít se do brány make it inside the gate

vlásenka hairpin

zavřená b. closed g.

brázdít středisko / projíždět se po středisku (na lyžích) cruise

bronzová medaile bronze medal

brousit hrany sharpen edges

bruslení skating

brýle lyžařské ski goggles, dále viz „lyžařské brýle“

brýle sluneční sun glasses

brzdit brake

brzdivý pluh braking snowplow / wedge

břečka (*sl.*) / **rozbředlý sníh** slush / slushy snow

bunda jacket / coat (*Am.E.*)

být při vědomí be conscious

být v bezvědomí be unconscious

být v šoku suffer from shock

být ve formě be fit / be in (good) form / be in shape

nebýt ve formě be out of form / shape

C

carving (*jízda po hranách*) carving

body carving lyžař provádí carvingové oblouky a v každém se snaží naklonit tělo tak, aby se vnitřní stranou těla dotýkal sněhu

funcarving druh carvingu, při kterém váha spočívá na vnitřní lyži. Jezdí se hodně široká stopa. Lyžař se při jízdě dotýká sněhu což je velmi lákavé, tudíž se jezdí bez holí.

Některé prvky při oblouku jsou pojmenované např.: letadlo (lyžař má obě ruce v upažení), dá se prodloužit i o hole, piánko (lyžař se dotýká oběma rukama sněhu)

Vrcholným číslem funcarvingu je však "třistašedesátka" - projetí celé kružnice oblouku.

racecarving druh carvingu. Lyže určené pro racecarving jsou konstruované pro střední a delší oblouky a pro vyšší rychlost. Jsou určeny pro zdatnější lyžaře, kteří se nebojí to na sjezdovce pořádně rozjet. Jsou proto celkově tvrdší a dobře vedou v oblouku. Lyže z této skupiny jsou velice snadno k sehnání. Většina firem má ve své nabídce přímo vyhrazenou kategorii pro tyto lyže. Na těchto lyžích se jezdí s holemi.

carvingové lyže carving skis

carvingový oblouk carving turn

celkový total / overall

celková lékařská prohlídka checkup

celkové skóre total score

celkový vítěz overall winner

cíl finish

cílový finishing

cílová čára finishing line

cit pro hranění sense for edge-setting

cvičení / trénink workout / exercise

cvičení na místě exercise on the spot

cvičení / nácvik drill

cvičební plán workout plan / exercise plan

cvičit workout / exercise

cvičitel lyžování ski instructor

cvičná placená závodní trať pay-as-you-go practice course / coin-operated course

cvičný practice

cvičná trať practice course

cvičný svah, louka (pro začátečníky) nursery slope / practice slope

cvik exercise

vyjít ze cviku get out of practice

časomíra electric timekeeping

časový limit time limit

část part

čelenka headband

čelný rozštěp, (tzv. "provaz") front split

čepice cap

čerstvý fresh

čerstvý sníh fresh snow

čtverný manévr (*akr. sjezd - skoky*) quad maneuver

čtvrtá pozice (*provedení skoku*) puck

čtyřsedačková lanovka quad, dále viz „sedačková lanovka“

D

dálka (*tj. délka skoku*) distance

dát do sádry put in plaster

dát umělé dýchání give artificial respiration

dech breath

dechová frekvence breath frequency

dýchat breathe

nádech breath in / inspiration

výdech breath out / expiration

délka length

demo lyže / testovací lyže demo skis

demonstrace / předvedení demonstrartion

deska pod vázání binding plate

desková lavina slab avalanche, dále viz „lavina“

deskové vázání plate binding

děšť rain

je deštivo (*o počasí*) it is rainy

prší it is raining

děti children / kids

dětská lyžařská škola kids school

dětská lyže / juniorská lyže junior ski / kid ski

difuze / rozptýlené světlo diffuse light

díry ve skluznici holes in the running surface

dislokace obratle spondylexarthrosis

dislokovaný dislocated

distorze / vyvrtnutí twist / sprain / distorsion

dítě kid / child

dívat se look / watch

dívejte se před sebe look ahead / keep your eyes in front

dlaha splint

znehynbět nohu v dlahách put / fix the leg in splints
dlouhý oblouk long turn, dále viz „oblouk“
dodržovat vzdálenost keep at a distance
dojezd run-out
dokonalost perfection
dokončit / ukončit finish / end / complete
dolní končetina (*noha*) leg / lower limb / lower extremity
dolů z kopce downhill
dopadový svah (*akr. skoky*) landing slope
doplňky (*vybavení*) accessories
doprovázené hudbou accompanied by music
dopředu / vpřed (*směr*) forward
doskočit / přistát land
doskok / přistání landing
 doskok na obě nohy two-footed landing
 ideální přistávací místo optimum landing point
dostředivá síla centripetal force
dotyk touch / contact
 dotyk se sněhem snow contact
 dotyk se zemí rukou hand touchdown, viz též "hrábnutí"
 dotyk se zemí touchdown
dovednost / obratnost skill
dovnitř tvořeného oblouku (*pohyb kolen*) inside the intended turn
dovolená vacations / holidays
 dovolená s CK (*zajištěná*) package holidays
dozadu / vzad backward
dráha letu flight path
drátěnka (na úpravu skluznic) wire wool
druhy sněhu snow types, dále viz sníh
držák, do kterého se připevňují lyže při broušení a mazání ski vice / vice
držení hole pole grip
držení holí (*hodn. akr. sjezdu*) pole plants
držení těla (*hodn. akr. sjezdu*) body position, (*acro - hodn.*) carriage
držet hold / keep / maintain

držet hole hold ski poles

držet kolena od sebe keep knees open

držet lyže na plochách keep skis flat

držet lyže od sebe keep skis apart

držet lyže u sebe keep skis together

dřep crouch

dusit (se) choke

dutá konstrukce lyže hollow-body construction

dvojné (např. salto) double

dvojsedačková lanovka double chair / (*sl.*) double / double chairlift (více viz „sedačková lanovka“)

dvojitý viz dvojné

dýchací systém respiratory system

dýchání breathing / respiration

dýchání z úst do úst kiss of life

umělé dýchání artificial respiration/ ventilation

dýchat breathe

dynamika (*acro - hodn.*) dynamic action

E

ekonomika pohybu (*hodn. akr. sjezdu*) economy of motion

elektrická časomíra electric timekeeping

energie energy / power

F

fáze phase

fáze odrazu push phase

fáze přechodu mezi oblouky transitional phase

fáze ukončení oblouku end phase of a turn

fáze vedení oblouku steering phase of a turn

fáze vedení oblouku těsně před tím, než lyže směřují po spádnicí drifting

fáze zahájení oblouku initiation phase of a turn

firn / hrubozrnný sníh corn snow

zfirnovatění (*sl.*) metamorphosis

fixace končetiny fixation of a limb

forma (*sportovní, tělesná*) form / fitness / shape

foukat blow

fouká vítr wind is blowing

freeride viz anglicko-česká část

freeskiing viz anglicko-česká část

freestylové triky viz anglicko-česká část nebo pojem „trik“

funcarving viz „carving“

fyzická kondice physical fitness

fyzická kondice viz forma

fyzická příprava physical preparation

fyzioterapeut physiotherapist

fyzioterapie physiotherapy

G

gáza gauze, **sterilní g.** sterile g.

girlanda garland

girlandy se zahraněním a odrazem z hran lyží check-hop garlands

granulovaný sníh / firn granulated snow

H

halfpipe viz anglicko-česká část nebo pojem „překážky ve snow parku“

helikoptéra (přímý skok s otočením těla o 360°) (*manévr ve skocích*) helicopter

helikoptéry (*definice akr. skoků*) upright rotational maneuvers

helikoptérové lyžování / heli skiing (extrémní lyžování v obtížných terénních podmínkách, kdy se lyžař dostane na začátek sjezdu pomocí helikoptéry) helicopter skiing / heli-skiing

helma helm / crash helm

hladké svaly smooth muscles

hladký povrch (skluznice) smooth surface

hlava head

hlavu držte vzhůru keep your head up

hluboký deep

hluboký prachový sníh deep powder snow

hluboký sníh deep snow

hmotnost weight / mass

hmotnost těla rozložte na obě nohy put the weight equally over both feet

hmotnost těla weight of the body

hodnocení rozhodčích assessment / evaluation of judges

hojit se heal, **zahojit se** heal up / heal over

hokejové zastavení (*prvek který se používá při výuce krátkých oblouků*) hockey stop

hokejové zastavení vzpříčením hockey stop with side slip

holá místa (*bez sněhu*) bare spots

holenní kost tibia

holý / bez sněhu bare

horečka fever

horní upper

horní / svrchní lyže upper / uphill ski

horní část těla upper body

horní končetina (*paže*) arm / upper extremity / upper limb

horská nemoc altitude sickness

Horská služba Ski Patrol / Mountain Rescue Service

horská železnice mountain railway

hory mountains

hrábnutí (*dotyk se zemí rukou*) dragging hands / hand touchdown

hrana edge (*pl. edges*)

hrana, výrazná změna sklonu svahu slope edge

hranění / zahranění edging

hranění / vedení lyže na hraně edge control

hranit (*viz zahranit*) edge, put the skis on the edges

hranice lyžařské oblasti area boundary

hrubozrnný sníh / firn corn snow

zfirnovatění (*sl.*) metamorphosis

hudba music

prováděné na hudbu done / performed to music

styl hudby style of music

hvězda / přemet stranou (*acro*) cartwheel

hýbat (*se*) move

hýždě buttocks / butt

CH

chirurg surgeon

chirurgie surgery

chodidlo sole (of the foot)

přední část chodidla ball of the foot

chodit walk

chodit o berlích walk on crutches

choroba disease / (*nemoc*) illness

chrániče (proti nárazům, pádům) guards / pads

chrániče uší muffs / ear-tabs

chůze walk / walking / gait

chůze na lyžích walking on skis

chůze o berlích three point gait

chyba fault

chyba v provedení form break

I

ideální přistávací místo optimum landing point

impuls impulse / push

impuls otáčení turning momentum

infekce infection, **přenášet infekci** transfer infection

infekční choroba infective / infectious disease

instrukce / výklad instruction

instruktor (*lyžování*) ski instructor

jmenovka name tag

uniforma uniform

invalida disabled person

invalidní vozík wheelchair

inverze (*vrstva mraků v údolí*) cloud ocean / inversion

J

jádro lyže core

jaro, jarní spring

jarní firn corn snow

jarní sníh spring snow

je mi na zvracení I feel like vomiting

je mi špatně I am sick / I feel sick

je zamračeno (*o počasí*) it is cloudy

je zima (*o počasí*) it is cold

jednostranný přívrat half plow, dále viz „přívrat“

jet go

jet po spádnicí ski in the fallline / schuss

jet šikmo (svahem) traverse

jet z kopce go downhill

jezdit / vozit se ride / go

jezdit oblouky / zatáčet na lyžích steer turns

jinovatka hoarfrost

jízda ride

jízda na boulovatém svahu mogul skiing / (*ranný termín*) hotdogging

jízda po hranách carving

jih, jižní south

jižní svahy south-facing slopes

junior, juniorský junior

juniorská lyže / dětská lyže junior / kid ski

K

kabinová lyžařská lanovka cable car / gondola / telecabine / bubble car

kanaďské saně sled / banana boat

kapky (lék) drops

kapuce hood

kapucovka (bunda s kapucou) hoodie

přípevnitelná k. attachable h.

kariéra career (**závodní k.** racing c.)

zanechat závodní kariéry retire from the career

kartáč brush

kartáče umělého svahu PVC brush / plastic bristles

kategorie lyží ski categories

Allround (*kategorie lyží*), ve třídě Allround se najdou modely s opravdu dobrými jízdními vlastnostmi. Často se jedná o odladěné, měkčí modely ze skicrossových a allmountain řad.

Allround Top (*kategorie lyží*), lehce točivá lyže, odpouští chyby, pro střední tempo a středně tvrdý povrch, který dobře vede. Vhodná pro pokročilé až sportovní lyžaře.

Speed Short Turn (Slalomcarver) (*kategorie lyží*), lyže pro jízdu ve středním až vysokém tempu na sjezdovce, dobře reaguje a točí, na tvrdém podkladu drží. Vhodná pro sportovní až závodní jezdce preferující kratší radius.

Speed Long Turn (Racecarver, Skicross ski) (*kategorie lyží*), lyže pro jízdu na sjezdovce ve vysokém tempu s dobrou stabilitou v rychlosti. Vhodná pro sportovní až závodní jezdce preferující střední až dlouhý radius.

