

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA
ČESKÉ BUDĚJOVICE**



**PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

na téma

**Technika a metodika freestylové techniky
jízdy na snowboardu**

Vedoucí práce: PhDr. Radek Vobr, Ph.D.
Vypracoval: Petr Vejr
Studijní obor: Učitelství pro 2. stupeň ZŠ, kombinace TV-TVT

České Budějovice, duben 2006

UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA
ČESKÉ BUDĚJOVICE



FACULTY OF EDUCATION
DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES

GRADUATION THESES

with the topic

**Technique and methodics of freestyle
snowboarding**

Supervising master: PhDr. Radek Vobr, Ph.D.

Author: Petr Vejr

Study branch: Teaching at the second level of basic schools combined studies physical education and sport with technical and information science

České Budějovice, April 2006

BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE

Název diplomové práce: Technika a metodika freestylové techniky jízdy na snowboardu.

Pracoviště: KTVS PF JU

Autor: Petr Vejr

Studijní obor: Učitelství pro 2. stupeň ZŠ, kombinace TV-TVT

Vedoucí práce: PhDr. Radek Vobr, Ph.D.

Rok obhajoby: 2006

Anotace:

Tato práce se zabývá metodikou a technikou freestyle snowboardingu. Jsou zde shrnuty všechny důležité informace pro nácvik základních triků na snowboardu. Triky jsou rozděleny do třech hlavních kapitol: rovné skoky, rotační skoky a jízda po zábradlí. V každé kapitole je popsáno, s čím by měl jezdec při nácviku těchto triků začít a jak by měl během nácviku postupovat. Dále jsou zde doplňující informace jako například podrobný popis pohybů potřebných k provedení daných triků anebo přehledné rozdělení překážek používaných ve freestyle snowboardingu. Vše je doplněno sekvenčními fotografiemi několika základních triků. Většina uvedených teoretických informací byla získána překladem z knihy CANADIAN SNOWBOARDING COACHING PROGRAM 2004/2005, což je příručka kanadských instruktorů pro výuku freestyle snowboardingu.

BIBLIOGRAPHICAL IDENTIFICATION

Topic of graduation theses: Technique and methodics of freestyle snowboarding

Site: University of South Bohemia, faculty of education, department of sports studies

Author: Petr Vejr

Study branch: Teaching at the second level of basic schools combined studies physical education and sport with technical and information science

Supervising master: PhDr. Radek Vobr, Ph.D.

Year of defence: 2006

Annotation:

This thesis is engaged in technique and methodics of freestyle snowboarding. There are summarized all the important informations for snowboard tricks practising. Tricks are sorted to the three main sections: straight airs, spinning tricks and jibbing. In each chapter is description of how the rider should begin with the tricks practising and what he should do during the training. Then there are filling in informations e.g. detailed description of necessary movements to perform trick or sorted list of jumps and rails used in freestyle snowboarding. Everything is completed with the sequences pictures of several basic tricks. Most of the theoretic informations was translated from the book CANADIAN SNOWBOARDING COACHING PROGRAM 2004/2005, what is the canadian freestyle snowboard instuctors training manual.

Děkuji vedoucímu diplomové práce, panu PhDr. Radkovi Vobrovi, Ph.D. za odborné vedení a ochotu pomoci při vypracovávání mé diplomové práce.

Dále chci poděkovat panu Mr. Thomasu Loganovi za to, že mi umožnil získat knihu CANADIAN SNOWBOARD COACHING PROGRAM, bez které bych tuto práci nejspíš nikdy nenapsal, rovněž zaměstnancům AČS za jejich ochotu a odborné rady a jezdcům, kteří se podíleli na natáčení a focení triků použitých v této diplomové práci.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně a že jsem vyznačil všechny prameny, ze kterých jsem čerpal.

Petr Vejr

OBSAH

1. ÚVOD.....	8
2. METODOLOGIE	9
2.1 CÍL PRÁCE	9
2.2 ÚKOLY PRÁCE.....	9
2.3 ROZBOR LITERATURY	9
2.4 METODY PRÁCE.....	11
2.4.1 VOLBA METODY.....	11
2.4.2 PRŮBĚH METODY.....	11
3. ANALYTICKÁ ČÁST.....	13
3.1 ZÁKLADNÍ DOVEDNOSTI FREESTYLOVÉ JÍZDY NA SNOWBOARDU.....	13
3.1.1 ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ.....	14
3.1.2 ZPŮSOBY ODRAZŮ ZE ZEMĚ.....	16
3.2 SKOKY BEZ ROTACE (STRAIGHT AIRS).....	18
3.2.1 DRUHY ODRAZOVÝCH MŮSTKŮ A VLIV MŮSTKU NA DRÁHU LETU	19
3.2.2 ZPŮSOBY PROTAŽENÍ A POJMENOVÁNÍ TRIKŮ.....	25
3.2.3 ZPŮSOBY UCHYCENÍ PRKNA	26
3.2.4 POPIS PROVEDENÍ ROVNÉHO SKOKU NA ODRAZOVÉM MŮSTKU	28
3.2.5 METODICKÁ ŘADA PRO NÁCVIK ROVNÝCH SKOKŮ	29
3.3 SKOKY S ROTACÍ KOLEM VERTIKÁLNÍ OSY	30
3.3.1 FRONTSIDE / BACKSIDE ROTACE	32
3.3.2 ZPŮSOBY ODRAZŮ ROTAČNÍCH SKOKŮ.....	33
3.3.3 POPIS PROVEDENÍ SKOKU S ROTACÍ KOLEM VERTIKÁLNÍ OSY.....	34
3.3.4 METODICKÁ ŘADA PRO NÁCVIK SKOKŮ S ROTACÍ KOLEM V. OSY	35
3.5 SKOKY S ROTACÍ KOLEM HORIZONTÁLNÍ OSY	37
3.5.1 ZPŮSOBY PROVEDENÍ A POJMENOVÁNÍ NĚKTERÝCH TRIKŮ.....	38
3.5.2 METODICKÁ ŘADA PRO NÁCVIK SKOKŮ S ROTACÍ KOLEM H. OSY	39
3.6 JÍZDA PO ZÁBRADLÍ (JIBBING)	40
3.6.1 ZPŮSOBY PROVEDENÍ A POJMENOVÁNÍ NĚKTERÝCH TRIKŮ.....	40
3.6.2 METODICKÁ ŘADA PRO NÁCVIK TRIKŮ NA ZÁBRADLÍ.....	42
4. SYNTETICKÁ ČÁST	46
4.1 ROVNÉ SKOKY	46
4.2 SKOKY S ROTACÍ KOLEM VERTIKÁLNÍ OSY	51
4.2 SKOKY S ROTACÍ KOLEM VERTIKÁLNÍ OSY	51
4.3 SKOKY S ROTACÍ KOLEM HORIZONTÁLNÍ OSY	58
4.4 TRIKY NA ZÁBRADLÍCH.....	59
5. ZÁVĚRY PRÁCE.....	62
6. LITERATURA	64
7. PŘÍLOHY	67
7.1 SLOVNÍK SNOWBOARDOVÝCH POJMŮ.....	67
7.2 INFORMACE O JEZDCÍCH	68

1. ÚVOD

Snowboarding patří mezi nejrychleji se rozvíjející zimní sporty a každým dnem získává nové příznivce. V USA v Japonsku či v severských zemích je poměr lyžařů i snowboardistů téměř vyrovnaný. V posledních letech se snowboarding velmi rozšířil i v České republice, a to především ve své formě freestyle. Snowpark je dnes součástí téměř každého známějšího lyžařského střediska u nás.

Vzhledem k tomu, jaké oblibě se freestyle snowboardingu u nás dostává, neexistuje v současnosti žádná lyžařská anebo snowboardová škola, která by se zabývala výukou freestyle. Podobné je to i s nabídkou publikací týkajících se výukou a metodikou tohoto odvětví snowboardingu. Pro samotnou jízdu na snowboardu je již vše zpracováno v potřebném rozsahu, ale pro freestyle disciplíny je zde poměrně velká absence kvalitních materiálů. V dostupných publikacích chybí návod, podle kterého by se mohli jezdcí při nácviu nových triků držet.

Tuto mezeru bych chtěl svou diplomovou prací alespoň částečně vyplnit a přispět tak k rozvoji a případné výuce freestyle snowboardingu na českých horách.

Jelikož již několik let pracuji brigádně jako instruktor snowboardingu na českých horách a mám zkušenosti i s výukou freestyle, mohl jsem při zpracování postupu pro nácviu triků využít i vlastních zkušeností. Pro sestavování metodických řad jednotlivých triků jsem ale čerpal především ze zahraniční literatury, a to zejména z knihy CANADIAN SNOWBOARDING COACHING PROGRAM 2004/2005, která je platnou a uznávanou příručkou instruktorů pro výuku freestyle v Kanadě a Severní Americe.

V analytické části diplomové práce je tedy většina kapitol, zabývajících se výukou freestyle, získána překladem ze zahraničních publikací ovlivněných mým osobním názorem a zkušenostmi získaných z praxe.

Pro získání představy o daném triku a pro pochopení pohybu, potřebného k provedení tohoto triku bylo zapotřebí zhotovit kinogramy pohybu. Toto je obsahem syntetické části, kde je takto zpracováno několik základních triků. Celková fotografie je sestavena z několika dílčích fotografií.

Fotografie jsem získal buď natáčením na digitální kameru a následnou úpravou fotek z videa, anebo focením na kvalitní hi-endový fotoaparát. Ke zpracování fotek a další fotografické úpravě a zhotovení kinogramů jsem využil počítač a vhodný grafický editor.

2. METODOLOGIE

2.1 CÍL PRÁCE

Cílem této práce je přispět k hlubšímu poznání a rozvoji jedné ze základních disciplín snowboardingu – freestylu a dále zpracovat a sjednotit optimální metodické řady a podmiňující dovednosti pro výuku této disciplíny. Dalším cílem je přiblížit formou textů a několika kinogramů pohyb, který jezdec při provedení základních triků vykonává, a seznámit se základními triky a překážkami, které se ve freestyle snowboardingu vyskytují.

2.2 ÚKOLY PRÁCE

- studium a rozbor odborné literatury
- konzultace se zkušenými jezdci
- přehledné rozdělení a popsání základních překážek používaných ve freestyle snowboardingu
- přehledné rozdělení a popsání základních triků ve snowboardingu
- sestavení metodických řad pro nácvik základních triků
- sestavení kinogramů zachycujících celkové provedení daného triku a výstižný popis uvedených triků
- vypracování závěrečné zprávy

2.3 ROZBOR LITERATURY

Základ diplomové práce je postaven na poznatcích z knihy CANADIAN SNOWBOARDING COACHING PROGRAM 2004/2005 a to především z její části FREESTYLE MANUAL. Kniha byla vydána organizací kanadských instruktorů (CASI – Canadian Association of Snowboard Instructors) a kanadským snowboardovým svazem (CSF – Canadian Snowboard Federation) a je určena instruktorům snowboardingu v Kanadě a v Severní Americe jako pomocný materiál při výuce freestyle. Vzhledem k tomu, že v Kanadě je narozdíl od ČR výuka freestyle snowboardingu naprosto běžná již několik let, kanadští instruktoři v této knize shromáždili obrovské množství teoretických a praktických informací z tohoto odvětví snowboardingu.

Kniha je rozdělena do šesti hlavních kapitol: 1. Trénink techniky, 2. Trénink taktiky, 3. Kondiční trénink, 4. Psychologický trénink, 5. Environmentální trénink, 6. Výstroj a výzbroj. Pro

svou práci jsem nejvíce čerpal z kapitoly 2 – trénink techniky, která obsahuje didaktiku a metodiku výuky freestyle snowboardingu od základů, jako jsou základní dovednosti až po rotační skoky a jízdu v U-rampě. Jelikož v českém jazyce zatím nevyšel žádný manuál nebo návod, jak vyučovat freestyle snowboarding, setkal jsem se v této knize se spoustou nových informací.

Další použité publikace:

Martin Večerka – FREESTYLE SNOWBOARDING. V této knize, jejíž součástí je mimo jiné i DVD, je rozebráno velké množství freestyleových triků od jednodušších po velmi složité. Díky profesionálně zpracovaným fotografickým sekvencím a přiloženým videím jsem mohl lépe prostudovat a pochopit pohyb, potřebný k provedení jednotlivých triků a popsání tohoto pohybu. Veškeré triky jsou zde předváděny nejlepšími českými jezdci a jejich provedení je ukázkové.

Lukáš Binter a kol. - SNOWBOARDING - třetí přepracované vydání, kapitola freestyle. Zde jsou opět popsány a obrazově zpracovány některé freestyleové triky. Úvod této kapitoly se okrajově zabývá i základními dovednostmi jako je základní postoj, atd., čehož jsem opět využil v analytické části diplomové práce.

Časopisy FREEMAGAZINE a BOARD. Četbou časopisu jsem si především zdokonalil a upřesnil používání snowboardového názvosloví. Ve většině vydání těchto časopisů jsou i kapitoly zabývající se výukou triků se sekvenční fotografií a popisem provedení daného triku. Toto jsem také využil pro sestavování metodických řad u triků, uvedených v diplomové práci. V některých článcích jsem v těchto časopisech našel i informace o různých typech překážek ve snowparku, jejich stavbě, údržbě, atd., o čemž pojednávám v několika kapitolách diplomové práce.

Internetový magazín FREERIDE.CZ a jeho snowboardová sekce. Freeride.cz patří k jednomu z nejlepších internetových portálů v Evropě. Jeho hlavní redaktor je Martin Večerka, který vydal knihu Freestyle snowboarding. Fotografie v článcích na tomto serveru jsou zpracovány těmi nejlepšími českými snowboardovými fotografy. Využil jsem zde především sekci TRIX, která se zabývá popisem a nácvikem různých snowboardových triků od nejjednodušších po velmi obtížné (k dnešnímu dni je v této sekci 10 triků) a jednotlivé triky jsou zde velmi dobře popsány i z metodické a didaktické stránky.

2.4 METODY PRÁCE

2.4.1 VOLBA METODY

Výzkum provedený v diplomové práci je založen na metodě pozorování. Jedná se o dlouhodobý zúčastněný proces pozorování freestyle snowboardingu jako zkoumaného jevu (*Štumbauer, 1989*) a to především nácviku triků. Pozorování a následný popis zkoumaného jevu a vyvození závěrů, ke kterým jsem došel, jsou ovlivněny heuristickou analýzou, kdy jsem vycházel především z poznatků z odborné literatury a z vlastních zkušeností s freestyle snowboardem.

2.4.2 PRŮBĚH METODY

Průběh mé práce jsem rozdělil do čtyř hlavních etap. Toto je nejobvyklejší průběh vědeckovýzkumné práce v tělesné kultuře (*Štumbauer, 1989*):

- a) **volba a stanovení vědeckého problému a příprava výzkumné metody** – předmětem zkoumání v mé diplomové práci je freestyle snowboarding a především způsob nácviku nových triků. Cílem je na základě provedeného výzkumu zpracovat a sjednotit metodické řady a podmiňují dovednosti pro nácvik jednotlivých triků ve freestyle snowboardingu.
- b) **získávání vědeckých faktů** – analyticko syntetický postup založený na základě dlouhodobého zúčastněného pozorování freestyle snowboardingu jako zkoumaného jevu. Freestyle snowboarding a jeho vývoj sleduji téměř od samého začátku v ČR. Snowboardingu se věnuji aktivně již 10 let, a v posledních letech pracuji brigádně jako instruktor snowboardingu na českých horách a příležitostně vyučuji i základy freestyle. V rámci diplomové práce jsem se zaměřil na pozorování nácviku nových triků – v posledních dvou letech jsem sledoval především to, jakým způsobem jezdci nejčastěji přistupují k nácviku nových triků. Další důležité informace jsem získával konzultacemi se zkušenými jezdci a studiem odborné literatury, zabývající se výukou freestyle snowboardingu.
- c) **zpracování výzkumného materiálu** – získaný materiál a informace z provedeného výzkumu jsem v diplomové práci shrnul a následně roztřídil do čtyř hlavních kapitol: 1. Základy freestyle, 2. Rovné skoky, 3. Skoky s rotací, 4. Triky na zábradlí. Každá

kapitola obsahuje mimo jiné metodickou řadu pro nácvik daných triků a jakýsi návod, jak nejsnadněji a nejbezpečněji by měl jezdec při nácviku nového triku postupovat

- d) **praktické ověření pravdivosti vědeckých poznatků ve společenské praxi a jejich aplikace** – hlavní publikací, ze které jsem při výzkumu čerpal, je freestyle manuál kanadských instruktorů pro rok 2004–2005. Vzhledem k tomu, že Kanada a Severní Amerika je kolébkou snowboardingu a tento manuál je ověřený a v těchto zemích platný pro výuku freestyle, myslím, že jsou uvedené metodické řady a postupy nácviku nových triků dostatečně ověřené. V českých horách se freestyle snowboarding zatím profesionálně nevyučuje, ale ve skutečnosti většina jezdců používá pro nácvik nových triků stejných prvků a postupů, jako je uvedeno v metodických řadách mé práce.

