

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2016

Maroš Lisoň

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
Fakulta tělesné výchovy a sportu

Historická analýza triků ve freeskiingu

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Matouš Jindra, Ph.D.

Vypracoval:

Maroš Lisoň

Praha, červenec 2016

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně a že jsem uvedl všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne

.....

Maroš Lisoň

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své bakalářské práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto bakalářskou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Rád bych poděkoval PhDr. Matouši Jindrovi, Ph.D. za cenné informace a připomínky, které mi byly velkým přínosem při zpracování této bakalářské práce.

Abstrakt

Název: Historická analýza triků ve freeskiingu

Cíle: Hlavním cílem této bakalářské práce je na základě analýzy dokumentů a literatury o freeskiingu popsat některé triky freestyle lyžování. Pro tuhle práci jsme si vybrali 3 základní triky- ollie, nollie a rotaci o 180 stupňů, a 3 pokročilejší triky- 360 mute grab, backflip a cork 720. Dalším, neméně důležitým cílem je zaznamenat vývoj freestyle lyžování od jeho začátků až po současnou formu- newschool.

Metody: Rešerše a komparace literatury zabývající se tématem freestyle lyžování.

Výsledky: Výsledkem práce je ucelený přehled o vývoji freestyle lyžování. V práci se nachází jeho charakteristika, historie, vybavení a analýza některých základních a složitějších triků.

Klíčová slova: freeskiing, trik, historie, vývoj

Abstract

Title: Historical analysis of tricks in freeskiing

Objectives: The main aim of this bachelor thesis is to describe the tricks of freestyle skiing. We chose 3 basic tricks- ollie, nollie, 180° and 3 tricks for advanced skiers- 360 mute grab, backflip and cork 720. Another aim is to capture important milestones in the history of this very young sport.

Methods: Literature search and comparison of the literature in the field of freestyle skiing.

Results: The result of the bachelor thesis is the history and progress of freestyle skiing. In addition to the definition, history and equipment for this sport, you can find here analysis of some elementary and some advanced tricks.

Keywords: freeskiing, trick, history, progress

Obsah

1	Úvod.....	9
2	Teoretická část	10
2.1	Rozdělení lyžařských disciplín.....	10
2.1.1	Freestyle disciplíny	11
2.2	Vybavení pro freestyle.....	14
2.2.1	Lyže.....	14
2.2.2	Lyžařské boty	15
2.2.3	Vázání.....	16
2.2.4	Hůlky.....	16
2.2.5	Ochranné prvky	17
2.3	Snowparky a jejich vybavení.....	18
2.3.1	Překážky určené pro jibbing.....	18
2.3.2	Překážky určené pro skákání.....	21
2.3.3	Bezpečnost v snowparcích	22
2.4	Triky newschool lyžování	24
2.4.1	Základní graby.....	24
2.4.2	Rotace.....	26
2.5	Fázování skoku	30
3	Metodologie	33
3.1	Cíl práce.....	33
3.2	Použité metody	33
4	Výsledky	34
4.1	Analýza triků	34
4.2	Od akrobatického lyžování po newschool.....	39
4.3	Vznik freestyle (newschool) lyžování	41
4.4	Historické milníky newschool lyžování (1997-2016)	43
4.5	Vznik první twintip lyže	47
4.6	Design tratí a jejich vývoj.....	48
5	Závěr	49
6	Seznam literatury	51

1 Úvod

Freeskiing je nejmladší ze všech odvětví lyžování a dalo by se říci, že se nachází v období prudkého rozvoje, kdy nikdo přesně neví, jak bude tento sport vypadat o několik let později. Název „freeskiing“ je složením slov „free“- volný, svobodný a „skiing“- lyžování. Tedy nevázané lyžování, kde pravidla nejsou striktně daná a hlavním úkolem je překonávat svůj strach, zkoušet nové triky, vypadat u toho uvolněně a mít styl. Ve své podstatě se freeskiing nejvíce podobá snowboardingu. Zahrnuje triky na skocích, zábradlích nebo na jiných překážkách v uměle vytvořených snowparcích, ve volném terénu nebo ve městě.

V první polovině devadesátých let dvacátého století zažíval lyžařský sport stagnaci. S příchodem snowboardingu se očekávalo, že lyžování bude na ústupu a že mladá generace má zájem o jiný typ zábavy, než jakou nabízejí lyže. Ze zdánlivě bezvýchodné situace se lyžování probudilo díky uvedení tzv. „carvingové“ lyže na trh. Nový typ lyží, nová technika a vidina nových zážitků měla situaci ve světě lyžování vyřešit a opět zvýšit jeho popularitu. Prvotní boom carvingové revoluce netrval dlouho a nová technika se usadila ve světě lyžování jako standardní pojem.

Ovšem mladá generace stále nebyla adekvátně uspokojena a toužila po nových, nevšedních adrenalinových zážitcích, které jsou v současné době hlavním atributem marketingové strategie mnoha sportovních firem. Tuto mezeru na lyžařském trhu vyplnil právě freeskiing (Volák, Mikula, 2009).

2 Teoretická část

2.1 Rozdělení lyžařských disciplín

Typ lyžování	Disciplíny
Klasické	<ul style="list-style-type: none">- Běh na lyžích- Skoky na lyžích- Severská kombinace
Alpské	<ul style="list-style-type: none">- Slalom- Obří slalom- Super obří slalom- Sjezd- Super kombinace
Akrobatické	<ul style="list-style-type: none">- Moguls (jízda v boulich)- Aerials (akrobatické skoky)- Skicross
Freeskiing	<ul style="list-style-type: none">- Freeride- Freestyle (také newschool):<ol style="list-style-type: none">1. Big air2. Half pipe (u-rampa)3. Slopestyle4. Backcountry5. Urban6. Jibbing
Ostatní	<ul style="list-style-type: none">- Rychlostní lyžování- Biatlon- Balet na lyžích

Tabulka 1: Dělení lyžařských disciplín

2.1.1 Freestyle disciplíny

Big air je disciplína založená na skocích provedených ve vzduchu na speciálním můstku. Při závodech se hodnotí obtížnost skoku, kvalita jeho provedení, styl, celková výška a dopad. Big air patří mezi nejvyhledávanější a nejatraktivnější freestyle disciplíny. Díky relativně nízké náročnosti na zázemí se často setkáváme se soutěži či exhibicemi i přímo ve městech (Volák, Mikula, 2009).



