

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA
V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Teorie a didaktika řezaných a smýkaných
oblouků ve snowboardingu
(Bakalářská práce)**

Autor práce: Dan Hajný
Vedoucí práce: PhDr. Radek Vobr, Ph.D
Duben 2007

UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA
PEDAGOGICAL FACULTY
DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES

**THEORY AND DIDACTICS OF CARVED AND SLIDE
TURNS IN SNOWBOARDING
(BACHELOR WORK)**

Author : Dan Hajný
Supervisor : PhDr. Radek Vobr, Ph.D
April, 2007

BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE

Název diplomové práce: Teorie a didaktika řezaných a smýkaných oblouků ve snowboardingu

Pracoviště: KTVS PF JU

Autor: Dan Hajný

Studijní obor: Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: PhDr. Radek Vobr, Ph.D

Rok obhajoby: 2007

Anotace:

Bakalářská práce se zabývá ustálením metodiky nácviku jednotlivých oblouků. Zpracováním metodické řady pro nácvik oblouků je stěžejní část práce. Tato práce pomůže začátečníkům i pokročilým jezdcům při nácviku jak smýkaných oblouků, tak oblouků řezaných.

Klíčová slova: snowboarding, smýkaný oblouk, řezaný oblouk, skákaný oblouk

Cizojazyčné resumé :

Bachelor work is dealing with the standardization methodics of carved and slide turns. Elaboration of methodics series for training turns is pivotal part of work. This work will help beginners and advanced riders with learning carved turns as well as drifted turns.

Key words: snowboarding, drifted turn, carved turn, jump turn

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma: Teorie a didaktika řezaných a smýkaných oblouků ve snowboardingu vypracoval samostatně a použil jsem jen pramenů, které cituji a uvádím v příložené bibliografii.

Souhlasím, aby text mé bakalářské práce byl zveřejněn v prostředí databáze STAG v souladu s ustanoveními příslušného rektora Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích.

V Českých Budějovicích dne

.....

Podpis

Děkuji PhDr. Radku Vobrovi, Ph.D za odborné vedení a pomoc při vypracování bakalářské práce.

Obsah:	str.
1. Úvod	8
2. Cíle a úkoly práce	10
2.1 Cíl práce	10
2.2 Úkoly práce	10
2.3 Rozbor pramenů a literatury	11
3. Analytická část	11
3.1 Charakteristika snowboardingu	11
3.2 Soutěžní disciplíny	12
3.2.1 Freestyle	12
3.2.2 Alpine	12
3.2.3 Boardercross	13
3.3 Historie snowboardingu.	13
3.4 Historie snowboardingu v Čechách.	15
3.5 Popis snowboardu.	16
3.6 Sportovní vybavení.	17
4. Syntetická část	18
4.1 Snowboardové oblouky.	18
4.2 Smýkané oblouky	18
4.2.1 Dlouhý smýkaný oblouk	19
4.2.2 Střední smýkaný oblouk	19
4.2.3 Krátký smýkaný oblouk.	19
4.2.4 Smýkaný oblouk s odlehčením vzhůru.	19
4.2.5 Smýkaný oblouk s odlehčením dolů.	20
4.3 Řezané oblouky	20
4.3.1 Dlouhý řezaný oblouk	20
4.3.2 Střední řezaný oblouk.	21
4.3.3 Krátký řezaný oblouk.	21
4.3.4 Řezaný oblouk s odlehčením vzhůru.	21

4.3.5	Řezaný oblouk s odlehčením dolů.	22
4.4	Jump Turn.	22
4.5	Jízda v hlubokém sněhu.	22
4.6	Vitelli turn.	23
4.7	Chyby.	23
5.	Závěr	24
6.	Seznam použité literatury	25
7.	Přílohy	27 - 38

1. Úvod

Bakalářskou práci s názvem „Teorie a didaktika řezaných a smýkaných oblouků ve snowboarding“ jsem si vybral v roce 2005.

Téma mě zaujalo, jelikož sám jsem náruživým snowboardistou a instruktorem tohoto mladého sportu. Tudíž je mi tato práce velmi blízká.

Snowboarding zaznamenal v posledních letech obrovský rozvoj. Z někdejšího okrajového sportovního odvětví se vyvinul vážený mezinárodně uznávaný profesionální sport. Časy, kdy byli snowboardisté terčem posměchu, jsou nenávratně pryč a stále více lidí je fascinováno elegancí a dynamikou tohoto sportu.

Vše to začalo už v dávných dobách na havajských ostrovech, kde člověka nesmírně přitahovalo brázdění vln. V nepřeborném množství rozličných nápadů objevoval člověk stále více nových forem, které mu umožňovaly tento pohyb zdokonalovat. Člověk se tak naučil klouzat po vodě, větru a také sněhu. Tento kontakt s přírodními silami vyvolává v lidech těžko popsatelný pocit, že se pohybuje někde mezi nebem a zemí. Navíc člověka fascinuje zážitek z rychlosti. Ať už je to při windsurfingu jízda v silném větru, nebo klouzání na surfové desce na vlně až sedmimetrové roury, či jízda na snowboardu po prudkém, dlouhém svahu, vždy je zde přítomno opojení z rychlosti. Blízký vztah snowboardingu k jízdě na skateboardu je zřejmý. Společnými znaky obou sportovních odvětví jsou spontálnost, nenucenost a stálé vymýšlení nových triků. Snowboarding není jen prostředek k pohybu vpřed po sněhu, ale stává se, ač to možná zní přehnaně, doslova životním postojem mnoha lidí.

U snowboardingu rozlišujeme dvě hlavní disciplíny. První se nazývá alpská jízda, druhá freestyle. Každá z nich vyžaduje od jezdce trochu jiné povahové a psychické vlastnosti. Každý tak má možnost najít pro sebe to pravé. Alpské disciplíny vyžadují od snowboardisty velmi dobrou kondici a cit pro jízdu po hraně. Nikde jinde se tolik neuplatní dynamika jízdy a rychlost. Extrémní polohy v zatáčkách, radikální manévrování při polohách, kdy se člověk dotýká sněhu, to jsou vzrušující podněty, které umožňují dosud neprožitou hru s fyzikálními silami. Obsahem alpských disciplín je zdolávání nerovné sjezdovky, jízda v čerstvém hluboké sněhu a boj se slalomovými tyčemi. Právě tato oblast je nejpřitažlivější pro lyžaře, kteří se zajímají o snowboarding. Přechod z lyží na snowboard je snazší, neboť lyžař může při výuce využít cit pro hranu

