



METODICKÁ PŘÍLOHA 84

SNOWBOARDING

Text a foto: Mgr. Lukáš Binter, titulní foto: Mgr. Vít Hanáček

*Pohyb
je život*

Metodická příloha časopisu
pro všechny příznivce
aktivního způsobu života
22. ročník | číslo 4 | prosinec 2018
ISSN 1212-0669
www.caspv.cz

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

TECHNIKA A METODIKA JÍZDY

NA SNOWBOARDU

Ze snowboardingu se stal masově rozšířený a profesionálně uznávaný sport. Je to obrovské fandovství, které v dnešní době váže sportovce nejen ke snowboardingu, ale i k mnoha dalším sportům provozovaným v přírodě.

Lidé chtějí čas od času vypnout a utéct od stereotypu. Změna prostředí je sice na jedné straně určitou obětí, ale z hlediska regenerace psychických sil je většinou pozitivní. Snowboarding je zajímavý právě svou proměnlivostí, rozmanitostí a prožitkovostí. Výběrem z bohaté nabídky lze střídat střediska různých pohoří, zemí i kontinentů. Každé středisko má svou atmosféru, která je dána počtem návštěvníků, druhem klientely, prostředím a lokalitou. Setkáváme se s různým počasím, druhy sněhu a terénů. Snowboarding také nabízí celou řadu různorodých sportovních podob. Kromě jízdy po sjezdovce se lze přesunout do volného terénu pokrytého měkkým prašanem, zadovádet si ve snowparku na U-rampě, při skocích, na zábradlí a na dalších přírodních či umělých útvech. Prožitky násobí pobyt v krásné horské krajině. Jeden filozof řekl: „Člověk bez přírody je jako

tělo bez duše.“ Sporty v přírodě jsou v dnešní době velmi vyhledávané. Pohyb spojený s přírodou se stává stále důležitější potřebou dnešní společnosti, které už nestačí kompenzovat absenci pohybu v běžném životě v uzavřených sportovních zařízeních (ve fitcentrech apod). Někteří vědci tomu přisuzují evoluční vysvětlení. Milióny let před přechodem k usedlému způsobu života putovali předchůdci dnešního člověka jako lovci krajinou. Konfrontace s přírodou je tak hluboce zakořeněná v genech moderní civilizace. Sport v přírodě přináší prožívání přítomnosti pohybem, ve kterém člověk prochází autentickým procítěním zdolávání sportovních disciplín. Je zde, podle mínění psychologů, velmi důležitý prvek nepředvídatelnosti a dobrodružství. Tento „pozitivní stres“ z bezprostředního překonávání překážek daného sportu nám běžný způsob života příliš nepřináší.

Tato kapitola je určena začínajícím jezdčům s vybavením alpine i freestyle, protože základní prvky jsou společné pro obě odvětví. Jednotlivé prvky jsou za sebou řazeny přesně podle daného metodického postupu.

Článek uvádí klasický metodický postup pro osvojení základů snowboardingu prostřednictvím základních prvků a průprav. Vedle uvedeného klasického učebního postupu existuje také celá řada méně používaných průpravných cvičení (možno vyhledat na www.sportbp.cz/sportovníkurzy). Průpravy si mimo jiné kladou za cíl dobře připravit jezdce na konkrétní prvek, tím omezit počet pádů

a ještě více minimalizovat technické chyby. Vedle toho slouží také ke zpestření výuky. Používání průpravných cvičení ve zbytečně dlouhém časovém úseku má však také své nevýhody. Mohou přispět k únavě, která je pro výuku nepatřičná. S tím může přijít i psychická únava, což má vliv na nesoustředěnost jezdce a celkový nežájem o výuku.

Podle zkušeností mnoha instruktorů se lze již po třech dnech dopracovat k základním smýkaným obloukům. Tempo výuky je kromě fyzických dispozic a houževnatosti ovlivněno celou řadou dalších okolností – sklonem svahu, druhem sněhu, čekací doby na vleku,

typem vybavení aj. Délka výcviku by se měla pohybovat s přihlédnutím k fyzické kondici (ta může být u začátečníků výrazně rozdílná) mezi dvěma až čtyřmi hodinami denně. Nepřiměřené tréninkové dávky mají za následek většinou únavu, která má na učení nových pohybových dovedností velmi negativní vliv. Každému ježdění na snowboardu by měla předcházet krátká rozvíčka. Je třeba dostatečně předehrát organismus a protáhnout zejména svaly dolních a horních končetin a břišní svaly.

Ve snowboardingu jsou dvě základní hrany a dva směry - **frontside** (v překladu přední strana) a **backside** (v překladu zadní strana). Frontside je ve směru špiček jezdce a backside ve směru pat. Od těchto základních směrů se odvozují pojmy frontsidový či backsidový oblouk, frontsidová nebo backsidová hrana. Překlad těchto směrů by byl sice jednoduchý, ale tyto dva pojmy jsou v českém snowboardingu velmi žité anglicky.

Partnerský systém

Partnerský systém je vhodný pro omezení stresu začátečníka z neznámého pocitu – nohou upevněných na neklidném sněžném prkně. Jedná se o spolupráci partnera, který může být i naprostým laikem. Jeho činnost se dá charakterizovat jako záchrana a dopomoc. Dopomoc částečně nahrazuje ještě plně nerozvinuté dovednosti tak, aby svěřenec procítil

daný prvek v jeho správném provedení a celistvosti. Záchrana je prevencí pádů. Používá se zejména u méně zdatných a starších jezdců, u kterých je riziko zranění při pádu o něco větší. Ve výsledku však musí být každý prvek proveden samostatně. O pozitivním dopadu využití partnerského systému nejsou všichni odborníci zcela přesvědčeni, ale většina z nich tento alternativní postup uznává. Partnerský systém se používá zejména u sesouvání po spádnicí, sesouvání šikmo svahem a při nástupu na vlek. V menší míře má uplatnění při smýkaných obloucích (prvních pokusech). Spolupráce pomocníka je u každého ze zmíněných prvků popsána zvlášť.