Obr. 1 Big air

Half pipe (U- rampa) je disciplína uznaná lyžařskou federací FIS a první freestyle disciplína, která se dostala na olympijské hry (poprvé v roce 1998 v Naganu). Jezdec projíždí speciálně vytvořeným sněhovým korytem z jedné strany na druhou a zpět, na hranách u-rampy provádí různé triky tak, aby mohl vždy plynule navázat dalšími triky na opačné straně rampy. Klasická u-rampa má sklon 20-25 stupňů po spádnicí, její délka se pohybuje mezi 70-100 m a výška okolo 4-4,5 m. Podle mezinárodní federace FIS (2014), naproti tomu, olympijská u-rampa v Sochi 2014 měla délku 180 m, výšku 7 m a šířku 20 m. K výstavbě a údržbě se používají rolby se speciálním ramenem. Tento proces je finančně a časově náročný a tak lyžařských středisek s u-rampou je hodně málo.



Obr. 2 U-rampa

Slopestyle jak na lyžích, tak na snowboardu byl poprvé zařazen do programu olympijských her na Zimních olympijských hrách 2014 v Sochi. Slopestyleová trať je složena z umělých překážek (zábradlí, boxy, tyče) a z několika skoků (2-4). Rozhodčí udělují body za:

- Air: výška skoků
- Degree of difficulty of the tricks: stupeň obtížnosti triků
- Execution: provedení triků
- Overall: celkový dojem, plynulost jízdy, osobitý styl



Obr. 3 Slopestyle

Backcountry je kombinace freestyly a freeridu (jízdy ve volném terénu). Při backcountry jízdě se využívá přírodních překážek, jako jsou kmeny stromů, sněhové návěje a podobné k provádění freestylových triků. Tento neupravený terén se často využívá ke stavbě skoků s přistáním do neupraveného dopadu. Právě díky měkkému dopadu je backcountry vhodné pro učení se novým trikům (Volák, Mikula, 2009).



Obr. 4 Backcountry

Jibbing je jedna z nejmladší odnoží freestyly a také nejpestřejší, pokud jde o výčet překážek a možných triků. Podstata jibbingu je v překonávání překážek a klouzání po čemkoli jiném než je sníh. Jibbovat lze na uměle vytvořených překážkách ve snowparcích, jako jsou boxy a zábradlí různých tvarů a délek nebo ve městě na zábradlích, lavičkách a plotech.



Obr. 5 Jibbing

Urban nebo také street je nesoutěžní disciplína, kterou je nejčastěji možné vidět ve snowboardových a freeskiingových filmech. Podstatou streetu je jízda ve městě a překonávání překážek, kde ještě nikdo nejezdil. Překážkami se stávají zábradlí, schody, dětská hřiště, stěny budov, lavičky, značky, informační tabule a podobné. Ve městě jezdcům často chybí kvalitní rozjezd na překážku, proto využívají elastické bungee lana, které jim dodají dostatečnou rychlost (Lewis, 2014).



Obr. 6 Urban

2.2 Vybavení pro freestyle

Materiálové vybavení pro freestyle se rok od roku neustále vyvíjí, vymýšlí se nové typy a druhy lyží a jejich struktura. Lyže na skákání ve snowparku, nebo do volného terénu mají specifický název – twintipy. Z pohledu laika lze říci, že patka i špička jsou zvednuty nahoru. Z pohledu jezdce, který je zaměřen na tento druh ježdění, je důvod jasný, jednodušší jízda pozadu díky zvednuté patce.

Další výzbroj jako jsou lyžařské boty, hole či ochranné pomůcky nejsou až tak odlišné od sjezdového lyžování a základní změny se spíše pohybují v oblasti designu a image. Samozřejmě určité rozdíly a odlišnosti od sjezdového lyžování najdeme, ale největší rozdíl je v samotných lyžích (Poláková, 2010).

2.2.1 Lyže

Nejdůležitější parametry pro výběr vhodných lyží jsou délka, šířka a rádius. Lyže, se kterými se budeme pohybovat ve snowparcích, volíme v délce mezi bradou a čelem lyžaře. Délka se také odvíjí od zkušenosti a váhy lyžaře. Delší lyže jsou na dopadech stabilnější a poskytnou lepší oporu při nevyváženém dopadu, což se oplatí zejména jezdci s vyšší vahou a při větších skocích. Pokud je jedinec začátečník, bude vhodnější zvolit kratší lyže, na kterých se mu bude zatáčet snadněji a bude je mít více pod kontrolou. Začátečníci neskáčou zpravidla velké a náročné skoky, tedy nároky na stabilitu lyže nejsou tak vysoké.

Šířka lyže je udávána třemi čísly, a to je šířka špičky, středu (pod vázáním lyže) a patky. Při výběru lyže se řídíme šířkou lyže pod vázáním, tedy prostředním číslem. Optimální lyže pro freestyle by se měla pohybovat od 75 do 85 milimetrů. Užší lyže (kolem 76 mm) jsou určeny speciálně pro jízdu v u-rampě nebo na jibbing. Na druhou stranu lyže širší se chovají lépe v měkkém a prachovém sněhu. Lyže pro jízdu v neupraveném terénu a v backcountry volíme o šířce středu v rozmezí od 90 do 115 mm (Malich, 2013).

Rádius je boční vykrojení lyže dané poměrem šířek špičky, středu a paty. U freestylu je rádius lyže spíše věcí osobní preference. Milovníci krátkých oblouků budou volit lyže s menším rádiem (více vykrojené) a naopak lyžaři preferující střední a dlouhé oblouky volí lyže s větším rádiem (méně vykrojené).