a rychlost. Snowboarding není jen pro mladé. Právě s alpským ježením lze začít v jakémkoliv věku. Druhou velkou oblastí snowboardingu je freestyle. Stejně jako u skateboardingu, i freestyle je považován za disciplínu pro individualisty. Aby snowboardista zvládl i ty nejtěžší triky, musí se plně soustředit na své prkno. Největší potěšení freestylerům poskytuje jízda v U-rampě, která vyžaduje vysokou míru koordinace a dobrou kondici. Na rozdíl od alpské jízdy, kde jezdec dosahuje dokonalosti stálým tréninkem a opakováním různých forem oblouků, u freestylu jsou největším lákadlem nové triky a s nimi spojená rizika. Rozdílný charakter obou dílčích oblastí je zřejmý i v dnešním profesionálním sportu. Těžko si lze představit trénink slalomu bez trenéra. V tréninku freestylera se oproti tomu stále objevuje spontánnost a dobrovolnost. Freestyler si tvoří své triky sám a trénuje je se stejně smýšlejícími sportovci.

Často zmiňovaná rivalita mezi lyžaři a snowboardisty má kořeny v počátcích snowboardingu, kdy vinou odlišného způsobu jízdy docházelo k řadě kolizí a úrazů. V současné době je nevraživost vyvolávána spíše konfliktními jedinci, kteří neovládají své prkno či lyže a jsou jim cizí pojmy jako slušnost či ohleduplnost. Mezi sportovci, kteří svou disciplínu opravdu ovládají, ke konfliktům nedochází a jejich společné akce se pořádají každoročně.

Jistou výhodou snowboardingu ve srovnání s lyžováním je poměrně rychlé zvládnutí jízdy v základní formě. Lze říci, že již za tři dny může začátečník sjíždět průměrný svah v navazovaných obloucích. Ke skutečnému mistrovství je ovšem na snowboardu stejně daleko jako v každém jiném sportu.

2. Cíle a úkoly práce

2.1 Cíl práce

Snowboarding patří mezi mladé sporty a nemá ještě ustálenou metodiku nácviku. Cíl práce je sestavit metodickou řadu jednotlivých oblouků v oblasti snowboardingu a vypracovat výukový program pro jejich nácvik.

2.2 Úkoly práce

Úkol práce je sestavit metodiku nácviku jednotlivých oblouků. Dále pak vypracovat metodické řady který tento mladý sport ještě nemá. Tato práce pomůže začátečníkům i pokročilým jezdcům při nácviku jak smýkaných oblouků, tak oblouků řezaných. Pro velmi pokročilé jsou zde oblouky skákané.

2.3 Rozbor pramenů a literatury

Weiss, Christof (1993). *Snowboarding od A do Z*. Praha: Český Spisovatel.

Tato kniha je zatím nejlépe zpracovaná. Píše o vzniku snowboardingu, jeho historii, ale také se zabývá technikou a tréninkem tohoto sportu.

Binter, L. a kol. (1999). *Snowboarding*. Praha: (Grada publishing).

V této knize je dobře popsána technika jízdy na snowboardu.

Frischenschlager E. (1998) *Snowboarding za 3 dny*. České Budejovice: (Kopp)

Metodiku a profesionalitu obsahuje tato kniha, která je navíc vyplněna dobrými obrázky a fotografiemi.

Vobr R. (2006) *Snowboarding*. České Budejovice: (Kopp)

Je jednou z nejnovějších a nejkvalitněji zpracovaných knih o snowboardingu. Kde najdete jak nácvik jednotlivých oblouků, tak metodiku končící u triků

Bubal J. – Kucera L. (2003) *Skripta pro školní výuku snowboardingu*. České Budejovice: (Temple)

Ve skriptech je dobře popsána technika jízdy na snowboardu a metodická část. Publikace obsahuje velkou řadu obloukových metod s popisem jak je provádět správně.

Board (1994–2007) *časopis*

3. Analytická část

3.1 Charakteristika snowboardingu

Snowboarding je v současné době velmi populární zimní sport. Stále více lidí je fascinováno elegancí a dynamikou tohoto sportu. V některých zemích se již počet snowboardistů velmi přiblížil počtu lyžařů. Také u nás se každou zimu zvyšuje počet těch, kdo propadli kouzlu tohoto mladého zimního sportu.

Je to aktivita pro všechny věkové kategorie, která přináší požitky z elegance pohybu při klouzání.

Snowboarding se rozděluje do několika odvětví:

Freestyle – je provádění triků, skoků, jízda v U-rampě, snowparcích a volné ježdění s využíváním přírodních i umělých překážek. Této formě snowboardingu se většinou věnují skateboardisté a mladší generace jezdců. Do této kategorie se nově řadí i **jibing**, což je jízda na zábradlí a provádění triků na bednách a dalších překážkách.

Freeride – je jízda po sjezdovkách a hlavně ve volné přírodě v hlubokém čerstvém sněhu, která představuje nejsvobodnější formu snowboardingu. Při tom je třeba brát v úvahu bezpečnost při pohybu v horských oblastech a zásady ochrany životního prostředí. Do této kategorie zařazujeme i extrémní freeride a heli boarding, což je nejnáročnější druh snowboardingu, který zahrnuje sjezdy extrémních svahů vysokých hor spojených se skoky ze skal a převisů, kde na horu se snowboardisté dostávají za pomoci helikoptér nebo hikují (vylézají).

Alpine – znamená hlavně jízdu po prudkých svazích a upravených sjezdovkách v řezaných obloucích. K takovému ježdění mají sklony především snowboardisté, kteří mají předchozí zkušenosti s lyžováním. Používá se na to odlišné vybavení – tvrdé boty, vázání a jinak tvarovaná prkna. Alpine snowboardy se dělí podle stylu jízdy na carvingová (freeridová), které používají většinou nezávodní jezdci pro dynamické ježdění po sjezdovce, dále pak race prkna (slalomové a sjezdové) určené pro závodní použití.

Snowboardcross – v USA se toto odvětví nazývá boardercross, což je nové odvětví snowboardingu rozvíjející se hlavně pro závodní účely. Používají se na to v dnešní době speciální snowboardy.

3.2 Soutěžní disciplíny

3.2.1 Freestyle

Halfpipe (U-rampa) – je sněhový žlab dlouhý 75 – 100m s úhlem sklonu spádnice 11° - 24° a se stěnami vysokými 2 – 6m. Závodník se odráží na hranách U-rampy a ve vzduchu provádí různé triky. Stejně jako u ostatních freestylových disciplín se hodnotí stupeň obtížnosti, výška skoků, preciznost provedení a osobitost stylu, originalita a pestrost. Bodování se snižuje hlavně za pády.