Základní prvky

Nošení a nastupování

Již podle nošení snowboardu lze rozeznat začátečníka od zkušeného jezdce. Správně nosíme snowboard pod paží, co nejbližší k tělu nebo také za tělem. Bezpečnostní popruh je omotan okolo zápěstí.

Snowboard pokládáme vždy vázáním na sněh. Pro nastupování vyhledáme bezpečnou rovnou plochu v pozici kolmo ke spádnicí. Nejprve upevníme bezpečnostní popruh k přední noze, pak nastoupíme do předního vázání. Zadní nohu upínáme jako poslední. U klasického typu freestylového vázání je pro začátečníka vhodné sednout si na sněh čelem

Nošení
snowboardu



Nastupování



do údolí. Tvrdé vázání na rovině se snáze upíná vestoje, pokud je jezdec na svahu, je lepší usednout.

Nastupování do vázání typu speed entry nebo nášlapných systémů je dáno jejich konstrukcí. Rovná plocha pro nástup je pak ještě důležitější než u klasického typu.

Základní postoj

Ve srovnání s lyžaři je nejzásadnější změnou to, že chodidla snowboardisty nejsou nikdy ve směru jízdy, ale dle úhlu vázání jsou natočena ke směru jízdy jinak. Nácvik postoje je vhodné trénovat na místě a případně i bez snowboardu. V základním postoji, z něhož vycházejí téměř všechny jezdecké úkony, je na každé noze 50 % váhy. Kotníky, kolena i kyčle jsou mírně pokrčené, paže rovněž a směřují ve směru jízdy, trup je mírně předkloněný a pohled jezdce je ve směru jízdy. Trup je natočen o něco více do směru jízdy, než je



Základní postoj

hodnota úhlů vázání. Přesné natočení trupu je individuální. Pro správné rozložení váhy je důležité, aby paže byly neustále před tělem a nedostaly se za něj.

Paže ovlivňují polohu a pohyb trupu a jsou-li neklidné, jízda je celkově „rozházená“. Jezdec by se měl cítit přirozeně a uvolněně.

Vstávání a padání

Vstávání se stane časem pro snowboardistu rutinní záležitostí. I zkušenému jezdci však činí problémy vstávání v hlubokém sněhu. Zde je třeba dbát na to, aby špička prkna byla „vynořená“ a umožnila tak následný rozjezd.

Pro začátečníky je snazší vstávání přes frontsidovou hranu (čelem ke svahu), ale v některých případech je třeba přetočit tělo tak, aby jezdec byl „v kleku“ a mohl takto vstát. Začátečník se z polohy „sedmo na sněhu“ přetáčí plynule. Klíčem k úspěchu je vychýlení špičky snowboardu směrem nad hlavu jezdce. Při obratu se jezdec obrací kolem jedné „niž-

ší“ končetiny, která je téměř natažená. Druhá noha je během obratu nad ní a je pokrčená. Při vstávání přes frontsidovou hranu začínáme z kleku, snowboard by měl být v každém případě kolmo na spádnici. Špičkami zatlačíme na hranu a oporou o paže přemístíme těžiště (doručujeme) nad snowboard. Současným odrazem zadní paže, svihem přední paže a napnutím kolen se postavíme. Lze se odrazit také oběma pažemi najednou. Při vstávání přes backsidovou hranu (čelem do údolí) zapřeme hranu o sníh a patami na ni zatlačíme. Oporou o paže přemístíme těžiště (doručujeme) co nejvíce nad snowboard, následně přetočíme trup tak, aby jezdec byl čelem ke špičce snowboardu (zadní rame-



Obrat

no jezdce se dostává více nad snowboard). Postavíme se odrazem přední, švihem zadní paže a napnutím kolen.

Zvládnutí pádů je pro začátečníky velmi důležité. Kontrolovaným pádem lze zabránit zranění, proto je třeba věnovat jeho nácviku velkou pozornost. Odstranění bariéry strachu z pádu má pozitivní vliv na psychiku, a tedy nepřímo i na rychlost nácviku náročnějších prvků. Pády nacvičujeme na místě se snowboardem, nikoliv za jízdy, případně si techniku nejdříve vyzkoušíme bez snowboardu. Základní techniku pádů uplatňujeme zejména v pomalejší jízdě, ve středních a vyšších rychlostech je tato technika nevhodná.

Při pádu **na frontside** (čelem) snížíme těžiště pokrčením dolních končetin, v nejnižší poloze pokládáme tělo na sníh. Náraz nezachycuje-

me pouze kolena a rukama, ale rozložíme ho na celou plochu těla. Ruce jsou sevřeny v pěst a energii pádu tlumí předloktí. Pro ochranu obličeje se hlava otáčí na stranu. Pokrčením nohou v kolenou zdvihne snowboard ze sněhu a setrváme až do zastavení.

Při **pádu na backside** (zády) dosáhneme rychlým pokrčením dolních končetin a ohnutím trupu snížení těžiště ještě před nárazem, po kterém následuje pád na „kulatá“ záda. Bradu přitiskneme na hrudní kost, zpevníme svalstvo trupu a „kolébkou“, kterou vytvoříme tvarem horní poloviny těla, ztlumíme pád se současným zdvižením snowboardu ze sněhu, abychom zabránili překroucení nohou. Paže se nesmí v žádném případě dostat pod tělo - zůstávají vedle těla a pohybovou energii pádu tlumí předloktími, která jsou podél těla. Dlaně jsou sevřené v pěst.