Allmountain (*kategorie lyží*), všestranná lyže pro sjezdovku i volný terén, ideální na měkkém podkladu, stabilní v tempu. Vhodná pro všestranné sportovní lyžaře s pokročilou technikou

Lady Allround (*kategorie lyží*), ženský model univerzální lyže vhodné pro všechny délky oblouků v nižší až střední rychlosti, odpouští chyby, preferuje měkčí svahy a je vhodná pro začátečníky a mírně pokročilé.

Lady Allround Top (*kategorie lyží*), ženský model lehce točivé lyže, která odpouští chyby a je vhodná pro střední tempo a středně tvrdý povrch, který dobře vede. Vhodná pro pokročilé až sportovní lyžařky.

Lady All Mountain (*kategorie lyží*), ženský model všestranné lyže pro sjezdovku i volný terén, ideální na měkkém podkladu, stabilní v tempu. Vhodná pro všestranné sportovní lyžařky s pokročilou technikou.

Race SL (*kategorie lyží*), lyže vhodná pro tvrdou sjezdovku, pro jízdu v závodním tempu krátkými oblouky. Vyžaduje hodně síly.

Race GS (*kategorie lyží*), lyže vhodná pro tvrdou sjezdovku, pro jízdu v závodním tempu delšími až dlouhými oblouky. Vyžaduje hodně síly.

kinetická / pohybová energie kinetic energy

klima climate

klopená zatáčka (*ve skicrossu*) banked turn

kloub joint / articulation

kloubová tyč (*slalomová branka*) redressing slalom pole / articulated s.p.

klouzat glide / slide

klouzavý pluh gliding snowplow / wedge

kluzký slippery

knoflíky buttons

koeficient obtížnosti coefficient, (*tabulka*) difficulty (*charts*)

kolečková židle / pojízdné křeslo / "voziček" (*pro postižené*) wheelchair

koleno knee

distorze kolena distorted knee

po kolena ve sněhu knee deep

kolena od sebe knees open

kolena těsně u sebe (*nohy do X*) knock-knees

kolo (*závody, slalom*) round, run, leg

kombinéza one-piece suit

kombinace viz „alpská kombinace“

kondice / tělesná kondice fitness, viz též forma

konstrukce lyže ski construction

dutá k. hollow-body c.

k. s pěnovým jádrem foam-injected c.

krabicová k. torsion box c.

- sendvičová k. laminated / "sandwich" c.
- kontrakce / stah** (*svalu*) contraction
- kontrola / kontrolovat** control / check
 - kontrola hranění** control of edges
- kontrolované pohyby** (*akr. skoky*) movements under control / controlled m.
- koordinace pohybů** coordination of movements
- kopcovatý** hilly
- kopec** hill
- kost** bone
- kosterní svaly** skeletal muscles
- kotlina / žlab** bowl
- kotník** ankle
 - podvrtnutý k.** sprained a.
 - vyvrtnutý k.** distorted a.
- kotva** (*lyžařský vlek*) T-bar lift, (**Poma** viz „Poma“)
- kov / kovový** metal
- krabicová konstrukce lyže** torsion box construction, dále viz „konstrukce lyže“
- krátké oblouky** short turns / short swings, dále viz „oblouky“
 - krátké snožné oblouky zahajované rychlými současnými pohyby kolen do stran**
knee turning
 - krátký snožný oblouk (mírně skákaný) tvořený jen rotací dolní části nohou** (*metod. prostředek*) foot turn
 - krátký snožný oblouk pomocí rotace boků** hip turn
- krev** blood
 - odebírat krev** (komu) take blood from sb.
- krevní** blood
 - krevní podlitina** haematoma
 - krevní skupina** blood-group
 - krevní tlak** blood pressure
 - měřit krevní tlak** measure b.p.
- kristiánie** (*oblouk*) christie
- kritérium** criterion, (*pl. criteria*)
 - kritéria hodnocení** judging criteria
- krok** step

kroužek hole basket / ring / disc

krusta crust

krusta, která se propadá crud / breakable crust

krvácet bleed

krvácení bleeding

tepenné k. arterial b.

žilní k. vein b.

zastavit krvácení tlakovým obvazem stop bleeding with a pressure bandage

křeč spasm / cramp

křečová žíla varicose vein

křížový šroubovák cross-point screwdriver

kurz course, **seminář** workshop / clinics

kurz pro pokročilé advanced course

kurz pro středně pokročilé intermediate course

kurz pro začátečníky beginners' course

kůže / pokožka skin

bledá pale

lesklá waxy

odřená excoriated

spálená burnt

kuželovitá lavina loose snow avalanche, dále viz „lavina“

kvalifikace / kvalifikační závod trial

kvalifikovaný skilled

nekvalifikovaný unskilled

kvalita (tj. provedení skoku a dopad) (*hodn. akr. sjezdu - skoky*) quality

kyčel / kyčelní kloub ilium / coxa / hip

L

lankové vázání cable binding / Kandahar binding

lanovka / lanová dráha cable car, viz lyžařská lanovka, pozemní lanovka, sedačková lanovka.

lanová dráha s odpojitelnými sedačkami detachable chairlift

lanová dráha s trvale připevněnými sedačkami fixed-grip chairlift

lavina avalanche

desková lavina slab avalanche

kuželovitá lavina loose snow avalanche

prachová lavina powder snow avalanche

lavinový avalanche

lavinová lopatka avalanche shovel

lavinová sonda avalanche probe

lavinová šňůra avalanche cord / trail cord

lavinové nebezpečí avalanche danger

lavinový pes avalanche dog

lavinový vyhledávač (*vyhledávač s přijmačem*) avalanche transceiver

lázně spa (*pl.* spas)

lebka skull

prasklá broken / fractured

léčba cure / treatment / remedy

léčit cure / treat

led ice

ledovat / přiložit led ice down

ledový icy

ledová "plotna" (tvrdý ledový sněhový povrch) boiler plate / icy section

ledovec glacier

ledvinka (*taška do pasu*) belt bag / banana / bum bag

lehká spálenina minor burn

lehkost / proměnlivost / nestabilita fluidity

lehký sníh fluffy snow
lék / medicina medicine / drug
 lék proti bolesti painkiller
lékárna pharmacy
lékárníčka first aid kit
lékař / doktor doctor
lékařská péče medical care
lékařský předpis prescription
lekce / vyučovací hodina lesson
lepivý sníh sticky snow
lesklá kůže waxy skin
leštit / vyleštit (skluznice) polish
let (tj. výška a délka skoku) (*hodn. akr. sjezdu - skoky*) flight
letět fly
letmý kilometr flying kilometer
libovolná pozice / volná pozice (*skoky*) free position
líce cheek
los / losovat draw
 určit losem determine by a draw
losování drawing lots, (*pro paralel. akr. sjezd*) pairings
lyžárna ski depot
lyžař skier
 lyžař, který lyžuje poprvé first-time skier
 lyžař, který nikdy nelyžoval never ever skier
lyžařka lady skier / woman skier
lyžařský ski
 lyžařská příprava (všeobecná) ski exercises
 lyžařská škola ski school
 kancelář lyžařské školy ski school office
 lyžařská technika ski technique
 technika jízdy v boulovatém terénu bump technique
 technika lyžování ski technique
 technika používaná při nácviu oblouků, při které se najíždí do jednotlivých
 oblouků pod různým úhlem fan progression

technika odrazu (*akr. skoky*) take off technique
technika tlumení viz vyrovnávací technika
technika závodní disciplíny sjezd downhill racing technique
lyžařská trať (*sjezdovka*) ski run / piste / trail
 závodní trať course / race course
lyžařská turistika ski touring
 skialpinismus alpine ski touring / ski mountaineering
lyžařské boty ski boots
 lyžařské boty s nazouváním zezadu rear-entry boots
 přezka buckle
 skořepina, vnější tuhá část boty boot shell
 podrážka boot sole
lyžařské brýle ski goggles
 zrcadlové lyžařské brýle mirrored goggles / polarized goggles
 lyžařské brýle s dvojitými skly double-glazed goggles
 lyžařské brýle s jedním sklem single-glass goggles
 lyžařské brýle s trojitými skly triflex goggles
lyžařské brzdy (k vázání) ski brakes / ski stoppers
lyžařské hole ski poles
 držadlo lyž.hole grip
 kroužek ring / disc
 poutko strap
lyžařské kategorie viz „kategorie lyží“
lyžařské nářadí ski tool
lyžařské středisko / oblast ski resort
lyžařské vázání ski binding
 deska binding plate
 patní část heel piece
 špička toe piece
lyžařské video (film) ski movie
lyžařské vleky na cvičném svahu nursery slope lifts
lyžařský instruktor ski instructor
 jmenovka name tag
 uniforma uniform

lyžařský klub ski club

lyžařský průvodce mountain guide / ski guide

lyžařský servis / seřízení lyží ski tuning

držák, do kterého se připevňují lyže při broušení a mazání ski vice / vice

místnost kde se připravují lyže na závod wax room

perfektně připravené lyže (sl.) smoke wagons

lyžařský vlek pro děti (lano s držadly) "pony lift", rope tow

lyžařský vlek ski lift / drag lift, viz též button lift / T-bar lift

lyže (sg.) ski, (*pl.* skis)

lyže - prkýnka (sl.) sticks

lyže pro jízdu v boulich mogul skis

lyže pro jízdu v hlubokém sněhu (prašanu) fat powder skis

lyže s pěnovým jádrem foam-core skis, viz též konstrukce lyže

lyže střední délky mid-length skis

lyže vhodná pro děti junior / kid ski

lyže vhodná pro ženy lady ski

lyže, které jsou určeny k testování demo skis

lyžování skiing

akrobatické lyžování Acrobatic skiing

alpské lyžování Alpine skiing

běžecké lyžování cross-country skiing

lyžování mezi stromy, v lese tree skiing

lyžování mimo vyznačené tratě off-trail skiing / off-piste skiing / out of bounds skiing

lyžování na boul. svahu mogul skiing

lyžování na trávě grass skiing

lyžování v parcích a mimo sjezdovky freeskiing

lyžování z helikoptéry (extrémní lyžování v obtížných terénních podmínkách, kdy se lyžař dostane na začátek sjezdu pomocí helikoptéry) helicopter skiing/ heli-skiing

rychlostní lyžování Speed skiing

sjezdové lyžování downhill skiing

telemarkové lyžování Telemark skiing

lyžovat ski / go skiing

M

- manévr** (*tj. pozice v provedení, např. salto, vrut*) (*Br.E.*) manoeuvre, (*Am.E.*) maneuver
- mapka lyž. oblasti** (mapka zobrazující sjezdové tratě a lyž. vleky urč. lyž.oblasti) trail map
- masáž / masírovat** massage
- masér** masseur, **masérka** masseuse
- mast** (*lék*) ointment
- maximální dosažené body** maximum point allotment
- medaile** medal
- medailista** medallist
- měkký** soft
- měkký sníh** soft snow
- měřit / změřit** (*např. teplotu, krevní tlak*) measure
- měřit krevní tlak** measure blood pressure
- měřit teplotu** measure temperature
- metamorfoza** (přeměna nového sněhu ve starý) metamorphosis
- metoda** method
- metodika** methodology
- mezičas** split time
- Mezinárodní lyžařská federace (FIS)** Fédération Internationale de Ski
- Mezinárodní lyžařský kongres** (*koná se každé 4 roky*) Interski
- Mezinárodní svaz akrobatických lyžařů** International Freestyle Skiers Association (I.F.S.A.)
- Mezinárodní svaz lyžařské výuky** International Association for Ski Instruction
- Mezinárodní svaz lyžařských instruktorů** International Ski Instructors Association (I.S.I.A.)
- mikroklima** microclimate
- mimo sjezdovku** off piste / out of bounds / off the slope
- mini lyže** mini-skis
- míra hranění a zatížení** extent of edging and weighting
- mírný svah** gentle slope
- mírný vítr** moderate wind
- místnost kde se připravují lyže na závod** wax room

místo spot / place, **na místě** (*cvičit*) on the spot
mistr světa world champion
mistrovství (*soutěž*) championship
 Mistrovství evropy European Championship
 Mistrovství světa World Championship
 Mistrovství světa v lyžování World Ski Championship
mít teplotu to have a temperature
mlha fog, (*lehčí*) mist
 je mlha there is a fog, it is foggy
 mlha na horách white-out
mobilizace (*kloubu*) mobilization
modřina bruise
mokrý sníh wet snow
montovat / připevnit (*vázání na lyže*) mount
mrak cloud
 zamračeno cloudy / overcast
mráz frost
 je mráz there is a frost
mrazivé (*počasí*) chilly
 je mrazivo it is chilly
mrholit / mžít drizzle
 mží / mrholí it is drizzling
mrznout freeze
 mrzne it is freezing
mulda dip / mogul / bump
můstek (*akr. skoky*) kicker (kopák) / jump
 plochý můstek floater
mžít / mrholit drizzle
 mží / mrholí it is drizzling