Quarterpipe – je vlastně jedna stěna U-rampy na kterou se najíždí kolmo.

Straight jump – je soutěž ve skoku z můstku s prováděním různých triků vysoko ve vzduchu.

Corner - je skok na skokánku přes roh, tedy jezdec se rozjíždí ze předu na skok a dopadá do strany o devadesát stupňů na bok skokánku.

Slopestyle – je jízda snowparkem ve kterém jsou rozestavěny větší i menší skoky, zábradlí, stoly, lavičky a jiné překážky. Závodníci jedou po jednom, přičemž každý předvede své umění co nejlépe využít všechny překážky.

Jib contest – závody v jízdě po zábradlí. Jezdec naskočí na zábradlí a provádí na něm triky.

3.2.2 Alpine (slalom)

Slalom – je jízda tratí s brankami, kde je prověřováno umění jezdce v provádění dokonalých oblouků. Trať je dlouhá 80 – 150 metrů, je na ní 30 – 70 branek, které jsou střídavě zbarveny modře a červeně.

Paralelní slalom – je vyřazovací závod dvojic na dvou shodných vedle sebe postavených tratích. Závodníci jedou dvě jízdy, každou v jiné trati. Vítězem se stává ten s nejlepším součtem časů.

Obří slalom - trať pro obří slalom může měřit 1000 až 3000m. Vzdálenost mezi brankami nesmí být menší než 10m.

Sjezd - nejrychlejší snowboardová disciplína. Trať bývá nejdelší a obsahuje minimum branek.

3.2.3 Boardercross (snowboardcross)

Je nejmladší snowboardovou disciplínou, ve které závodí slalomáři i freestyleisté. V dnešní době se již pomalu vytváří speciální skupina snowboardistů, které se zabývají pouze touto disciplínou. Trať je tvořena boulemi, brankami, klopenými zatáčkami a skoky. Jezdí se nejčastěji po čtyřech najednou.

3.3 Historie snowboardingu

Již na počátku šedesátých let zjistili skateboardisté a surfisté ve spojených státech, že zima nepřináší ideální podmínky pro jejich sport. A tak bylo třeba najít nový, který by se dal provozovat v zimě a podobal se jízdě na vlnách nebo na skateboardu. V polovině šedesátých let ve státě Michigan hledal Shermann Poppen pro své děti zábavu na zimu. Sešrouboval dvě lyže, připevnil ke špičce provázek a nepřemýšlel nijak o spojitosti se skateboardem nebo surfem. To se stalo teprve když viděl, že jeho děti dávají přednost šikmému postavení nohou. Lyže nahradil párem vodních lyží a tzv. snufer byl na světě. V letech 1966/67 se již prodávaly první snufery. Jeden z nich dostal do rukou čtrnáctiletý chlapec Jake Burton Carpenter, který se v té době aktivně věnoval surfingu. Ten brzy rozpoznal chyby, začal vyvíjet vlastní konstrukce, odpojil provázek a pomocí pásků docílil pevného spojení nohou s prknem, tím vzniklo první vázání. V roce 1977 ve Vermontu založil vlastní firmu.

Dalším aktivním nadšencem jízdy na surfu byl Dmitrij Milovich z východního pobřeží, který na přelomu let 1969/70 přišel s prknem odlitým z polyesteru, která však neměla příliš dlouhou životnost. V roce 1972 přihlásil svůj první patent a roku 1975 založil svojí firmu, kde začal vyrábět již prkna z laminátu s P-texovou skluznicí a zářezem na patce ve tvaru písmene V, tzv. wintersticks. (Weiss, 1993)

Dalším velmi známým průkopníkem snowsurfingu byl Tom Sims, který veškerý svůj čas věnoval skateboardingu a surfingu. V polovině sedmdesátých let i on vyvinul svůj první snowboard, který se velmi podobal Milovichovým prknům. O dva roky později přešel na laminátovou konstrukci s dřevěným jádrem.

V roce 1981 se konaly první snowboardové závody v Coloradu. Sims vyhrál se svým prknem, které již mělo ocelové hrany zapuštěné do laminátu. V roce 1983 vymyslel Jeff

Grell vázání plastové konstrukce obepínající nohu jezdce, jímž lze dobře ovládat prkno za jízdy i na tvrdém povrchu sjezdové trati. Z velké části firem, které vznikaly spolu s počátky snowboardingu, přežily pouze firmy Burton, Sims, Lamar a pár dalších.

Zpočátku byl snowboardistům vstup na vleky zakázán a tak nezbývalo nic jiného než absolvovat náročné výstupy pěšky, tzv. hiking. Avšak již od poloviny osmdesátých let bylo 80 – 90% lyžařských areálů v Severní Americe pro snowboarding otevřeno.

O šíření snowboardingu do Evropy se mimořádně zasloužil José Fernandez, tehdejší švýcarský mistr ve skateboardingu. Byl to první Evropan, který soutěžil ve slalomu s americkými profesionály v Calgary. Použil přizpůsobené lyžařské vázání a tím vnesl do vývoje snowboardingu v Evropě nové prvky, které ovlivnily vývoj jiným směrem, než tomu bylo v USA.

Roku 1986 se ve městě Livigno konalo první soustředění snowboardistů. V roce 1987 se v evropských městech Livigno a St. Moritz konalo první mistrovství světa a snowboarding se ocitl v zájmu médií a reklamy. V roce 1987 byla založena Mezinárodní snowboardová organizace (ISF – International Snowboard Federation), která si kladla za cíl tento sport mezinárodně koordinovat. Letos došlo k velkým změnám, po mnoha letech vcelku dobrého fungování v roce 2003 ISF zkrachovala, protože došlo k vytunelování několika milionu euro připravených od sponzorů na pořádání závodů. Údajně se tento „tunel“ připisuje vedení ISF v Německu. V její návaznosti vznikla nová světová organizace WFS – World Snowboard Federation. Dnes se snowboardingu věnují lidé na 5 kontinentech ve více než 70 zemích a snowboarding se od roku 1998 stal olympijským sportem, i když zatím jen pod vedením FIS. (Binter,1999)

3.4 Snowboarding v České republice

U nás se snowboarding začal objevovat počátkem 80. let, kdy první nadšenci začali vyrábět své snowboardy podle amerických předloh. Byla to prkna slepená z několika vrstev překližky, kterým chyběly ještě hranky. Vázání představovaly kožené nebo gumové pásky.