Vstávání přes frontsidovou hranu



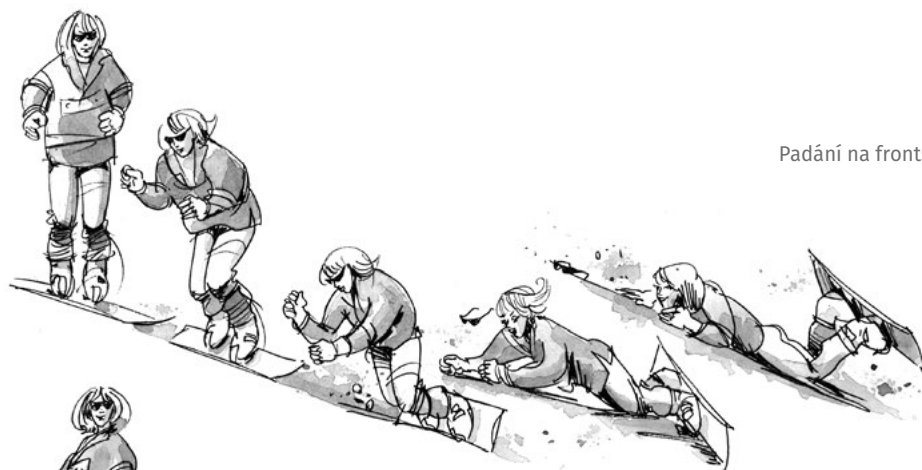
Vstávání přes backsidovou hranu



Rovnováha

Dobrá rovnováha je základem pohybu na snowboardu. Proto nespěcháme na svah, dokud neabsolvujeme speciální cvičení rovnováhy na rovině. K získání rovnováhy využijeme následující prvky vycházející ze základního postavení:

- střídavé zaujímání vysoké a nízké polohy (dřepy);
- skoky do výšky na místě i stranou;
- přenášení váhy střídavě ze špičky na patku a zpět, později lze provádět se zdviženou patkou a špičkou;
- překlápění snowboardu na frontsidovou a backsidovou hranu;



Padání na frontside

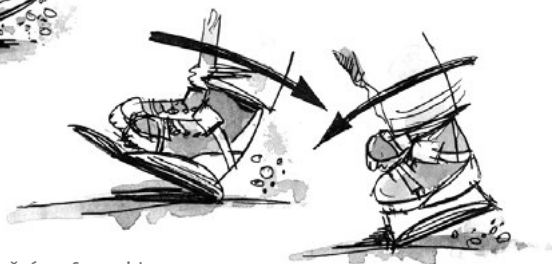


Padání na backside

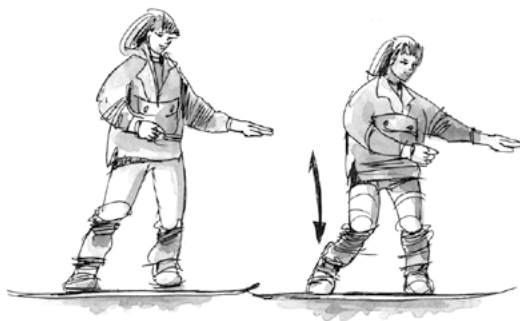
Nácvik rovnováhy



Přenášení váhy ze špičky na patu

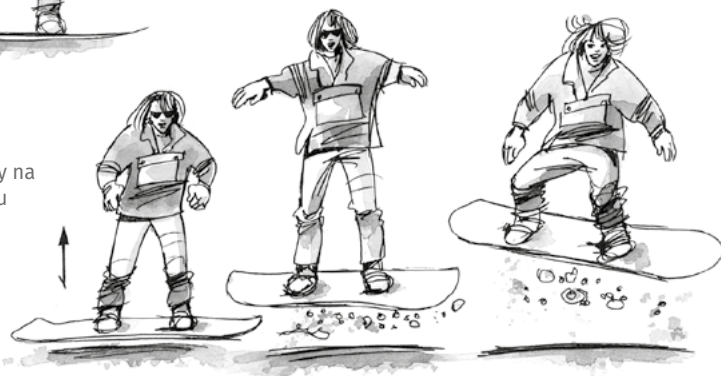


Překlápění na frontsidovou a backsidovou stranu



Střídání vysoké
a nízké polohy

Skoky do výšky na
místě i stranou



Koloběžka

Přesun snowboardisty na rovině pomocí odrazů s přední nohou ve vázání a zadní nohou uvolněnou z vázání je podobně jako u klasické koloběžky velmi dobrou průpravou pro udržování rovnováhy a nácvik skluzu. K dokonalému zvládnutí je nutné natočit chodidlo odrazové končetiny do směru jízdy. I tělo je třeba pootočit do směru jízdy více, než nám udávají úhly vázání. Hmotnost jezdce spočívá na přední noze, která je upnutá ve vázání. Po zvládnutí koloběžky lze navázat nácvikem krátkého skluzu po předchozích

odrazech v poloze základního postavení, kde zadní noha stojí na protisklzné gumě mezi vázáním. Tato průprava se provádí též na rovině nebo z velmi mírného svahu. Pokud zadní noha spočívá mezi vázáním, je rozložení hmotnosti totožné se základním postojem - 50 % na přední noze a 50 % na zadní noze.

Jízda po spádnici

Jízda po spádnici patří již do kategorie obtížnějších prvků. Jedná se o přímou jízdu či skluz po skluznici snowboardu ve směru spádnice v základním postavení (viz kapitola Základní postoj). Nejprve provádíme nácvik se zadní nohou položenou na protisklzné gumě a přední nohou upnutou ve vázání. Až po zvládnutí této formy je možné přistoupit k jízdě s oběma nohama ve vázání. Obě cvičení provádíme na mírném svahu s dojezdem do roviny nebo mírného protisvahu. Mezi nejčastější chyby při jízdě po spádnici patří příliš napnuté dolní končetiny, hmotnost jezdce na zadní noze a nepřiměřený předklon trupu.



Koloběžka

Jízda ve vysoké rychlosti po ploše prkna je velmi obtížná, protože snowboard je svou konstrukcí určen pro jízdu v obloucích a využívání odstředivých sil. Z tohoto důvodu také mezi závodními disciplínami snowboardingu chybí sjezd.