3. ANALYTICKÁ ČÁST

V diplomové práci se setkáváme se speciálním názvoslovím a množstvím pojmů specifických pro freestyle snowboarding. Terminologie tohoto sportu je velice náročná a některá slova se nedají do českého jazyka přeložit a nemají tedy v češtině svůj ekvivalent, a tak se v diplomové práci setkáváme s výrazy v původním jazyce (např. BACKSIDE, OLLIE, atd.), anebo s výrazy přejatými ze snowboardového názvosloví (např. KICKER = odrazový můstek, RAIL = zábradlí, atd.).

Na freestyle snowboarding měl velký vliv skateboarding. Většina snowboardových triků je odvozena ze skateboardingu a některé ze surfingu. Ze skateboardingu je také převzato kompletní názvosloví, a proto se v této práci nepoužívá názvosloví Tyršovo, ale terminologii přejímáme z angličtiny, která je oficiálně užívána.

3.1 ZÁKLADNÍ DOVEDNOSTI FREESTYLOVÉ JÍZDY NA SNOWBOARDU

I ty nejsložitější triky ve snowboardingu jsou kombinacemi různých základních manévrů. Základní manévry jsou prostředky, s nimiž je třeba při výuce freestyle snowboardingu začít. Podporují rozvoj jezdce a vedou k naučení základních triků a později přispívají k učení se nových komplexnějších triků.

Mezi základní manévry patří již správné postavení jezdce na prkně a směr jízdy. Dále je to například způsob uvedení jezdce do vzduchu a v neposlední řadě také rotace jezdce ve vzduchu. Tím, jak jezdec zdokonaluje úroveň provedení těchto základních manévrů, je může začít kombinovat a vytvářet tak nové triky.

5 základních dovedností a jejich význam:

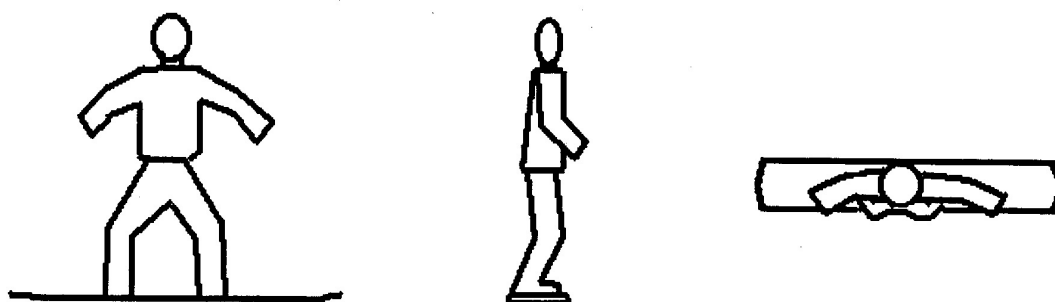
- **POSTOJ A ROVNOVÁHA** – schopnost jízdy bez padání
- **OTÁČENÍ** – schopnost zatáčet vpravo a vlevo na sněhu vede ke schopnosti otáčet se ve vzduchu během letu
- **HRANĚNÍ** – schopnost ovládat rychlost jízdy
- **OVLÁDÁNÍ TLAKU** – schopnost ovládat rozložení tlaku na prkně
- **NAČASOVÁNÍ A KOORDINACE** – schopnost řídit a regulovat pohyb ve smyslu přesnosti a načasování tohoto pohybu

- spojením prvních čtyř schopností se schopností načasovat a koordinovat pohyby jezdce dochází k ovládní pohybu potřebných k provádění komplexních triků

3.1.1 ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

Jízdní dovednosti začínají již správným postavením, kterým je ve freestyle snowboardingu tzv. „FREESTYLOVÝ TRIANGL“. Je to základní startovní bod, ze kterého jsou zahajovány všechny další pohyby. Jezdec je v tomto postavení vyvážen ve všech rovinách rovnováhy. Je to přirozené biomechanické uspořádání segmentů těla a je to nejuniverzálnější, nejefektivnější a nepohodlnější postavení jezdce na prkně.

Obr. 1 – Freestylový trianagl



Z obrázku vidíme, že jezdec je v tomto postavení mírně snižen. Tím se sníží i celkové těžiště jezdce. Váha jezdce je rozložena rovnoměrně na celou plochu prkna. Trup jezdce je mírně vysazen v bocích, nohy jsou mírně pokrčeny v kolenou i v kotnících a kolena směřují od sebe, tedy přední koleno ke špičce a zadní k patce. Ruce jsou upaženy dolů, mírně pokrčené v loktech směřují ke špičce a patce prkna a pomáhají udržet rovnováhu jezdce.

Držení paží v této poloze, směrem ke špičce a patce prkna, pomáhá udržet boky v neutrální poloze, připravené na točení ve všech směrech. Kyčle, kolena a kotníky mírně pokrčené udržují nohy stále připravené na skrčení nebo natažení, což je potřebné pro dobrý odraz a tlumení dopadů.

Toto strukturální uspořádání nám umožní provádět plynulé pohyby během jízdy díky symetrickému zatěžování svalstva. Veškeré manévry jsou z tohoto uspořádaného postavení zahajovány snadněji.

NORMAL STANCE (základní postavení) – je způsob jízdy v základním postavení, kdy se jezdec pohybuje špičkou prkna vpřed. Pohybuje se tedy v normálním, pro něj přirozeném, směru jízdy.

SWITCH STANCE – někdy označováno jako jízda pozadu nebo pozpátku je jízda na opačnou stranu než normálně. Znamená to tedy, že jezdec jede na opačnou stranu, než je pro něj přirozené a pohybuje se patkou prkna vpřed. Jízda v postavení switch stance se označuje zkráceně SWITCH anebo SS.

FAKIE – toto označení se někdy nesprávně používá k označení jízdy pozpátku (správně SWITCH STANCE). Správné použití je především pro označení dopadů a odjezdů triku pozadu. To znamená, že po provedení triku odjždíte svojí patkou kupředu (nejčastějším příkladem je třeba AIR TO FAKIE). Dále se výraz FAKIE používá v jibbingu i při odrazech, kdy jezdec jede pozadu a provádí při naskoku na překážku normální OLLIE. Do vzduchu jde ale jako první špička, jelikož jezdec jede pozadu.

Veškeré triky lze provádět v normálním postavení, anebo v postavení switch stance. Triky prováděné v postavení switch stance jsou zcela stejné, ale zrcadlově převrácené k trikům provedeným v normálním postavení.

S jízdou na opačnou stranu, nežli je pro jezdce přirozené, je třeba začít hned v začátcích a všechny triky je dobré zkoušet od začátku na obě dvě strany. Toto je důležité pro další rozvoj jezdce, kdy přistupuje k nácvičce rotačních triků, kde je jízda na switch nezbytná, jelikož u rotací o 180° dopadá do opačného postavení, tedy do postavení switch stance.

Pro nácvičce jízdy v postavení switch stance je možné použít stejných metod a prvků, jako při výuce začátečníků. Znamená to tedy:

- jízda po spádnicí s dojezdem do roviny
- sesouvání po spádnicí a sesouvání šikmo svahem
- jízda šikmo svahem
- oblouky

Vhodným cvičením je také točení se na sjezdovce po skluznici prkna, kdy se jezdec otáčí o 180° a zpět do základního postavení na obě dvě strany a posléze o 360° i více (také na obě dvě strany). Toto cvičení je vhodné i proto, že jezdec během něj pochopí způsob používání hran při otáčení (zatěžování a odlehčování hran).

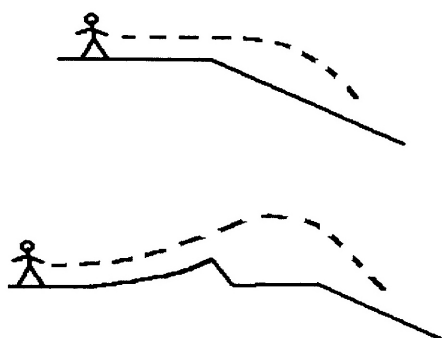
3.1.2 ZPŮSOBY ODRAZŮ ZE ZEMĚ

Mezi základní dovednosti freestyle snowboardingu patří to, jakým způsobem se jezdec dostane během jízdy do vzduchu. Existují dva hlavní způsoby, jak se při jízdě může jezdec dostat ze země do vzduchu:

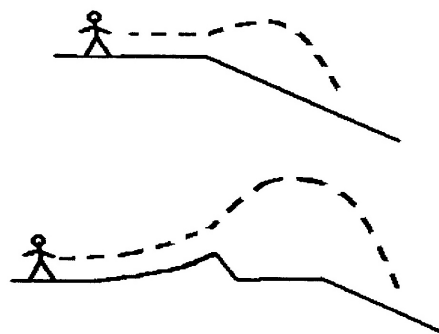
- **bez odrazu** – nejjednodušší způsob, kdy se jezdec dostane do vzduchu pouze pomocí tvaru terénu bez jakéhokoliv pohybu těla
- **s odrazem** – jezdec se dostane do vzduchu nejen díky tvaru terénu, ale výskok umocní i pohybem těla a to především odrazem z dolních končetin

Na následujících obrázcích je vidět rozdíl v trajektorii letu při provedení obou těchto způsobů na stejném terénu. V obou případech platí, že čím vyšší je rychlost jezdce, tím delší bude dráha letu.

Obr. 2 – Skok bez odrazu



Obr. 3 – Skok s odrazem



Odraz jezdce od země se dá dále rozlišit podle způsobu provedení na odraz:

- **bez využití pružnosti prkna** – kdy je odraz vyvolán rovnoměrným zatlačením obou nohou proti zemi a následným natažením nohou a vyskočením do vzduchu. Tento způsob odrazu se nazývá POP.
- **s využitím průhybu a pružnosti prkna** – kdy jezdec využívá pružnost snowboardu k vyvolání většího odrazu. Tento způsob odrazu je odvozen ze skateboardingu a nazývá se OLLIE, respektive NOLLIE, je-li odraz prováděn za špičky prkna.

POPIS PROVEDENÍ ODRAZU POP

- pohyb je zahájen flexí dolních končetin (v kotnících, v kolenou a v kyčlích, přičemž je jedno, zda je flexe provedena pouze v kolenou anebo jen v kyčlích nebo v kotnících)
- následuje rychlé narovnání ve všech kloubech, které vyvolá odraz od země
- následným přitažením prkna blíže k tělu pomocí flexí v kolenou dojde ke zvětšení výšky skoku
- dále následuje natažení nohou směrem k dopadu
- současně s přistáním se nohy opět krčí v kolenou, čímž se ztlumí náraz

Pro správné provedení tohoto typu odrazu je třeba rozložit váhu těla souměrně na obě dvě nohy. Zapojením všech kloubů dolních končetin najednou se zvětší výsledný odraz.

POP je možné provádět s využitím nebo bez využití terénu. Pokud je tento způsob odrazu prováděn na kickeru, je také důležité načasování odrazu s hranou skoku. Správné načasování a hranou umocní výsledný odraz.

Při porovnání POPu a OLLIE ve stejných podmínkách na stejném skoku a při stejné rychlosti, by měl jezdec, který se odrazil pomocí OLLIE, celkově vyšší a delší trajektorii letu. A to díky pružnosti prkna, kterou tento způsob odrazu využívá. Díky tomu je nejpoužívanější způsob odrazu ve freestyle snowboardingu právě kolie.

POPIS PROVEDENÍ OLLIE

- jedete rovně po skluznici v základním postavení – „triangl“, nehraníte
- váhu těla přeneste na zadní nohu, čímž se natáhne přední noha
- natáhnutím přední nohy a přenesením váhy na zadní nohu dojde k průhybu prkna a mírnému nadzvednutí špičky prkna
- tento průhyb je potřebný k vyvolání odrazu. Zároveň s nadzvednutím špičky prkna a současným švihem rukou se odrážíte z patky prkna do vzduchu
- tímto impulsem celého těla směrem nahoru vyskočíte do vzduchu (k tomu nám pomůže i pružnost prkna, respektive patky prkna, která nás vymrští směrem nahoru)
- ve vzduchu se snažte zabalit – přitáhnout kolena k trupu
- v nejvyšším bodě skoku srovnejte prkno do rovnoběžné polohy se svahelem – toho docílíte pomocí kolen přesunutím váhy trochu dopředu
- následuje natažení nohou a příprava na dopad

- současně s přistáním se nohy krčí v kolenou a snižuje se těžiště (tím se ztlumí náraz)
- následuje zvýšení těžiště a odjetí skoku

Začátečníci si vystačí se základním Ollie, ale pro dosažení elitní úrovně musí být jezdec schopen odrazit se jak z patky prkna, tak ze špičky, z celé skluznice, z frontsidové nebo backsidové hrany, ale dokonce i z jakékoliv části prkna, například při seskakování z kovového zábradlí. Možnosti jsou neomezené a všechny způsoby odrazu je třeba neustále rozvíjet.

NOLLIE (NOSEOLLIE)

Nollie je stejný trik jako ollie s tím rozdílem, že jezdec se namísto patky odráží ze špičky snowboardu. To, že se jedná o ollie prováděné ze špičky, nám říká už samotný název triku, jež vznikl zkratkou z anglického NOSEOLLIE > NOLLIE. (nose = špička)

Biomechanicky jsou pohyby prováděné u ollie a nollie symetrické, avšak nollie je poněkud více náročnější na rovnováhu. Nollie je vlastně ollie prováděné přes špičku, a tak i všechny jednotlivé fáze triku jsou shodné jako u ollie s rozdílem, že co při ollie dělá noha pravá, to u nollie dělá noha levá a naopak.

Tento trik se používá především při náskoku na rail a zvláště při lipslidech, kdy se díky pořádnému výskoku dostane patka snowboardu snadněji přes zábradlí.

3.2 SKOKY BEZ ROTACE (STRAIGHT AIRS)

Skoky bez rotace jsou skoky, při nichž se tělo neotáčí kolem žádné osy a prkno je neustále ve směru skoku. Tyto skoky se dají provádět buď v přirozeném směru jízdy anebo v opačném, tedy v postavení switch stance.

Samotný skok je vlastně obyčejné OLLIE, což není nic úchvatného, a tak se používá v kombinaci s chycením prkna rukou (= GRAB). Skoky se provádějí většinou na rádiusovém skokánku (KICKERU, SKOČCE), který jezdce po odrazu vynese do větší výšky. Chycení prkna se může spojit s protažením nějaké části těla během grabu. Graby jsou prosté – jezdec musí přitáhnout prkno blíže k tělu a rukám a uchopit ho za hranu. Přitážením prkna nohama směrem vzhůru k tělu se udrží rovnováha během letu lépe, než skrčením a přitážením trupu směrem dolů k prknu.