Na první pohled nás na freestyle lyžích zaujme tzv. twintip, což znamená, že lyže je ohnutá nahoru ve špičce i patce. Jedná se spíše o měkčí lyže, středně velkého vykrojení a šířky středu mezi 75-85 mm. Některé mají speciálně profilované hrany ve středu lyže, kvůli lepšímu klouzání po zábradlí ve snowparcích. Důležité je zvolit lyže podle disciplíny:

- Pro jibbing a jízdu v u-rampě vybereme lehké, středně široké a kratší lyže, pro lepší manipulaci v omezeném prostoru.
- Pro využití na větších skocích doporučujeme lyže delší, po oči až výšku postavy. Delší, širší a měkčí lyže dovolí mnohem větší kontrolu při dopadech po vysokých a dlouhých skocích (Reichert, Musil, 2008).



Obr. 7 Lyže na freestyle- twintipy

2.2.2 Lyžařské boty

Při výběru lyžařských bot určených pro freestyle lyžování je nejdůležitější číslo, které určuje flex index, to znamená tvrdost skeletu lyžáků. Lyžáky do snowparku by měly být středně tvrdé s flex indexem 75-95. Důležitým doplňkem freestylových bot jsou gumové a silikónové tlumící prvky, které se nacházejí pod patou a na špičce. Lyžařské boty a lyže jsou nejdůležitější součástí výbavy, proto není třeba na nich šetřit a kupovat modely, které vyhovují našim požadavkům a stylu jízdy.



Obr. 8 Lyžařská freestylová bota Salomon s gumovou špičkou

2.2.3 Vázání

Vázání je technicky nejsložitější výrobek, který je součástí každého lyžařského vybavení. Má specifické funkce, které by měli zabránit zranění při pádu. Jednou z nich je vypínací síla DIN. Ideální hodnota DIN pro freestyle je 10-12. S nástupem nového extrémního sportu freeskiing, se do výroby vázání speciálně pro tento sport výrazně pustila firma Marker. Ve světě extrémního lyžování jsou celosvětově známé modely jako Jester pro freeride a Griffon pro freestyle.



Obr. 9 Vázání Marker Griffon

2.2.4 Hůlky

Lyžařské hole jsou nedílnou součástí lyžařské výstroje, i když se před více jak 15 lety uvažovalo o jejich vymizení. Slouží jako balanční pomůcka nejen pro alpské disciplíny, ale také pro freestyle. Pro freestyle se používají hůlky kratší než pro sjezdové lyžování. Ideální hůlky do parku jsou v délkách od 90 do 110 cm. Na freestylových závodech je povolena jízda pole-less, což znamená, že jezdci si mohou vybrat, zda budou jezdit s hůlkami nebo bez nich.



Obr. 10 Hůlky pro sjezdové lyžování



Obr. 11 Hůlky pro freestyle lyžování

2.2.5 Ochranné prvky

Ochranné prvky chrání lyžaře před zraněním a zlými povětrnostními podmínkami. Ochranné pomůcky určené pro freestyle se příliš neliší od těch pro sjezdové lyžování. Rozdíly spočívají spíš v image-i než ve funkčnosti.

Základním a nejdůležitějším prvkem je helma. Helma by měla být kvalitní, bezpečná a lehká. Musí perfektně sednout na hlavu, aby při jízdě nelítala ze strany na stranu. Pod přilbou se doporučuje nosit čepice kvůli tepelné izolaci.

Chránič páteře je důležitý ochranný prvek páteře, který by měl mít každý freeskiar neustále na sobě. Zádá nejen ochrání, ale i zahřeje.

Brýle už dávno nejsou jenom módním doplňkem, ale mají více ochranných funkcí. Chrání oči před UV zářením, větrem a sněžením. Pro slunné dny volíme tmavá skla a pro mlhu a sněžení skla světlá. Brýle se doporučují vybírat společně s helmou, aby perfektně sedli a neomezovali zorný uhel.



Obr. 12 Helma



Obr. 13 Chránič páteře



Obr. 14 Lyžařské brýle

2.3 Snowparky a jejich vybavení

Základy newschool lyžování jako je jízda na switch, ollie, nebo otočka o 180° se sice dají učit a natrénovat na sjezdovce, ale není to ono. Po krátkém čase je třeba přejít do snowparku. V současné době většina lyžařských středisek nabízí snowparky, nebo alespoň několik překážek a jeden či dva skoky. Některé disponují big airem nebo u-rampou. Standardním vybavením parku jsou překážky určené k jibbování a široká škála skoků. Existuje velké množství typů překážek od standardních boxů a zábradlí až po „domácí výrobu“. Můžete se setkat s nádhernými a hravými parky, kde pro stavbu překážek bylo využito opravdu vše, od pneumatik až po odpadní trubky.

Překážky v parku se samozřejmě také liší svojí obtížností. Jejich skladba pak napovídá, komu je park určen. I soustava za sebou jdoucích terénních vln a klopených zatáček společně s malým skokem a boxem se dá nazvat snowparkem, v tomto případě určeným pro nejmenší děti. V ideálním případě naleznete v parku překážky a skoky jak pro děti a začátečníky, tak pro pokročilé a zkušené jezdce (Skočdoplová, 2015).

2.3.1 Překážky určené pro jibbing

Po vzoru skateboardingu a snowboardingu se také ve freestylovém lyžování vyvinula disciplína s názvem jibbing. Znamená to překonávání a klouzení po překážkách jako bedny, zábradlí, trubky apod. Protože se liší délkou, šířkou, tvarem, druhem materiálů, způsobem zasazení do sněhu a dají se různě kombinovat, je těchto překážek nespočet, a tak uvedu základní a nejčastější překážky.

Klasickou překážkou, vhodnou pro učení se základním trikům je rovný **funbox**. Hrany jsou vyztužené částmi z kovu, a pojezdová část je pokrytá pevným a kluzkým plastem. Nejvhodnější překážkou pro začátečníky je široký rovný funbox zasazen co nejnižší, nebo až do úrovně sjezdovky aby se minimalizovalo riziko zranění.