Jízda po spádnici



Sesouvání po spádnici

Sesouvání po spádnici je smýkání snowboardu v poloze kolmo ke spádnici a v jejím směru. Tento prvek je průpravou pro smýkaný oblouk, při kterém je smyk využíván ke změně směru a regulaci rychlosti. Provádí se v postavení jezdce s rovnoměrným rozložením váhy na obě nohy. Trup a horní končetiny jsou natočeny podle způsobu provedení směrem do údolí (backside), nebo ke svahu (frontside). Rychlost regulujeme pokrčováním či napínáním kolenních, hlezenních a kyčelních kloubů - tím více nebo méně překlápíme prkno na hranu. Čím více je snowboard na hraně, tím víc zpomaluje. Při backsidovém provedení zpomalíme či zastavíme částečným nebo úplným napnutím dolních končetin a jejich pokrčením zrychlíme nebo uvedeme snowboard z klidu do sesouvání. Při frontsidovém provedení uvedeme prkno z klidu do sesouvání napnutím dolních končetin a podle intenzity jejich pokrčení zastavíme nebo zpomalíme.

Mezi nejčastější chyby patří předkloněný trup (pánev by se neměla podsazovat). Další chybou je nesprávné rozložení váhy je-li těžiště příliš vpředu, smýká se ze svahu špička,

pokud je příliš vzadu, ujíždí naopak patka. Chybou je zatížení a následně zaseknutí spodní hrany, které zpravidla vede k nepřijemnému pádu.

Partnerský systém při sesouvání po spádnici

Partner drží jezdce za obě ruce, které jsou v běžné poloze před tělem, a poskytuje mu oporu pouze při výrazných problémech s rovnováhou, jinak se snowboardista snaží udržovat rovnováhu sám. Podle provedení backside či frontside je pomocník nad nebo pod jezdce. Podle situace partner může pomáhat se snowboardem, nebo bez něj. Partnerský systém lze také provádět jen s přední nohou upnutou ve vázání, jako při koloběžce.

Sesouvání šikmo svahem

Sesouvání šikmo svahem je smýkání šikmo od směru spádnice. Dolní končetiny jsou zatíženy nerovnoměrně - více je zatížena ta dolní končetina, která je blíže ke směru jízdy. Přesná míra zatížení je dána sklonem svahu a směrem sesouvání. Čím více je zatížena část snowboardu pod nohou, která je blíže směru jízdy, tím více se směr sesouvání blíží vrstevnici. Horní končetiny a trup se lehce natáčí od spádnice ke směru jízdy. Důkazem

Sesouvání po spádnici - provedení backside (a) a frontside (b)



správného provedení prvku je rovnoměrná široká stopa. Snowboard je stále téměř v pozici kolmo na spádnicí.

Sesouvání šikmo svahem se provádí buď čelem do údolí, nebo čelem ke svahu, špičkou nebo patkou ve směru jízdy. Průpravou pro přenášení váhy je „padající list“, tedy sesouvání šikmo svahem s rychlým střídáním směru – špičkou nebo patkou ve směru jízdy. Stopa snowboardu by měla při správném provedení připomínat právě houpavou dráhu padajícího listu.

Partnerský systém při sesouvání šikmo svahem

Uplatňuje se stejným způsobem jako při sesouvání po spádnicí.

Jízda šikmo svahem

Jedná se o jízdu po hraně (šikmo svahem) ve směru mírně odchýleném od vrstevnice (více směrem do údolí). Jde o první cvičení, kde se setkáváme s jízdou pouze po hraně. Tím se liší od všech forem sesouvání a také stopa snowboardu je zde odlišná, tedy úzká a výrazná. Proto je vhodné sesouvání šikmo svahem a jízdu šikmo svahem navzájem bezprostředně po sobě, aby začátečník odlišil smýkání a jízdu po hraně. Případné chyby odhalí právě stopa snowboardu.

Jízdu provádíme v základním postavení s výjimkou rozložení váhy jezdce na dolní končetiny, které se mění v závislosti na směru jízdy a sklonu svahu. Na přední nohu působí vždy větší hmotnost jezdce. Čím více je snowboard postaven na hranu, tím více se směr jízdy přibližuje k vrstevnici. Po celou dobu jízdy vyvíjíme tlak na horní hranu (u backside na paty, u frontside na špičky). Při zastavení rovnoměrně zatížíme obě nohy, případně zvýšíme tlak na hranu.

Jízda šikmo svahem se provádí vždy špičkou ve směru jízdy. Tímto způsobem lze přejíždět od jedné strany sjezdovky ke druhé. Jezdec se na každé straně musí otočit, nejlépe obra-

tem na sněhu, který je popsán v podkapitole Vstávání a padání. Po zvládnutí jednoduchého traverzu lze střídavě měnit směr jízdy snowboardu vzhledem ke spádnicí, a tím získávat cit pro regulaci rychlosti a zejména pro změny zatížení hrany střídání rozložení hmotnosti. Jezdec tímto prvkem, tzv. **gírlandou**, vytváří úzkou vlnovku. Problémy při rozjezdu i vlastní jízdě působí nesprávné rozložení váhy, zejména posunutí těžiště dozadu. Při malém zatížení horní hrany prkno nedrží stopu a smýká se ze svahu.



Jízda šikmo svahem – provedení backside (a) a frontside (b)

Jízda na vleku

Nácvik jízdy na vleku lze za příznivých okolností začít i dříve než uvádí daný metodický postup. Mezi příznivé okolnosti patří bezproblémový průběh výuky a vhodný vlek. Ideální vlek by měl mít dobře upravenou stopu, bezproblémové kotvy či porny, malou rychlost, možnost plynule vlek zpomalovat a zrychlovat, málo lyžařů a snowboardistů a ochotnou obsluhu. Nejlepší je v tomto ohledu lanovka, kterou můžeme použít prakticky hned a začátečník na ní bezvadně zregeneruje. Vyčerpávající nácvik jízdy na vleku se dá také odložit.