N

na trati (*závodní*) on course

nabrousit / brousit sharpen

nacvičovat / procvičovat practise / train

nácvik practice / practising

nácvik / cvičení drill

nad above

nad mořem above the sea level

nad nulou above zero

nádech breath in / inspiration

nadmořská výška altitude

nadmořská výška, nad kterou už nerostou stromy tree line

nadzvednout lift / lift up / elevate

nadzvednout lyži (*nad sněh*) lift a ski

nadzvednout patky lyží jerk the heels

náhlá příhoda emergency

nahlášený skok flight plan

nahromaděný pomalu tající sníh snowpack

náchylný k čemu prone to

nájezd na skok in-run / inrun

nájezdová rychlost (*akr. skoky*) in-run speed

náklon, naklánět se

naklánět se dozadu lean backward

naklánět se vpřed lean forward

náklon vpřed forward lean

náklon vzad / záklon backward lean

naléhavý / akutní acute

namazat (lyže) wax (the skis)

namazat / nanést vosk (na lyže) apply wax

namožený strained

nanést / namazat vosk (na lyže) apply wax
napíchnutý přemet / přemet přes břicho (*acro*) gut flip
náplast adhesive tape / adhesive / sticking plaster
napojované oblouky continuous ski turns
napravit / srovnat (zlomenou kost) realign
napřímít se (*tělo*) erect / straighten up
narazit / vybourat se / srážka crash
narkóza anaesthesia
 dát narkozu give an a.
náročný challenging / demanding
narovnání / natažení extension
nářadí (*k opravě či údržbě lyží*) tool
nasadit si lyže put on skis
násobné manévry (*skoky*) multiple manoeuvres
nastavení setup / setting
nastavitelný (*vázant*) adjustable
natahovat (*svaly cvičením*) stretch
natažení / narovnání extension
natažený pulled
 natažený sval (*zranění*) pulled muscle
 natažený vaz pulled ligament
natržený ruptured
 natržený vaz / sval ruptured ligament / muscle
návaznost pohybů fluency
nebe / obloha heaven / sky
nedotočení vrutu underrotation / uncompleted twist
nehoda accident
nehybný / nepohyblivý immobile
nekontrolovaný (*skok, dopad*) out of control
nelyžováno (*hodn. oblouků*) not skied
nemoc illness, (*choroba*) disease
nemocnice hospital
nemocný ill / sick
nepohyblivý / nehybný immobile

nerozhodný výsledek draw / tie

nervosvalový systém neuromuscular system

nervový systém nervous system

nestabilita / lehkost / proměnlivost fluidity

neupravená sjezdovka ungroomed / unprepared slope (*trail, course*)

neupravený špatný sníh crud

neúspěšný unsuccessful

neuspět / selhat fail (to do st.) / fall through

nevolnost nausea

je mi špatně I am / feel sick

je mi na zvracení I feel like vomiting

nezalesněný / beze stromů treeless

nízký

nízká oblačnost white-out

nízká teplota low temperature

nízký (sbalený) sjezdový postoj (při sjíždění a skocích při sjezdu) tuck position

nízký postoj (ve dřepu) crouched stance

nízký sjezdový postoj, (sl.) "vajíčko" egg (position)

nižší lyže downhill ski

noha (*od kotníku dolů*) foot (*pl. feet*), (*dolní končetina*) leg

nohy do O bow-legs

nohy do X knock-knees

nosítka stretcher

nést carry

nošení carrying

nošení lyží carrying skis

nový sníh new snow / fresh snow, dále viz „sníh“

nutit / přinutit / přimět (koho dělat co) force sb. (to do st.), make sb. (do st.)

O

oběť (*nehody*) casualty (*nemoci, činnosti druhé osoby*) victim

obklad compression

přiložit obklad apply a c., put on a c.

oblačné (*o počasí*) cloudy

je oblačno it is cloudy

oblak cloud

oblast area

oblast mimo hranice lyžařského střediska, většinou dostupná pouze chůzí, skůtrem

nebo vrtulníkem backcountry

oblečení / oděv clothing

obléknout se get dressed / dress up

obléknout si put on (*st.*)

obleva thaw

tát melt / thaw

obličej face, (*líce*) cheek

omrzlý o. frostbitten f.

spálený o. burnt f.

obloha sky

na obloze in the sky

obloha je jasná sky is bright / clear,

obloha je zatažená sky is dull / overcast

oblouk turn / arc / christy

dlouhý oblouk long turn

krátké oblouky short turns / short swings

krátké snožné oblouky zahajované rychlými současnými pohyby kolen do stran

knee turning

krátký snožný oblouk (mírně skákaný) tvořený jen rotací dolní části nohou

(*metod. prostředek*) foot turn

krátký snožný oblouk pomocí rotace boků hip turn

oblouk do zastavení stop turn, stop swing

oblouk ke svahu uphill turn

oblouk na jedné lyži one-ski turn

oblouk na vnitřní lyži inside-ski turn

oblouk na vnitřní lyži s vnější lyží unoženou (*acro*) inside skiturn

oblouk na vnitřní lyži v nízkém postoji, vnitřní noha skrčená, vnější natažená do strany (*acro*) outrigger

oblouk otevřený wide-radius turn

oblouk s přestoupením (kdy na moment jsou obě lyže ve vzduchu) "flying" step

oblouk vystřelovaný / zrychlovaný / „jet“ oblouk jet turning

oblouk z přívratu nižší lyží downhill ski stem turn

oblouk z přívratu vyšší lyží uphill ski stem turn/ stem christie

oblouk z rozšířené stopy large track turn

oblouky "řezané" (jeté po hranách) carved turns

oblouky pro přeježdění vln absorption-extension turns (on moguls) / avalement

oblouky s přeskokem jump turning

oblouky s přestoupením (*do paralel. post. lyží*) parallel step turning

oblouky s přibrzděním short swinging with edge-set

oblouky snožné parallel swings

oblouky v hlubokém (prachovém) sněhu deep powder snow turning

oblouky v paralelním postavení lyží parallel turning

oblouky v pluhu snowplow turning

oblouky v širokém paralelním postavení lyží open-stance parallel turning

oblouky z přívratu stem turning

oblouky zavřené tight-radius turns

oboustranný odvrát diverging position / scissors

oboustranný přívrat / pluh snowplow / wedge

obout si put on (boots)

obrat turn

obrat přednožením (*za pohybu*) (*acro*) kick turn

obrat přednožením zahájený při jízdě vzad (*acro*) reverse kick turn

obrat přešlapováním odvratem na svahu herringbone turning

obrat přešlapováním přívratem nebo odvratem (na místě) star turning

obrat výskokem jump turning

- obraty na místě** turning around on the spot
- obraty na rovině** turning around on the flat
- obratel** vertebra, (*pl.* vertebrae)
- dislokace obratle** spondylexarthrosis
- obřáčka, lyže určená pro dlouhé oblouky** giant slalom ski
- obří slalom** giant slalom
- obsluha vleku nebo lanovky** liftie (*sl.*) / lift operator
- obtížnost** difficulty,
- stupeň obt.** degree of dif.
- obtížný** difficult
- obvaz** bandage / dressing
- obvázat** dress / bandage
- obvázat ránu / zranění** bandage / dress a wound
- od sebe / oddálení (lyže)** apart
- odborná pomoc** expert help
- oddálit lyže (tzn. lyže od sebe)** skis apart
- odebírat krev (komu)** take blood from sb.
- oděv / oblečení** clothing / clothes
- odjezd po přistání (skoky)** exit from the landing, out-run
- odklon trupu (od svahu, zatímco kolena a boky jsou tlačeny ke svahu – při hranění)**
- angulation / comma position / banana position / outward lean
- odlehčená lyže** unweighted ski
- odlehčení lyží** unweighting, active unweighting (*dosažené buď prudkým snížením nebo zvýšením těžiště těla*), passive unweighting (*při přejezdu terénních nerovností*)
- odlehčení snížením (těžiště těla)** down unweighting
- odlehčení zvýšením (těžiště těla)** up unweighting
- odpich holemi** pole push / push-off
- odpich soupaž** double-pole push
- odpočívát** rest / have a rest / relax
- odpor** resistance
- odpor vzduchu** air resistance
- snížit o. v.** reduce air r.
- odraz** take-off
- odraz nohama** push-off / thrust-off

odraz ze zahranění check-hop
odraz, výška a délka (*hodnocení akr. skoků*) air
odrazový stůl skokanského můstku kicker
odřená pokožka excoriated skin
odřenina excoriation / graze
odřený (*kůže*) grazed / chafed
odstranit / oddělat detach / remove
odstředivá síla centrifugal force
odšlapování step turning
odvaha courage
odvázat se / opřít se do toho / pořádně to osolit rip
odvážný daring / courageous
odvrat (*oboustranný*) diverging position / scissors
oficiální trénink official training
ohebnost (*klouby*) flexibility, **ohebný** flexible
ohnutí flexion / bend
ohnout flex / bend
ohněte nohy v kotnících flex / bend your ankles
ohněte paže v loktech flex / bend your elbows
ochrana proti slunci sun protection
ochranný protective / preventive / safety
ochranné sítě podél sjezdovky netting
okruh závodů světového poháru World Cup circuit
Olympijské hry games / Olympic Games
olympijský vítěz olympic champion
omdlít faint
omrzlina chilblain / frostbite
omrzlý frostbitten
omrzlý obličej / tváře frostbitten face / cheeks
zmrzlý frozen
omrznutí frostbite / congelation
opačná síla opposing force / reaction
opakování skoku (*akr. skoky*) rerun
opakovat repeat / (*znovu projít*) revise

opar (*počasí*) mist

operace operation, (*chirurgická*) surgery

podstoupit operaci have / undergo an operation on (one's knee) (kolena)

provést operaci perform an operation

opatrně / bezpečně carefully

opatrný careful / cautious

oprava correction / repair

oprava skluznice base repair

opravit / spravit repair

opřít se do toho / odvázat se / pořádně to osolit rip

optimální optimal

zvolit optimální dráhu (při jízdě brankami nebo v boulovatém terénu) line

orientace ve vzduchu air sense

ortéza orthosis, (*pl.* orthoses)

ortopedie orthopaedics

osa axis (*pl.* axes)

mimo osu off an axis

svislá vertical

vodorovná horizontal, viz též „rotace“

osmisedačková lanovka eight-pack, dále viz „sedačková lanovka“

ostrý sharp

ostré hrany sharp edges

tupé hrany blunt edges

osvědčení (*akr. skoky*) certificate

oškrábat scrape

oškrábat nadbytečný vosk (ze skluznice) scrape the excess of wax off (the running surface)

oškrábat sněh (z bot, lyží) scrape snow (*from boots, skis*)

otáčení / rotace rotation, dále viz „točení“

otáčení pánve hip swing

otáčet (se) / rotovat rotate

otáčivé vysunutí patek lyží rotary heel thrust

otěci swell

oteklé koleno swollen knee

oteplovačky (*sl.*) / prošívané lyž. kalhoty quilted ski pants

otevírací doba hours of operation

otevírací závora startovní branky (*slalom*) wand

otevřený open

otevřená brána (*slalom*) open gate

otevřená rána open wound

otevřený přemet přes hole (*acro*) open pole flip

otočky / točení (*acro-spoj.prvky*) spins

otok / boule swelling

otřes mozku concussion

otupit hrany lyží pilníkem dull edges with a file

ovázat / zalepit tape

ovládat control / master

ovládat lyže control skis

ovládat lyže / mít lyže pod kontrolou control skis

ovládat rychlost master the speed

oživit/ přivést k vědomí resuscitate

oživit dýcháním z úst do úst revive with a kiss of life

P

pacient patient

pád / padat / upadnout fall, **kompletní pád** (*akr. sjezd*) complete fall

padák (*velmi prudký svah*) chute

padnout (*výstroj*) fit

pákové pohyby (*acro*) leverage moves

palec (*délková míra: 2,54 cm*) inch

palec u nohy big toe

palec u ruky thumb

pálit / bolet (*svaly*) burn

pánev pelvis

pánev protlačujte vpřed push the hips forward

paralelní, paralelně parallel

paralelní akrobatický sjezd dual moguls

paralelní slalom parallel slalom / dual slalom / head-to-head slalom

pas (*část těla*) waist

po pás ve sněhu waist deep in the snow

pata (*nohy*) heel, (*lyže*) tail / heel, (*vázání*) heel-piece

páteř spine / backbone

zablokovaná p. blocked b.