Obr. 15 Funbox

Dalším typem beden jsou **speed box** a **step-up box**. Od funboxu se odlišují v podstatě jenom ve způsobu zasazení. Speed box je bedna nakloněná dolů. Výhodou je, že při náskoku na bednu nám stačí malá rychlost, protože směrem dolů jezdec nabere dostatečnou rychlost na projetí celé překážky.

Step-up box je nakloněný směrem nahoru a ve fázi odskoku z překážky se často využívá k trikům s rotací. Na tuto překážku musí nabrat jezdec vyšší nájezdovou rychlost, proto je určená pro středně pokročilé a zkušené jezdce.



Obr. 16 Speed box



Obr. 17 Step-up box

Některé bedny si snadno představíme podle jejich názvu, například A-box, C-box nebo rainbow (tvar duhy). Překážky těchto tvarů vyžadují určité zkušenosti a jezdci tady mohou naplno využít svou originalitu a kreativitu.



Obr. 18 A-box



Obr. 19 C- box



Obr. 20 Rainbow

Pokud se bedny lámou, respektive se střídají vodorovné části se šikmými, mluvíme o **kink boxích** (neboli lomených bednách). Klasický kink box začíná vodorovnou částí, pak se láme dolů. Double kink box (dvojitě lomená bedna) naproti tomu začíná šikmou částí, následuje vodorovná část, která se potom svažuje dolů. Trojitě a více lomené bedny už jsou spíše raritou.



Obr. 21 Kink box



Obr. 22 Double kink box

Wallride je překážka připomínající stěnu, která se tyčí do vzduchu téměř kolmo. Jezdec najíždí na wallride v základní lyžařské pozici a snaží se sklouznout lyžemi po horní části překážky.



Obr. 23 Wallride

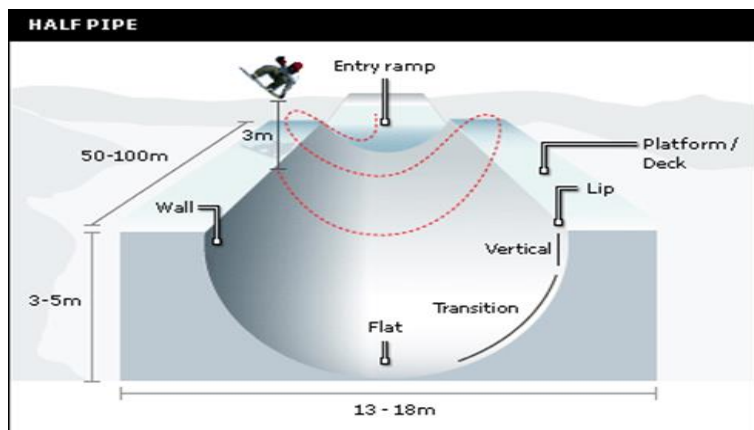
2.3.2 Překážky určené pro skákání

Skok neboli **big air** je ze sněhu připravená překážka, která se skládá z nájezdu, samotného skoku, tabule a dopadu. Table je část mezi skokem a dopadem, kterou se jezdec snaží přeletět. Velikost skoků určuje také jejich náročnost. Malé skoky jsou určeny pro začátečníky na učení se odrazu a bezproblémového dopadu. Velké skoky s dlouhým letem využívají jezdci, kteří k provedení složitějších triků potřebují více času ve vzduchu.



Obr. 24 Části big air-u

U-rampa je technicky velice náročná překážka. Jedná se o dva stejné rádiusy ze sněhu, postavené proti sobě po spádnicí. Hrany u-rampy jsou rovnoběžné. Jezdci projíždí rampou a snaží se provádět triky na obou stranách rampy. Počet provedených triků závisí na délce u-rampy.



Obr. 25 U-rampa

Quarter pipe je, dá se říci, jedna strana u-rampy samostatně postavená kolmo ke spádnicí. Výhodou oproti u-rampě je menší náročnost na údržbu a možnost delší letové fáze. Nevýhodou je, že jezdec může udělat pouze jeden trik.



Obr. 26 Quarter pipe

Corner je sněhová překážka s odrazem postaveným tak, aby jezdce vynesl co nejvíce nahoru. Osa dopadu je vůči ose odrazu pootočena o 90 stupňů. Po odrazu náš let nesměruje rovně jako u klasického skoku, ale do strany. Dopad je udělaný na pravou i levou stranu překážky, takže jezdec si může vybrat, na jakou stranu dopadne.

Právě na tomhle typu překážky stanovil David Wise světový rekord ve výšce letu na skoku. Bylo to na závodech „Nine knights“ roku 2016 v Itálii, kde výška jeho skoku dosáhla maxima 14,2 m (Nine knights & nine queens, 2016).



Obr. 27 David Wise a jeho světový rekord

2.3.3 Bezpečnost v snowparcích

Lyžování i snowboarding jsou aktivity, při kterých přirozeně hrozí riziko úrazu. Ve snowparcích se toto riziko ještě zvyšuje. Bezpečnost v parcích je klíčová, a tak si myslím, že bychom na tuhle oblast neměli zapomínat.

Před vstupem do parku by si začátečníci a nezkušení jezdci měli přečíst bezpečnostní pokyny a zásady chování v parku. Většinou o tom informuje tabule u vstupu do snowparku. Je

tam psáno, že překážky, které se nacházejí v parku, zvyšují nebezpečí úrazu nebo poškození výbavy. Do parku vstupuje jezdec na vlastní nebezpečí a nese plnou zodpovědnost za všechny případné úrazy anebo škody. Následně jsou vypsány pravidla, jak se chovat v snowparku. Uvedu pár nejzákladnějších pravidel a zásad (skibezovec.sk, 2012).