Při přesunu k vleku se uplatní již zmíněná koloběžka, kdy ve vázání zůstává pouze přední noha s připnutým bezpečnostním popruhem. Na startu snowboard narovnáme do směru jízdy, rukama uchopíme závěs, náraz ztlumíme pokrčením paží a s jejich pomocí zahákne- me kotvu za stehno přední nohy. Závěs lze

umístit i za stehno zadní nohy, toto provedení je však pro začátečníka náročnější. Vhodné je začátečníka trochu roztlačit. Při rozjezdu se pro zmírnění prudkého zrychlení jízdy jednou nebo vícekrát odrazíme zadní nohou a odrazovou nohu položíme včas na podložku mezi vázání, abychom byli při trhnutí vleku připraveni ve stabilní poloze. To se uplatní zvláště u rychlých vleků typu porna, kde se v některých případech při startu prudkým zrychlením dostáváme až nad sních. Zde je potom nutné dopad zmírnit pokrčením dolních končetin. Technika nastupování na talířkovém vleku je obdobná. Během jízdy na vleku stojíme uvolněně, při

nácviku je hmotnost více na přední noze, později jsou obě nohy zatíženy rovnoměrně. Držíme se oběma rukama tyče kotvy (později vystačíme s úchopem jedné ruky). Vertikálním pohybem dolních končetin vyrovnáváme nerovnosti či problémy s rovnováhou. Pokud nejsme schopni zabránit pádu přirozeným udržováním rovnováhy, lze použít opakovaně zapření zadní nohou o sních (odrazy). V případě pádu okamžitě pustíme kotvu a uvolníme trasu vleku.

Při vystupování přitáhneme pažemi závěs, uvolníme ho a krátkým skluzem s případnou pomocí koloběžky ihned opustíme dojezd.



Snowboard narovnáme do směru jízdy, uchopíme závěs



Závěs zahákne za stehno přední nohy



Při rozjezdu se odrazíme zadní nohou



Během jízdy stojíme uvolněně, základní postavení přizpůsobíme závěsu, zadní noha je položena na podložce mezi vázáním

Partnerský systém při jízdě na vleku

Role pomocníka se uplatní i při nácviu jízdy na vleku, kde spočívá v roztlačení jezdce před trhem vleku při startu. Prudké zrychlení je tak radikálně zmírněno.

Alpská jízda

Přestože jsou následující prvky využívány zejména vyznavači alpské jízdy, není tato kapitola určena pouze jim. Bez zvládnutí oblouků nelze pochopitelně začít s nácviem freestylu. Oblouk se používá k regulaci směru a rychlosti jezdce. Je to změna směru z pozice v jízdě

šikmo svahem na backsidové hraně do pozice v jízdě šikmo svahem na frontsidové hraně a naopak. Po plynulém otočení setrvává jezdec v jízdě šikmo svahem pouze při nácviu, při běžné jízdě je okamžitě navázán další oblouk. Tvar stopy při vedení oblouku je křivka podobající se části kružnice, středem oblouku se rozumí střed této pomyslné kružnice. Poloha jezdce na konci a na začátku změny směru vzhledem ke spádnicí určuje, jaký mají oblouky úhel - zda jsou oblouky více zavřené („zatočené“) či otevřené. Pokud snowboard na konci otočení směřuje ve větší míře do údolí, jedná se o otevřený oblouk, v opačném případě je to oblouk zavřený, který jezdce více zpomaluje.

Oblouky dělíme podle techniky na smykové (zvané také smýkané, driftové) a vykrojené (řezané, nejčastěji nazývané carving). Smykový oblouk se provádí na části skluznice pomocí smyku, snowboard je postaven na skluznici. Carvingový oblouk je pouze po hraně snowboardu. Přestože se oblouky na frontside a backside opticky liší, je jejich provedení z hlediska postupu identické, samozřejmě až na zatěžování špiček a pat. Proto se popisy oblouků vztahují na obě varianty. Podle délky (přesněji podle poloměru) rozdělujeme oblouky na krátké, střední a dlouhé. Dalším důležitým pojmem je spádnice - pomyslná křivka, která je kolmá na vrstevnici. Spojuje body, které leží ve směru jejího největšího spádu na svahu.

Smykové oblouky (smýkané, driftové)

U smykového oblouku je důležité uvést snowboard do rotace, která zapříčiní změnu směru z pozice v jízdě šikmo svahem na backsideové hraně na pozici v jízdě šikmo svahem na frontsideové hraně a naopak. (Obloukem začátečník změni směr jízdy šikmo svahem – „traverzování“ na jednu stranu, např. směr k vleku změni na směr k lesu).

Otáčení snowboardu ve směru oblouku způsobují tři pohyby jezdce:

- přenesení větší části hmotnosti těla na přední nohu;
- rotace trupu ve směru oblouku - natáčení předního ramene jezdce ve směru oblouku, rotaci trupu napomáhají pohyby horních končetin a pohled jezdce směrem do oblouku;
- na konci rotace trupu navazuje tlak dolních končetin ve směru oblouku, a ten je pro provedení oblouku nejdůležitější. Jedná se zejména o tlak zadní nohy ve směru otáčení. V případě otáčení ve směru backside („za záda jezdce“) je vyvíjen tlak přední nohou ve směru oblouku na patku vázání a zadní nohou do přední části boty - jazyka. Na stranu frontside („k této straně stojíme čelem“)



je tlak prováděn opačným způsobem. Je vyvíjen přední nohou do přední části boty - jazyka - a zadní noha působí na patku vázání. Tlak zadní nohy je intenzivnější než v případě přední nohy.

Rotace trupu napomáhá především u začátečníka vyvinout dostatečný tlak dolních končetin (popsáno výše) ve směru oblouku. Při provedení rotace se na konci tohoto pohybu přenáší energie na dolní končetiny. Začátečník ještě nemá dolní končetiny pod kontrolou do té míry, aby mohl výše zmíněný pohyb dokonale vyvinout. Z tohoto důvodu je zde tato pomůcka („berlička“), která tomu napomáhá.