patka lyže tail / heel of a ski

patní část bezpečnostního vázání heel release

paže arm

paže držte uvolněně hold your arms relaxed

perfektně připravené lyže (*sl.*) smoke wagons

periferní vidění peripheral vision

permanentka na lyž. vleky ski pass / abonnement / lift ticket

vícedenní skipas multi-day lift ticket

píchání holemi pole planting, (*acro - hodn.*) poling

zapíchněte hůl plant the pole

pilník file

pípák viz lavinový vyhledávač

piruety (*acro*) spins

plán prvků (*acro*) Acro Program Layout

plochý flat

dát lyže na plochy flatten the skis

lyže na ploše flattened ski

plotna (*tvrdý ledový sněhový povrch*) boiler plate / icy section

pluh / oboustranný přivrát snowplow / wedge / converging position, viz též klouzavý a

brzdívý pluh

pluh na odstraňování sněhu (ze silnice) snowplow / snowplough

plynule fluently

plynulý fluent

plynulá změna hranění (z ploch na hrany lyží) fluent change from flattened skis to edged

skis

plynulé provedení fluent execution

po kolena ve sněhu knee deep

po pás ve sněhu waist deep

počasí weather

zprávy o počasí weather report / forecast

počáteční stadium early stage

podjet bránu to be late in the turn

pod nulou below zero

podélná torze (lyže) lengthways torsion

podélná tuhost lyže torsional stiffness

podchlazení hypothermia / algidity

podmínky conditions

podnebí climate

podrážka lyž. bot ski boot sole

podstoupit operaci (kolena) have / undergo an operation on (one's knee)

podvrtnutí sprain / twist

podvrtnutý sprained / twisted / distorted

podvrtnutý kotník sprained ankle. viz též vyvrtnutý a vykloubený

podzim autumn / fall

pohmožděnina bruise / contusion

pohmožděný (sval) bruised / contused

pohyb motion / movement

za pohybu in motion

pohyblivý mobile

pohyblivost mobility

pohybovat se move

pohybový locomotive / motor / kinetic

pohybová/ kinetická energie kinetic energy

pohybový rozsah range of motion

pohybový systém těla (kosti, svaly, atd.) power system of the body

pochodeň (olympijská) torch

pojistné řemeny (vázání) safety straps / retainer straps

pojištění insurance

pokladna ticket office

pokrčít, skrčít bend / flex

pokrčte kolena (ohněte kolena) knees flexed, flex / bend your knees

pokročilý lyžař advanced skier

pokus attempt

poloha position

poloha na břiše prone position

poloha na zádech reclination

poloha pololežící (*čelem vzhůru*) semirecumbent position

poloměr radius

polštářky chodidla (přední část chodidla) ball of the foot

Poma, talířová Poma (*lyžařský vlek*) button lift, Poma lift

pomáhat komu při čem assist sb. in (doing) st.

pomalů slowly, **pomalý** slow

pomoc, pomáhat help

pomáhat komu při čem assist sb. in (doing) st.

první pomoc first aid

poranit / zranit hurt / injure, **poranit se / zranit se** hurt / injure oneself, get hurt / get injured

porota jury / panel of judges

pořadí prvků (*acro*) chronological sequence

postavení (*těla, lyži, paží, rukou*) position

postavení lyže / lyží do přívratu stemming

postavení lyží (vzhledem k sobě: paralelní, vzhledem k podložce: na hranách) ski position

postavit / vytyčit sl. trat' set a slalom course

postoj (*lyžařský*) stance

postoj s paralelním postavením lyží na úrovni šíře boků open ski stance

postoj s paralelním postavením lyží parallel stance

postoj s úzkou stopou closed stance

přisednutý postoj seated stance

poškození / poškodit (*skluznici*) damage

pošmourný (*počasí, den*) dull, dreary

je pošmournó it is dull

potvrzení o zakoupení lyžařské lekce lesson voucher

poutko hole strap / loop

použít use / apply
pozemní lanovka "zubačka" funicular
pozice position / posture
pozice v provedení positions in the form
pozpátku (*jízda pozpátku*) fakie / switch
práce nohou leg action
prachová lavina powder snow avalanche, dále viz „avalanche“
prachový sníh / prašan powder snow / powder / pow
den, kdy předešlou noc napadne hodně prašanu pow day (*sl.*) (*powder day*)
široké lyže pro jízdu v hlubokém sněhu (prašanu) fat powder skis
prasklá lebka broken / fractured skull
prašan (*prachový sníh*) viz „prachový sníh“
pravidelný regular
pravidla rules
pravidla FIS pro chování na sjezdových tratích FIS rules-code of conduct
praxe practice
prázdniny holidays / vacation
procvičovat / nacvičovat practise / train
profesionál, profesionální professional
profesionální jezdec (*sponzorovaný. žíví se lyžováním*) pro rider
model lyží, vyrobený na míru profesionálního jezdce promodel
program po lyžování après-ski
prohlídka trati course inspection
prohlížet si trať inspect the course
prohnutě / propnutě (*provedení skoku*) layout / lay
projet startovní závorou launch through the wand
projíždět se po středisku (na lyžích) / brázdít oblast, pomalu jezdit pro radost cruise
prolívát trať vodou inject course with water
promazat (*špatně namazat*) miss the wax
proměnlivost / nestabilita / lehkost fluidity
propnutě viz prohnutě
protáhnout (*sval*) stretch
protéza prosthesis, (*pl.* prostheses)
protiotáčecí twist

protirotace counter-rotation
protiskluzové anti-skid
protisvah counter slope
provedení 1 (*hodn. akr. skoků*) (propnutě, sbaleně, schylmo) form, 2 (*acro - hodn.*) execution
provést operaci perform an operation
prsty na nohou toes
prsty na rukou fingers
 omrzlé p. frostbitten f.
prší it is raining
průběh pohybu course of motion
prudká bolest acute pain
prudký svah (*padák*) chute / steep slope
 prudký svah s velkými boulemi mogul field
průměr, průměrný average
 průměrné množství sněhových srážek za rok average annual snowfall
průvodce mountain guide / ski guide
pružnost (*vázání*) elasticity, (*lyži*) flexibility
 pružnost lyže flex
pružný (*ohebný*) flexible, (*obvaz*) elastic
prvek sestavy (*acro*) manoeuvre of the routine
prvky na holích (*acro*) pole leverage acrobatic
první pomoc first aid
přebytek / nadbytek (*např. vosk*) excess
 přebytek / nadbytek vosku excess of wax
předepsat lék prescribe medicine
předjezdec forerunner
předjíždění overtaking
předjíždět overtake
předklon forward lean
předloktí forearm
předpověď počasí weather forecast
předsunout advance
 předsunout odlehčenou lyži advance the unweighted ski
předsunutá lyže advanced ski, one ski ahead

předtočení (trupu) anticipation / pre-rotation

předvádět (cvik) demonstrate

předvedení / demonstrace demonstrartion

předvést (např. skok) perform

předvídání anticipation

překážky ve snow parku terrain park features

rail zábradlí (*ve snow parku*), bývají to nerezová zábradlí výšky zhruba jednoho metru.

Naskakuje se na ně většinou z malého skokánku přes krátký gap (díru).

A-rail zábradlí ve tvaru A

S-rail zábradlí ve tvaru S

C-rail zábradlí ve tvaru C

rainbow rail překážka ve snow parku, která je modifikací railu a má tvar půloblouku (duhy)

picnic table překážka ve snow parku, která je modifikací railu a má podobu campingového stolku

fun box / box bedna pro jibbing (*ve snowparku*), krabice, jejíž pojezdová část je pokryta kluzkým materiálem

wallride překážka ve snow parku, která má podobu stěny

halfpipe U-rampa (výška zhruba 3.5 m)

superpipe U rampa (*výška přes 5 m*)

quarterpipe kompromis mezi Corner Jump a U-rampou. Její princip je v tom, že se dopadá na stejnou stěnu, ze které se odráží ke skoku. Stavba bývá vysoká čtyři až osm metrů a je k ní zapotřebí velké množství sněhu. Proto se také staví méně často.

corner jump překážka, která má mnohem strmější nájezd než Big Air. Za odrazištěm je dlouhá, ale úzká plošina se strmými doskočišti do obou stran. Stavba bývá čtyři až osm metrů vysoká a mnohdy přes patnáct metrů dlouhá. Na překážku se najíždí v podstatě rovně, dopadá se však na jednu z bočních stěn.

Big Air disciplína freestylevého lyžování. Tato překážka se vyvinula z klasického skokanského můstku. Horní část se skládá z rozjezdového svahu, obloukového nájezdu a odraziště, které může být vysoké i více než tři metry. Pod odrazištěm je rovná plošina dlouhá od pěti do třiceti metrů a za ní je strmé doskočiště. Skáče se v přímém směru.

překřížení / zkřížení (lyží) (*acro*) cross / crossover / stepover

překřížené kroky cross steps

překřížení lyží vpřed forward crossover

přemet (tj. rotace kolem vod. osy) (*acro*) flip / (kročný) walkover / handspring
přemet přes hole (*acro*) pole flip
přemet přes hole vzad (*acro*) back flip
přemet přes jednu hůl (*acro*) one pole pole flip
přemet stranou / hvězda (*acro*) cartwheel
přenášet / přenést (*hmotnost*) transfer / shift
přenášet hmotnost těla z lyže na lyži transfer / shift the (body) weight from ski to ski
přenášet infekci transfer infection
přenesení hmotnosti těla (*z lyže na lyži*) weight-transfer / weight-shift / stepping
přenést hmotnost těla transfer / shift the body weight
přerušeni pohybu interruption of the movement
přestoupení (na vnitřní hranu vyšší lyže) stepping against the uphill ski
přestoupení na vyšší lyži postavenou na vnější hraně stepping onto the uphill ski
přetočení (*skoky*) overrotation, (*v závěru oblouku*) overturning
převléknout se change (*one's clothes*)
převýšení svahu/ spád drop / vertical drop
přezka buckle
přezka nastavitelná pomocí šroubu buckle with screw adjustment
přezkové boty (přezkáče) buckle boots
lyžařské boty s nazouváním zezadu rear-entry boots
přezka buckle
podrážka boot sole
skořepina, vnější tuhá část boty boot shell
příčně pruhované svaly striated muscles
přidělat / připojit (k) attach (to)
přihlížející (*lidé poblíž nehody*) bystanders
příkrý / prudký svah steep slope
přiložit obklad apply a compress / put on a compress
přímé rotační skoky (*acro*) upright rotational jumps
přiměřené (*hodn. oblouků*) competent
přímý skok/ pozice upright aerial / position
přinutit / nutit / přimět (koho dělat co) force sb. (to do st.), make sb. (do st.)
přípevnit fix / attach (to)
přípnout si lyže click into the skis

připravít (se) prepare / get ready

připravít (nabrousit, namazat) výzbroj tune up the gear

přisednutý postoj (*sjezdový postoj s posunutím těžiště těla vzad - nad patky lyží*) seated stance / sit-back stance

přistání a odjezd / doskok (*hodn. akr. skoků*) landing, dále viz „doskok“

přisunout lyže k sobě put skis together

přisunout lyži (*do paralelního postavení s druhou lyží*) draw a ski parallel

přitažení nohou retraction

přitažlivost zemská gravity

přívrat stem

přívrat nižší lyží downhill stem

přívrat vyšší lyží uphill stem

dát vyšší lyži do přívratu stem the uphill ski

přívratná technika stem technique

přívratné postavení lyží stem / angled position / converging ski position / snowplow /