9. 3. 1985 se ve středisku Pernink v Krušných horách konaly první závody, které uspořádal Luďek Váša. Tohoto 1. neoficiálního mistrovství v jízdě na snowboardu se zúčastnilo asi 20 lidí. (Bubal,2003)

V únoru 1990 byla založena Asociace československého snowboardingu – AČS, od rozdělení státu v 1993 vznikla samostatná Asociace českého snowboardingu, která byla od dubna 1993 členem ISF. Její vedení procházelo od vzniku několika krizemi, kdy se dá často hovořit o fungování i nefungování. Předposlednímu vedení do roku 2003 se podařil docela velký kus práce, hlavně při jejich spojení se společností Boardshow a.s. se jim dařilo obohacovat se o slušné peníze, které by jinak mohli být využity ve prospěch sportu. Ale s pádem ISF padlo i staré vedení AČS a v roce 2003 bylo zvoleno nové skládající se z „mladých“ snowboardistů. Zároveň v roce 2003 se AČS stala členem nově vzniklé světové organizace WSF. (Bubal,2003)

3.5 Popis Snowboardu

Vykrojení – udává rozdíl mezi šířkou středu snowboardu a mezi šířkou špičky a patky. Je dána rádiusem, na kterém je závislá točivost snowboardu.

Špička, nose – přední část prkna

Patka, tail - zadní část prkna

Rocker – zdvih patky prkna

Scoop - zdvih špičky prkna

Camber – průhyb prkna

Toe edge – přední frontsidová hrana prkna (u špiček bot)

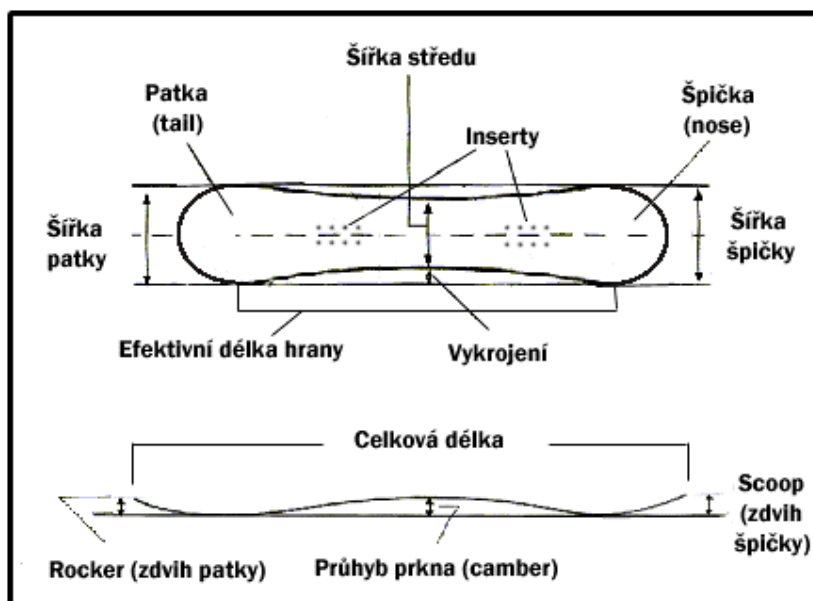
Heel edge – zadní backsidová hrana prkna (u pat bot)

Effectiv edge - efektivní hrana, část hrany, která se při oblouku skutečně dotýká podkladu

Running edge – část hrany, která se dotýká podkladu při rovné jízdě po celé ploše skluznice.

Rádus - průměr kruhu, který snowboard vykrojí při ideálním oblouku. Udává se v metrech např. 9 m. Tento rádus se liší s druhem prkna.

Inserty – otvory pro šrouby, kterými se připevňuje vázání k prknu, většinou systémem 4 x 4



3.6 Sportovní vybavení

Jednou z nejvýraznějších charakteristik snowboardistů je jejich výstroj. Oblečení se vyznačuje vysokou funkčností a módností. Snowboarding vnesl svou módou rozruch do usedlého všedního dne sjezdovek, ať již pestrými volnými freestylovými mikinami na jaro, nebo módně široce střiženými bundami a kalhotami do hlubokého sněhu pro sezónu zimní. Přes široký výběr, který snowboardistům nabízejí výrobci, by právě začátečníci měli brát v úvahu funkčnost své výstroje. Vedle společných požadavků, jako je prodyšnost, odolnost vůči vodě, větru a oděru, se rozdílly mezi oblečením na snowboard a na lyže projevují hlavně v detailech.

Střih kalhot by měl zajistit potřebnou volnost pohybu, zvýšený pas s možným prodlouženým zadním dílem (resp.kšandami) by nás měl ochránit při pádu před sněhem. Z bund se dobře osvědčily ty, které se dole dají stáhnout, nebo mají v sobě všitý tzv..snowcatcher nebo-li gater, kterým se dá obepnout tělo a tím zamezit přístupu sněhu k tělu. Novější modely bund mají gater připínací ke kalhotám, což na pohled z venku není vidět, ale ve skutečnosti se oblek chová téměř jako kombinéza. (Bubal, 2003)

K problematickým částem oblečení jezdce na snowboardu patří rukavice, neboť jsou nemilosrdně opotřebovány nejčastějším kontaktem se sněhem. Proto by měly být na dlaňové straně a u konečků prstů zesíleny, nejlépe kevlarovým vláknem nebo speciální gumou. Další součástí rukavic můžou být vypolstrovaná hřbetní část, umělohmotná výztuha pro fixaci zápěstí (jsou většinou odnímatelné). Každá rukavice pak má gumový široký stahovací pásek, který zajišťuje pevné přichycení na ruku a nesnadné stržení rukavice při jízdě.

Chrániče – v dnešní době se běžně používají helmy, což je pro některé závodní disciplíny dokonce nezbytnou výbavou. Podle mého názoru by se měly helmy používat i při běžném rekreačním ježdění, protože úrazy hlavy bývají nejnebezpečnější a přitom kolikrát stačí tak málo. Dalším dobrým chráničem je páteřový ochranný pás a chránič zápěstí.

4. Syntetická část

4.1 Snowboardové oblouky

Při snowboardingu se rozlišují dva způsoby provedení oblouku - smykem a nebo vyjetím po hraně, hovoříme tedy o smykových (smýkaný, driftový) obloucích nebo řezaných (vykrojených, carving) obloucích. Dále pak oblouky čelem ke svahu a čelem ze svahu.

Při smykových obloucích je prkno částečně na hraně i na ploše. Síly na hraně jsou relativně malé a stopa je poměrně široká. Prkno je nejprve zatočeno a pak postaveno na hranu.