Některé snowboardové školy rotaci trupu při nácviku smýkaných oblouků začátečníka nepoužívají a oblouk probíhá pouze na základě dvou výše popsáných impulsů: přenesení hmotnosti jezdce na přední nohu a tlakem dolních končetin ve směru oblouku. Tato technika je blíže popsána v části Jiná metoda nácviku prvních smýkaných oblouků.

Průprava pro smykový oblouk

Nácviku celého smykového oblouku předchází průpravy, které umožňují jezdci nácvik techniky při jednodušších prvcích, které jsou z hlediska charakteru pohybu velmi podobné.

Smyk na místě

Jedná se o důležitou průpravu, kdy jezdec stojí v základním postoji na rovině a „nanečisto“ si zkouší stejné či podobné pohyby jako při oblouku. Má tak možnost si vyzkoušet principy otáčení snowboardu při smykovém oblouku, ale na místě, bez rychlosti, která začátečníkovi činí problémy s rovnováhou (zvláště ve spádnicí). Průpravné pohyby jsou tedy tyto: přenesení větší části hmotnosti jezdce na přední nohu, rotace trupu a tlak dolních končetin ve směru oblouku – viz popis výše. Techniku by měl začátečník zkoušet plynulými pohyby, stejně jako následně na svahu. Snowboard na tyto impulsy při správné technice reaguje mírným otáčením na místě ve smyku. Během této průpravy musí mít jezdec těžiště těla nad prknem. V případě náklonu těla se hrana zařezává do sněhu, což zabraňuje smyku snowboardu. Jezdec nesmí snowboard odhřečovat či se během tohoto prvku dostávat nad sníh.

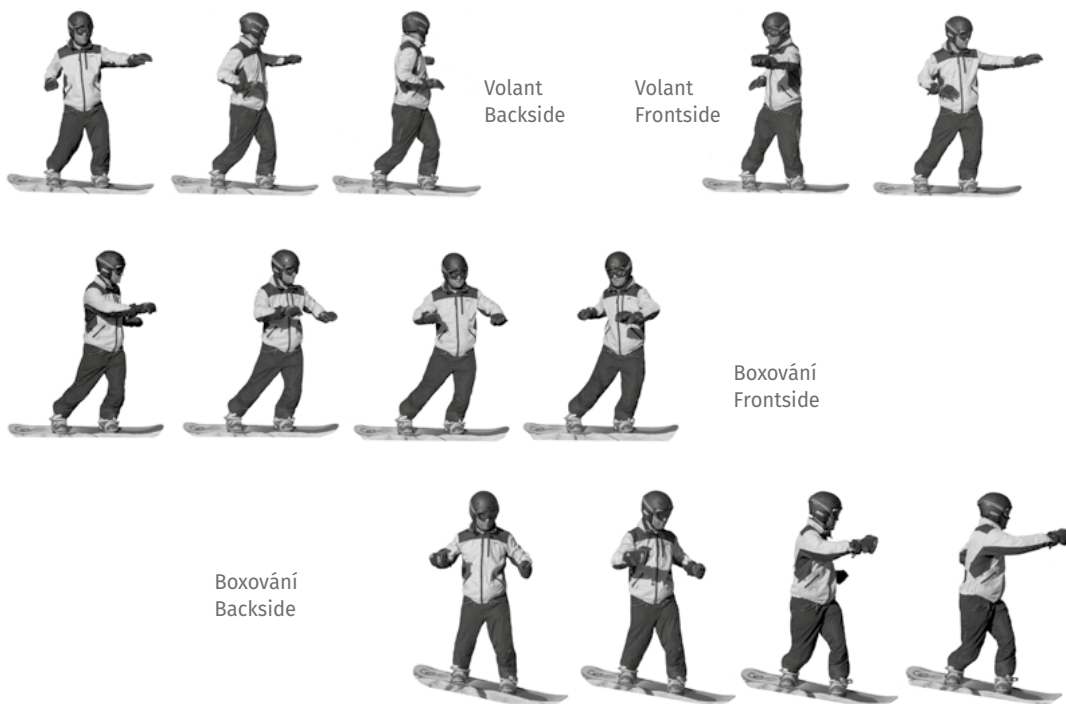
Smýkaný oblouk ke svahu

Nácviku smýkaných oblouků předchází další průprava, jakýsi půloblouk – oblouk ke svahu. V jízdě šikmo svahem přeneseme hmotnost na přední nohu, položíme snowboard více na plochu skluznice a navážeme rotační trupu a tlakem dolních končetin ve směru oblouku – čili ke svahu. Prkno tento pohyb následuje. Zastavíme zahraněním (zabrzdněním).

Základní smykový oblouk s rotací trupu

Základní smykový oblouk je nejkrizovější moment výuky, kdy se začátečník snaží dostat z pozice v jízdě šikmo svahem na backsideové hraně do pozice v jízdě šikmo svahem na frontsideové hraně, nebo naopak. Již jsme si uvedli, že obloukem začátečník změní směr jízdy šikmo svahem – „traverzování“ na jednu stranu, např. směr k vleku změnění na směr k lesu. Musí se tedy dostat přes spádnici, kdy mu snowboard velmi zrychluje a on má často obavu, že v této pozici zůstane a pojede dále do údolí.

Pohyby horních končetin napomáhají rotaci trupu



Tento prvek je tedy náročný také psychicky. Pokud je doprovázen více pády, se kterými se jezdec špatně fyzicky i psychicky vyrovnává, může zde výuka skončit. Zejména v této fázi se tedy doporučuje přítomnost kvalitního a velmi soustředěného instruktora, který upozorní na technické chyby. Technická chyba zde může být základní překážkou výuky. Instruktor může napomoci prostřednictvím partnerského systému, také je třeba, aby se jezdec v této fázi výuky dobře soustředil a neabsolvoval ji unavený. Dále je nutné věnovat dostatek času předcházejícím průpravám pro smykový oblouk – smyk na místě a oblouk ke svahu.