- Respektujte ostatní jezdce na svahu!
- Ne všechny překážky jsou vytvořené ze sněhu, před použitím překážky si ověřte, k čemu slouží!
- Tvar překážek se vlivem počasí, provozu a údržby neustále mění. Před použitím si zkontrolujte stav překážky, stupeň obtížnosti a riziko spojené s její použitím.
- Dávejte si pozor při pohybu v blízkosti překážek a berte na vědomí, že prostor pod překážkou a po jejích stranách je prostor dopadu!
- Když dopad za překážkou není viditelný, požádejte o kontrolu jinou osobu. Po přejezdě překážkou zastavujte na místě, kde jste viditelný, a kde nepřekážíte ostatním jezdčům!
- V případě úrazu urychleně ohlaste událost na horskou službu nebo obsluhu lyžařského vleku!

(skibezovec.sk, 2012)

2.4 Triky newschool lyžování

Největším rozdílem, který odlišuje newschool lyžování od klasického akrobatického lyžování, jsou „graby“, tedy úchopy lyží a provedení skoku. U akrobatického lyžování je primárním cílem provedení předem stanovený dokonalý pohyb, a proto se tento sport podobá mnohem více gymnastice (Volák, Mikula, 2009).

Naproti tomu při newschool lyžování se jezdci snaží o zdůraznění jejich individuální kreativity a stylu, který má každý odlišný a originální. Ve freestylu nejde o to, udělat trik s co největším počtem vrutů a salt nebo s co největší rotací. Freestylovým jezdčům jde o to, skočit trik uvolněně, s přehledem a se stylem, a dopadnout čistě. Jakmile takový trik jezdec čistě odjede, ostatní jezdci mu projeví respekt. Také na závodech, je jedno jestli jsou to místní závody, X-games, nebo Olympijské hry, freeskieři se navzájem podporují a hecují. Když se někomu v soutěži například v u-rampě jízda náramně vydaří, ostatní jezdci a zároveň soupeři za ním utíkají, svalí ho na zem a oslavují, jako kdyby to byl fotbal a jejich spoluhráč vsítil branku.

2.4.1 Základní graby

Graby jsou chyty a úchopy lyží v letové fázi triku. Lyže se dají chytit za špičky, za patky, před a za vázáním, z vnější a vnitřní strany, nebo se dají různě kombinovat. Graby přidávají newschool trikům na stylu.

Danou situaci je možné demonstrovat na rotaci o 360°. Trik, provedený klasickou technikou tak, jak je popsána v metodikách pro akrobatické lyžování, je vnímán primárně jako gymnastický výkon. Naproti tomu 360° s jakýmkoli grabem již nálepku gymnastického výkonu ztrácí. Mnohem větší důraz je kladen na osobité a uvolněné podání než na technické provedení. Zároveň nesmíme zapomínat na fakt, že pouze čistě odjetý trik se počítá. Dále si stručně popíšeme základní graby (Volák, Mikula, 2009).

Safety grab je základní a nejjednodušší grab. Jezdec pokrčí obě nohy, kolena až k hrudi a pravou nebo levou rukou uchopí lyži pod vázáním. Nohy mohou zůstat u sebe nebo mírně rozkročené.



Obr. 28 Safety grab

Mute grab je, dá se říci, symbol newschool lyžování. Jezdec pokrčí obě nohy pod tělo a zkříží lyže tak, že levá noha jde přes pravou. Potom uchopí pravou rukou levou hranu levé lyže před vázáním a zatáhne obě nohy k pravé části jezdcova těla.



Obr. 29 Mute grab

Tail grab společně s mute grabem jsou nejčastější a nejrozšířenější graby. Opět se krčí levá noha přes pravou. Poté jezdec chytá pravou rukou patku pravé lyže zevnitř.



Obr. 30 Tail grab

Japan grab. Jezdec pokrčí pravou nohu, levá zůstává natažena. Levou rukou chytá lyži za tělem pod vázáním.



Obr. 31 Japan grab

Nose grab je trik, kdy jezdec uchopí pravou rukou levou špičku lyže. Pokud jezdec chytá obě špičky lyží, jedná se o **double (dvojité) nose grab**. U nose grabu se snažíme zatáhnout špičky lyží co nejvíce k hrudníku, díky čemu se potom lyže krásně prohnu.



Obr. 32 Double nose grab

2.4.2 Rotace

Rotace dělíme podle směru osy otáčení na:

- Horizontální rotace
- Vertikální rotace
- Vyosené rotace

Horizontální rotací se rozumí počet otoček kolem svislé osy těla a stejně jako u snowboardingu se vyjadřují v stupních- 180°, 360°, 540°, 720° atd. Když se kolem osy těla otočíme jednou, označujeme rotaci jako 360. Když se otočíme kolem osy jeden a půl krát, jedná se o 540, a v tomto případě jezdec dopadá na switch.

Podle směru rotace dělíme rotace na pravotočivé a levotočivé. Každý jezdec má jednu stranu, do které se jemu rotuje lépe a přirozeně. Jezdec, který se přirozeně roztáčí do levé strany, nazývá své rotace do pravé strany **unnatural rotace**, co v překladu znamená nepřirozená rotace. Tyto rotace zvládají většinou jenom profesionální jezdci. Když jezdec na

závodech odjede čistě unnatural rotaci, rozhodčí udělují větší známky jako za přirozenou rotaci (Volák, Mikula, 2009).

Podle asociace profesionálních učitelů lyžování (2009) je většina rotací prováděna horní částí těla a je řízena hlavně pohybem hlavy. Skok získá největší dynamiku, když během jízdy snížíme těžiště, vytočíme horní část těla mírně do opačného směru, než do kterého chceme rotovat. Jakmile se dostaneme na hranu skoku, začneme rotovat horní částí těla ve směru rotace a odrážíme se. Ve vzduchu kontrolujeme rychlost rotace. Sbalením těla se rychlost rotace zvyšuje, a rozbalením se rotaci zpomalíme. Na konci rotace musíme zpozorovat a sledovat dopadovou zónu. Dopad ztlumíme pokrčením v kolenou. Trik zakončíme narovnááním těla a odjezdem.