O mnoho dynamičtější jsou oblouky řezané. Tyto oblouky vyžadují vyvinutí daleko větší síly na hraně a hranění (úhel mezi prknem a sněhem je daleko větší). Aby se zamezilo podílu skluzu při zahájení oblouku, je prkno postaveno hned na začátku oblouku na hranu a tím začne zatáčet (díky vykrojení snowboardu). Po tomto oblouku vzniká velmi úzká stopa.

4.2 Smýkaný oblouk

Driftový oblouk je základ našeho úspěchu, je první záměrnou změnou směru jízdy na snowboardu. Využívají jej jak začátečníci, tak i závodníci. Zvládnutí tohoto oblouku je rozhodující pro další rozvoj techniky Jízdy.. Je proto třeba nacvičovat jej velmi intenzivně.

Najíždíme na něj ze základního postavení z jízdy po spádnicí nebo jízdy šikmo svahem. Přenesením váhy na přední nohu a současným položením snowboardu na celou plochu se prkno stočí do směru po spádnicí.

Trup se natáčí do směru oblouku, přední noha je zatížena o cca 10-15% více než noha zadní. Snowboard následuje pohyb trupu s určitým zpožděním, smykem prkna regulujeme rychlost jízdy a vyvíjíme tlak na vnitřní hranu.

I zde má výběr svahu klíčový význam pro zvládnutí. Opět volíme svah široký s malou frekvencí lidí a s mírným sklonem.

4.2.1 Dlouhý smýkaný oblouk

Je to rytmické řazení po sobě jdoucích oblouků s velkým poloměrem. Tento oblouk tvoří základ všech dalších oblouků.

Najíždíme na něj v základním postavení z jízdy šikmo svahe. Přenesením váhy na přední nohu a zároveň položením snowboardu na celou plochu se prkno dostane do směru po spádnicí. Navážeme rotaci vrchní části těla a kyčlí ve směru oblouku, rotaci pak následuje snowboard. Při přechodu do spádnice se mění zatížení hran, pokračující rotace dokončuje oblouk. Konečná fáze je základní postavení.

Příloha č. 3

4.2.2 Střední smýkaný oblouk

Je to rytmické řazení po sobě jdoucích oblouků se středním poloměrem. Oblouky provádíme stejným způsobem jako oblouky velké. Jen s tou změnou ze pohyb těla je rychlejší a tím pádem je i celá jízda dynamičtější. Tyto oblouky vyžadují dobrou koordinaci pohybu a dobře zvládnuté velké oblouky.

Příloha č. 4

4.2.3 Krátký smýkaný oblouk

Je to rytmické řazení po sobě jdoucích oblouků s malým poloměrem. Oblouky na sebe navazují a tím odpadá jízda šikmo svahe. Oblouk zahajujeme rotací vrchní části těla a kyčlí v předklonu ze základního postavení. Pomocí krátkého napřímění snowboard přehraníme a rychlým postupným podřepem je oblouk dokončen. Tyto oblouky jsou velmi rychle a náročné na správný pohyb celého těla.

Příloha č. 5

4.2.4 Smýkaný oblouk s odlehčením vzhůru

Odlehčením se usnadní přehranění. Používá se pro dynamičtější jízdu. Rozjíždíme se šikmo svahe v základním postoji, trup více pokrčený. Oblouk je vyvolán důraznou rotací vrchní části těla a přenesením váhy na přední nohu. Současně pohybem těžiště vzhůru (napříměním) odlehčíme snowboard a přehraníme, následným pohybem těžiště dolů vyvoláme větší tlak na hranu a po vyjetí oblouku procházíme opět základním postavením.

4.2.5 Smýkaný oblouk s odlehčením dolů

Používá se pro dlouhé oblouky ve vyšších rychlostech a je základem pro jízdu v bouřích. Oblouk je zahájen rotací těla a současným prudkým pohybem dolů (podřepem). Tím se na malý okamžik odlehčí prkno pro přehranění. Následným napřimováním těla vyvíjíme tlak na hranu a oblouk ukončíme opět v základním postoji.

U obou forem se po zvládnutí ve větších rychlostech prkno přehraní už před spádnicí. (Binter, 1999)

4.3 Základní řezaný oblouk (vykrojený, carving)

Rozjíždíme se ze základního postavení šikmo svahem po svahové hraně. Naklonění těla do středu oblouku postavíme prkno na hranu. Prkno zatěžujeme rovnoměrně přibližně uprostřed, oblouku je dosaženo pomocí vykrojení (rádiusu) a prohnutí prkna. Tlak na hranu a náklon prkna přizpůsobujeme rychlosti.

Po vyjetí oblouku se tělo dostává do výchozí, základní pozice. Při backsidovém oblouku lehce vytáčíme zadní rameno do směru jízdy. Řezané oblouky opět rozdělujeme na oblouky čelem ke svahu a čelem ze svahu. řezaný oblouk čelem ke svahu nám poprvé umožní cestou jízdu na hraně, jelikož je lepe zvládnutelný oproti oblouku ze svahu.

4.3.1 Dlouhý řezaný oblouk

Tento oblouk tvoří základ všech ostatních obloukových forem vysoké slalomové techniky jízdy. Rozjíždíme se ze základního postavení po svahové hraně. Překlopíme-li snowboard ještě před dosazením spádnice na opačnou hranu, docílíme tím přesného vedení oblouku. Naklonění do zatáčky a tlak na hranu přizpůsobujeme rychlosti. Čím silněji hraníme, tím menší je rádius oblouku. Po vyjetí oblouku se tlak na hranu zmírňuje a tělo se dostává do rovnovážného postavení nad snowboard. Dosáhli jsme základního postavení a můžeme nasadit k dalšímu oblouku. Příloha č. 6

4.3.2 Střední řezaný oblouk

Jde o jeden z těžších slalomových oblouků. U tohoto oblouku je třeba silněji a dříve zahranit. Musíme více dbát na rovnovážné postavení těla nad snowboardem. Pohled by měl být po směru oblouku. S tímto obloukem dosahujeme vyšší rychlosti. (Frischenschlager, 1998)

Příloha č. 7

4.3.3 Krátký řezaný oblouk

Jde o jeden z nejtěžších slalomových oblouků. Pod tímto pojmem se skrývá rytmické razení po sobě jdoucích oblouků s Malým poloměrem. Oblouky na sebe plynule navazují, odpadá přitom jízda šikmo svahe. Pro nácvik doporučujeme nejprve mírnou, rovnou sjezdovku. Oblouk zahajujeme rotací vrchní části těla a kyčlí v předklonu ze základního postavení. Pomocí krátkého napřímení snowboard přehraníme a rychlým postupným podřepem je oblouk dokončen. V předklonu navazuje hned další oblouk.