halfplow / wedge position

puchýř blister

půjčovna ski rental / rental

půjčit si / pronajmout rent

puls / srdeční tep heart rate / pulse rate

půlvrat half twist

pytel na lyže ski bag

R

racecarving viz „carving“

rameno shoulder

rampouch icicle

rána / zranění / zranit (*střelné, sečné, bodné zr.*) wound

otevřená rána open wound

raněný / zraněný wounded / hurt / injured
regulovat rychlost control speed
rehabilitace rehabilitation / physiotherapy
 rehabilitační pracovník physiotherapist
rentgen X-rays / radiotherapy
 rentgenový snímek X-ray photograph / radiograph
 udělat rentgen (snímek) take an X-ray photograph
resuscitace / oživení resuscitation
rolba (na udržování lyž. trati) Ratrac / trail basher / trail-maintenance machine / snow cat
rotace / otáčení rotation, **rotační** rotary
 rotace kolem svislé osy rotation around the vertical body axis
 rotace kolem vodorovné osy rotation around the horizontal body axis
 rotační pohyb rotary motion / turning motion
 rotační síla rotary force
rovina (plochá země) flat (flats), level (levels), (*mat.fyz.*) plane, (*úroveň*) level
 na rovině on the flat
rovnováha balance
 udržovat r. keep one's balance
 v rovnováze balanced
rozbitá hlava (prasklá lebka) broken skull
rozbředlý sníh / břečka (sl) slush / slushy snow
rozcvičení / zahřátí warming up (exercises)
rozdílná práce dolních končetin independent leg action
rozetřít vosk spread wax
rozhled / výhled / zorné pole view
rozhodčí judge / referee
rozkřížení lyží uncross
rozlišnost (acro - hodn.) variety
rozložení hmotnosti těla distribution of weight
rozložit váhu distribute weight
roznožka (skoky) spread eagle
rozptýlené světlo / difuze diffuse light
roztát / tát thaw / melt
roztavit vosk melt wax

rozvoj schopností skill-building

ruka hand

ruce držte před tělem v rovině boků hands forward

rukavice gloves

rukojeť hole grip / handle

různorodý terén varied terrain

rychle fast

rychlost speed

jet rychlostí 100km/ h go at a speed of 100 km/ h

rychlostní vzorec (pro výpočet bodů za čas) (akr. sjezd) speed formula

rychlý / fast / quick / rapid / speedy

rytmus rhythm

vyvést z rytmu upset one's rhythm

řemeny k vázání retainer straps

řemínky na svazování lyží ski straps

řezané oblouky carved turns

S

sádrový obvaz / "sádra" plaster část / plaster

dát do sádry put in plaster

salto (akr. skoky) somersault, salta (definice akr. skoků) inverted manœuvres

salto stranou side somersault

salto vpřed front somersault

salto vpřed prohnuté (ve dvojici s držením za ruce) joint front layout somersault

salto vpřed prohnuté front layout somersault

salto vpřed sbaleně front tuck somersault

salto vzad back somersault

salto vzad prohnuté back layout somersault

salto vzad sbaleně back tuck somersault

sanitka ambulance

sbaleně / skrčmo (*provedení skoku*) tuck

sečíst známky add scores together / add up marks

sedačková lanovka chair lift / chair

dvojsedačková lanovka double chair / (*sl.*) double / double chairlift

trojsedačková lanovka triple chair / (*sl.*) triple / triple chairlift

čtyřsedačková lanovka quad

šestisedačková lanovka six-pack

osmisedačková lanovka eight-pack

lanová dráha s odpojitelnými sedačkami detachable chairlift

lanová dráha s trvale připevněnými sedačkami fixed-grip chairlift

sedativum painkiller

seminář workshop / clinics

sendvičová konstrukce lyže laminated / "sandwich" construction, dále viz „konstrukce lyží“

sepnout / svázat lyže (*dohromady*) clip skis together

servis (*lyžařský*) / seřízení (*ski*) tuning / ski tuning

držák, do kterého se připevňují lyže při broušení a mazání ski vice / vice

perfektně připravené lyže (*sl.*) smoke wagons

místnost kde se připravují lyže na závod wax room

servisman / technik ski tech / ski technician

seřídít (*vázání*) adjust

seřídít, vyladit (nabrousit hrany, navoskovat skluznice) tune / tune up

seřízení lyží/ lyžařský servis ski tuning

perfektně připravené lyže (*sl.*) smoke wagons

sesouvání sliding / slipping

sesouvání stranou side-slipping

sesouvání šikmo diagonal side-slipping

sesouvání šikmo vpřed forward side-slipping

sesouvání šikmo vzad backward side-slipping

sestava (*acro*) routine

setrvačnost inertia

sever, severní north

severní svahy north-facing slopes

sezóna season

sezónní skipas season pass

shoda bodů tie breaking

schopnost ability **schopný** able (to do) / capable (of doing)

úroveň schopností skill level

rozvoj schopností skill-building

schylmo (*provedení skoku*) pike

síla (*tělesná, morální*) strength, (*duševní, tvořivá*) power, (*fyz.*) force

síla a opačná síla force and opposing force, viz akce a reakce

síla odrazu take off force

silný strong / powerful / forceful

silný vítr strong wind

sjezd (*závodní disciplína*) downhill / downhill racing

sjezd po spádnicí schuss / schussing / straight running

sjezd šikmo (svahem) traversing

sjezdová trať downhill (race) course, viz též „sjezdovka“

sjezdové lyžování downhill skiing / alpine skiing

sjezdovka ski run, (*upravená lyž. trať*) slope / piste / trail, (*závodní*) course,

označená / vyznačená sjezdovka marked ski run

sjezdový oblouk (*záv. disc. sjezd*) downhill turn

sjíždět z kopce go / run downhill

skialpinismus alpine ski touring / ski mountaineering

skialpinistické vázání touring binding

skibob skibob

skikros, skikrosový skicross (závodní disciplína akrobatického lyžování, při které jedou 4 závodníci najednou ve vymezené trati s různými skoky, zlomy a klopenými zatáčkami).
Některé terénní nerovnosti skicrossové dráhy:

banked turn klopená zatáčka

Hip boční skok

Kicker kopák

Offset offsetová vlna

Pool bazén

Step-Down sestupný skok

Step-Up vzestupný skok-stoupák

Straight Set přímá vlna

Table stůl

Wawes vlny

skipas ski pass / abonnement / lift ticket

vícedenní skipas multi-day lift ticket

sklolaminát fiberglass

sklon svahu gradient / angle of the slope

skluz / klouzat glide

skluznice lyže running surface / base

skočit jump

skočit útes, převis, skálu drop off the cliff / jump off the cliff

skočný přemet vpřed / vzad (*acro*) front handspring / back handspring, dále viz „přemet“

skok jump (popis jednotlivých skokanských a freestylových prvků viz „trik“ nebo anglicko-česká část)

skoky (*acro - rotate kolem svislé osy*) jumps, (*akrobatické*) aerials

skoky při akrob. sjezdu (*tj. v bouřích*) aerial acrobatics / aerial manœuvres / air

skončit nerozhodně end in a draw / tie

skořepina (vnější tuhá část boty) boot shell, dále viz „lyžařské boty“

skrčmo viz sbaleně

skútr snowmobile

slalom speciál (special) slalom (**kombinační sl.** combined sl.)

slalomka, lyže určená pro krátké oblouky slalom ski

slalomový slalom

slalomová branka slalom gate

slalomová trať slalom course

slalomová tyč slalom pole

sled pohybů sequence of motions

slehlý nebo ušlapaný prachový sníh packed powder

slehlý sníh packed snow

Slopestyle viz anglicko-česká část

slunce, sluneční sun

je slunečno (*o počasí*) it is sunny,

sluneční brýle sun glasses

směr direction

směrodatný čas (*akr. sjezd*) pace set time

závodníci vybraní pro určení směr. času pace setters
smíšený manévr (skoky) mixed maneuver
smýkání skiddin, **smýkat se** skid
sněhový snow
 sněhová bouře snowstorm
 sněhová nestálost snow instability
 sněhová pokrývka snow cover
 sněhová vločka snowflake
 sněhová závěj snow drift
 sněhové dělo artificial snow-making machine / snow gun
 sněhové návěje windblown snow/ windslab
 sněhové podmínky snow conditions
 sněhové zpravodajství snow report
 sněhový hřeben crest of snow
 sněhový převis cornice
sněží it is snowing / there is a snow fall
sněžná slepota snow blindness / ophthalmia nivalis
sněžnice snowshoes
sněžný skútr snowmobile
sníh snow
 čerstvý s. fresh snow
 granulovaný s. / firn granulated snow
 hluboký s. deep snow
 hluboký prachový s. deep powder snow
 hrubozrnný s. firn / corn snow
 jarní firn corn snow
 jarní s. spring snow
 lehký s. fluffy snow
 lepivý s. sticky snow
 mokrý s. wet snow
 nový s. new snow / fresh snow
 prachový s. powder snow / pow
 rozbředlý s. slush / slushy snow
 slehlý s. packed snow

slehlý nebo ušlapaný prachový s. packed powder
starý s. old snow
suchý s. dry snow
tající prach. s. melting powder snow
těžký mokrý s. mashed potatoe
umělý s. artificial snow
ušlapaný s. hardpack (snow) / packed snow
větrem udusaný s. wind packed snow
vlhký s. damp snow/ humid snow
zledovatělý s. icy snow
zmrzlý s. frozen snow
sníh, na kterém ještě nejsou stopy od lyží untracked snow
snížení těžiště těla (pohyb dolů ohnutím ve všech kloubech dolních končetin) down-flexion
snowpark park (*terrain park*), překážky viz „překážky ve snowparku“
soukromá vyučovací lekce private lesson
soulad s hudbou harmony with music, interpretation of the music, relation to the music
soutěž / závod competition / contest / race
soutěžící / závodník competitor/ racer
soutěžit compete
spád / převýšení svahu drop / vertical drop
spádnice fallline
sjíždět po spádnici ski in the fall line
spálenina / spálit se burn / sunburn
těžká sp. bad b.
lehká sp. minor b.
spálený burnt
spálená kůže burnt skin
spálený obličej (*sluncem*) burnt / sunburnt face
speciální lyžařská průprava special skiing exercises
spodní prádlo, které se používá jako první vrstva oblečení first layer
spojovací prvky / manévry (*acro*) linking manoeuvres
spojovací skoky (*acro*) linking jumps
společná práce dolních končetin simultaneous leg action
spolknout swallow

spontánnost (*hodn. akr. sjezdu - skoky*) location within the course
spouštět koleno (při telemarku) drop the knee
spravit / opravit repair / fix
sráz / útes cliff
srazit bránu knock the gate
srážka (*bodové hodnocení*) deduction
 srážky se sčítají deductions are accumulative
srážka / narazit / vybourat se crash
srdce heart, **srdeční** cardiac
 srdečně-cévní systém cardiovascular system
 srdeční sval cardiac muscle
 srdeční tep heart rate / pulse rate
 zjistit tep feel sb's pulse
 tlukot srdce heart beating
srovnat / napravit (zlomenou kost) realign
stabilita stability
stabilizovaná poloha recovery position
stah (*svalu*) / **kontrakce** contraction
start, startovní, startovací start
 startovací závora start wand
 startovní brána s otevírací závorou wishbone, viz též otevírací závora
 startovní budka start house
 startovní číslo (*tilko se startovním číslem*) bib
 startovní závora wand
starý sníh old snow
stavitel trati course-setter
stehevní kost femur
stěrka na vosk plastic scraper
stlačení / tlak compression
stoj na hlavě (*acro*) headstand
stoj na rukou (*acro*) handstand
 stoj na rukou v pozici daffy (*acro*) daffy handstand
stopa track
 jet ve stopě follow the track

stopa, kterou za sebou necháme ve sněhu (používané ve spojení s lyžováním v prašanu)
line

stoupat vzhůru climb / go up / ascend

stromeček (viz výstup oboustranným odvratem) herringbone

střed centre / (Am.E.) center

střed lyže center of the ski

střed otáčení center of rotation

stříbrná medaile silver medal

stupně vítězů podium

stupňování / rozdělení podle úrovně (skupiny v lyž. škole) grading (according to level)

styl (tj. vyjádření hudby celým tělem) (acro - hodn.) style / mood

suchý sníh dry snow, dále viz „sníh“

sundat si take off

sundat si lyže take off skis

super obří slalom super giant slalom / super G

svah slope

sval muscle

hladké svaly smooth muscles

kosterní svaly skeletal muscles

příčně pruhované svaly striated muscles

srdeční sval cardiac muscle

svalové napětí muscular tension / muscle tightness

svázat / sepnout lyže (dohromady) clip skis together

svažovat se slope / descend

svažující se trať descent route / descending route

svetr sweater

svědek witness

Světový pohár v lyžování Ski World Cup

okruh závodů světového poháru World Cup circuit

svíčka (na spravování skluznice lyže) candle

kofixová svíčka cofix candle

svléknout se undress

svléknout si (oděv) take off (clothes)

system umělého zasněžování snowmaking system

šestisedačková lanovka six-pack, dále viz „sedačková lanovka“

šikovný / obratný skilful

široké lyže pro jízdu v hlubokém sněhu (prašanu) fat powder skis

školení training

škrábance / rýhy (ve skluznici) scratches (in the running surface)

škrtnout (nejvyšší a nejnižší známku) discard (the high and low scores)