Smykový oblouk s rotací

Oblouk začínáme z jízdy šikmo svahem, váha je rovnoměrně rozložená na obě nohy. Na začátku přeneseme váhu na přední nohu a položením snowboardu na skluznici se prkno se současnou rotací těla ve směru oblouku začne stáčet po spádnicí. Na konci rotace trupu nastupuje tlak dolních končetin ve směru oblouku, kterým stáčíme snowboard – viz popis těchto pohybů výše. Pohyb (tlak) dolních končetin je v oblouku nejdůležitější. Směr měníme plynulým a regulovaným smykem, po němž zůstává širší stopa srpovitého tvaru. Jezdec se postupně vrací z pozice větší hmotnosti na přední noze do rovnoměrného zatížení dolních končetin. Během změny směru jízdy je snowboard celou dobu na skluznici, nikoliv na hraně. Náklon jezdce během oblouku je naprosto minimální, téměř nulový. Až v závěru dochází k zahranění – snowboard je lehce překlopen na hranu a jezdec se dostává do mírného náklonu do oblouku. V tomto okamžiku snowboard přestává měnit směr jízdy. Při zahranění (brzdění hranou) dochází jednak k regulaci rychlosti (snížení rychlosti) a také k zastavení otáčení snowboardu, tím zabráníme přetočení snowboardu. Nyní je jezdec v základním postavení a v pozici jízdy šikmo svahem.

Nácvik oblouků provádíme nejprve jednotlivě. Jezdec je zpočátku plynule nenavazuje a po každém z nich zastaví. Pokud se mu začínají dařit, postupně mezi ně zařazuje jízdu šikmo svahem, reguluje rychlost a v klidu se soustředí na další oblouk. To znamená, že jede bez zastavení v pořadí oblouk – jízda šikmo svahem – oblouk atd. Když oblouky začne lépe zvládat,

snaží se je navazovat bez „mezijízdy“ šikmo svahem – tedy v pořadí: oblouk backside – oblouk frontside – oblouk backside atd., nebo opačně. Pro plynulé navazování je důležité jednotlivé obloučky nepřetáčet, to znamená, že oblouk se na konci nesmí příliš přiblížit pozici kolmo na spádnicí (k vrstevnici svahu). Lze tomu zabránit důraznějším, již výše zmíněným zahraněním (zabzděním) snowboardu na konci oblouku, které zabráni dalšímu přetáčení (zastaví rotaci desky snowboardu).

Smykový oblouk bez rotace

Začátečník používá rotaci trupu až do té doby, dokud ji potřebuje pro provedení oblouku – k vytvoření dostatečného točivého momentu (k síle, která zapříčiní otočení jezdce v oblouku přes spádnicí), což je pro většinu začátečníků největší problém. Postupně by se měl rotaci snažit nahrazovat větším tlakem dolních končetin ve směru oblouku a tuto „berličku“ opustit. Stejně tak je tomu i u přenesení hmotnosti jezdce na přední nohu na začátku oblouku. Tento pohyb jezdec postupně také omezuje. Finální technikou je jízda ve smýkaných obloucích, kde je jediným impulsem k zatočení tlak dolních končetin ve směru jízdy. U pokročilých jezdců tedy trup během oblouku nerotuje. Každý jezdec je v základním postoji dle úhlů vázání snowboardu jinak natočen ve směru k podélné ose snowboardu – viz podkapitola Základní postoj.

Nejčastější chyby při provádění smykových oblouků

- Velkou chybou bývá protirotace, což je rotace či natáčení trupu proti směru oblouku. Snowboard se pak hůře stáčí do oblouku.
- Jízdu výrazně komplikuje váha na zadní noze. Snowboard se hůře stáčí do oblouku.
- Přílišný náклон do oblouku – hrana se zařízne do sněhu, což znesnadňuje smyk. V případě začátečníka je oblouk na hraně téměř nemožný a jezdec ztrácí rovnováhu.
- Asymetrická jízda – často ji vidíme v provedení frontside s velkým poloměrem a úhlem oblouku, backside je zredukovaný na krátký, brzdivý smyk. To je v rozporu s cílem jezdce, kterým má být regulace rychlosti a směru jízdy na obě strany. Frontsidový a backsidový oblouk by se měly přibližně shodovat v poloměru a úhlu oblouku.

Vertikální pohyb

Vertikální pohyb je práce dolních končetin směrem „nahoru a dolů“. Při nácviu smýkaných oblouků, tedy při prvních pokusech o oblouk u začátečníka, se vertikální pohyb nepoužívá. I poměrně málo pokročilých jezdců používá vertikální pohyb při smýkaných obloucích. Tento pohyb je spíše součástí carvingové jízdy. Pokud tomu tak je, častěji se používá smykový oblouk s odlehčením dolů.