Příloha č. 8

4.3.4 Řezaný oblouk s odlehčením vzhůru

Tento oblouk se výborně hodí na prudké svahy. Stejně jako u driftového základního oblouku s odlehčením, i zde se rozjíždíme z předkloněného základního postavení. Důrazným napřímením těla se snowboard odlehčí a můžeme přehranit už před Spádnici. Tělo je v závislosti na rychlosti více či méně nakloněno do vnitřní strany zatáčky. Postupným podřepem vyvíjíme tlak na hranu, dokud nevyjedeme oblouk až do šikmé jízdy svahe. V předkloněném základním postavení se můžeme připravovat na další oblouk.

4.3.5 Řezaný oblouk s odlehčením dolů

Na širokých, středně strmých svazích se uplatní právě tento oblouk. Jezdí se často při závodech v superobřím slalomu v kombinaci se zrychleným obloukem. Napřímení těla na konci oblouku přitom vede k dalšímu zrychlení snowboardu. Oblouk rozjíždíme ze základního postavení rychlým podřepem celého těla.. Tím je snowboard odlehčen. Přehraňujeme před spádnicí.

Následující naklonění těla do zatáčky závisí na rychlosti. Poté se tělo postupně napřimuje až do dokončení oblouku. Dosáhli jsme opět základního postavení a tím i výchozího momentu pro další oblouk.

4.4 Skákaný oblouk

Tento skákaný oblouk představuje extrémní formu řezaného nadlehčeného oblouku. Používá se hlavně na zledovatělých, strmých sjezdovkách. Najíždíme na něj v předklonu ze základního postavení.

Dynamickým odrazem od svahové hrany ztratí snowboard kontakt se sněhem a ještě před přechodem spádnice je ve vzduchu překlopen na opačnou hranu. Při opětovém dosednutí na sníh silně zatlačíme na hranu. Postupným podřepem oblouk dokončíme. V předkloněném základním postoji se připravujeme na nový oblouk.

Příloha č. 9

4.5 Jízda v hlubokém sněhu

Pro jízdu v hlubokém sněhu je třeba zvolit prudší svah. Těžiště těla je zhruba ze dvou třetin přeneseno na zadní nohu, aby nedošlo k ponoření špičky pod sníh. Oblouky zahajujeme přenesením váhy těla na vnitřní stranu oblouku a postupně je stáčíme kolem zadní nohy.

V závislosti na terénu a sněhových podmínkách můžeme použít ještě jeden způsob, kdy jsou obě nohy rovnoměrně zatíženy. Technika jízdy spočívá v jednoduchém překlopení snowboardu z jednoho oblouku do druhého a otáčení vychází z dynamiky pohybu nohou a kyčlí.

4.6 Vitelli Turn

Tento extrémní radikální oblouk demonstruje pozoruhodným způsobem zápas s fyzikálními silami. Klíčem k úspěchu u tohoto oblouku je docílení maximálního tlaku na hranu.

Po rozjezdu ze základního postavení je zahájen oblouk pohybem do podřepu. Překlopením snowboardu na svahovou hranu se tělo začíná naklánět do vnitřku zatáčky. Pomalým napínáním nohou docílíme extrémního tlaku na hranu. Ve sněhu nyní leží téměř celé tělo. Oblouk ukončíme napřímením těla a zmírněním tlaku na hranu v základním postavení. (Weiss,1993)

4.7 Chyby

- jízda s příliš napjatými dolními končetinami
- stálé ohnutí trupu
- neklid trupu a “veslování“ paží
- nesymetrické chování při frontside ve vztahu k backside oblouku
- přetáčení oblouku
- těžiště nedostatečně vpředu
- postavení snowboardu na hranu, ve špatném okamžiku
- příliš dlouhé odlehčení na spádnicí
- při vykrojeném oblouku, vyskočení hrany ze stopy oblouku

Chybné je také odlišné provedení od demonstrované ukázky, pokud nejsou splněna kritéria dané techniky. Např. je-li požadován vykrojený oblouk je chybou jet oblouk smykem.

Obecně nemá instruktor poučovat o normativním provedení, ale má se snažit o provedení, podporující dynamickou a účelnou jízdu. Současně má instruktor chyby nejen hledat, ale také jim předcházet, hledáním příčin.

5. Závěr

Snowboardig je mladým sportem, ale je patrné, že zájem o něj rychle roste. Je to velice atraktivní sport pro každého. Snowboarding je pro někoho drogou, sportem i způsobem života, pro jiné pouze vítaným odreagováním. V této práci jsem se pokusil o vytvoření metodické řady oblouků, která v knihách o snowboardingu vesměs chybí.

Na začátku práce jsem si stanovil určité cíle. První úkol byl, prostudovat dostupnou literaturu. Ten si myslím, že jsem splnil. I díky tomu že dostupné literatury je velice málo. Další úkol byl vytvořit metodickou řadu, která v dostupné literatuře chybí. Na horách jsem natočil na svou videokameru chybějící oblouky a poté udělal průvodní video a fotky. Jsem velmi rád, že některé mé informace pomohou začínajícím i pokročilým snowboardistům ve zdokonalování. V samotném závěru bych rád poděkoval kolegům, kteří mi pomohli při natáčení. Za jejich vstřícnost a ochotu.

Bakalářská práce má napomoci začátečníkům zorientovat se v problematice snowboardových oblouků, pokročilým jezdcům pak nabídnout technicky náročnější oblouky a jejich správnou techniku. V tom by mělo pomoci hlavně výukové CD s metodikou a provedením oblouků, které přikládám jako přílohu. Prací jsem chtěl alespoň trochu zlepšit dostupnost informací o tomto sportu, protože materiálu je v České republice opravdu málo (jak dokládá i seznam literatury).

6. Seznam použité literatury

Weiss, Christof (1993). *Snowboarding od A do Z*. Praha: Český Spisovatel.

Binter, L. a kol. (1999). *Snowboarding*. Praha: (Grada publishing).