šlacha tendon

zánět š. tendinitis

šok shock

být v šoku suffer from shock

špatný postoj wrong stance

špičatý pointed

špička lyže tip, (její nejširší část) shovel

šplhat / stoupat vzhůru climb

šponovky (sl.) / elastické lyž. kalhoty stretch ski pants

šroub screw

šrouby na vázání, které přizpůsobují jeho vypínací sílu adjustment screws

šroubovák screwdriver

šustákové kalhoty (sl.) overtrousers

T

tablety (lék) pills / tablets

tabulka umístění standings

tající sníh melting snow

taktika tactics

talířová Poma button lift / Poma lift

tání, tát thaw

taška bag

tát / roztát thaw / melt

technický technical

technická obtížnost (*hodnocení*) technical merit

technik / servisman ski tech / ski technician

technika technique

technika jízdy v boulovatém terénu bump technique

technika lyžování ski technique

technika používaná při nácviu oblouků, při které se najíždí do jednotlivých oblouků pod různým úhlem fan progression

technika odrazu (*akr. skoky*) take off technique

technika tlumení viz vyrovnávací technika

technika závodní disciplíny sjezd downhill racing technique

tekutý vosk soft wax

Telemark 1 oblast v JZ Norsku, 2 typ oblouku (telemark turn)

telemarkové lyže telemark skis

tělo body

tělo hole shaft

tep (*srdeční*) viz. srdeční tep

tepenné krvácení arterial bleeding

teplota temperature

mít teplotu (*lid. tělo*) to have a temperature

měřit t. measure / take t.

nad nulou (*počasí*) above zero **pod nulou** below zero, **nízká** low, **vysoká** high

terén, terénní terrain

terén, na kterém se dá lyžovat skiable terrain

terén s rozježděným sněhem, kde je patrné že se na něm již lyžovalo skied up terrain / tracked up terrain

terénní skok terrain jump

terénní vlny / boule dips / bumps

terminologie terminology

těsný tight

těsný obvaz tight bandage

testovací lyže / demo lyže demo skis

testovat lyže test the skis

těžiště centre of gravity

těžký (*obtížný*) difficult, (*váha*) heavy

těžký mokrý sníh mashed potatoe

tíha weight

tíhová síla (*tlak lyžařovy hmotnosti*) normal force

tílko se startovním číslem bib

tlačit / vyvíjet tlak na vnější lyži press against the outside ski

tlak, tlakový pressure

tlakový obvaz pressure bandage

tlukot srdce heart beating

tlumení (*akr. sjezd a doskok akr. skoků*) absorption

tlumit absorb

tlumit vibrace (*mechan. vlastnost lyže*) absorb vibrations

točení, otáčení (*acro - spoj. prvky*) spin / rotation / turning

točení na jedné lyži, druhá je překřížená, špicí vytočená ven, min o 180° javelin tip
spin

točení na jedné špičce a jedné patce o min 180° (*acro*) tip-tail spin

točení na patkách / patce o min 180° heel spin

točení na špičce / špičkách o min 180° tip spin

točení v arabeskovité poloze o min 180° Bielman spin

trampolína trampoline

trať (*sjezdová*) course / trail / slope, (*závodní*) racecourse / course, (*s boulemi*) mogul course

traumatologie / úrazové oddělení traumatology

trávicí systém digestive system

trénink, tréninkový / cvičení, cvičební workout / training / exercise

tréninkový plán workout plan/ exercise plan

tréninková jízda training run

trénovat train / practise

tretný bod penalty point / penalization

trhlina v ledovci crevasse

trik (*freestylový*) / (*freestyle*) trick

1080 (*freestylový trik*) rotace 1080°

1260 (*freestylový trik*) rotace 1260°

1440 (*freestylový trik*) rotace 1440°

180 (*freestylový trik*) rotace 180°

270 On Rail Slide (*freestylový trik na zábradlí*) jezdec najede rovně k zábradlí a naskočí 90+180.

270 On To 270 Off (*freestylový trik na zábradlí*) jezdec naskočí 270 a stejně tak seskočí.

360 (*freestylový trik*) rotace 360°

360 Japan (*freestylový trik*) jezdec vytočí 180, potom zastaví, aby provedl grab (viz Grab) a potom dokončí 360 a přistane čelně.

360 Liu Kang (*freestylový trik*) jezdec vytáčí 360 a v rozmezí 90-270 provádí grab Liu Kang (viz Liu Kang), dokončí 360 a přistává čelně.

360 Mute grab (*freestylový trik*) rotace 360° s chycením lyže před vázáním křížem (*pravá ruka k levé lyži a naopak*).

360 Safety (*freestylový trik*) jezdec dělá 360 a současně grabuje safety (viz Safety)

360 Tail grab (*freestylový trik*) rotace 360° s chycením patky lyže

450 Off (*freestylový trik na zábradlí*) jezdec udělá 1 a půl rotace seskokem.

540 (*freestylový trik*) rotace 540°

540 Liu Kang (*freestylový trik*) jezdec najede čelně na skok, udělá 180, potom provede Liu Kang a dotočí 540.

720 (*freestylový trik*) rotace 720°

720 Rodeo Liu Kang (*freestylový trik*) jezdec provede jedno salto vzad s jedním vrutem a s grabem Liu Kanga (viz Liu Kang).

720 Safety (*freestylový trik*) jezdec najíždí na skok čelně a vytáčí 720, během ní grabuje safety (levou rukou uchopí ve středu lyže levou hranu levé lyže) a přistává čelně.

900 (*freestylový trik*) rotace 900°

Alley Loop flat spin (*freestylový trik*) salto s půl vrutem v quarterpipe (viz. Quarterpipe)

Back flip (*acro*) přemet přes hole vzad

Back flip salto vzad

Back layout somersault (*akr. skoky*) salto vzad prohnutě

Back pike somersault (*akr. skoky*) salto vzad schylmo

Back somersault salto vzad

Back tuck somersault (*akr. skoky*) salto vzad sbaleně

Backslide (*freestylový trik na zábradlí*) jezdec najíždí na zábradlí zleva, vyskočí a otočí se o 90 stupňů ve směru hodinových ručiček. Na zábradlí dopadne pravou nohou. Jezdec jede po zábradlí na pravé noze, levou pokrčí a uchopí levou rukou levou hranu levé lyže.

Bielman spin (*acro*) točení min. o 180° v arabeskovité poloze, kdy jedna noha se zvedá nad hlavu s pomocí ruky.

Bio (*freestylový trik*) rotace, kdy jezdec rotuje uhlopříčně, ale v rozmezí 0 až -90° (*hlavou dolů*)

Bucher spin (*acro*) točení min. o 180°, v průběhu rotace se noha zvedá nad hlavu a hlava klesá pod úroveň pasu.

Carousel (*acro*) pirueta, kdy lyžař drží rovnováhu na holích, které má na břiše a ve vzduchu se točí o 360 stupňů.

Corkscrew (*freestylový trik*) trik, který vychází ze skoku D-spin (viz D-Spin) a je ještě více vyosenější. Setkat se můžeme s alternativním názvem Dinner Roll. Při provádění vrutů se ale lyžařské boty nesmí dostat nad úroveň hlavy. Potom by to byl D-Spin. Takže rotaci provádíme horizontálně.

Critical (*freestylový trik*) jezdec pokrčí obě kolena a pravou rukou uchopí levou hranu patky pravé lyže a zkříží špičky lyží. Patky táhne k tělu.

Cross (*freestylový trik*) trik, ve kterém jde o obyčejné skřížení lyží před špičkami bot. Přidává se i do většiny náročnějších triků jako je Cork Screw, D-Spin ...

Cross flying fish (*freestylový trik*) jezdec pokrčí levou nohu k hrudi a současně uchopí před vázáním levou rukou pravou hranu pravé lyže a propne pravou nohu.

Cross rocket (*freestylový trik*) jezdec drží svou levou rukou pravou špičku pravé lyže a propne obě nohy.

Cross Stiffy (*freestylový trik*) jezdec drží levou rukou pravou hranu pravé lyže před vázáním a protáhne obě nohy.

Daffy (*manévr ve skocích*) po odrazu je jedna noha vpřed a vzhůru a druhá stejným způsobem vzad a vzhůru, přední lyže směřuje přímo vzhůru a zadní přímo dolů.

Daffy handstand (*acro*) stoj na rukou v pozici daffy

D-Spin (*freestylový trik*) trik, který se nejčastěji se skáče v rotaci 720°. Nejedná se však o čistě salto s vruty, ale rotace se provádí vzad přes rameno. Poté se rotuje hlavou dolů a točí se 720. Někdy se skáče i s 540.

Fakie 180 safety (*freestylový trik*) jezdec najíždí na skok pozadu, vytočí 180 a grabuje safety (*levou rukou uchopí ve středu lyže levou hranu levé lyže*).

Fakie 360 Liu Kang (*freestylový trik*) jezdec najíždí na skok pozadu a vytáčí 360, přičemž se ve 180 ne 360 stupních zastaví, aby provedl Liu Kang (viz Liu Kang).

Fakie Bio 900 Liu Kang (*freestylový trik*) jezdec najíždí na skok pozadu, vytáčí Bio 900 (viz Bio) a když je nakloněn, uprostřed rotace protáhne Liu Kang (viz Liu Kang) a přistane čelně.

Fakie Rodeo (*freestylový trik*) nájezd na Fakie (viz Fakie), levá noha povysunutá směrem k hraně, švihnutí levou rukou doprava dolů a otočení salta s půlvrutem. Dopad rovně.

Flat spin (*freestylový trik*) trik, ve kterém zpočátku začíná jezdec rotovat horizontálně do 720 a při tom se přetáčí do čtvrt salta vzad. Tímto způsobem točí přibližně 540 stupňů, poté se vrací ze čtvrt salta vertikálně a dopadá popředu.

Flying fish (*freestylový trik*) jezdec pokrčí levou nohu k hrudi a současně uchopí před vázáním pravou rukou pravou hranu pravé lyže a propne pravou nohu.

Front flip salto popředu

Front flip safety (*freestylový trik*) jezdec najíždí na skok čelně, provede salto dopředu, přitom levou rukou uchopí ve středu lyže levou hranu levé lyže a dopadá čelně.

Front layout somersault (*akr. skoky*) salto vpřed prohnutě

Front pike somersault (*akr. skoky*) salto vpřed schylmo

Front pole-flip (*acro*) přemet vpřed přes hole

Front somersault salto vpřed

Front split čelný rozštěp

Front tuck somersault salto vpřed sbaleně

Frontslide (*freestylový trik an zábradlí*) jezdec najíždí na zábradlí zleva, vyskočí a otočí se o 90 stupňů ve směru hodinových ručiček. Na zábradlí dopadne levou nohou. Jezdec jede po zábradlí na levé noze, pravou pokrčí a uchopí pravou rukou pravou hranu pravé lyže

Grab (*freestylový trik*) uchopení některé části lyže v určité pozici těla

Grind (*freestyle*) klouzat lyžemi po čemkoliv, např. zábradlí, kmeni stromu atd.

Heel spin (*acro*) točení na patkách/ patce min. o 180°

Helicopter (*freestylový trik*) helikoptéra (*skok s otočením těla kolem své svislé osy*)

Japan (*freestylový trik*) jezdec natáhne pravou nohu na pravou stranu a levou skrčí pod ní. Potom za pravou nohou chytne pravou rukou levou hranu levé lyže pod vázáním.

Javelin tip spin (*acro*) točení na jedné lyži, druhá je překřížená, špicí vytočená ven, min. o 180.

Kosak Kozák (*manévr ve skocích*) v pozici schylmo směřují nohy v roznožení vpřed, lyže jsou špičkami kolmo vzhůru a ruce v předpažení směřují vpřed mezi lyže.

Late (*freestylový trik*) když jezdec na chvíli přeruší během triku rotaci a poté v ní pokračuje dál

Lean (*freestylový trik*) jezdec se zakloní dozadu doleva a levou rukou uchopí levou hranu levé lyže

Liu Kang 180 (*freestylový trik*) jezdec provede 180 a jakmile je otočen čelem ke kopci, narovná pravou nohu a ohne levé koleno k hrudi. Současně levou rukou uchopí levou hranu levé lyže pod vázáním

Mc Gintee (*freestylový trik*) jezdec otočí 180 co nejrychleji, stlačí hlavu k hraně, dotočí Front flip (viz Front flip) s půlvrutem. Dopadá popředu

McTwist (*freestylový trik*) trik, ve kterém jezdec při nájezdu švihne jedním ramenem dolů, aby se nohy přehoupali přes hlavu.