Obr. 33 Rotace 540

Vertikální rotace jsou triky „přes hlavu“, neboli salta. Jedno salto je vertikální rotace o 360°, kdy se hlava se dostává níže než nohy. Ve freeskiingu se tyto salta nazývají „flipy“. Základní flipy jsou:

- Backflip- salto vzad
- Frontflip- salto vpřed
- Sideflip- salto bokem

Odras je možné provádět i pozadu. Když jezdec najíždí na skok na switch a udělá salto vzad, tenhle trik se nazývá „switch backflip“. Podobně jako horizontální rotace, také

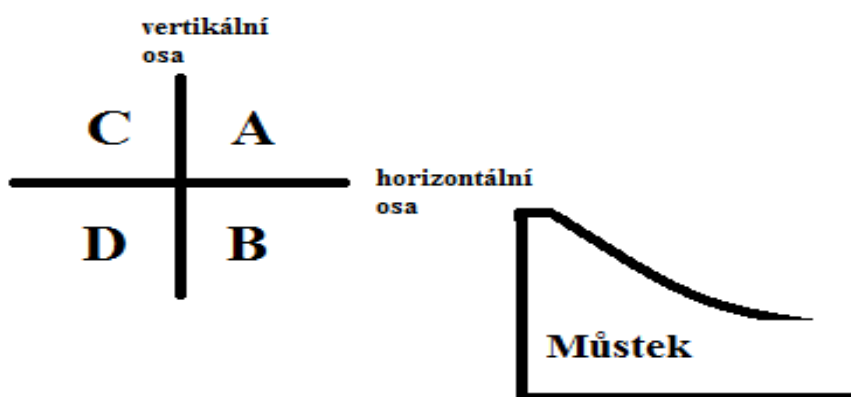
vertikální rotace se dají kombinovat s mnoha různými graby. U současného newschool lyžování už nejsou žádnou raritou dvojitý nebo dokonce trojitý salta/flipy.



Obr. 34 Switch backflip

Mezi **vyosené (off axis) rotace** řadíme všechny rotace, při kterých se tělo jezdce dostává mimo horizontální nebo vertikální osu a při dopadu se vrcí zpět. U některých triků z této kategorie je posouzení komplikované, protože jde o freestyle. Tedy primární zde není přesnost triku, ale jeho osobitý styl (Volák, Mikula, 2009).

Podle Voláka a Mikulu (2009) dělíme off axis rotace podle čtyř kvadrantů v prostoru na následující typy:



Obr. 35 Čtyři kvadranty- Varianta A, B, C, D

- **A-** Varianta, kdy se hlava při provádění triků nedostává pod úroveň nohou. Jezdec rotuje nohama napřed, hlavou směrem k můstku. Trik označujeme jako **cork**.
- **B-** Varianta, při které jezdec opět zahájí rotaci hlavou k můstku, nohama napřed, ale hlava již dostává pod úroveň nohou. Tyhle triky se označují jako **D-spin** nebo **underflip**.
- **C-** Lyžař začne rotaci směrem od můstku, ale hlava se nedostává níže než nohy. Triky varianty C označujeme jako **flat spin** nebo **bio**.
- **D-** Jezdec rotuje tělo směrem od můstku, lyžemi k můstku. Hlava se dostává pod úroveň nohou. Dá se říci, že je to kombinace salta vpřed a horizontální rotace. Triky nazýváme **rodeo** nebo **misty flip**.

K označení vyoseného triku je nutné uvést číslo, které určí velikost rotace. To znamená, když jezdec skáče cork a kolem své osy se protočí dvakrát, tedy o 720 stupňů, trik označujeme jako „cork 720“.

Pro zvýraznění kreativity a stylu přidávají jezdci do vyosených triků graby, nebo se odrážejí a dopadají na switch. Ti nejlepší provedou během letu dva nebo i tři vyosení. U snowboardingu již první quadruple (čtveřitý) cork padl, a tak je jenom otázka času, kdy skočí tenhle trik někdo na lyžích.

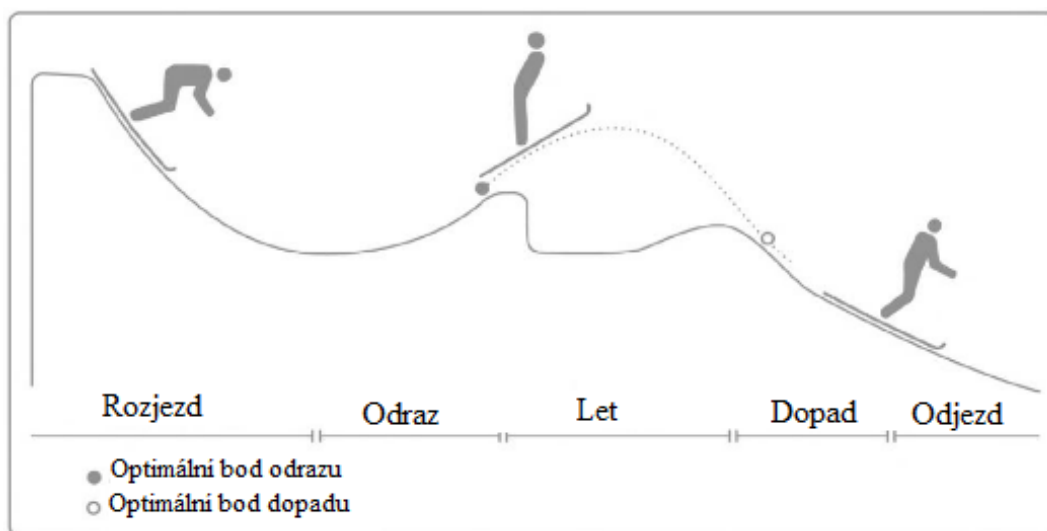


Obr. 36 Cork 720

2.5 Fázování skoku

Předtím než začneme skákat na větších můstkách, je dobré vědět pár základních věcí o struktuře a fázování skoku. Na příklad je důležité vědět, jak se správně rozjíždět na skok, jak se odrazit nebo co dělat v letové fázi.