Frischenschlager E. (1998) *Snowboarding za 3 dny*. České Budějovice: (Kopp)

Bubal J. – Kučera L. (2003) *Skripta pro školní výuku snowboardingu*. České Budějovice: (Temple)

Časopis Board

www.snb.cz.com

www.pavucina.webgarden.cz/snowboarding

7. Přílohy

- Příloha č. 1 – Výukové CD
- Příloha č. 2 – Slovníček pojmů
- Příloha č. 3 – Dlouhý smýkaný oblouk
- Příloha č. 4 – Střední smýkaný oblouk
- Příloha č. 5 – Krátký smýkaný oblouk
- Příloha č. 6 – Dlouhý řezaný oblouk
- Příloha č. 7 – Střední řezaný oblouk
- Příloha č. 8 – Krátký řezaný oblouk
- Příloha č. 9 – Skákaný oblouk
- Příloha č. 10 – Vitelli turn
- Příloha č. 11 – Jízda v prachovém sněhu

Příloha č. 1 – Výukové CD

Příloha č. 2 – Slovníček pojmů

- air** – freestylové vázání s dvěma přezkami, typ skoků v U-rampě
- allroundboard** – univerzální snowboard
- alpinboard** – snowboard pro volné ježdění na sjezdovce a slalomové disciplíny
- alpská jízda** – volné ježdění na sjezdovce a závodní slalomové disciplíny
- asymetrický (snowboard)** – rozdílnost tvaru a rozměrů dvou stran (snowboardu)
- backside** – směr k němuž je jezdec v bočním postavení obrácen zády, kam směřují paty, oblouk na stranu, která je ve směru pat jezdce
- backsidová strana** – strana, k níž je jezdec obrácen patami
- backsidová hrana** – hrana snowboardu u pat
- board** – prkno
- carving** – oblouk pouze po hraně snowboardu, řezaný oblouk
- coping** – vrchní hrana stěny v U-rampě
- driftový oblouk (smýkaný oblouk)** – oblouk, při kterém se snowboard otáčí také po ploše skluznice
- fakie** – jízda pozadu
- flex** – freestylové vázání se třemi přezkami
- freeriding** – volné ježdění v přírodě
- freestyle** – volný styl – triky v U-rampě, na sjezdovce a skoky z můstku
- freestyleboard** – snowboard pro freestyle
- frontside** – směr, k němuž je jezdec v bočním postavení čelem, oblouk na stranu, kam směřují špičky
- fronsidová strana** – strana, k níž je jezdec obrácen čelem, kam směřují špičky
- fronsidová hrana** – hrana snowboardu u špiček
- goofy** – postoj na snowboardu pravou nohou vpřed
- halfpipe** – U-rampa, uměle vytvořená rampa ze sněhu či vyhloubená v zemi ve tvaru U
- halfpipeboard** – speciální snowboard pro triky v U-rampě
- hardboot** – tvrdá, skeletonová bota pro tvrdé (deskové) vázání
- inzert** – závit ve snowboardu pro montáž vázání
- konkávní** – vyhloubená

raceboard – snowboard pro slalomové disciplíny

rádus – poloměr

regular – postoj na snowboardu levou nohou vpřed

řezaný oblouk – oblouk pouze po hraně snowboardu

rocker – zahnutí patky

scoop – zakřivení špičky

slalomboard – snowboard pro slalomové disciplíny

slalomové disciplíny – slalom, paralelní slalom, obří slalom, paralelní obří slalom a

superobří slalom

softboot – měkká bota pro freestylové vázání

swallowtail – speciální patka snowboardu ve tvaru vlaštovčího ocasu určená pro jízdu

v hlubokém sněhu

switchstance – nájezd pozadu

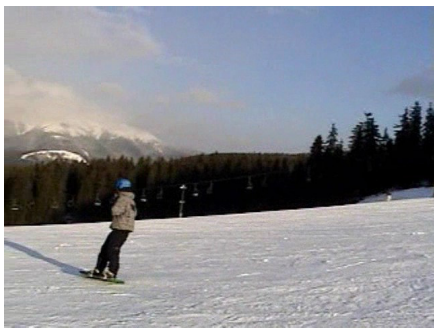
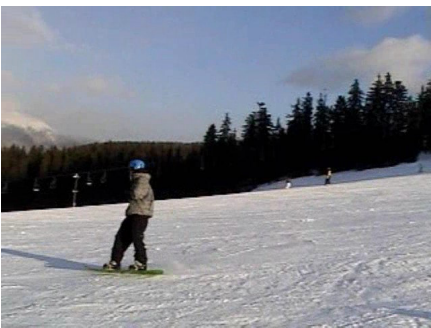
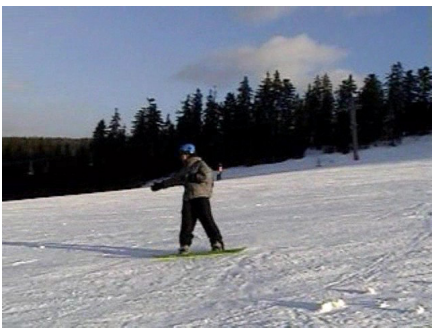
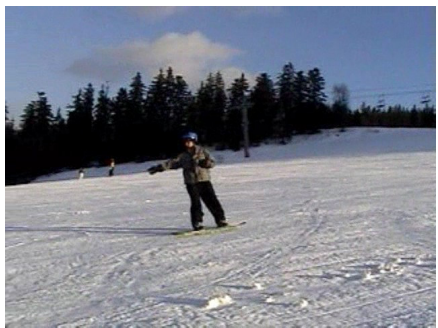
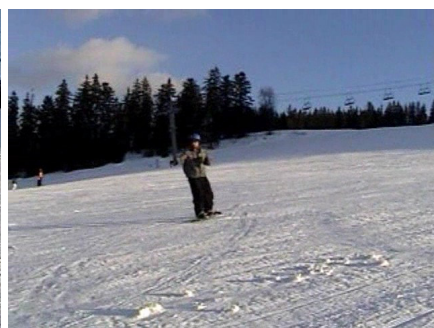
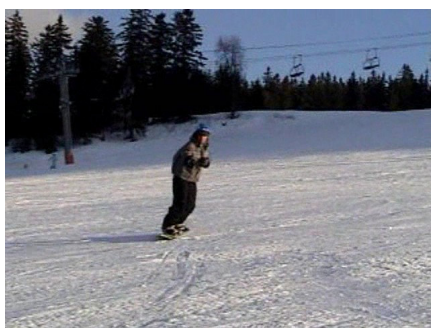
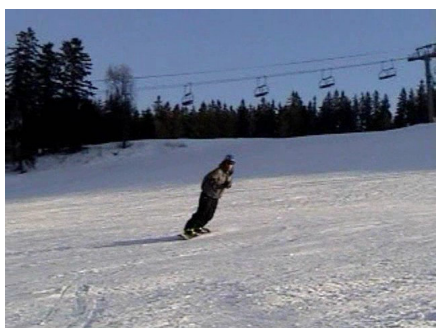
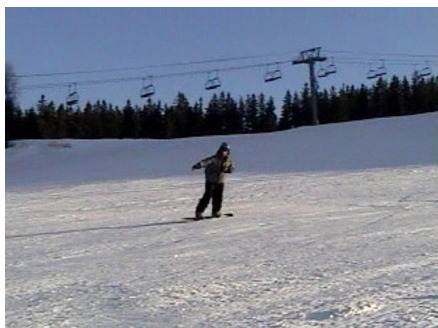
symetrický (snowboard) – shodnost tvaru a rozměrů obou stran snowboardu