Misty 720 safety (*freestylový trik*) jezdec najede rovně, pravou rukou švihne doleva dolů a vydrží ve skrčené poloze, dokud nedotočí salto a celý vrut.

Misty flip (*freestylový trik*) podobný trik jako Rodeo (viz Rodeo), ale provádí se s frontflipem (viz Frontflip). Právý Misty je Misty 720 – točí se celý vrut. Samozřejmě lze provádět i jako switch misty, kdy se najíždí pozadu a v případě Misty 540 se potom dopadá popředu.

Mule kick Oslí Skok (*freestylový trik*) nohy směřují do strany stejným směrem a špičky lyží směřují dolů

Mute cross (*freestylový trik*) kombinace triků Cross a Mute Grab

Mute grab (*freestylový trik*) základní prvek a tedy i velmi jednoduchý trik, který spočívá v chycení (*grabnutí*) lyže před vázáním a přitáhnutí lyží k tělu. Grab se provádí křížem, tzn. pravou rukou levou lyži a naopak.

Mute Mc Twist (*freestylový trik*) jezdec najede bokem ke stěně, přes pravé rameno švihne dopředu a grabne muta (viz Mute).

Parallel (*freestylový trik*) jezdec pokrčí obě nohy k hrudi. Přes levé stehno chytne pravou rukou střed levé hrany levé lyže.

Railslide (*freestylový trik na zábradlí*) jízda po kovovém zábradlí, jezdec přijede ze strany k zábradlí, poté vyskočí a vytočí se o 90°, takže lyže jsou kolmo k zábradlí. Poté jezdec sklouzne po celé délce zábradlí.

Reverse (*freestylový trik*) trik, ve kterém jezdec začíná rotovat jako na 360. Když má ale natočeno 180, dává lyžím rotaci opačnou a vrací lyži o 90 stupňů zpět. Poté dotáčí 360.

Reverse 360° crossover (*freestylový trik*) překřížení vzad s otočkou o 360°

Rocket air (*freestylový trik*) jezdec drží svou pravou rukou špičku pravé lyže a propne obě nohy.

Redeo (*freestyleový trik*) trik, ve kterém se jezdec odráží jako na Back Flip (viz Back flip). V momentě, kdy je hlavou dolů, zatočí 180 a dopadá na fakie (*pozpátku*).

Rodeo Japan (*freestyleový trik*) jezdec provede Back Flip a když je hlavou dolů, grabne japan a dá rameny impuls do rotace půlvrutu tak, aby dopadl na Fakie (viz Back flip, Japan a Fakie).

Rudy (*akr. skoky*) salto s půl vrutem

Safety (*freestyleový trik*) jezdec pokrčí kolena až khrudi a levou rukou uchopí ve středu lyže levou hranu levé lyže.

Safety 900 (*freestyleový trik*) jezdec najede čelně na skok, vytočí 900, během níž grabuje safety (*levou rukou uchopí ve středu lyže levou hranu levé lyže*).

Skodeo (*freestyleový trik*) jedná se o střed mezi Flat spinem a Rodeem (*ani hlavou vzhůru, ani vodorovně*) (viz. Flat spin, Rodeo)

Spin (*freestyle*) obrat celého těla kolem svislé osy (*180°, 360°, 540°, ...*)

Stale (*freestyleový trik*) jezdec natáhne svou pravou nohu doprava, levou skrčí pod ní. Poté uchopí střed levé hrany levé lyže.

Stiffy (*freestyleový trik*) jezdec drží pravou rukou pravou hranu pravé lyže před vázáním a protáhne obě nohy

Switch back flip (*freestyleový trik*) neboli BackFlip Fakie to Fakie. Jeden z nejnáročnějších triků, co se provádí. Jezdec najíždí na skok pozadu. Ve vzduchu provádí jednoduché salto vzad a odjíždí opět na fakie (*pozadu*).

Switch up (*freestyleový trik na zábradlí*) jezdec provede během Railslidu (viz. Railslide) otočku o 180.

Tail grab (*freestyleový trik*) jezdec pokrčí obě nohy a pravou rukou uchopí patku pravé lyže.

Tip drag (*acro*) špička lyže tažená po sněhu při zanožení

Tip drop (*freestyleový trik*) špičky směřují dolů a trup je vzpřímený

Tip grab (*freestyleový trik*) úchop špičky lyže

Tip roll (*acro*) pirueta kolem špiček lyží s oporou o hole

Tip spin (*acro*) točení na špičce/ špičkách min. o 180°

Tweaked (*freestyleový trik*) graby (*chycení některé části lyže*), které jsou protažené více než je obvyklé (*např. když se při Tail grabu jezdec propne tak, že se ušima dotkne patek lyží*).

Twister Twister (*acro*) tělo směřuje stále vpřed a lyže se točí do stran

Underflip (*freestylový trik*) trik, který je velmi podobný triku Rodeo (viz Rodeo) s tím rozdílem, že u underflipu se již od začátku provádí flip bokem přes rameno a ne přímo vzad přes hlavu. Dopadá se také na fakie (*pozadu*).

Zero (*freestylový trik*) jezdec najíždí skok pozpátku, grabuje safety (*levou rukou uchopí ve středu lyže levou hranu levé lyže*) a nerotuje – přistává pozadu.

Zudnik Zudnik (*manévr ve skocích*)

trojné (*např. salto*) triple

trojsedačková lanovka triple chair / (*sl.*) triple / triple chairlift, dále viz „sedačková lanovka“

trpělivý patient

trpět čím suffer from

trup body / (*anat.*) trunk

trvalý continuous / steady

trvalá bolest continuous / persistent pain

trvanlivý (*materiál*) durable

tření friction, **snížit tření** reduce friction

tříselná krajina / slabina inguen

tuhost (*lyže*) stiffness

podélná tuhost lyže torsional stiffness

tuhý vosk hard wax

tulení pásy skins

tupý blunt

tupé hrany blunt edges

tvář (*obličej*) face, (*líce*) cheek

omrzlá frostbitten

spálená burnt

tvořený oblouk intended turn

ve směru tvoř. oblouku in the direction of the intended turn

tvořivost (*acro - hodn.*) creativity

twin tip lyže viz anglicko-česká část „twin tips“

U

úbočí hillside

ubytování accomodation / lodging

účastnit se (*čeho*) participate in / take part in (*st.*) / engage in

učitel lyžování ski instructor

udělit body award points, dále viz „bod“

údržba (*sjezd. tratí, lyži, atd.*) maintenance

udržovat rovnováhu maintain balance

úhel angle

úhel odrazu take off angle

úhel sklonu hrany edge angle

úhel zakřivení můstku angle of the kicker curvature

uklidnit reassure / calm down

ukončit / dokončit finish / end / complete

ultrafialové paprsky UV rays / ultraviolet rays

umělý artificial

umělá hmota plastic

umělé dýchání artificial respiration / artificial ventilation / kiss of life

dát umělé d. give art. resp.

umělé zasněžování snowmaking

umělý lyžařský svah dry ski slope / artificial ski slope

umělý sníh artificial snow

umělecký dojem (*hodnocení*) artistic impression

únava fatigue / tiredness

vyčerpanost exhaustion

unavený tired

upadnout fall down

úpatí (*hory*) foot of the hill

na úpatí hory at the foot of the hill

úplná záměna prvku (*acro - hodn.*) missed completely

úpon attachment

upravená sjezdovka groomed slope / (sl.) groomer

upravená trať (*acro*) prepared course / groomed course (*trail, slope*)

upravit (*sjezdovku*) prepare / groom (*trail, slope*)

U-rampa viz „překážky ve snowparku“

úraz injury

utrpět úraz sustain an injury

úrazové oddělení traumatology

úroveň level

úroveň schopností skill level

úsilí effort

ustát doskok / přistání stomp the landing

ušlapaný sníh hardpack (snow) / packed snow

ušlapávat doskočiště stomp the landing

utáhnout tighten

útes / sráz cliff

utrpět úraz sustain an injury

uvolněte trať clear off

uvolnit release, (*se*) relax

uvolnit hranění release edges

uvolnit trať / dát přednost give way

uvolnit / otevřít (*vázání*) release

úzký narrow

úzká stopa (*lyží*) narrow track

V

váha těla / hmotnost těla weight of the body

váhu cítit ve špičkách nohou feel your weight over balls of feet

vak na lyže ski bag

valčík (*acro*) waltzing

vánek breeze

vánice snowstorm

vaz ligament

natržený v. ruptured l.

natažený v. pulled l.

vázání / lyžařské vázání binding / ski binding

deska binding plate

patní část heel piece / heel release

špička toe piece

vypínací síla vázání DIN

večerní lyžování night skiing

vedení lyží steering

vedení oblouků steering

vedení oblouku těsně před tím, než lyže směřují po spádnicí drifting

vedlejší účinek side effect

vědomí consciousness

bezvědomí unconsciousness

být při vědomí be conscious

vedoucí závodník leader

vertikální vertical

vertikální pohyb těžiště těla vertical movement of the center of gravity

vést (*oblouk*) steer

větrné / větrno (*o počasí*) windy

je větrno it is windy

větrovka (*bunda s kapucí*) anorak / windcheater (*Br.E.*) / windbreaker (*Am.E.*)

video (*film*) / **lyžařské video** ski movie

vícedenní skipas multi-day lift ticket

vířivka (*vodoléčba*) whirlpool / hot tub

vítěz winner

vítr wind

fouká vítr the wind is blowing

mírný vítr moderate wind

silný vítr strong wind

větrem udusaný snih wind packed snow
vklenění dovnitř oblouku banking / leaning in
vlásenka (*soustava slalom. branek*) hairpin (gate), více viz „brána“
vlek viz „lyžařský vlek“
vlekař *liftie (sl.)* / lift operator
vlhkost humidity
vlhký (*klima*) humid
 je vlhko (*o počasí*) it is damp
 vlhký snih damp snow / humid snow
vlny (*terénní nerovnosti skicrossové dráhy*) waves, dále viz „skicross“
vločka (*sněhová*) (*snow*) flake
vložky do bot insoles
vnější (*lyže, hrana. koleno, atd.*) outside
 vnější bota (tvrdý skelet lyžařské boty) outer boot / boot shell
 vnější tuhá část boty / skořepina boot shell
vnitřní (*lyže, hrana, koleno, atd. vzhledem k oblouku*) inside, (*bota*) inner
 vnitřní měkká bota (*vyndavací botička lyž. boty*) inner boot
vodoléčba hydrotherapy
volná příroda backcountry
volná / libovolná pozice (*skoky*) free position
volné překrytí (*rány*) loose covering
vosk / lyžařský vosk ski wax
 tekutý vosk soft wax
 tuhý vosk hard wax
voskovat lyže wax the skis
voziček / kolečková židle wheelchair
vpřed ahead, viz též dopředu
 vpřed / dopředu / směrem vpřed forward
vrchol boule / hřeben boule crest of a mogul
vrcholná soutěž / událost top event
vrcholový sportovec top / elite athlete , top / elite sportsman
vrstva layer
vrut (*provedení skoku*) twist, (*celý vrut*) full
 půl vrut half twist

1.5 vrutu Rudy
2.5 vrutu Randy
bez vrutu (přemet) no twist
s vrutem (přemet) twisting
vřetenní kost radius
vstát get up
vstávání po pádu getting up from a fall
všeobecná cvičení all-purpose exercises
všeobecná lyžařská průprava ski exercises
všestrannost versatility
všestranný (lyžař) allround skier, allrounder
vybavení equipment / gear
výběr selection / choice
vybírat select / choose
vybourat se / narazit / srážka crash
vycpávky (na kolenou) protective padding (on knees)
vyčerpání exhaustion
vyčerpaný exhausted
výdech breath out / expiration
vyhlášení vítězů award ceremony
výhled / rozhled / zorné pole view
výchozí postavení starting position
vyjádření / výraz (acro - hodn.) expressiveness
vyjet z oblouku come out of the turn
vyjít ze cviku get out of practice
výklad instruction
vykloubení dislocation / luxation
vykloubit dislocate / luxate
vykloubený dislocated / luxated
vykloubené rameno dislocated/ luxated shoulder
výkon performance
vyleštit / leštit (skluznice) polish
výměna exchange
výměna boků (ve fázi přechodu mezi oblouky) hips exchange

vyplnit (*díry ve skluznici*) fill in

výraz / vyjádření (*acro - hodn.*) expressiveness

výron viz „podvrtnutí“

vyrovnávací technika absorption-extension technique / "bending" turning / compression

turning / avalement (*fra. výraz*) / OK technique / wellen (*něm. výraz*) / bumps and hips

technique / knee-and-thigh technique. Má dvě variace: jet turning a kangaroo turning. Viz

též oblouky pro přejíždění vln.