Smykový oblouk s odlehčením dolů

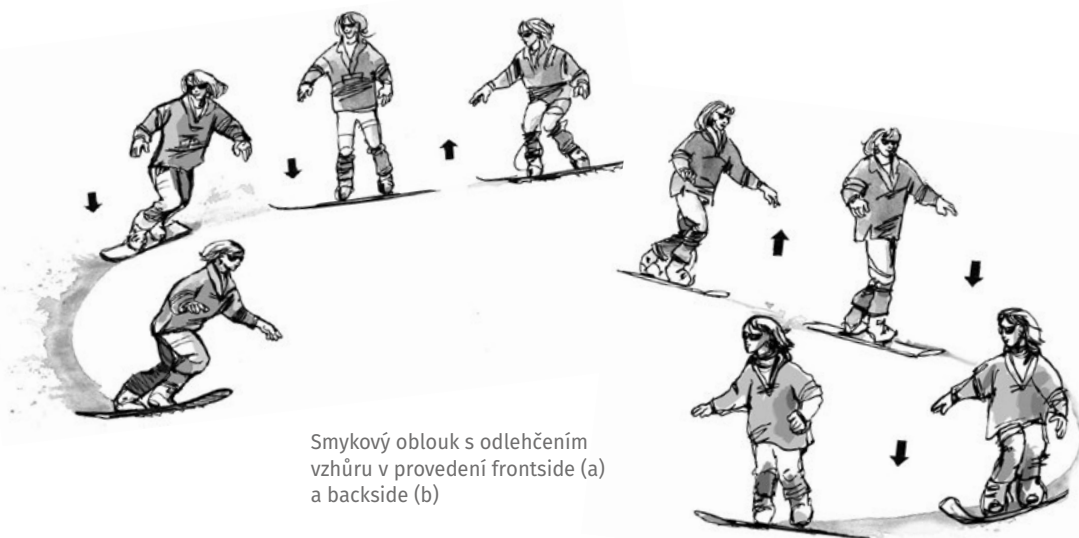
Pro méně dynamickou jízdu smykovými oblouky se používá vertikální pohyb s odlehčením dolů. Ze základního postavení zahájíme oblouk rychlým podřepem, kterým snowboard přehraníme. Během vedení oblouku – změny směru snowboardu – se plynule napřímujeme. Oblouk dokončujeme opět v základním postavení, z něhož můžeme zahájit další oblouk. Jinak řečeno, vertikální pohyb je založen na dynamickém pohybu dolů při přehranění do dalšího oblouku a plynulém zvyšování během vedení oblouku, když snowboard mění směr jízdy.

Smykový oblouk s odlehčením vzhůru

Vycházíme z výrazně sníženého základního postavení v jízdě šikmo svahe. Oblouk zahájíme dynamickým napřimením, jímž odlehčíme snowboard a přehraníme. Během vedení oblouku – změny směru snowboardu – se plynule snižujeme. Oblouk dokončujeme opět ve výrazně sníženém základním postavení, z něhož můžeme opětným dynamickým napřimením zahájit další oblouk. Zjednodušeně řečeno, vertikální pohyb je založen na dynamickém pohybu vzhůru při přehranění do dalšího oblouku a plynulém snižování během vedení oblouku, když snowboard mění směr jízdy. Tato technika je vhodná pro dynamičtější smýkané oblouky, které se kombinují s car-



Smykový oblouk s odlehčením dolů v provedení frontside (a) a backside (b)



Smykový oblouk s odlehčením vzhůru v provedení frontside (a) a backside (b)

vingem. Vertikální pohyb velmi vybízí jezdce stavět snowboard na hranu místo provádění smyku na skluznici. Pro čistě smykové oblouky je tato technika méně vhodná.

Jiná metoda nácviku prvních smýkaných oblouků (bez rotace trupu)

Nácvik prvních smýkaných oblouků lze také nacvičovat bez zmíněné rotace trupu. Veškeré ostatní zásady jsou shodné. Oblouk probíhá na základě dvou výše popsaných impulsů, které uvádějí snowboard do otáčení ve směru oblouku. Těmi impulsy jsou přenesení hmotnosti jezdce na přední nohu a tlak dolních končetin ve směru oblouku.

Na používání či nepoužívání rotace trupu nemají instruktoři jednotný názor. Výhodou rotace trupu je větší úspěšnost při výuce. To znamená, že více lidí se touto technikou naučí na snowboardu jezdit, protože snáze překonají největší překážku – první pokusy o oblouk. Zde se tedy většinou rozhoduje, zda bude výuka úspěšná či ne, protože nepovedené smýkané oblouky u začátečníků jsou velmi často spojeny s nepříjemnými pády, které je mohou odradit. Jakékoliv usnadnění tohoto metodického kroku, který je také velkou psychologickou hranicí, je z hlediska úspěšnosti důležité. Rotace trupu je pohyb, který jezdci napomáhá lépe vyvinout tlak na dolní končetiny ve směru oblouku. Na konci provedení rotace

se na dolní končetiny přenáší energie tohoto rotačního impulsu. Začátečník ještě není schopen nohy kontrolovat do té míry, aby mohl vyvinout výše zmíněný pohyb v dostatečné míře. Z tohoto důvodu je zde tato pomůcka („berlička“), která tomu napomáhá. Nevýhodou rotace trupu je, že tento pohyb může u jezdce přetrvávat i později, pokročilí jezdci ji však nepoužívají.

Metoda výuky, která rotaci trupu při nácviku smykových oblouků vynechává, je nevýhodná v tom, že absence tohoto pohybu nepomáhá tak dobře překonat spádnicí během oblouku. Výhodou je, že tento návyk nepřetrvává.

Partnerský systém při smykových obloucích

Pomocník bez snowboardu stojí vždy pod jezdcem. V jízdě šikmo svahem ho uchopí za vnější ruku (ruka vzdálenější od středu oblouku), nebo za vnitřní ruku (ruka bližší ke středu oblouku) a přiměřeným tahem natáhne jezdce kolem sebe ve směru oblouku. Trup tento směr následuje a začátečník tak procítuje rotaci trupu ve směru oblouku. Oblouk je ukončen opět v základním postavení.

Více znalostí o výuce snowboardingu můžete získat na Kurzích pro budoucí instruktory snowboardingu. Informace lze získat na: www.kurz-instruktor.cz a www.caspy.cz

PRONÁJEM SPORTOVNÍHO, ŠKOLICÍHO A KLUBOVÉHO CENTRA ČASPV



PŘEDNÁŠKOVÉ SÁLY

36
osob

Přednášková místnost pro 36 osob s interaktivní tabulí, dataprojektorem, DVD a další didaktickou technikou.



12
osob

Zasedací místnost pro 12 osob (dataprojektor, DVD) + kuchyňka a bar.



TĚLOCVIČNA

11x12
m

11x12 m se zrcadlovou stěnou a ozvučením - vhodné pro pohybové aktivity typu: aerobik, tanec, tai-chi, jóga, zdravotní gymnastika (ne - míčové sporty).



REZERVACE:

tel.: 242 480 303

e-mail: sekretariat@caspv.cz

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**