Pohyb, který během rovného skoku jezdec vykonává je v podstatě stejný pro všechny skoky a dá se rozdělit do čtyř základních fází:

- najetí na skok
- odraz
- let (+ chycení prkna během letu)
- dopad

Provedení různých triků se liší pouze ve fázi 3, a to způsobem chycení prkna během letu. Záleží jen na tom, jakou rukou a na jaké části snowboardu jezdec během letu uchytí prkno. Biomechanicky je tedy pohyb prováděný při rovném skoku shodný pro všechny druhy grabů a rozdíl je pouze ve způsobu uchycení prkna. Popis skoku a jednotlivých fází letu si proto vysvětlíme pouze na jednom triku.

3.2.1 DRUHY ODRAZOVÝCH MŮSTKŮ A VLIV MŮSTKU NA DRÁHU LETU

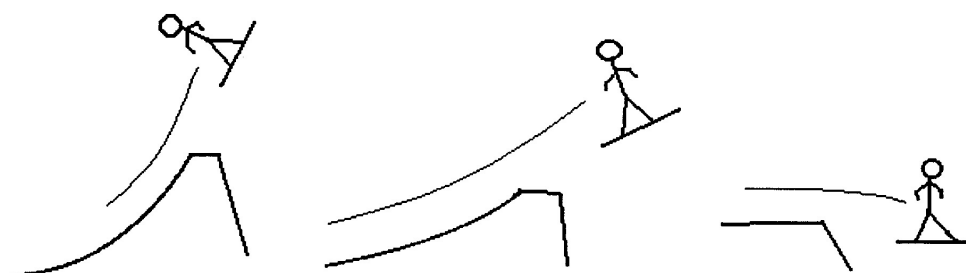
Terminologie: Slova jako „odrazový můstek“ nebo „skokánek“ se ve snowboardingu příliš nepoužívají. Pro označení tohoto předmětu se zcela běžně používá slova „skok“. Aby se v následném textu nepletl význam tohoto slova, použiji v některých případech k označení odrazového můstku výrazu „kicker“, což je původní anglický výraz pro odrazový můstek.

TVAR ODRAZOVÉHO MŮSTKU A JEHO VLIV NA DRÁHU LETU

Tvar můstku úzce souvisí s nájezdovou rychlostí jezdce. Obecně platí, že tím rychlejší je rychlost jezdce, tím delší a vyšší je dráha skoku. Jízda ve vyšších rychlostech je však při provedení stejného triku obtížnější a vyžaduje lepší načasování a koordinaci pohybu (obzvláště při odrazu z rádiusových ploch).

Na výslednou trajektorii letu a polohu jezdce ve vzduchu má velký vliv i tvar odrazového můstku (kickeru, skočky), a to především jeho rádius a odrazový úhel. Na následujících obrázcích je patrné, že čím větší je rádius odrazového můstku, tím vyšší je odrazový úhel a tím vyšší bude výsledná dráha skoku. Se změnou rádiusu se mění i poloha jezdce vůči zemi (od rovnoběžné po téměř kolmou polohu jezdce vůči zemi).

Obr. 4 – Různé tvary odrazových ploch a výsledná dráha odrazu



U rádiusového tvaru odrazové plochy skoku je třeba zmínit, že přechod rádiusu velmi ovlivní celkové provedení odrazu. Kicker by měl být zhotoven tak, aby měl plynulý rádius a aby tak při přejezdu ze sjezdovky na odrazový můstek nedocházelo ke zbytečné ztrátě stability potřebné pro odraz. Skokánky, které mají strmý rádius zhotovený na příliš krátké ploše, jsou pro nácvik skoků nevhodné, protože výsledná změna v pohybu jezdce je náhlá a rozhodí tak rovnováhu jezdce. Delší odrazová plocha a plynulejší rádius umožní plynulý přechod jezdce do vertikálního směru a nedojde k tak výrazné ztrátě rovnováhy.

Následující obrázek tento problém vysvětluje. Skokánek vlevo má výrazně strmější rádius a kratší odrazovou plochu, než skokánek napravo. Čas potřebný na odraz je velmi krátký a přechod do vertikálního směru je zde velmi náročný na udržení rovnováhy, zvláště při vyšších rychlostech. Jezdec během odrazu cítí jakýsi pocit „nakopnutí“, který je velmi nepříjemný a rozhodí stabilitu jezdce.

Obr. 5 – Vliv rádiusu skoku na výsledný odraz



STAVBA ODRAZOVÉHO MŮSTKU

Při stavbě skoku je také velmi důležité provedení dopadové části. Dopad (= LANDING) je třeba zhotovit tak, aby byl dostatečně strmý a pohltit tak náraz jezdce při přistání. Závěrečná fáze letu jezdce by měla být téměř rovnoběžná s úhlem dopadiště, aby mohlo být působení

gravitační síly vzniklé při skoku co nejvíce převedeno do jízdy a příliš nezatěžovalo tělo (Binter, 2006). Pokud se toto pravidlo při stavbě skoku dodrží, je možné skákat do libovolné výšky a vzdálenosti, aniž by jezdec pocítil dopad, respektive náraz během dopadu. Pozn.: Tohoto efektu využívají například skokani na lyžích.

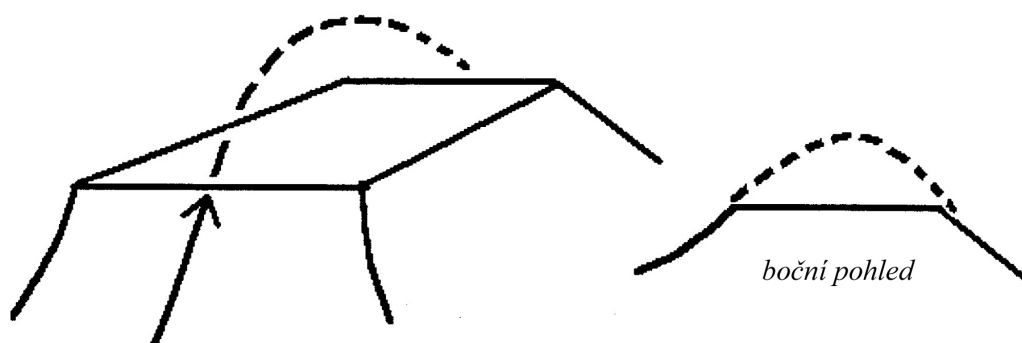
Další problém při stavbě skoku je v tom, že se zvyšováním nájezdové rychlosti se zvětšuje i délka skoku. Ta je ovlivněna i druhem prováděného triku (obecně platí, že rovné skoky jsou při stejné nájezdové rychlosti delší než rotační). Proto je třeba dostatečně dlouhé dopadové plochy a zhotovit tak univerzální skok vhodný pro provádění všech možných triků a uzpůsobený většině jezdců.

RŮZNÉ DRUHY PROVEDENÍ ODRAZOVÝCH MŮSTKŮ

Skoky se liší především podle své konstrukce, ale také podle své velikosti. Mezi ty nejpoužívanější patří tzv. TABLE JUMP, který se vyskytuje téměř v každém snowparku. Oblíbený, především pro provádění rotačních skoků, je tzv. CORNER. Na následujících obrázcích si ukážeme některé druhy kickerů, se kterými se ve freestyle snowboardingu setkáváme nejčastěji.

- **TABLETOP** – bezpečný skok, vhodný pro začátečníky, kde je hrana odrazu (= LIP) ve stejné výšce jako horní rovná plocha skoku (= TABLE). Jelikož výška letu jezdce vůči horní ploše kickeru není velká, provádění veškerých skoků na tomto druhu odrazového můstku je bezpečné, jelikož jezdec nemusí doskočit až do dopadové části a při nepovedeném skoku může dopadnout na TABLE.

Obr. 6 – Tabletop jump



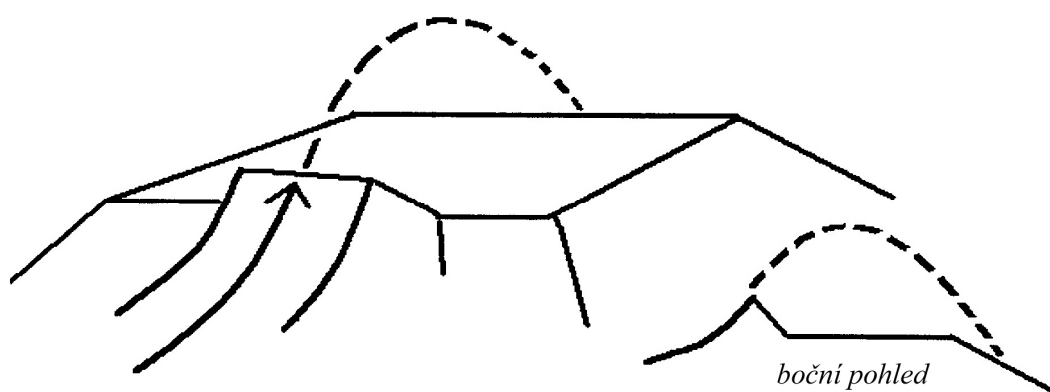
Při bočním pohledu na tento skok, si jezdec může snadno zjistit nejen tvar a obtížnost skoku, ale také to, jakou vzdálenost musí pro překonání skoku zdolat. Na následujícím obrázku je vidět různých tvarů skoku TABLETOP. Skok vlevo je vhodný zejména pro začátečníky, kdežto skok vpravo spíše pro pokročilejší jezdce.

Obr. 7 – Různý tvar a trajektorie letu na skoku TABLETOP



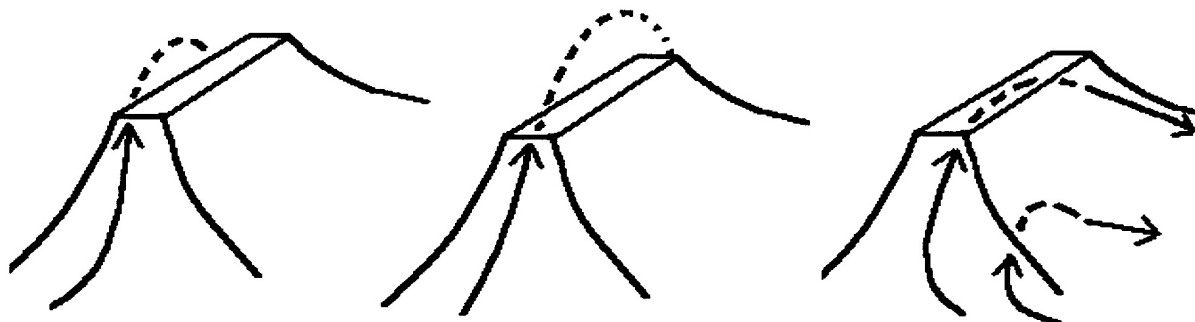
- **TOMBSTONE TABLETOP** – obtížnější typ pro pokročilé jezdce, kde hrana odrazové části skoku může být i několik metrů výšce než je TABLE. To může mít neblahé následky, když se jezdcí nepovede odraz. K překonání tohoto skoku je také zapotřebí větší rychlosti, jelikož dochází k velké ztrátě rychlosti při nájezdu na odrazovou plochu skoku.

Obr. 8 – Tombstone tabletop jump



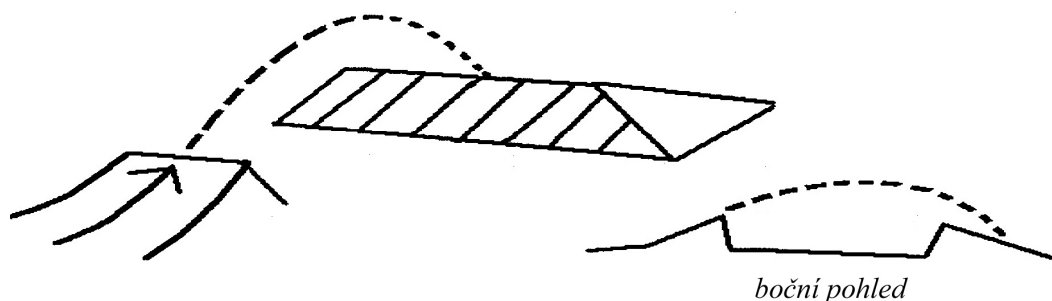
- **CORNER** – tento typ nabízí široké možnosti v trajektorii letu. Nejčastější způsoby jsou skoky s odrazem na pravou či levou stranu kickeru. Začátečníci si mohou pro odraz vybrat tu hranu skoku, stranu a místo, které nejlépe vyhovuje jejich úrovni, a pokročilí jezdci mohou přeskakovat celou překážku napříč. Provedení odrazu s nájezdem na skok ze strany a nutnému dopadu na hranu snowboardu je podobné skokům v U-rampě.

Obr. 9 – Corner jump



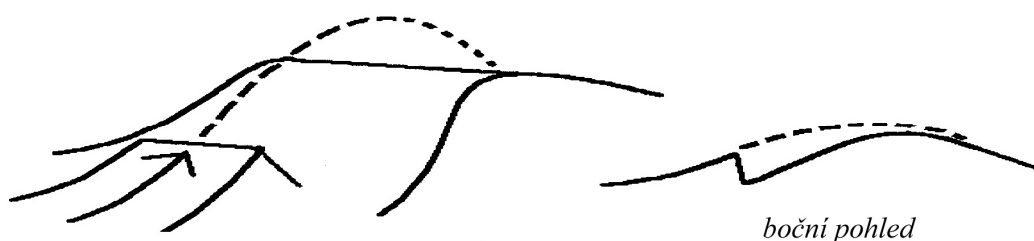
- **GAP** – ve snowparcích patří tyto překážky téměř k minulosti, jelikož patří díky své konstrukci k velmi nebezpečným překážkám. Chybné provedení skoku má katastrofické následky. Tento druh skoků se tedy nejčastěji vyskytuje ve volné přírodě, kde ho ti nejlepší jezdci používají například při adrenalinových přeskokcích silnic či železnic a focení tak výjimečných fotek.

Obr. 10 – Gap jump



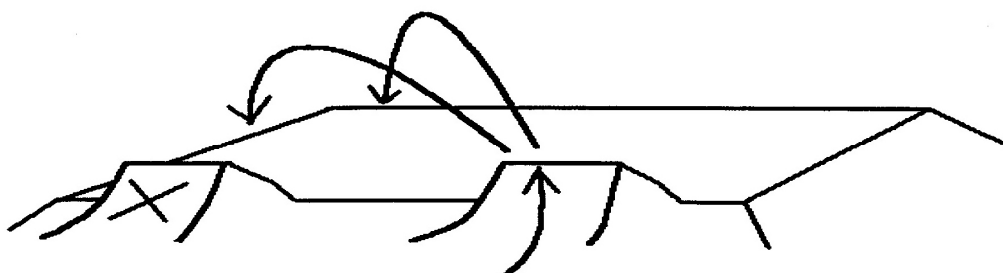
- **STEP-UP** – použití této překážky, dobře zhotovené, může mít při nácviu skoků psychologický efekt. Je vhodný pro překonání strachu z větších skoků, jelikož během letu je jezdec stále v těsné blízkosti se sněhem. Naproti tomu je však nebezpečná, při chybném provedení skoku, jelikož jezdec může narazit do protisvahu dopadové části.

Obr. 11 – Step-up jump



- **TRANSFER** – označení skoku jako TRANSFER se používá při skocích z jedné překážky na druhou, anebo jako v tomto případě na obrázku při doskoku do místa, které je dopadovou částí jiného skokánku či dokonce do jeho boku

Obr. 12 – Transfer jump



- **CLIFF DROP** – neboli skok přes skalní převis je záležitostí především freeridingu. Během letu nabírá jezdec vysokou rychlost, jelikož se jedná téměř o volný pád – trajektorie letu je téměř kolmá k zemi.