Podle Markusa Beckedahla (2013), každý skok a trik je možné rozdělit na několik fází, a to na rozjezd, odraz, let, dopad a odjezd. V následující části budou přesněji popsány jednotlivé fáze skoku, které jsou vyobrazeny na obrázku číslo 37.



Obr. 37 Fáze skoku

Rozjezd slouží jako příprava na odraz. Váha těla by měla směřovat dopředu, kolena pokrčena, ruce mírně pokrčeny směřují dopředu, hlava sleduje rozjezd a můstek. Je důležité si zvolit správnou nájezdovou rychlost a podle možností umět rychlost také regulovat. Vlastnosti sněhu a rozjezdové plochy se vlivem povětrnostních podmínek během dne mohou měnit.

Při rozjezdu musí být jezdec sebejistý a plně koncentrován. Když vzniknou během rozjezdu nějaké pochyby a nejistoty, jezdec by měl skok zastavit nebo projet kolem můstku. Pravděpodobnost úrazu se totiž zvyšuje, když má jezdec obavy a není si sám sebou jistý (Beckedahl, 2013).

Tipy:

- Podívejte se, z jakého místa se rozjíždějí ostatní jezdci a podle toho si zvolte místo rozjezdu.
- Při prvním rozjezdu na skok se rozjed'te jako byste chtěli skočit, ale místo odrazu buď zastavte na můstku, nebo můstek objeď'te. Druhá varianta, rozjed'te se stejnou rychlostí pár metrů v závěsu za zkušenějším jezdce, který má již první pokusy za sebou.
- Na místě rozjezdu si udělejte značku, nebo zapamatujte nějaký pevný bod. Podle místa dopadu si potom posuňte značku výše nebo níže.

Odráz je nejdůležitější část skoku. Bez správného odrazu nemá jezdec dostatečnou výšku a čas na provedení stylového triku. Načasování odrazu je naprosto zásadní. Při odrazu se může stát, že jej trochu uspěcháte, nebo v tom horším případě nestihnete. Správně provedený odraz by měl vypadat tak, že jezdec najíždí na můstek, a z pokrčení se na konci můstku narovná a odráží co nejvíce nahoru.

Tipy:

- Použijte každou, byť sebemenší, bouličku nebo terénní nerovnost na sjezdovce pro trénování odrazu.
- Následně trénujte odraz na menších můstkách a postupně zkoušejte větší a větší skoky.
- Pracujte na načasování odrazu, až kým si nebudete svým skokem docela jistý.
- Odrázejte se až ve chvíli, kdy máte lyžáky na hraně můstku.

Pro **letovou fázi** jsou nejdůležitější rozjezd a odraz. Když jezdec udělá chybu při rozjezdu nebo odrazu, v letové fázi nemá šanci tuto chybu napravit. Proběhne-li rozjezd a odraz bez problémů, má jezdec možnost užít si rovný let, chytit grab, nebo vyzkoušet nějaký trik. Optimální letovou fázi znázorňuje tečkovaná trajektorie na obrázku číslo 37.

Letovou fázi můžeme rozdělit na vzestupnou a sestupnou část. Cílem jezdce je provést většinu triku ve vzestupné části tak, aby v nejvyšším bodě dosáhli jimi požadovanou pozici. Následující sestupná fáze slouží k dokončení triku a přípravě na dopad (Beckedahl, 2013).

Tipy:

- Pořádně si vyměřte nájezd a načasujte odraz pro ideální letovou fázi.

- První pokusy skákejte rovně, dokud si nebudete letem jistí. Postupně přidávejte graby a různé triky.

- Neskákejte za zlých povětrnostních podmínek. Hlavně silný vítr dokáže výrazně ovlivnit letovou fázi.

Dopad slouží k udržení kinetické energie, kterou má jezdec na konci letové fázi. To znamená, že čím lepší dopad, tím menší náraz musí jezdec absorbovat. Náraz lze absorbovat narovnááním nohou na konci letu.

Každý dopad má svou hranu. Hrana dopadu je přechod mezi tablem- částí, kterou se snažíme přeletět- a dopadem. Hrana by měla být oblá a měkká, pro případ krátkých skoků (Beckedahl, 2013).

Tip:

- Snažte se o dopadání kousek za hranu dopadu. Dopady na plochou část skoku nebo konec dopadu jsou nepříjemné a hrozí riziko zranění.

Odjezd je zakončením celého triku a musí být co nejplynulejší. V odjezdu nesmí bránit žádná překážka a musí být rovný, což je důležité v případě pádu. U dopadu a odjezdu je vidět, jestli umí jezdec trik na jistotu, nebo ho odjel jen náhodou.

Tipy:

- Při dopadu na switch se hned nepřetáčejte, jeďte na switch co možná nejdéle tak, aby na vás byla znát jistota z perfektního odjezdu.

- Když spadnete, místo dopadu a odjezdu opusťte co možná nejrychleji, aby do vás nikdo nenaboural.

3 Metodologie

3.1 Cíl práce

Hlavním cílem této bakalářské práce je na základě analýzy dokumentů a literatury o freeskiingu popsat triky freestyle lyžování. Pro práci jsme si vybrali 3 základní triky- ollie, nollie a rotaci o 180 stupňů, a 3 pokročilejší triky- 360 mute grab, backflip a cork 720. Dalším, neméně důležitým cílem je prostřednictvím literatury zaznamenat vývoj freestyle lyžování od jeho začátků až po současnou formu- newschool, a to především v Evropě a Americe, protože tyto dva kontinenty mají největší zásluhy ve vývoji tohoto sportu.