vyrovnávat absorb

vyrovnávat boule absorb the bumps

vysílačka walkie-talkie

"pípák" (pro hledání lidí pod lavinou) bleeper

výsledek result

nerozhodný v. draw / tie, viz též shoda bodů

výsledky (*soutěž*) results

vysoký high

vysoká teplota high temperature

výstražná znamení danger signs

vystřelovaný oblouk / "jet" oblouk / zrychlovaný oblouk jet turning

výstup (na co) ascent / climb

výstup oboustranným odvratem/ "stromeček" herringbone (steps)

výstup přímo straight ascent

výstup stranou side-stepping

výstup stranou vpřed diagonal side-stepping

výstupy (na lyžích) walking uphill/ climbing (on skis)

vysunutí patek lyží angling / heel thrust

patky od sebe heels apart

vysunutí patek lyží narovnáním nohou extension push

vyšetřit (pacienta) examine

výška height

vyšší lyže uphill ski

vytrvalost perseverance / endurance

vytrvalý persistent

vytyčit / postavit sl. trať set a slalom course

vyučovací hodina / lekce / jednotka lesson

vyučovací metoda teaching method

vyučovací metoda kdy začátečníci začínají na lyžích 135-150cm dlouhých accelerated teaching method / learn to ski / A.T.M.

technika používaná při nácviu oblouků, při které se najíždí do jednotlivých oblouků pod různým úhlem fan progression

vyučování lesson

využití boulí (*hodn. akr. sjezdu*) utilization of moguls

vyvinout / rozvíjet develop

vyvinout sílu exert force

vyvrtnutí twist / sprain / distorsion

vyvrtnutý distorted

vyvrtnutý kotník distorted ankle, viz též podvrtnutý a vykloubený

výzbroj / vybavení equipment / gear

výživa nutrition

vzad / dozadu / směrem vzad backward

vzduch air, **ve vzduchu** (*o letu*) midair, in midair

vzpruh lyží camber

vzpřímený postoj upright stance / erect stance

Z

zablokovaná páteř blocked backbone

zábradlí (*ve snow parku*) viz „překážky ve snowparku“

začátečník beginner

záda back

zadní část lyže (mezi vázáním a patkou lyže) afterbody

zahojit se heal up / heal over

zahraněná lyže / lyže na hraně edged ski

zahranění / postavení lyže na hranu edge-set

zahranit / postavit lyže na hrany set edges, edge, put the skis on the edges, take the edging

action

znovu zahrnit / postavit lyže na hr. re-set the skis

zahřátí / rozcvičení warming up (exercises)

záchrana, zachraňovat rescue

záchranka (služba) ambulance

základní basic / elementary

základní lyžařské pohybové dovednosti basic ski skills

základní oblouk elementary open-stance parallel turning / basic turning

základní postoj basic stance

základní prvky (acro) basic fundamentals

záklon / náklon vzad backward lean

zakolísání (acro - hodn.) stumble

zalepit / ovázat tape

zamračeno / je zamračeno (o počasí) it is cloudy

zánět inflammation

zánět spojivek (od slunce) conjunctivitis

zánět šlach tendinitis

zanícený inflamed

zánožka (manévr ve skocích) backscratcher

zánožka se zkřížením (manévr ve skocích) iron cross

zápěstí wrist

namožené z. strained w.

zapíchnout hůl plant a pole

zaříznutí lyže do sněhu (častá příčina pádu) catching an edge

zásady bezpečného chování na lyžích (vydané FIS) code of conduct

zasněžování snowmaking

zastavit krvácení tlakovým obvazem stop bleeding with a pressure bandage

zatáčet na lyžích / jezdit oblouky steer turns

zatáčet turn

zataženo cloudy / overcast

zatěžování (lyži) weighting

zatížit lyži charge the ski / weight the ski

zavěj snow drift

závětrná strana lee side

závod competition / race
závodit race, viz též soutěžit
závodní racing / race / competitive
 závodní kariéra racing career
 závodní lyže race skis
 závodní lyže racing skis
 závodní lyžování race skiing / competitive skiing
závodník competitor / racer
závora startovní branky wand
závrat' dizziness
 mít závrat' feel dizzy
zavřený
 zavřená branka (*slalom*) closed gate, dále viz „brána“
zavřeno closed
zažehlit do (*vosk do skluznice*) iron in
 zažehlit vosk iron wax
zažívací problémy digestive troubles
zdraví (*podst. jm.*) health
zdravotní středisko health centre
zdravý (*adj.*) healthy
zesílit / posílit reinforce
zfirmovatění (*sl.*) metamorphosis, dále viz „firm“
zhmožděnina bruise / contusion
zhmožděný bruised / contused
zhroutit se / zkolabovat break down
zima (*roční období*) winter
 je zima (*o počasí*) it is cold
zimní olympijské hry Winter Olympics / Winter olympic games
zimní sporty winter sports
zip zipper
zjistit tep feel / take sb's pulse
zkontrolovat (dýchání) check (breathing)
zkřížení / překřížení (lyží) (*acro*) cross / crossover / stepover
zkušený skokan experienced jumper

zlatá medaile gold medal

zledovatělý sníh icy snow, dále viz „sníh“

zlomenina fracture

otevřená z. open f.

zlomený / zlomená fractured / broken

zlomit break / fracture

změna change

změna hranění change of edge-setting / edge change

změna směru change of direction / changing direction

změna zatížení change of weight

změnit change / shift / modify / alter

zmírnit bolest ease pain

zmrzlý frozen

zmrznout freeze

znovu zmrznout (*o sněhu*) re-freeze

značky vyznačující sjezdovou trať signposts

známka / známkovat (*hodnocení*) mark

znehýbnit / zpevnit fix

znehýbnět nohu v dlahách put / fix the leg in splints

zorné pole / výhled / rozhled view

zotavit se z (nemoci) recover from (an illness)

zpalovat kalorie burn calories

zpomalení slowing down

zpomalit slow down

zprávy o počasí weather report

způsob way / method / technique

způsoby sjezdu (*na lyžích*) downhill skiing techniques

způsoby výstupů (*na lyžích*) climbing techniques

zranění (*podst. jm.*) injury

zraněný injured / hurt

zranit (si) hurt, injure

zranit se hurt / injure oneself, get hurt / injured

lehce slightly

těžce badly

vážně seriously

zrcadlové lyžařské brýle mirrored goggles / polarized goggles, dále viz „lyžařské brýle“

zrychlení acceleration

zrychlit accelerate / speed up

zrychlovaný oblouk / "jet" oblouk / vystřelovaný oblouk jet turning

ztráta loss

ztráta hole (*acro - srážky v hodn.*) loss of a pole

ztráta kontroly loss of control

ztráta lyží (*akr. skoky-doskok*) loss of skis

zubačka / pozemní lanovka funicular

zúčastnit se (*čeho*) participate in / take part in (*st.*)

zvítězit win

zvládnout (*dokonale*) master

zvolit optimální dráhu (*při jízdě brankami nebo v boulovatém terénu*) "to line"

zvracet vomit

zvyknout si get used to

zvyknout si na lyže get used to skis

zvýšení těžiště těla up-extension

zvýšit těžiště těla (*narovnááním ve všech kloubech dol. končetin*) extend up

žebro rib

žehlička / žehlit (*lyže*) iron

zažehlit iron in

žíla, žilní vein

žilní krvácení vein bleeding

živiny nutrients

žlábek (*skluznice*) running groove

žlutý trikot vedoucího závodníka yellow jersey

7. Vysvětlivky

<i>adj.</i>adjektivum, přídavné jméno
<i>adv.</i>adverbium, příslovce
<i>Am.E.</i>výraz používaný v americké angličtině
<i>anat.</i>výraz z lékařství
<i>Br.E.</i>výraz používaný v britské angličtině
<i>fyz.</i>výraz z fyziky
<i>hodn.</i>hodnocení
<i>n.</i>noun, podstatné jméno
<i>num.</i>číslovka
<i>pl.</i>plural, množné číslo
<i>sb.</i>somebody, někdo
<i>sb's</i>somebody's, něčí, někoho
<i>sg.</i>singular, jednotné číslo
<i>sl.</i>slang
<i>st.</i>něco
<i>v.</i>verbum, sloveso
<i>viz</i>odkaz

8. Závěr

Na základě prostudování a excerptce literatury a internetových zdrojů v českém a anglickém jazyce byla shromážděna jednotlivá hesla a slovní spojení z oblasti alpského a akrobatického lyžování a byly charakterizovány jednotlivé oblasti těchto forem, a to jak v jazyce českém, tak i anglickém. Následně byl sestaven abecedně řazený heslář anglicko-český a česko-anglický, který shrnuje veškerou slovní zásobu alpského a akrobatického lyžování.

9. Literatura

Citovaná literatura

MACHOVÁ, S. Terminografie. In ČERMÁK, F., BLATNÁ, R. (Eds.). *Manuál lexikografie*. Jinočany : B&B, 1995.

<http://www.abc-of-skiing.com>

Literatura použitá pro slovníkovou část

BARTH, K., BRÜHL, H. *Learning Skiing*. Oxford : Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd. , 2004.

ČÁSTKA, K., KOLOVSKÁ, I., VOTÍK, J. *Jak dokonale zvládnout carving*. Praha : Grada Publishing, 2005.

DUŠKOVÁ, L. a kol. *Mluvnice současné angličtiny na pozadí češtiny*. Praha : Academia, 1994.

ENGELOVÁ, T. *Sport texts*. Praha : Karolinum, 2002.

FRONEK, J. *Velký česko-anglický slovník*. Praha : LEDA, 2000.

HAIS, K., HODEK, B. *Velký anglicko-český slovník*. Praha : Academia, 1997.

HEŘMANSKÝ, J. *Moderní anglicko-český slovník sportovních výrazů*. Brno : Barrister&Principal, 2003.

CHEVALIER, P. *Technika a tréninkové metody závodního lyžování – alpské disciplíny*. Praha : SNOW-HOW, 1998.

KEMMLER, J. *Carving*. České Budějovice : Koop, 2001.

KOLEKTIV AUTORŮ. *Anglicko-český, česko-anglický slovník*. Olomouc : FIN, 1995.

KOSOVÁ, J. *Slovník lyžování*. Praha : Karolinum, 2000.

KOUDELKOVÁ, A., INDRUCHOVÁ, L. *Slovník odborných výrazů: Atletika. Česko-anglický, anglicko-český*. Praha : Karolinum, 2004.

LONGMAN, *Dictionary of Contemporary English*. Longman Group UK Limited, 1987.

NECHUTNÝ, J. *Lexikografie a odborný jazyk*. Praha, 1995. 104 s. Diplomová práce na FTVS UK.

ROSCHINSKY, J. *Carving: Fascination on skis*. Oxford : Meyer & Meyer Sport (UK), 2004.

ŘEŠETKA, M. *Anglicko-český a Česko-anglický studijní slovník*. Olomouc : FIN Publishing, 1996.

ŠEDOVÁ, K., SCHAUER, J. *Freeskiing*. Brno : Computer Press, 2003.

YACEND, J., ROSS, T. *High performance skiing*. Champaign : Human Kinetics, 1998.

Odborné časopisy

Freeride Magazine. Hudson Printing, Salt Lake City, Utah. Issue Fall 2005 - Spring 2006.

Powder Magazine. Primedia Inc., New York. 2005/ 2006.

Ski magazín – speciál. Praha : Debora spol. s r.o., roč. 2004/ 2005, 2005/ 2006.

Ski magazín. Praha : Debora spol. s r.o., roč. 1999/ 2000 – 2005/ 2006.

Ski Magazine. Boulder, Colorado. Issue October 2005 – April 2006.

Ski Utah 2005 - 2006. Ski Utah, Inc. Salt Lake City.

Skiing. Boulder, Colorado. Issue October 2005 – April 2006.

Snow. Praha : Slim Media, s. r. o., roč. 2004/ 2005 – 2005/ 2006.

Internetové zdroje

<http://carving.webzdarma.cz>

<http://freesnowboard.blog.cz>

<http://skiing.about.com>

<http://www.carv.cz>

<http://www.fis-ski.com/>

<http://www.freestyle-dm.cz/php/>

<http://www.huckzone.com/>

<http://www.lyze-lyzovani.info>

<http://www.powdermag.com/>

<http://www.skiinfo.com/>

<http://www.skiing.com>

<http://www.skimag.com>

<http://www.skiracing.com/>

<http://www.skiworldcup.com/>

<http://www.slovník.seznam.cz/>

<http://www.xskiing.net/>