Obr. 13 – Boční pohled a trajektorie skoku ze skalního převisu



V současnosti je v České republice téměř v každém větším lyžařském středisku snowpark s různým počtem skoků, jejichž kvalita je různá. Tvar skoků a dopadů je většinou dobrý, ale problém je s údržbou skoků během sezóny, na kterou nejsou peníze. Setkáváme se tedy s vyjetým, či ulomeným odrazem, dopadem do vyskákané díry nebo na zledovatělý led, apod. Zvyšuje se tak možné nebezpečí úrazu, a proto je lepší na těchto skocích raději neskákat a pro nácvik nových triků si raději zhotovit vlastní bezpečný skok s měkkým dopadem někde na odlehlém místě u sjezdovky.

3.2.2 ZPŮSOBY PROTAŽENÍ A POJMENOVÁNÍ TRIKŮ

Každý jezdec má svůj vlastní styl a tak každý trik vypadá v provedení jiného jezdce trochu jinak. Záleží na tom, jak jezdec krčí tělo a končetiny. Trik vypadá efektivně, když jezdec během grabu pevně uchopí prkno rukou a protáhne přední či zadní nohu (záleží na druhu triku). Na to ale potřebuje dostatečnou dobu ve vzduchu a tím pádem i odpovídající kicker.

Nejen že protažený trik vypadá efektivně, ale způsob protažení také rozhoduje o jeho pojmenování. Výsledný trik se pak pojmenovává takto:

- pokud je trik zahajován na switch stance, je na prvním místě označení SS
- pokud jezdec provádí skok s rotací, je na druhém místě označení směru rotace a číslo, které udává, o kolik stupňů se jezdec během letu otočil (např. FS 360)
- na třetím místě je způsob provedení garbu (např. LIEN).

Výsledkem by tedy byl trik s názvem SS FS 360 LIEN, což znamená:

- jezdec zahajoval trik v opačném postavení, než jak je pro něj přirozené
- směr rotace byl na frontside a během letu se otočil o 360° okolo vertikální osy
- prkno během skoku uchytíl přední rukou za backsideovou hranu mezi vázáním

Každý způsob protažení se dá provést pouze u pár daných triků, u kterých nám to dovolí tělo z biomechanického hlediska – viz dále.

Způsoby protažení některých triků:

STIFFY – pokud má jezdec během jakéhokoliv grabu obě dvě nohy natažené, trik se označuje jako STIFFY. Tímto způsobem lze provádět jen triky, které jezdci dovolí během grabu natáhnout nohy (např. MUTE STIFFY, INDY STIFFY, atp.). Naopak u triků, u kterých je třeba mít nohy pokrčeny v kolenou, tento způsob protažení není možný (např. STALEFISH, NOSE GRAB, CRAIL, atp.).

TWEAKED – BS Grabu při kterém vytočí prkno o 90° na backsidovou stranu a současně protáhne zadní nohu

METHOD – varianta BS Grabu, při kterém má jezdec pokrčeny obě dvě nohy v kolenou a prkno si přitáhne k zádům. Tělo je při tom prohnuté do oblouku

JAPAN – chycení prkna jako u MUTE grabu (přední ruka chytí prkno za frontsidovou hranu mezi vázáním či těsně za přední nohou) a současně se skrčí nohy v kolenou a tělo se prohne jako u METHODU

NOSEBONE – varianta BS Grabu, při kterém má jezdec protaženou pouze přední nohu a rotace skoku je na backside

3.2.3 ZPŮSOBY UCHYCENÍ PRKNA

Triky na snowboardu se pojmenovávají mimo jiné především podle toho, jakým způsobem jezdec uchytí prkno. Při rozlišení o jaký grab se jedná, se držíme dvou hlavních faktorů:

- jakou rukou je grab proveden
- na jakém místě prkna je grab proveden

Pokud jezdec uchytí prkno oběma rukama současně, nebo jednou rukou vícekrát během letu za jakoukoliv část, triku se říká DOUBLEGRAB. Tento způsob uchycení však není moc efektivní a v této době se již moc nepoužívá.

V některých případech, kdy jezdec provádí během grabu rotaci kolem své vertikální osy je obtížné pojmenovat tento trik, jelikož není jasné, jaká ruka je přední a jaká zadní. Pro určení, která ruka je přední a pro pojmenování těchto triků je rozhodující, v jakém postavení jezdec zahajoval skok.

Způsoby uchycení některých triků:

TAIL GRAB – zadní ruka chytá patku prkna

NOSE GRAB – přední ruka chytá špičku prkna

MELON (nebo také MELANCHOLLIE) – přední ruka uchopí backsidovou hranu mezi vázáním a přední noha je natažená

STALEFISH – zadní ruka uchopí backsidovou hranu mezi vázáním a zadní noha je natažená

CHICKEN SALAD AIR – přední ruka prochází předem mezi nohama a chytá backsidovou hranu mezi vázáním, zatímco je přední noha natažená

ROAST BEEF – zadní ruka prochází předem mezi nohama a chytá backsidovou hranu mezi vázáním, zatímco je zadní noha natažená.

SEATBELT – přední ruka kříží předem tělo a chytá patku prkna. Přední noha je natažená

CRAIL GRAB – zadní ruka kříží předem tělo a chytá frontsidovou hranu těsně před přední nohou. Zadní noha je přitom natažená

CANADIAN BACON AIR – přední ruka prochází zadem mezi nohama a chytá backsidovou hranu mezi vázáním, zatímco je zadní noha natažená

STALEMASKY AIR – zadní ruka prochází zadem mezi nohama a chytá backsidovou hranu mezi vázáním, zatímco přední noha je natažená

Pozn.: Triky jsou záměrně seřazeny do dvojic, jelikož se jedná o symetricky opačné triky.

Stejně jako každý sport, i snowboarding prochází neustálým vývojem. Existuje nespočetně mnoho druhů grabů, které se v danou dobu více či méně používají, některé jsou zapomínány, ale po nějaké době se opět „dostávají do kurzu“. Jelikož je snowboarding mladý rozvíjející se sport bez daných pravidel, jsou neustále objevovány nové triky. Jejich pojmenování si většinou určují jezdci, kteří začali skákat nový trik jako první. To, které graby se právě používají, určuje vývoj a módní trend snowboardingu. V současné době patří mezi ty používanější např. MUTE, STALEFISH, TAILGRAB. Mezi triky používané v minulosti nebo v současnosti používané jen zřídka patří třeba ROAST BEEF, CHICKEN SALAD či CANADIAN BACON AIR.

Pro začátečníky, kteří nemají se skoky moc zkušeností, se doporučuje začínat rovnými skoky na menších bezpečných kickerech. Mezi ty jednodušší graby, se kterými je vhodné začínat, patří FS GRAB, BS GRAB, MUTE či TAIL GRAB. Pokud si jezdec osvojí chycení prkna a během letu vzduchem získá jistotu, může začít zkoušet nové složitější graby.

Mezi ty obtížnější, na jejichž nácvik je potřeba více času i zkušeností, patří například METHOD, STALEFISH, CRAIL GRAB, CANADIAN BACON AIR, atp. Některé způsoby uchycení jsou poměrně složité a na jejich provedení je třeba delší doba (např. CRAIL GRAB, kde zadní ruka kříží předem tělo a chytá frontsidovou hranu těsně před přední nohou) a tak nezbývá, než zvyšovat velikost a rádius kickeru a tím pádem i nájezdovou rychlost. Každý kicker má jinou velikost a tvar rádiusu. Od začátku je třeba zkoušet triky na všech možných tvarech kickerů s postupným zvyšováním velikosti skoku a nájezdové rychlosti. Změna těchto podmínek je důležitá pro rozvoj pohybových dovedností jezdce a zpevnění pohybových struktur potřebných k provedení daného triku.

3.2.4 POPIS PROVEDENÍ ROVNÉHO SKOKU NA ODRAZOVÉM MŮSTKU

- jedete rovně po skluznici v základním postavení – „triangl“, nehraníte. Je důležité získat přiměřenou rychlost k překonání skoku
- při nájezdem na skok se mírně přikrčte a sledujte hranu skoku
- těsně před hranou skočky začněte provádět ollie, které vás dostane do výšky
- po odrazu se začněte sbalovat krčením v kolenou a bocích a ruku si připravujte k chytnutí prkna

- po dosažení dostatečné výšky chytněte prkno jednou rukou za předem zvolenou část snowboardu a pevně jej držte co nejdéle. Nohy mohou být během letu pokrčené v kolenou anebo natažené. Záleží na způsobu provedení a na individuálním stylu jezdce. Druhá ruka je natažená ve směru letu anebo volně podél těla a pomáhá vyvažovat rovnováhu
- když začnete klesat, začněte se rozbalovat. Rukou pusťte prkno a snažte se dostat snowboard do roviny rovnoběžné s rovinou dopadu, aby byl následný dopad proveden pokud možno na celou plochu skluznice
- během doskoku pozorně sledujte místo, kam budete dopadat. Hlavu mějte otočenou stále ve směru svého skoku a dívejte se pod sebe, ať víte, kam dopadnete
- následuje natažení nohou a příprava na dopad
- současně s přistáním se nohy krčí v kolenou a snižuje se těžiště (tím se ztlumí náraz)
- následuje zvýšení těžiště a odjetí skoku

3.2.5 METODICKÁ ŘADA PRO NÁCVIK ROVNÝCH SKOKŮ

Vstupní dovednosti:

Pro nácvik skoků je potřeba, aby jezdec dokonale zvládal 5 základních dovedností freestyle snowboardingu (viz kap. 3.1). Všechny tyto dovednosti jsou potřebné pro nácvik nejen rovných skoků, ale obecně všech triků na snowboardu. Dále je pro nácvik skoků na odrazovém můstku, kde se zvyšuje délka letu a tedy i doba letu jezdce, potřeba mít dokonale procvičené a zažité ollie, jehož se pro odraz na skokánku využívá.

Metodická řada pro nácvik ollie:

- nácvik pohybu bez prkna (stoj na jedné noze, pokrčení, odraz a dopad na druhou nohu a zpět)
- nácvik pohybu s prknem na místě (přeskakování z patky na špičku a zpět) – využívání pružnosti prkna
- ollie na místě (kompletní provedení s dopadem na obě nohy)
- jízda po patce (s co nejdelší výdrží jízdy po patce)
- ollie na svahu v mírné rychlosti s přeskakováním různých předmětů (bunda, boty, atp.)
- skok s dopadem do prudšího svahu = tzv. DROP (jezdec se učí srovnávat prkno ve vzduchu rovnoběžně se svahem – důležité pro správný dopad)

Metodická řada pro nácvik skoků na odrazovém můstku:

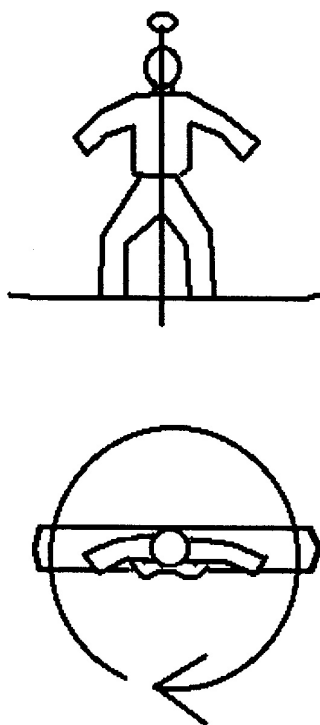
- přejezd přes kicker bez odrazu
- ollie na nízkém kickeru
- ollie se zvyšováním nájezdové rychlosti a výšky letu
- střídání různých tvarů a velikostí kickerů a zdokonalování pohybu
- různé varianty grabů (chytání prkna během letu) – od jednodušších způsobů chytání po náročnější

3.3 SKOKY S ROTACÍ KOLEM VERTIKÁLNÍ OSY

Na skoku se dají provádět nejen skoky rovné, ale i skoky s rotací. Rotace může být prováděna okolo vertikální osy, horizontální osy, ale i okolo obou těchto os současně. Kolem vertikální osy se běžně setkáváme se skoky od 180° do 720° , ale i více. V současnosti největší zdokumentovaná rotace je o 1440° .

Osa otáčení je vyznačena na následujícím obrázku, přičemž směr rotace může být proveden na jednu nebo na druhou stranu (viz. Kap. 3.5.1)

Obr. 14 – Rotace kolem vertikální osy

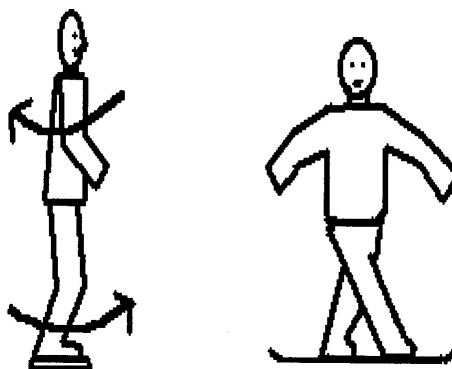


Hovoříme-li o základech freestyle snowboardingu a základních manévrech, máme na mysli skoky s rotací maximálně o 360° kolem vertikální osy (osa kolmá k zemi). Rotace nad 360° využívají stejné biomechanické principy, pouze s větší silou a vyšší rychlostí rotace.

SHIFTY

Mluvíme-li o skocích s rotací kolem vertikální osy, máme na mysli rotace o 180° a více. Výjimku tvoří trik zvaný SHIFTY, který je něco mezi rovným a rotačním skokem. Je to bezúchopový skok, který je založen na protirotaci horní a dolní části těla. Během letu je prkno vytočeno v opačném směru proti tělu a při dopadu vráceno zpět a tak rotace těla během letu nepřesahuje 180°. Jezdec musí ve vzduchu vytočit horní a dolní část těla do protilehlého směru a vrátit se zpět do postavení jako při zahájení skoku. Rotační zákon zaručí, že pokud bude stupeň vytočení obou dvou polovin těla stejný (ale v opačném směru), vrátí se ihned po uvolnění pohybu vytočení obě dvě části těla do původní polohy. Pro dosažení maximálního vykroucení musí být při odrazu tělo srovnané v jedné rovině. To také zajistí návrat do původního postavení po provedení triku.

Obr. 15 – Způsob vytočení těla u triku SHIFTY



Shifty se liší podle toho, jakým směrem během letu vytáčím tělo:

- *FRONTSIDE SHIFTY* – patku prkna vytáčíme směrem k přední (čelní) straně těla
- *BACKSIDE SHIFTY* – patku prkna vytáčíme směrem k zadní (zádové) straně těla

3.3.1 FRONTSIDE / BACKSIDE ROTACE

Směr těla při rotaci rozděluje tyto rotační skoky do dvou základních skupin: FRONTSIDE a BACKSIDE (dále FS a BS).

FRONTSIDE – je jakékoliv točení kolem vertikální osy, kde se jezdec točí během prvních 180° rotace za přední stranou těla (přední strana těla vede pohyb). Technicky se dá FS rotace popsat jako rotace kolem vertikální osy se zadní hranou prkna blíže k ose otáčení

Obr. 16 – FRONTSIDE rotace v postavení REGULAR



BACKSIDE – je jakékoliv točení kolem vertikální osy, kde se jezdec točí během prvních 180° rotace za zadní stranou těla (zadní strana těla vede pohyb). Jedná se o rotaci kolem vertikální osy s přední hranou prkna blíže k ose otáčení.

Obr. 17 – BACKSIDE rotace v postavení REGULAR



3.3.2 ZPŮSOBY ODRAZŮ ROTAČNÍCH SKOKŮ

Odraz na rotační skok může být zahájen třemi různými způsoby. Základní dva jsou odrazy z backsidové anebo frontsidové hrany a další je odraz z celého povrchu skluznice prkna (ten se dá použít při odrazu na sjezdovce. Pro skok na kickeru je nevhodný, jelikož je obtížné zahájit rotaci z celé plochy prkna). My se dále budeme zabývat pouze odrazem prováděným z hran, jelikož se u rotačních skoků používá nejčastěji.