tail – patka snowboardu

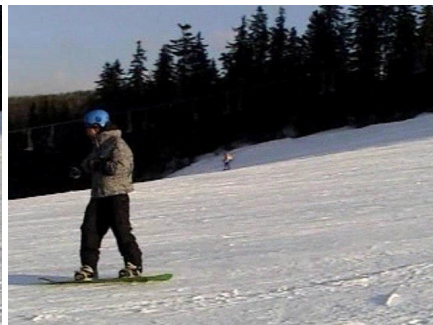
Příloha č. 3 – Dlouhý smýkaný oblouk



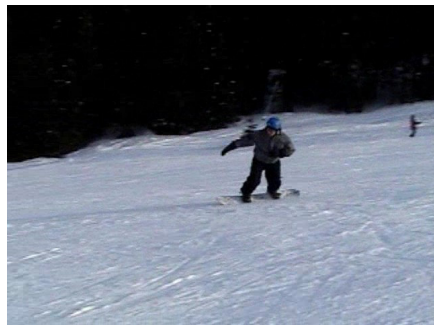
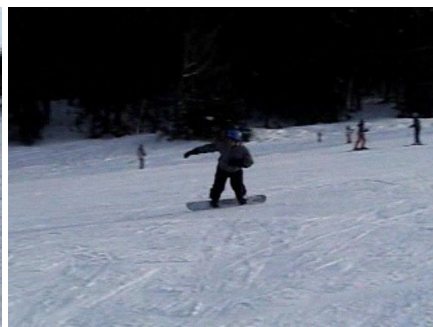
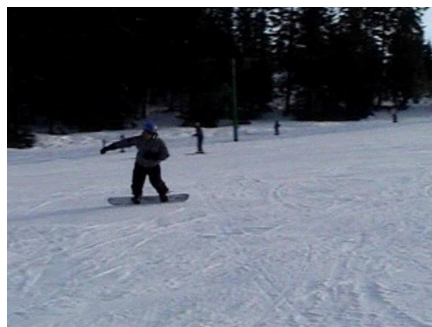
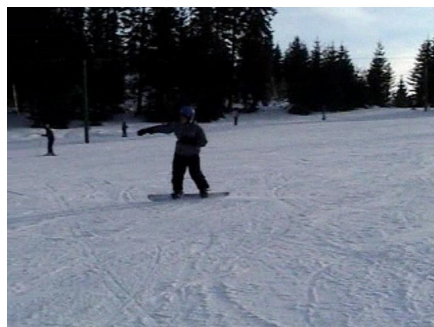
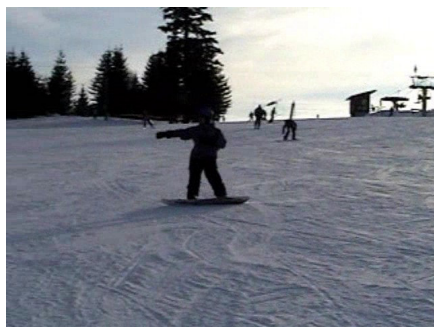
Příloha č. 4 – Střední smýkaný oblouk



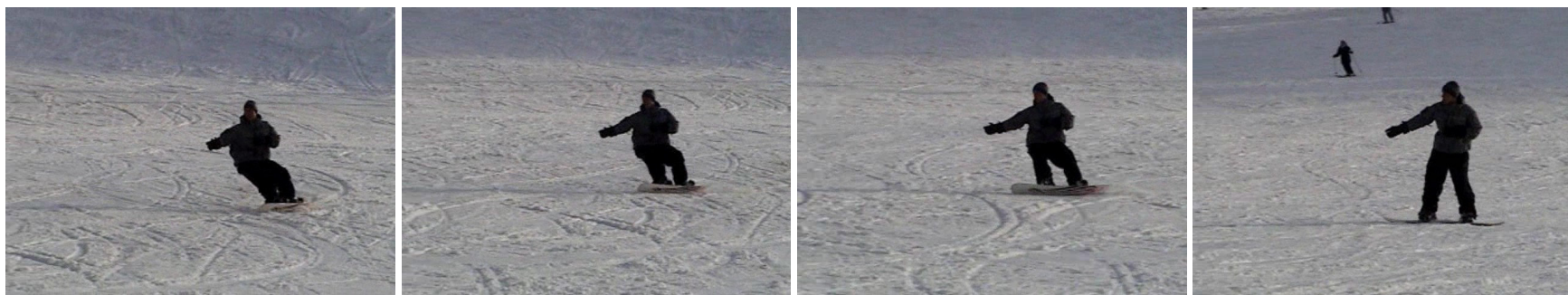
Příloha č. 5 – Krátký smýkaný oblouk



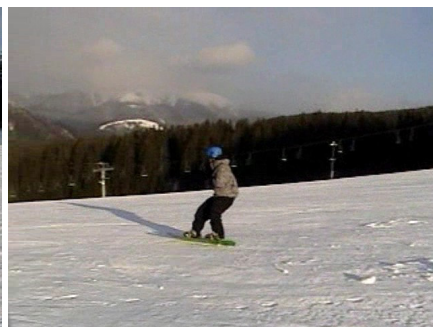
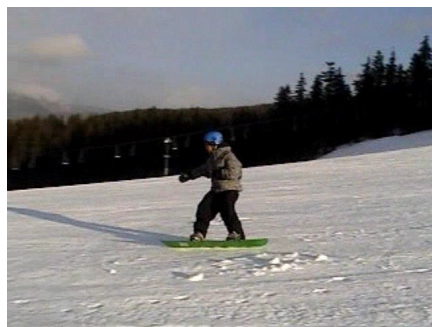
Příloha č. 6 – Dlouhý řezaný oblouk



Příloha č. 7 – Střední řezaný oblouk



Příloha č. 8 – Krátký řezaný oblouk



Příloha č. 9 – Skákaný oblouk



Příloha č. 10 – Vitelli turn (Weiss,1993)



Příloha č. 11 – Jízda v prachovém sněhu (Weiss,1993)