Při odrazu z hran dále záleží na tom, jakou hranu v závislosti na směr otáčení pro odraz použije. Rozlišujeme 2 způsoby:

- **odraz z plynulé hrany** – Jestliže se jezdec při jízdě odrazil z hrany, která je v přirozeném směru otáčení skoku, nazýváme tento způsob odrazem z plynulé hrany. Tento způsob odrazu je přirozený a pro většinu jezdců i jednodušší.
- **odraz z protilehlé hrany** – jezdec se odráží z hrany opačné (protější), než je směr otáčení. Tento způsob nazýváme odraz z protilehlé hrany.

Způsob odrazu je individuální a každý jezdec používá ten způsob, který si osvojil a který mu vyhovuje více. Většinou platí, že:

- pro BS rotace se většinou používá odraz z plynulé hrany (v tomto případě tedy ze špiček). Na nějaké triky se však lze odrazit z hrany protilehlé (např. při RODEU), což je poměrně složitá záležitost, určená pokročilým jezdcům.
- pro FS rotace se používá odraz z plynulé (zde tedy ze špiček), ale i z protilehlé hrany (z pat). Zde záleží pouze na individuálním pocitu a schopnostech.

Všeobecně pro rotační skoky platí, že odraz je prováděn z jedné části odrazové strany kickeru. To nám vzhledem ke směru rotace pomůže dopadnout doprostřed doskoku. Volba strany záleží na postavení jezdce na prkně a na směru rotace.

- jde-li o BS rotaci, jezdci REGULAR se odrážejí z levé, a jezdci GOOFY z pravé části kickeru
- jde-li o FS rotaci, volba strany je opačná. Jezdci REGULAR se odrážejí z pravé, a jezdci GOOFY z levé části kickeru

3.3.3 POPIS PROVEDENÍ SKOKU S ROTACÍ KOLEM VERTIKÁLNÍ OSY

Rozdíl při skocích s rotací kolem vertikální osy je ve směru rotace a v tom, z jaké hrany je odraz prováděn. Při nácviku se může někomu zdát, že na jednu stranu je rotace jednodušší (většinou platí, že na FS stranu se rotace provádí lépe). Oba dva způsoby jsou však obtížnostně na stejné úrovni a záleží pouze na individuálním pocitu. Je to stejné jako u začínajících jezdců při nácviku oblouků – na jednu stranu (většinou na frontsidovou) se zdá být vyjetí oblouku snazší. Pro správný rozvoj jezdce je zapotřebí zkoušet od začátku rotace na obě dvě strany.

- jedete na sjezdovce v základním postavení – „triangl“ rychlostí, která vám vyhovuje
- musíte se dostat na hranu, z které se hodláte odrazit
- váhu tedy přenášíte na odrazovou hranu a současně snižujete těžiště
- spodní část těla je skrčená, připravená na odraz
- současně s odrazem nohou se otáčí horní část těla (boky, ramena a paže) do požadovaného směru. Tím je zahájena rotace
- v okamžiku odrazu musí být svalstvo těla zpevněné. To přispěje k tomu, že se horní i dolní část těla točí současně
- během skoku se musíte stále koukat ve směru otáčení až do okamžiku přistání
- po dosažení nejvyššího bodu, kdy jsou nohy nejvíce přitažené k tělu, se zadní noha dotáčí dopředu a přední dozadu, aby byla rotace dokončena před dopadem
- následuje natažení nohou a příprava na dopad
- s dopadem na sněh se natažené nohy krčí v kolenou a snižuje se těžiště (tím se ztlumí náraz)
- při dopadu se musíte dostat opět na hranu (u BS rotací na frontsidovou a u FS rotací na backsidovou), tím se zaujme stabilní postoj a zastaví se otáčení
- následuje zvýšení těžiště a odjetí skoku

Před rozjezdem na skok je dobré si celý skok přehrát v hlavě a po celou dobu se na něj soustředit. Seběmenší chyba v provedení může znamenat pád a v těch horších případech i nepříjemná zranění. Toto pravidlo platí všeobecně pro všechny prováděné triky.

Každý jezdec má svůj individuální styl a i zde platí, že jednotlivé triky vypadají v provedení každého jedince trochu jinak. Pro rotační skoky všeobecně platí, že vypadají lépe:

- čím pomaleji je rotace během rotačních skoků prováděna
- čím déle jezdec drží danou část snowboardu během letu

3.3.4 METODICKÁ ŘADA PRO NÁCVIK SKOKŮ S ROTACÍ KOLEM VERTIKÁLNÍ OSY

Vstupní dovednosti

Pro nácvik rotačních triků je třeba zvládat jízdu v postavení SWITCH STANCE (viz kap. 3.2), jelikož při skocích s rotací o 180° a lichými násobky stoosmdesáti (540°, 900°, atd.) dopadá jezdec do opačného postavení, než v jakém skok zahajoval. Trik tedy odjíždí pozpátku, patkou prkna vpřed, tedy na fakie. Metodická řada pro nácvik skoků s rotací kolem vertikální osy je stejná pro FS i BS rotace. Všechny jednotlivé body je třeba od začátků zkoušet v obou dvou směrech.

Metodická řada pro nácvik skoků s rotací o 180°

- rychlé otáčky na sněhu za jízdy bez výskoku. O 180° a zpět na obě dvě strany, o 360° na obě dvě strany, o více než 360°
- nácvik pohybu bez prkna v mírném svahu čelem a zády ke svahu (mírný svah je důležitý pro držení váhy těla na špičkách, respektive na patách, což napodobuje odraz z hrany prkna)
- nácvik pohybu s prknem a místě (zkoušení odrazu jak z plynulé a protilehlé hrany, tak z celé plochy prkna)
- kompletní provedení při jízdě po vrstevnici (jízda po vrstevnici je důležitá pro zaujmutí postavení na hraně prkna) ve všech čtyřech směrech – FS, BS, SWITCH FS a SWITCH BS. Je-li k dispozici široký svah, je dobré skoky navazovat hned za sebou
- BS 180 a FS 180 na corneru – důležité pro nácvik dopadu na hranu prkna (díky tvaru této překážky je úhel rotace menší než na rovném skoku a dopad musí být proveden na hranu)
- stoosmdesátky při jízdě po spádnicí (pro větší odraz je možné využít boulí a různých terénních nerovností na sjezdovce)
- stoosmdesátky na nízkém kickeru
- zvyšování nájezdové rychlosti a výšky letu, zvětšování odrazu
- střídání různých tvarů a velikostí kickerů a zdokonalování pohybu
- chytání prkna během letu (graby) – od jednodušších způsobů chytání po náročnější

Postup k vyšším rotacím

Jestliže jezdcí nedělá problém jízda na switch a bez problému zvládá i skoky s rotací o 180°, nezbyvá než postoupit dále. Dalším, a v této kapitole posledním krokem, jsou rotace o

360°. Vyšší rotace jsou již náročnější na koordinaci pohybů a orientaci ve vzduchu. Ke skákání skoků s rotacemi 570, 720, 900 a více stupňů je potřeba mít dostatek zkušeností.

Prakticky platí, že zvládá-li jezdec bez problému skoky s danou rotací na obě dvě strany, může začít zkoušet skoky s touto rotací zvýšenou vždy o 180°. Pokud tedy jezdec bez problému zvládá všechny body metodické řady pro nácvik stoosmdesátek a nemá problémy se skokem (pohyb během letu je plynulý, bez mávání rukou) ani s dopadem a odjetím skoku, může přistoupit k nácviku třistašedesátek. Tento přechod by neměl být problémem, jelikož třistašedesátka je vlastně spojením obou stoosmdesátek do jednoho skoku.

Metodická řada pro nácvik skoků s rotací o 360° a více

Metodická řada pro nácvik skoků s rotací o 360° navazuje na metodickou řadu pro stoosmdesátky a je vlastně rozšířením této řady. Některé prvky se opakují s tím rozdílem, že se zvyšuje úhel rotace ze 180 na 360 stupňů.

- nácvik pohybu bez prkna v mírném svahu čelem a zády ke svahu. Zkoušení rotací o 360° a více tak dlouho, dokud není celkový pohyb plynulý a jezdec nedopadá na obě nohy. Mírný svah je zde opět nezbytný pro napodobení odrazu z hrany prkna
- nácvik pohybu s prknem na místě o 360° i více (zkoušení odrazu jak z plynulé a protilehlé hrany, tak z celé plochy prkna)
- třistašedesátka při jízdě po vrstevnici, která je složena ze dvou stoosmdesátek, kde první obrat o 180° je proveden skokem a druhý je proveden dotočením na sněhu (dotočení napomůže jezdcovi pochopit princip pohybu potřebného pro provedení kompletní třistašedesátky a sníží riziko možného zaseknutí hrany při dopadu)
- kompletní provedení při jízdě po vrstevnici v malých rychlostech. Toho dosáhneme tím, že budeme postupně zvyšovat úhel rotace skoku od 180° až do doby, dokud není celý obrat o 360° proveden ve vzduchu
- BS 360 a FS 360 na corneru, kdy je tato překážka opět vhodná pro nacvičení dopadu na hranu prkna a úhel skoku není celých 360°, ale o něco méně
- třistašedesátky při jízdě po spádnicí – postupně snižujeme spád vrstevnice, až do přímého sjezdu po spádnicí. Zde je opět vhodné ze začátku využít různých boulí terénních nerovností na sjezdovce pro usnadnění odrazu
- třistašedesátky na nízkém kickeru
- zvyšování nájezdové rychlosti a výšky letu, zvětšování odrazu
- střídání různých tvarů a velikostí kickerů a zdokonalování pohybu
- chytání prkna během letu – od jednodušších způsobů chytání po náročnější

3.5 SKOKY S ROTACÍ KOLEM HORIZONTÁLNÍ OSY

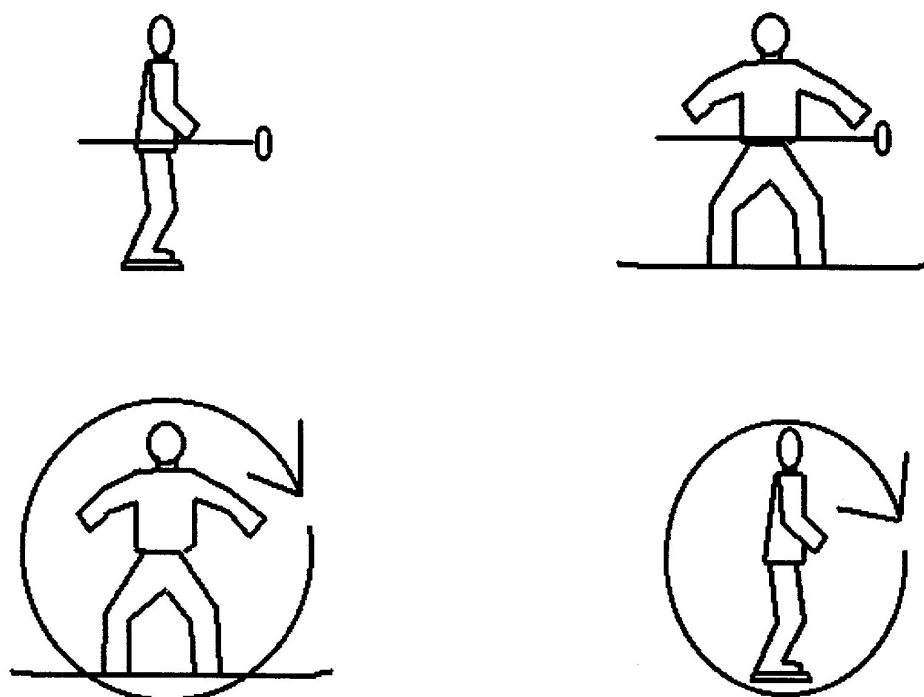
Skoky s rotací kolem horizontální osy rozvíjejí snowboarding o další prostor. Zahrnují nespočetné množství triků, jelikož se dají kombinovat s graby s různým způsobem protažení a navíc současně s rotací kolem osy vertikální.

Rotace kolem horizontální osy může být na snowboardu prováděna ve dvou různých rovinách:

- v **pravolevé rovině**, kdy se jezdec otáčí za špičkou nebo za patkou prkna
- v **předozaďní rovině**, kdy se jezdec otáčí za přední nebo za zadní hranou prkna

Jednotlivé roviny, osy a směr otáčení jsou vyznačeny na následujících obrázcích:

Obr. 18 – Pravolevá rotace kolem horiz. osy Obr. 19 – Předozaďní rotace kolem horiz. osy



U rovných skoků prováděných na kickeru se setkáváme spíše s pravolevou rotací. Provedení předozaďní rotace je zde velmi obtížné díky rovnému nájezdu na skok. Jiné je to u U-rampy, kde jsou skoky s předozaďní rotací zcela běžné a jejich provedení je díky tvaru U-rampy snadné.

Skoky v U-rampě však nejsou obsahem této práce, a tak se dále budeme zabývat pouze pravolevou rotací kolem horizontální osy.

Podle toho, jakým směrem je rotace během letu prováděna, se dají tyto skoky rozdělit do dvou základních skupin:

- skoky s rotací vzad kdy je pohyb veden za špičkou prkna, neboli obecně backflipy
- skoky s rotací vpřed, kdy je pohyb veden za patkou prkna, obecně frontflipy.

Tyto skoky patří spíše do historie a v současnosti se spíše setkáváme se skoky, při kterých je prováděna rotace okolo obou os najednou. Znamená to tedy, že jezdec provádí například BACKFLIP a během toho se ještě točí o 360° kolem své vertikální osy.

Triky BACKFLIP a FRONTFLIP jsou ale základy rotačních triků kolem horizontální osy a pro pochopení principu této rotace a pro další rozvoj je třeba s nimi začít a naučit se je.

3.5.1 ZPŮSOBY PROVEDENÍ A POJMENOVÁNÍ NĚKTERÝCH TRIKŮ

Pokud jezdec během rotace kolem vertikální osy provede nějaký náklon a nedojde k úplnému otočení kolem osy horizontální, ale pouze k vychýlení, vznikají nové triky. Způsob pojmenování těchto triků záleží na směru rotace:

- **INVERT** – pokud během backsidové rotace kolem vertikální osy jezdec po odrazu provede náklon tak, že prkno má minimálně v úrovni obličeje či nad hlavou
- **CORK** – jakákoliv frontsidová rotace kolem vertikální osy, kdy jezdec po odrazu provede náklon tak, že má prkno minimálně v úrovni obličeje či nad hlavou

Jezdec během skoku může provádět rotaci okolo obou dvou os současně. Spojením těchto rotací vznikají nové skoky, které jsou náročné na koordinaci pohybů a orientaci ve vzduchu, a proto jsou určeny spíše pokročilým jezdcům.

Názvy některých triků s rotací okolo obou os současně:

- **BACKSIDE RODEO 540¹** – během letu se kombinuje BACKFLIP a BS 180. Odraz je prováděn z backsidové hrany prkna a dopad je do fakie

¹ tento trik vymyslel Peter Line

- **FRONTSIDE RODEO 540** – během letu je prováděn současně BACKFLIP a FS 180, odraz je prováděn z frontsidové hrany a jezdec nemá během letu prkno pod sebou, ale spíše před sebou či dokonce nad hlavou
 - **MISTY FLIP²** – kombinace FRONTFLIPU a BS 180. Odraz je prováděn stejně jako u FS 540 z frontsidové hrany s tím rozdílem, že již na odrazu se jezdec hodně předkloní a do vzduchu vzlétá břichem dolů
 - **UNDERFLIP** – odraz probíhá z fakie a kombinuje se BACKFLIP a SS FS. Do odrazu je jezdec jakoby sedá a opouští ho nohama napřed. Ve vzduchu se podívá za své zadní rameno a v nejvyšší fázi letu má prkno nad hlavou a dopadá zpět do svého normálního postavení
- tyto triky lze provádět i při vyšších rotacích. Takže například RODEO 720 znamená, že jezdec během letu provede BACKFLIP + 360. Ti nejlepší jezdci dokážou i RODEO 900 (tedy BACKFLIP + BS 540).

3.5.2 METODICKÁ ŘADA PRO NÁCVIK SKOKŮ S ROTACÍ KOLEM HORIZONTÁLNÍ OSY

Vstupní dovednosti

Pro nácvik veškerých triků s horizontální rotací je vhodné použití pomůcek jako je trampolína anebo skokanský můstek s dopadem do vody. Důležité je, aby se zlepšila prostorová orientace jezdce a aby si uvědomil pohyb, který při této rotaci koná a předešel tak možnému zranění při provádění na sněhu. Při zkoušení na sněhu by měl být vždy měkký dopad do prachového sněhu, aby jezdec zamezil případnému zranění. Nezbytné je zde i použití chráničů páteře a přilby. Ideální postup při nácviku těchto triků je následující:

Metodická řada pro nácvik skoků s rotací kolem horizontální osy

- nácvik salta vzad/vpřed na trampolíně nebo na skokanském můstku do vody
- nácvik salta vzad/vpřed se snowboardem na nohách na vhodné trampolíně
- nácvik triků v akrobatickém parku s dopadem do vody
- první pokusy na sněhu na kickeru s velkým úhlem odrazu a vhodným rádiusem, který usnadní rotaci
- zvětšování skoku a zvyšování nájezdové rychlosti

² tento trik vymyslel Ali Goulet

Postup k nácvičku triků s rotací kolem vertikální i horizontální osy současně

Po dokonalém zvládnutí triků s rotací pouze okolo horizontální osy (BACKFLIP a FRONTFLIP) by se tento postup opakoval i pro další obtížnější triky. V jednotlivých bodech by se do skoku přidávala i rotace vertikální, vždy o 180° více. Znamená to tedy, že v případě nácvičku triku BS RODEO 540 by se v prvním bodě provádělo na trampolíně salto vzad s obratem o 180°, atd.

3.6 JÍZDA PO ZÁBRADLÍ (JIBBING)

Jako JIBBING se ve snowboardingu označuje nejen jízda po zábradlí, ale také způsob jízdy na sjezdovce, kdy jezdec při jízdě provádí různé neobvyklé prvky jako například:

- jízda po patce nebo špičce prkna (tail a nose manual) na sjezdovce i na vleku
- otáčení po špičce nebo po patce
- slajdování na různých terénních nerovnostech jako jsou boule, padlé kmeny stromů, atp.

Všeobecně se ale ve snowboardingu slovem JIBBING označuje jízda po kovových, dřevěných anebo plastových předmětech všech možných tvarů, které svým tvarem a konstrukcí napodobují běžná zábradlí. Názvy jednotlivých triků jsou stejné jako u skateboardingu, jelikož z něj se jibbing vyvinul a přenesl do snowboardingu.

3.6.1 ZPŮSOBY PROVEDENÍ A POJMENOVÁNÍ NĚKTERÝCH TRIKŮ

Jízda po zábradlí je neustále se rozvíjející prvek, který rozšiřuje jízdu na snowboardu o další možnosti. Na zábradlí se dá provádět nespočetné množství triků, které se rozlišují podle těchto hlavních faktorů:

- úhel postavení skluznice prkna vůči trubce
- část prkna, na které je skluz prováděn

Dále se u triku rozlišuje způsob náskoku a seskoku ze zábradlí a také to, na jaké překážce byl proveden. Lze tedy provádět nespočetné množství triků, které se dají ještě dále navazovat na sebe, a tak vznikají tzv. KOMBA.

Výsledný název triku v sobě obsahuje všechny předešlé informace. Například trik s označením SS BS 180 TO NOSEPRESS TO FS BOARDSILDE TO FAKIE znamená:

- náskok na trubku z postavení SWITCHSTANCE a s rotací 180° ve směru backside
- skluz po špičce v rovnoběžném postavení prkna a trubky (= NOSEPRESS)

- přeskočení do FS BOARDSLIDU, kdy má jezdec prkno kolmo k trubce a je otočen zády ve směru jízdy
- následuje seskok ze zábradlí do opačného postavení, než v jakém byl trik zahajován (v tomto případě tedy do základního postavení jezdce, jelikož trik začínal v postavení switch stance).

Názvy některých triků na zábradlích:

Na zábradlích nebo boxech se dají provádět některé triky bez rotace těla. To znamená, že jezdec jede po trubce v normálním postavení jako při jízdě na sjezdovce a prkno s trubkou jsou v paralelním postavení. Tyto triky se dále rozlišují podle toho, zda jede po celé skluznici, anebo jen po její části:

- **50/50³ (GRIND)** – jezdec jede po zábradlí oběma nohama v paralelním postavení prkna a trubky
- **NOSEPRESS** – stejné postavení jako při 50/50 s tím rozdílem, že jezdec přenesse váhu na přední nohu, tím se zvedne patka špičky a jede tedy pouze po špičce prkna
- **TAILPRESS / STAND UP / 5-0⁴** – opak triku NOSEPRESS. Jezdec tedy přenesse váhu na zadní nohu, odlehčí špičku, která se zvedne do vzduchu a jede tedy pouze po patce prkna

Triky je možné provádět tak, že jezdec jede po překážce čelem nebo zády dopředu a prkno tedy svírá s trubkou úhel 90°. Tyto triky se všeobecně nazývají slajdy a dále se rozlišují podle toho, jakým způsobem je proveden náskok na překážku a na které straně skluznice je slajd prováděn:

- **BOARDSLIDE** – prkno svírá s trubkou úhel 90°, jezdec jede čelem dopředu a slajd je prováděn přesně ve prostřed prkna (tedy mezi vázáním)
- **FRONTSIDE BOARDSLIDE** – prkno svírá s trubkou úhel 90°, jezdec jede zády dopředu a slajd je prováděn přesně ve prostřed prkna (tedy mezi vázáním)
- **FRONTSIDE LIPSLIDE** – stejný trik jako BOARDSILDE s tím rozdílem, že odraz na překážku je prováděn z opačné strany a patka prkna tak jde přes trubku jako první
- **BACKSIDE LIPSLIDE** – stejný, ale obtížnější trik než je FS BOARDSLIDE s tím rozdílem, že odraz na překážku je prováděn ze strany a přes trubku jde jako první patka prkna

³ 50/50 se čte jako fifty-fifty

⁴ 5-0 se čte jako five-o

- **NOSESLIDE** – obdoba BOARDSLIDE s tím rozdílem, že skluz je proveden pouze na přední noze (tedy po špičce prkna)
- **TAILSLIDE** – obdoba BOARDSLIDE s tím rozdílem, že skluz je proveden pouze na zadní noze (tedy po patce prkna)

Další způsob provedení triku na zábradlí je takový, že prkno svírá s trubkou úhel menší než 90°. Zde se dále také rozlišuje způsob náskoku na trubku:

- **SMITH (GRIND)** – kombinace LIPSLIDU a TAILSLIDU, kdy jezdec naskakuje na překážku ze strany a první jde přes trubku patka, na kterou také dopadá a provádí skluz pod úhlem 45° vůči překážce
- **FEEBLE (GRIND)** – obdoba SMITH GRINDU, kdy se způsob provedení liší pouze náskokem na překážku. Zde je náskok proveden tak, že jako první jde přes trubku špička snowboardu

3.6.2 METODICKÁ ŘADA PRO NÁCVIK TRIKŮ NA ZÁBRADLÍ

Vstupní dovednosti

Pro jízdu na zábradlí je třeba rozvinout a zdokonalit určité pohybové schopnosti (např. správné držení rovnováhy) proto, aby jezdec prováděl plynulý čistý skluz bez problémů. Jelikož se jedná o poměrně nebezpečnou záležitost (díky pádům na kovové zábradlí), je třeba s postupným nácvikem začínat na předmětech, které simulují jízdu po zábradlí, ale kde nebezpečí úrazu není tak vysoké. Při nácviku je důležité poznat a rozvinout oba dva způsoby držení rovnováhy při jízdě po zábradlí, a to v rovnoběžném postavení prkna a trubky a v kolmém postavení prkna vůči trubce.

Rozvoj rovnováhy

- 1) jízda po spádnici s rovnoměrným rozložením váhy na obou nohou. Na mírném svahu se jezdec snaží jet v základním postavení „triangl“ rovně po skluznici bez použití hran. Sledováním vzdálených předmětů a zaměřením na ně během jízdy se zlepší udržení rovnováhy potřebné k jízdě po skluznici
- 2) jízda po skluznici na sjezdovce, po překážce napodobující trubku (například úzká rovná větev položená na sněhu, provaz natažený na sjezdovce, výrazná vyznačená čára, rovná

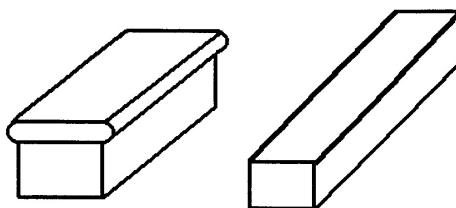
hladká kláda, atp.). Zde je opět velmi důležité, aby se jezdec díval vpřed (a ne pod sebe na sněh), čímž lépe udrží rovnováhu

- 3) zvyšováním rychlosti a snižováním postoje v předchozích bodech se zdokonaluje rovnováha potřebná k dalšímu nácviku
- 4) jízda po spádnicí s otočením o 90° čelem ve směru jízdy (= nácvik jízdy v kolmém postavení prkna vůči trubce). Postupně zvyšujeme rychlost rozjezdu a je třeba, aby jezdec v postavení, kdy je prkno kolmo ke spádnicí, prováděl skluz pouze po skluznici a omezil použití hran
- 5) použití překážky jako v bodě 2 s tím, že přejezd přes překážku je proveden v kolmém postavení prkna vůči trubce a na konci překážky následuje přetočení a odjezd v základním postavení

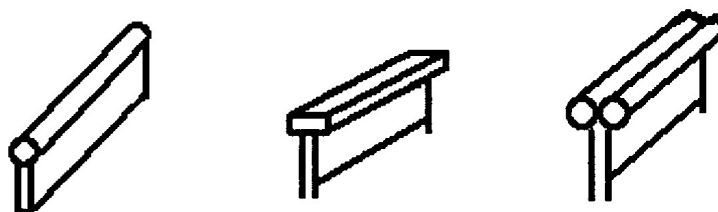
Přechod k jízdě po zábradlí

- pro další rozvoj jízdy na zábradlí platí, že je třeba začínat na plochých krátkých nízkých a širokých překážkách. Obtížnost se zvyšuje použitím užších a delších překážek, zvětšováním sklonu překážky a zvyšováním výšky překážky od země (toto má samo o sobě spíše psychologický efekt). Proto je potřeba začínat s nácvikem na překážkách, které jsou svou konstrukcí a tvarem pro nácvik nejvhodnější (od boxů přes širší trubky a dvojtrubky až po úzké trubky napodobující pouliční zábradlí) – viz obr. 20, 21.

Obr. 20 – Různé druhy krabic (boxů)

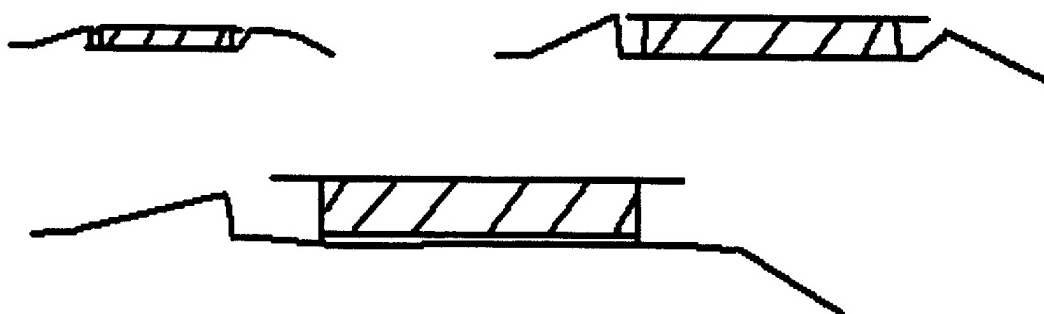


Obr. 21 – Různé druhy trubek (railů)



- dále je ze začátku také vhodné omezit odraz potřebný na vyskočení, respektive na seskočení z překážky, a soustředit se tak pouze na samotný přejezd přes překážku. Toho dosáhneme opět použitím překážek vhodné konstrukce – viz obr. 22.

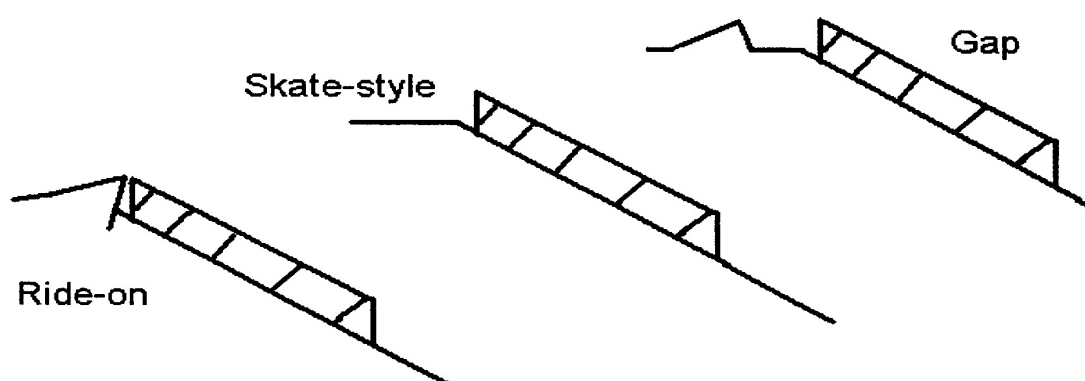
Obr. 22 – Různé druhy náskoků a seskoků na rail



- nácvik na překážkách, s vyšším úhlem sklonu, kde se mění způsob náskoků na zábradlí. Čím větší je úhel sklonu zábradlí, tím vyšší je rychlost jezdce na překážce. Provádění triků je zde tedy mnohem nebezpečnější a náročnější na udržení rovnováhy, než je na překážkách rovných. Obtížnost triku se zvyšuje i způsobem náskoku na rail. Nejjednodušší je nájezd přímo ze sjezdovky, náročnější je pak náskok z odrazového můstku viz obr.23.

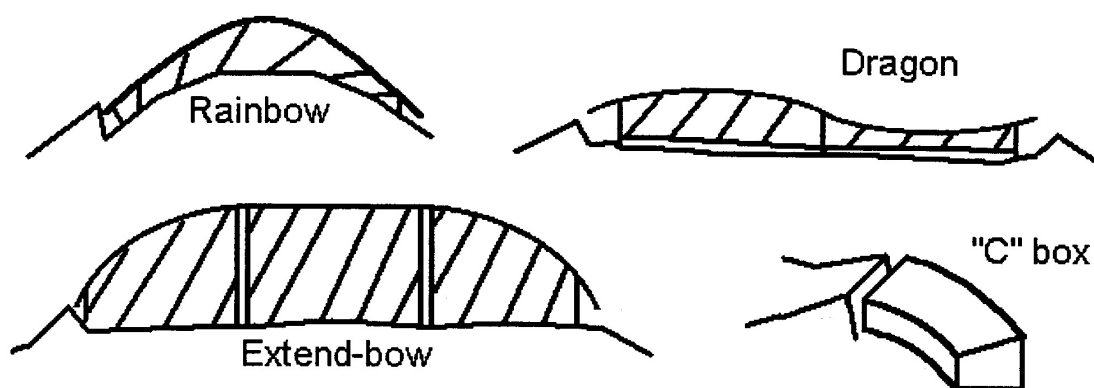
Pozn.: Pro tyto rozmanité tvary překážek většinou neexistuje český název, a proto jsou uvedeny na následujících obrázcích s původním označení

Obr. 23 – Různé druhy náskoků na šikmé překážky



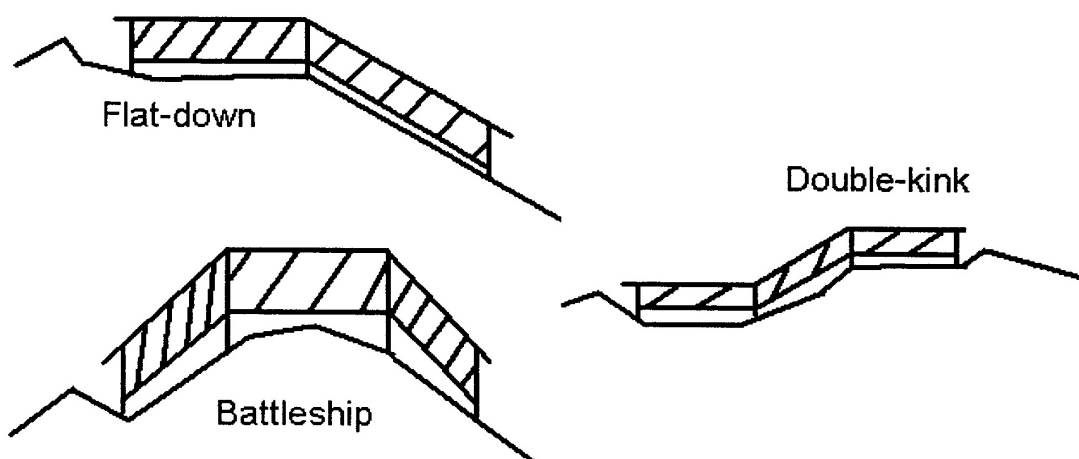
- pokud jezdcí nedělá problém jízda na předchozích překážkách, které patří mezi ty základní a jednodušší, nezbyvá než pokročit k nácviku na překážkách různých tvarů a rádiusů. Tyto překážky mohou být zakřivené buďto v horizontálním (do podoby různých písmen – např. C, S, Y, atd.), anebo ve vertikálním (např. RAINBOW, U, atd.) směru – viz obr.24.

Obr. 24 – Různé druhy vertikálního a horizontálního zakřivení překážky



- nácvik na překážkách, kde se mění zlomovitě úhel spádu zábradlí (opět do podoby písmen – např. A, Z, atd.) a celková překážka je tak vytvořena z několika plynule navazujících úseků o různém sklonu. Jezdec musí dokonale ovládat způsob změny rovnováhy potřebný při přejezdu z jednoho úseku na druhý – viz obr.25.

Obr. 25 – Různé druhy zalomení překážek



- posledním krokem je náskok a seskok na překážku provedený s rotací a kombinace různých triků během jízdy po zábradlí. Tím vznikají komplexní triky (tzv. komba) poskládané z několika jednotlivých triků za sebou.

4. SYNTETICKÁ ČÁST

Obsahem syntetické části jsou kinogramy několika základních triků a doplňující informace k jednotlivým trikům. Celkem je zde 16 různých triků, které jsou seřazeny do čtyř skupin:

1) Rovné skoky, 2) Skoky s rotací kolem vertikální osy, 3) Skoky s rotací kolem horizontální osy, 4) Triky na zábradlích.

4.1 ROVNÉ SKOKY

OLLIE

Obr. 26 – Ollie na sjezdovce



Ollie je základní snowboardový trik, který je základem všech skoků ve snowboardingu. Název pochází ze skateboardingu, kde se tak označuje skok do výšky s prknem. Ollie se ve freestyle snowboardingu používá téměř všude. Během jízdy na sjezdovce při přeskokování boulí a různých předmětů, při odrazu na kickeru, při náskoku na rail, anebo při dropech (seskok do U rampy, ze skály, atd.). Ollie využívá pružnosti prkna, zejména pružnosti patky, kterou využívá při odrazu do vzduchu. Jezdec tedy musí být schopen prohnout prkno.

Pohyb, který jezdec vykonává je třeba si zafixovat a vžít, aby při dalším učení složitějších triků na něj jezdec nemusel myslet. Celý pohyb při Ollie je jakési pohoupnutí, které se dá celkem lehce naučit a zafixovat. Důležité je skloubit současné přenesení váhy na zadní nohu a vytáhnutí přední nohy směrem nahoru. Díky pružnosti prkna pak jezdec vyskočí výše do vzduchu (jezdec je jakoby vystřelen z patky prkna).

FRONTSIDE GRAB – INDY

Obr. 27 – Frontside grab



- jezdec chytá prkno zadní rukou za frontsidovou hranu mezi vázáním

Do letové fáze se jezdec dostává pomocí skokánku, na němž provádí ollie. Po odrazu přitáhne kolena k trupu a zadní rukou chytá frontsidovou hranu mezi vázáním. Během grabu by při správném provedení nikdy neměla být kolena směrem k sobě.

Tento trik je možné provádět různými způsoby – s protaženou přední nebo zadní nohou, se špičkou protaženou buď směrem dolů nebo do strany, s uchycením prkna přesně uprostřed nebo blíž či dál k přední noze. Doba, po kterou jezdec drží prkno, je závislá na velikosti skoku.

INDY neboli FRONTSIDE GRAB patří mezi ty jednodušší způsoby uchycení prkna a v současnosti patří mezi ty nejpoužívanější. Správný název pro tento skok na obrázku je FS GRAB, jelikož se jedná o rovný skok. Pokud by však jezdec prováděl během letu rotaci na backside, jednalo by se o INDY (např. BS 360 INDY). U frontsidových rotací a při rovných skocích by se však měl správně používat výraz FRONTSIDE GRAB (např. FS 180 FS GRAB).

Na svazích se ale většinou setkáváme s výrazem INDY, ať už se jedná o rovný skok anebo o skok s jakoukoliv rotací. Důležité je, že jezdec chytá prkno zadní rukou mezi vázáním na frontsidové hraně.

BACKSIDE GRAB

Obr. 28 – Backside grab



- jezdec chytá prkno přední rukou za backsideovou hranu mezi vázáním nebo těsně za přední nohou

Jezdec se dostává do vzduchu opět díky ollie provedeném zde na poměrně velkém skokánku. Po odrazu jezdec přitahuje kolena k tělu tak, aby mohl přední rukou uchytit backsideovou hranu mezi vázáním. Aby mohl prkno tímto způsobem, musí vyklonit horní polovinu těla mírně dopředu a nataženou přední rukou uchytit prkno.

Díky velikosti skokánku je doba jezdce ve vzduchu delší a ten má tak dostatek času na provedení triku.

Stejně jako v případě FS Grabu je tomu i u triku BACKSIDE GRAB, kde jezdec chytá přední rukou backsideovou hranu mezi vázáním nebo těsně za přední nohou. Název triku se mění na LIEN⁵, pokud se jedná o BS Grab a jezdec provádí během letu rotaci na frontside (např. FS 540 LIEN). U skoků s backsideovou rotací se však používá označení NOSEBONE (např. BS 180 NOSEBONE).

⁵ trik vymyslel sketeboardista Neil Blender

MUTE

Obr. 29 – Mute



– *jezdec chytá prkno přední rukou za fronsidovou hranu mezi vázáním*

Tento trik vypadá na první pohled jako indy a podobně se i provádí. Rozdíl je pouze v letové fázi, kdy jezdec chytá opět přední hranu mezi vázáním, avšak v tomto případě přední rukou. Způsob a pravidla pro provedení tohoto triku jsou stejná jako pro indy.

I u tohoto triku se mění název na SLOB, pokud je grab proveden při fronsidové rotaci. V ostatních případech je tento trik, kde jezdec chytá přední rukou fronsidovou hranu, označován jako MUTE.

METHOD

Obr. 30 – Method



- *varianta backside grabu, kdy jezdec pokrčí obě nohy a přitáhne si prkno k zádům. Tělo je při tom prohnuté do oblouku*

Method je efektivní trik, na jehož provedení je potřeba dostatek času ve vzduchu. K tomu je zapotřebí velkého skokánku, tak jako je tomu v našem případě na obrázku.

Po odrazu jezdec přitahuje kolena k tělu tak, aby mohl přední rukou uchytit backsideovou hranu mezi vázáním. Způsob uchycení je tedy stejný, jako u klasického backside grabu, ale rozdíl je v protažení těla během úchopu. Při tomto triku jezdec pokrčí obě dvě nohy v kolenou a během úchopu si přitáhne prkno k zádům. Tělo je tedy prohnuté do oblouku.

4.2 SKOKY S ROTACÍ KOLEM VERTIKÁLNÍ OSY

SHIFTY

Obr. 31 – Frontside shifty



- *jezdec vytočí tělo na jakoukoliv stranu a před dopadem ho srovná zpět do původního směru*

Jezdec během letu vytáčí horní a dolní část těla do protilehlého směru a vrací se zpět do původního postavení. Znamená to tedy, že během letu provádí protirotaci, kdy vytáčí prkno až o 90° ve směru frontside a horní část těla naopak rotuje ve směru backside. Po vytočení se horní i dolní část těla vrací zpět do původní polohy a jezdec tedy dopadá ve stejném postavení, v jakém skok zahajoval.

V tomto případě se jedná o Frontside shifty, jelikož jezdec při protirotaci vytáčí patku prkna směrem ke své přední (čelní) straně.

BS 180 NA SJEZDOVCE

Obr. 32 – BS 180 na sjezdovce



- *BS 180 na sjezdovce provedený odrazem z plynulé hrany*

Jezdec na obrázku se odráží do backsidové rotace z frontsidové hrany špiček, která je v tomto případě přirozená směru otáčení. Mluvíme zde tedy o odrazu z plynulé hrany. Tento způsob odrazu z plynulé hrany se většinou pro backsidové rotace používá.

Jezdec jede po sjezdovce a pro výskok do výšky nemůže využít skokánku, ale pouze vlastních pohybů těla. Pro odraz využívá ollie, což je z obrázku zřetelné: skrčení před odrazem a následné natažení nohou a odraz z hrany, kdy jde do vzduchu přední noha jako první.

Ve vzduchu se otáčí o 180° ve směru backside a při dopadu se musí dostat na backsidovou hranu, aby udržel stabilitu během dopadu a nedošlo k pádu.

FS 180 NA SJEZDOVCE

Obr. 33 – FS 180 na sjezdovce



- *FS 180 na sjezdovce provedený odrazem z protilehlé hrany*

Na tomto obrázku se naopak jezdec odráží do frontsidové rotace z frontsidové hrany špiček, která pro tento směr otáčení není přirozená. Provádí tedy odraz z protilehlé hrany. Pro frontsidové rotace se využívá jak odraz jak z plynulé, tak z protilehlé hrany. Každému vyhovuje určitý způsob více a záleží pouze na individuálním pocitu.

Jezdec musí opět pro výskok využít pouze vlastních pohybů, jelikož se jedná pro odraz na sjezdovce, bez využití skokánku. Pro odraz zde využívá nollie, což je vidět především na druhé fotce, kde jde do vzduchu jako první patka prkna.

Ve vzduchu se otáčí o 180° ve směru frontside a při dopadu se musí dostat na frontsidovou hranu, aby udržel stabilitu během dopadu a nedošlo k pádu.

BS 180 NOSEBONE

Obr. 34 – BS 180 NOSEBONE



- během BS rotace o 180° chytá jezdec prkno přední rukou za backsidovou hranu mezi vázáním

Princip prohybu, který jezdec během skoku koná, je téměř shodný s pohybem při stoosmdesátkách prováděných na sjezdovce. Aby trik vypadal lépe, je třeba během letu chytit nějakou část prkna. V tomto případě jezdec po odrazu chytá přední rukou zadní hranu mezi vázáním, což je BACKSIDE GRAB, ale v provedení s BS rotací se mění název na NOSEBONE.

BS 180 je jedním z nejoblíbenějších a nejstylovějších triků ve snowboardingu, pokud je správně proveden. Je poněkud obtížnější než FS 180, jelikož jezdec skáče zadní stranou těla napřed a téměř po celou dobu letu nevidí dopad. Odraz je prováděn z plynulé hrany. Při dopadu jezdec dopadá na backsidovou hranu a trik se odjíždí na fakie.

Mezi jednodušší graby patří MUTE, INDY a NOSEBONE, mezi ty složitější patří např. TAILGRAB, NOSEGRAB, STALEFISH či TWEAKED.

FS 180 INDY

Obr. 35 – FS 180 INDY



- během FS rotace o 180° chytá jezdec prkno zadní rukou za frontsidovou hranu mezi vázáním

Odraz může být u tohoto triku prováděn ze špiček (= z protilehlé hrany) anebo z pat (= z plynulé hrany) – jak vidíme na obrázku. Ve vzduchu se jezdec otáčí o 180° za přední stranou těla a téměř po celou dobu letu vidí na dopad. Celá rotace je řízena pohybem hlavy a ramen. Proto je důležité hned po odrazu vytočit hlavu a ramena ve směru, kterým se chceme točit – tím je zahájena rotace. Následují boky a nohy. Při dopadu musí jezdec skončit na frontsidové hraně a trik je odjžděn na fakie.

Nejjednodušší způsoby chycení prkna jsou MUTE a INDY. Složitější je např. TAILGRAB anebo STALEFISH. Jestliže jezdec zvládá chycení prkna bez problému, může se pokusit o protažení jedné nohy během grabu.

Obr. 36 – FS 360

- *rotace o 360° na FS stranu*

Při rozjezdu je váha rozložená na obou nohách souměrně a při najíždění na skok se těžiště posouvá mírně dozadu na zadní nohu. U tohoto triku již jezdec musí z předchozích skoků vědět, z jaké hrany a na jaké straně kickeru bude odraz provádět. Na obrázku je dobře vidět odraz z plynulé hrany a z levé strany skočky, stejně jako v případě FS 180.

Již během odrazu je vidět, že jezdec na obrázku vytáčí svá ramena a hlavu ve směru rotace. Tento pohyb je třeba zahájit již na odrazové části skoku, obzvláště při vyšších rotacích. Za hlavou následuje spodní část těla.

Ve vzduchu je dobré pokrčit nohy a dostat prkno co nejbližší pod sebe, což zlepšuje stabilitu během letu a usnadní uchycení prkna rukou. Tato fáze se jezdcům na obrázku příliš nepovedla – neudržel stabilitu, prkno se mu nepovedlo chytit, a tak skok v tomto případě nevypadá dobře.

Rozbalením těla před dopadem se zastaví rotace a pokrčením v kolenou a kyčlích se ztlumí náraz. Při posledních 90° již jezdec sleduje místo dopadu, což pomůže během dopadu udržet rovnováhu. Dopad musí být proveden na backsidovou hranu a trik se odjíždí v postavení, v jakém ho zahajoval.

BS 360 MUTE

Obr. 37 – BS 360 MUTE



- během BS rotace o 360° chytá jezdec prkno přední rukou za frontsidovou hranu mezi vázáním

Stejně jako u předchozích rotačních skoků i zde jezdec už musí vědět, z jaké hrany se do backsidových rotací na kickeru odráží. I v tomto případě provádí odraz z plynulé hrany, což je zde vidět ještě zřetelněji než u BS 180. Na odraz si najíždí na levou stranu kickeru, aby později přistál doprostřed dopadu.

Na obrázku je zřetelně vidět vertikální pohyb nohou, který jezdec během skoku provádí:

- při nájezdu jsou nohy pokrčeny v kyčlích i v kolenou
- s odrazem se narovnávají a vystřelují jezdce do výšky
- hned po odrazu se opět krčí, aby jezdec mohl rukou uchytit prkno
- před dopadem se opět narovnávají
- během dopadu se opět krčí a pohlcují tak náraz

Přibližně po prvních stoosmdesáti stupních rotace jezdec pouští prkno a připravuje se na dopad. Dochází k rozbalení těla a zastavení rotace a při posledních 90° již jezdec opět sleduje místo dopadu, což mu pomůže během dopadu udržet rovnováhu. Pokrčením v kolenou a kyčlích ztlumí náraz a odjíždí skok.

Dopad musí být proveden na frontsidovou hranu a trik se odjíždí v postavení, v jakém ho zahajoval.

4.3 SKOKY S ROTACÍ KOLEM HORIZONTÁLNÍ OSY

BACKFLIP INDY

Obr. 38– Backflip indy



- salto vzad (rotace přes hlavu za špičkou prkna) s chycením prkna zadní rukou za frontsidovou hranu mezi vázáním

Tento trik je nejvhodnější pro nácvič skoků s rotací kolem horizontální osy. Je mnohem jednodušší, nežli vypadá, a v podstatě je jednodušší nežli třistašedesátka. Jelikož se jedná o trik, při kterém se jezdec otáčí přes hlavu, je důležité překonání strachu a správné provedení odrazu.

Na tento skok je třeba najíždět ve větší rychlosti, aby bylo možné provést celou rotaci. Při nájezdu na skok se těžiště snižuje a mírně posouvá na zadní nohu. Před odrazem je tedy jezdec mírně přikrčen v kolenou a v pánvi a s váhou na zadní noze.

V momentě odrazu (na hraně kickeru) je třeba provést pohyb, který provede rotaci jezdce. To je jakési trhnutí zad směrem vzad se současným narovnáním nohou v kolenou.

Trik je možné provést bez grabu nebo s grabem. Chycení prkna však donutí jezdce přikrčit se během letu, a to urychlí rotaci. Nejjednodušší způsob chycení je INDY (zadní rukou za frontsidovou hranu), jako je tomu v případě na obrázku.

Po první polovině skoku, kdy se prkno pomalu dostává do paralelního postavení se zemí, již jezdec kontroluje místo doskoku a narovnává se, čímž zpomalí rychlost rotace. Současně s dopadem se nohy opět krčí v kolenou a v kyčlích, čímž se ztlumí náraz. Následuje narovnání a odjetí triku.

4.4 TRIKY NA ZÁBRADLÍCH

50–50 (GRIND)

Obr. 39 – 50-50 (grind)



- jízda po zábradlí v rovnoběžném postavení prkna a zábradlí

Pro vyskočení na rail, je zapotřebí udělat na odrazovém můstku ollie z celé plochy prkna tak, aby jezdec zachoval během letu a dopadu na rail rovnoběžné postavení prkna se zemí, a tedy i se zábradlím. To je důležité pro udržení rovnováhy během skluzu a správné přejetí trubky. Skluz je proveden po celé ploše prkna od špičky až k patce. Na konci trubky je zapotřebí provést opět malý odraz a seskočit na sjezdovku.

50-50 GRIND je nejjednodušší a nejzákladnější trik na railech. Jezdec klouže po překážce po skluznici prkna tak, že špička a patka prkna je v ose s překážkou. Dále se dá tento trik rozlišit podle toho, z jaké strany se na rail naskakuje:

- je-li v době naskoku překážka za zády jezdce, jedná se o BACKSIDE 50–50
- je-li v době naskoku překážka před jezdce, jedná se o FRONTSIDE 50–50

V našem případě na obrázku naskakuje jezdec na překážku přímo, a tak se jedná pouze o 50–50 GRIND.

RAINBOW 50–50 TO BOARDSLIDE

Obr. 40 – Rainbow 50-50 to boardslide



- jezdec se na překážce RAINBOW během slajdu dostává z 50-50 do Boardslidu. To znamená z rovnoběžného postavení prkna vůči trubce do kolmého, kdy prkno klouže po zábradlí středem prkna kolmo trubce

Tato překážka umožňuje svou konstrukcí nájezd přímo ze sjezdovky, a tak není potřeba odrazu. Jezdec tedy najíždí na překážku v postavení, jako při normální jízdě na sjezdovce a v nejvyšším místě oblouku se otáčí o 90° čelem dopředu. Celý trik odjíždí ve stejném postavení, v jakém ho zahajoval. Upažením rukou si jezdec pomáhá udržet rovnováhu během provedení triku.

Při tomto triku jezdec pozná pocit při skluzu v kolmém postavení prkna a trubky a proto je vhodné vyzkoušet si tento trik před samotným nácvikem BOARDSLIDU. Provedení na překážce obloukovitého tvaru je však obtížnější než u rovné překážky.

BOARDSLIDE TO FAKIE

Obr. 41 – Boardslide to fakie



- jezdec se po odraze otáčí o 90° ve směru frontside a dopadá kolmo k zábradlí tak, že má trubku mezi vázáním. Prkno tedy zaujímá vůči překážce úhel 90°. V tomto postavení se po zábradlí klouže a na konci provádí seskok, kdy se opět otáčí o 90° ve směru frontside a trik tedy odjíždí v opačném postavení, než ho zahajoval

Aby se jezdec dostal na rail, musí udělat malé ollie. Po překážce jede hrudníkem dopředu a pro lepší udržení rovnováhy je mírně pokrčen v kolenou a ruce má upaženy. Na konci provádí odraz ze zábradlí natažením kolenou, otáčí se o 90° a dopadá na backsideovou hranu do postavení switch stance.

Tento trik patří mezi základy jibbingu. Jezdec v našem případě na obrázku provádí trik na boxu, což je oproti klasické trubce snazší na udržení rovnováhy a tedy velmi vhodné pro nácvik veškerých triků na zábradlí.

5. ZÁVĚRY PRÁCE

Cílem diplomové práce bylo přispět k lepšímu poznání freestyle snowboardingu z hlediska techniky a metodiky.

Na snowboardu jezdím již několik let a při nácviu jednotlivých triků jsem byl většinou odkázán, stejně jako většina současných snowboardistů v České republice, sám na sebe. Neexistuje zde totiž žádná lyžařská či snowboardová škola, která by se zabývala výukou freestyle (výjimkou jsou několikadenní zahraniční snowboardové kempy). Podobné je to i s nabídkou odborné literatury. Většina domácích publikací je zaměřena především na výuku základů jízdy na snowboardu, ale pro samotnou výuku freestyle se zde setkáváme se značnou absencí. Proto jsem při sestavování diplomové práce musel čerpat především ze zahraničních publikací.

Diplomová práce je systematicky sestavena od nejzákladnějších prvků, se kterými je třeba při výuce freestyle začít, po ty složitější, na jejichž nácviu je již potřeba více zkušeností i času. Každá kapitola je shrnuta a zakončena metodickou řadou, což je jakýsi postup pro nácviu dané dovednosti, který v jednotlivých bodech postupně směřuje k co nejsnazšímu nácviu daných triků. Pro nácviu nové pohybové dovednosti je potřeba mít dokonalou představu o pohybech potřebných pro vykonání této dovednosti. Podobně je tomu i ve snowboardingu při nácviu nových triků, a tak jsem několik základních triků rozebral a podrobně popsal jednotlivé pohyby potřebné k provedení kompletního triku. Pro vizuální představu jsem k daným trikům zhotovil sekvenční fotografie, které vedou k vytvoření představy o provedení daného triku a k lepšímu pochopení pohybu.

Často se na horách setkávám i s neznalostí, anebo s nepřesným pojmenováním základních triků, či překážek. I z tohoto důvodu jsem chtěl v této diplomové práci alespoň nastínit téma snowboardového názvosloví a pojmenování základních triků a překážek. V průběhu práce na této diplomové práci, kdy jsem své poznatky porovnával s různými domácími i zahraničními publikacemi, jsem zjistil, že snowboarding vlastně nemá jednotné ucelené názvosloví. Každý časopis, kniha, kraj, organizace či světový kontinent používá své názvosloví, které se v některých případech navzájem liší. Neexistuje žádná publikace, která by byla světovou snowboardovou federací WSF, anebo mezinárodní lyžařskou federací FIS, uznána jako všeobecně platnou pro používání názvosloví. V diplomové práci jsem se mimo jiné snažil shrnout, ze všech dostupných zdrojů v kombinaci s mými zkušenostmi obohacenými o

zkušenosti některých jezdců, alespoň základní přehled snowboardových triků a nejpoužívanějších překážek, o kterém jsem přesvědčen, že je ten správný.

Tato diplomová práce je zaměřena na metodiku freestyle snowboardingu. Jelikož se jedná o mladý, rozvíjející se sport, není tato problematika doposud zpracována na dostatečné úrovni. Domnívám se, že by tato diplomová práce mohla být přínosem zvláště pro instruktory, jako pomůcka při výcviku freestyle, ale také pro ty, kteří nemají s freestyle snowboardem příliš zkušeností a chtěli by tuto lákavou a adrenalinovou disciplínu vyzkoušet.

6. LITERATURA

AČS, LOUKA, O. (2002) *Snowboarding*. Ústí n. L.: AČS a UJEP, ISBN 80-7044-438-X

BINTER, L. a kol. (2006) *Snowboarding*. Praha: GRADA, ISBN 80-247-1474-4

CANADIAN SNOWBOARD FEDERATION (2004) *Canadian snowboard coaching program*

HÁJEK, T. (2003) *Snowboarding - freestyle*. Diplomová práce. Ústí n. L.: PF UJEP

HOLOUŠKOVÁ, D., KROBOTOVÁ, M. (2004) *Diplomové a závěrečné práce*. Olomouc: UP, ISBN 80-244-0458-3

INTERNATIONAL SNOWBOARD FEDERATION (2001) *ISF Rule book*

LOUKA, O. (1998) *Metodika snowboardingu*. Ústí n. L.: UJEP a AČS, ISBN 80-7044-223-9

SKANDERA, R. (2006) *Snowboard trick manual*, příloha časopisu Board 84

ŠTUMBAUER, J. (1989) *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. Č. Budějovice: PF KTV

VEČERKA, M. (2003) *Freestyle snowboarding*. Brno: COMPUTER PRESS

Časopis BOARD:

Čechová, J., Zajíc, J. (2003) BS 180, BS 720. *Board*, roč. 9, č. 1,2, únor, s. 84-87

Hájek, J., Doležal, P. (2004) Rainbow 5-0, SS FS 180 To 50-50. *Board*, roč. 10, č. 1,2, únor, s. 105-108

Zajíc, J., Skandera, R. (2004) BS mute na corneru, BS 360 indy na corneru. *Board*, roč. 10, č. 3,4, duben, s. 103-106

Zach, J., Kauusakosi, J. (2004) BS 360, cab 540 underflip. *Board*, roč. 10, č. 12, prosinec, s. 107-110

Fischer, A., Feichtner, M. (2005) Nosepress, BS 720 nosegrab. *Board*, roč. 11, č. 77, únor, s. 114-117

Zajíc, J., Mandlberger, B. (2005) Doublegrab method to indy, FS 540 stalefish. *Board*, roč. 11, č. 78, březen, s. 119-121

- Čonka, D., Ettala E. (2006) FS 360 mute, BS rodeo 720. *Board*, roč. 12, č. 85, únor, s. 136-139
- Jindrová L., Vyroubal, P. (2006) Boardslide, FS 270 to boardslide 270 out. *Board*, roč. 12, č. 86, březen, s. 144-147
- Časopis FREEMAGAZINE:
- Chochola, J. (2004) SS boardslide to fakie. *Freemagazine*, č. 28, květen/červen, s. 58-59
- Mikelsen, D. (2004) Cab 540. *Freemagazine*, č. 29, červenec/srpen, s. 124-125
- Alibabic, S. (2004) BS 720. *Freemagazine*, č. 30, září/říjen, s. 122-123
- Rasinger, M. (2004) Inverted FS 540 tailgrab. *Freemagazine*, č. 31, listopad, s. 132-133
- Sajiadek, M. (2004) FS 720 lien, FS 900 lien. *Freemagazine*, č. 32, prosinec, s. 78-79
- Hubka, M. (2005) BS 180 shifty. *Freemagazine*, č. 33, leden/únor, s. 60-61
- Grilc, M. (2005) Switch BS 720. *Freemagazine*, č. 34, březen, s. 66-67
- Čonka, D. (2005) FS 270 to boardslide SS out. *Freemagazine*, č. 36, květen/červen, s. 126-127
- Dlauhý, R. (2005) 50-50 to FS boardslide. *Freemagazine*, č. 37, červenec/srpen, s. 130-131
- Zajíc, J. (2005) FS lipslide. *Freemagazine*, č. 38, září/říjen, s. 126-127
- Eidam, C. (2005) BS 180 shifty shifty. *Freemagazine*, č. 39, říjen/listopad, s. 144-145
- Zajíc, J. (2005) BS lipslide. *Freemagazine*, č. 40, prosinec, s. 86-87
- Dlauhý, R. (2006) FS 360 mute. *Freemagazine*, č. 41, leden/únor, s. 78-79
- Kutil, V. (2006) Switch BS 360 mute. *Freemagazine*, č. 42, březen, s. 84-85

ODKAZY A CITACE:

- BINTER, L. a kol (2006) *Snowboarding*. 3. vyd. Praha: GRADA. Kapitola Freestyle, s. 85
- ŠTUMBAUER, J. (1989) *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. Č. Budějovice: PF KTV. Kapitola 2, Průběh a metody vědecké práce v tělesné kultuře, s. 23-77

INTERNET:

<http://www.freeride.cz/snb/>

<http://www.snowboarding.cz/>

DALŠÍ ZDROJE INFORMACÍ:

Asociace českého snowboardingu (AČS):

Asociace Českého Snowboardingu

Strakonická 2860/4

150 00, Praha 5

Tel: +420257319536

Fax: +420257319536

Email: info@snowboarding.cz



Kanadská snowboardová federace (CSF):

Canadian Snowboard Federation

1333 West Broadway, Suite 500

Vancouver, British Columbia V6H 4C1

CANADA

Tel: (604) 714-2238

Fax: (604) 720-7227

Email: info@csf.ca



Kanadská asociace instruktorů snowboardingu (CASI):

Canadian Association of Snowboard Instructors

4900 Jean-Talon West, Suite 220

Montreal, Quebec H4P 1W9

CANADA



7. PŘÍLOHY

7.1 SLOVNÍK SNOWBOARDOVÝCH POJMŮ

AČS – Asociace českého snowboardingu

Air – trik prováděný nad sněhem

Backside – směr, k němuž je jezdec v bočním postavení zády a kam směřují paty bot

Backsidová hrana – hrana snowboardu u pat jezdce

Box – bedna, krabice – překážka v podobě bedny nebo krabice

CASI – Canadian association of snowboard instructors – Kanadská asociace instruktorů snowboardingu

Corner – překážka ve snowparku

CSF – Canadian snowboard federation – Kanadská snowboardová federace

Drop – seskok ze skalního převisu

Fakie – jízda po zadu

Freestyle – volný styl, triky v U-rampě, na sjezdovce a skoky z můstku

Frontside – směr, k němuž je jezdec v bočním postavení čelem a kam směřují špičky bot

Frontsidová hrana – hrana snowboardu u špiček jezdce

Goofy – postoj na snowboardu pravou nohou vpřed

Grab – chycení prkna libovolnou rukou

Kicker – odrazový můstek, skokánek

Landing – dopadová plocha odrazového můstku

Lip – horní hrana odrazové plochy můstku

Nose – špička prkna

Ollie – výskok využívající pružnosti prkna

Přední ruka – paže blíže ke špičce snowboardu

Rail – zábradlí, trubka – překážka napodobující pouliční zábradlí

Regular – postoj na snowboardu levou nohou vpřed

Slide – skluz na nějaké části prkna po zábradlí

Snowpark – místo vyhrazené pro freestylové jezdce

Spádnice – čára probíhající ve směru největšího sklonu sjezdovky

Switch stance – postavení nebo jízda na snowboardu zadní nohou vpředu

Table – horní plocha odrazového můstku

Tail – patka prkna

Vrstevnice – čára, která spojuje body nebo místa se stejnou nadmořskou výškou na povrchu sjezdovky

Zadní ruka – paže blíže k patce snowboardu

7.2 INFORMACE O JEZDCÍCH

- Tomáš Tesfaye, 25 let, Třebíč: Obr. 27, 34, 35, 36, 37, 39

- Miroslav Moureček, 28 let, České Budějovice: Obr. 28, 29, 30, 31, 40, 41

- Tomáš Počinek, 26let, Beroun: Obr. 26, 32

- Jan Pešl, 23 let, Zadov-Stachy: Obr. 33

- Petr Vejr, 25 let, Jince: Obr. 38