3.2 Použité metody

Tato bakalářská práce pracovala zejména s metodou analýzy dokumentů. Analýza dokumentů patří ke standardní aktivitě, jak v kvalitativním, tak v kvantitativním výzkumu. Používá se tehdy, jestliže není přístup k informacím pomocí pozorování, dotazování nebo měření. Také se téměř vždy zařazuje do větších výzkumných projektů. Dokumenty – vše napsané nebo prostě zaznamenané – mohou být podrobeny analýze z různých hledisek. V dokumentech se projevují osobní nebo skupinové vědomé nebo nevědomé postoje, hodnoty a ideje. Dokumenty jsou knihy, novinové články, záznamy projevů funkcionářů, deníky, plakáty, obrazy. Za dokumenty se považují taková data, která vznikla v minulosti, byla pořízena někým jiným než výzkumníkem a pro jiný účel, než jaký má aktuální výzkum (Hendl, 2005).

4 Výsledky

4.1 Analýza triků

- **Ollie**

Ollie je nejzákladnější trik newschool lyžování a je složkou téměř všech ostatních triků. Je to vlastně klasický odraz z patek lyží a jezdci ho využívají k přeskokování různých překážek, k naskakování na raily a boxy, nebo k odrazu na můstku. Jeho zvládnutí je pro další zlepšování freestylových dovedností nezbytné, takže dokud ollie neovládáme zcela dokonale, neměli bychom přistupovat k učení dalších triků.

Nejprve si ollie vyzkoušíme na místě. Vycházíme z postavení, kdy je váha rovnoměrně rozložena na obě nohy pokrčené v kolenou. Pomalu přesouváme váhu a těžiště dozadu, čímž ohýbáme zadní část lyží a stavíme je na patky. Následně napřímíme obě nohy najednou, čímž se nadlehčíme a lyže nás vymrští do vzduchu. K nadlehčení nám pomůže impuls rukou, který společně s odrazem směřujeme nahoru. Ve vzduchu přitahujeme nohy a snažíme se dosáhnout vodorovné polohy. Připravíme se na dopad, který tlumíme pokrčením v kolenou.

Pro první pokusy je nejvhodnější mírná sjezdovka, kde si na místě vyzkoušíme několik výskoků. Potom zkusíme ollie s nižší rychlostí a postupně zvyšujeme rychlost. Dále zkusíme ollie přes překážky, např. přes lyžařské hůlky nebo batoh, následně na nerovnostech jako boule nebo mírný spád. Posledním místem, kde trénujeme ollie je big air (Fikejs, 2012).



Obr. 38 Ollie

- **Nollie**

Podle Fikejse (2012) je nollie neboli noseollie náročnější obdoba ollie. Rozdíl je v tom, že se odrážíme ze špiček lyží, nikoliv z patek. Nollie provádíme ze stejného postoje jako ollie. Prvotní přenesení váhy však směřuje na přední část lyží, čímž ohneme špičky, které nás následně vymrští do vzduchu. Ve vzduchu přenášíme váhu dozadu a snažíme se zaujmout vodorovnou polohu lyží. Stejně jako u ollie tlumíme dopad pokrčenými koleny. Nollie využívají především pokročilí jezdci k náskoku na rail.



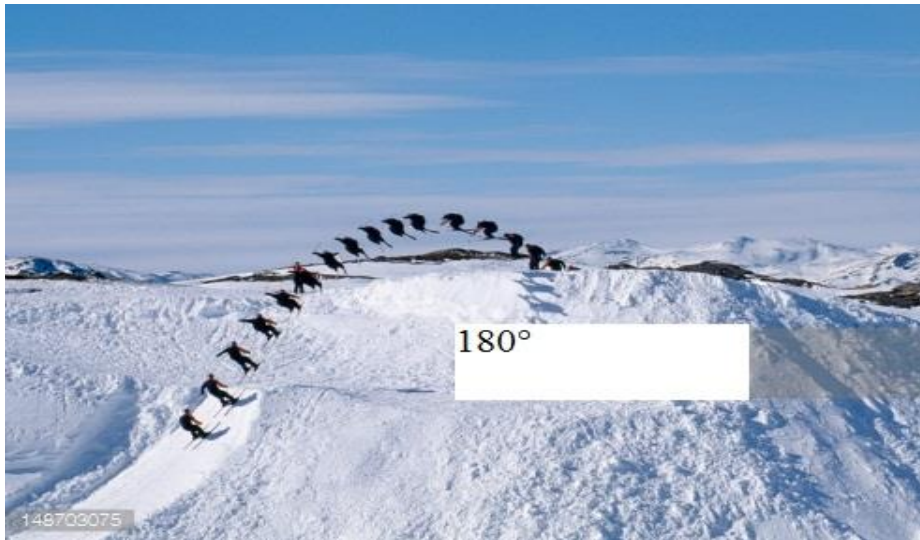
Obr. 39 Náskok na rail z nollie

- **180**

Pokud jsme dokonale zvládli ollie můžeme přistoupit k nácviku rotací. Základním rotačním trikem je otočka o 180 stupňů. Při tomhle triku se dopadá dozadu - na switch.

Jako u většiny triků zkusíme i 180 nejdříve na sjezdovce, případně na terénní nerovnosti, a až později přecházíme na skok. Trik je docela jednoduchý, jen si dejte záležet na tom, abyste ho nepřetočili, pokud skáčete na velkém skoku. Pomůže vám k tomu oční kontakt s místem dopadu.

Přijíždíme na skok, z pokrčených nohou se narovnáme a zakončíme odrazem nahoru. Směr a rychlost rotace určujeme při odrazu pohybem hlavy, ramen a rukou. Rychlost rotace u 180 je minimální. V nejvyšším bodě letu by mělo být tělo vytočené o 90 stupňů. Oči stále sledují dopad. Ve druhé polovině letu přetáčíme tělo a patky lyží do směru odjezdu. Při dopadu pozadu se snažíme nepředklánět a nepřetáčet, ale odjet trik co nejdéle na switch.



Obr. 40 180

- **360 mute grab**

Když máme zvládnutý trik 180 a k tomu umíme nějaké základní graby, dalším krokem je 360. Na rotaci o 360 stupňů je zapotřebí více času, a proto není možné si ji vyzkoušet na rovný sjezdovce.

Podle Voláka a Mikulu (2009) je při rotaci velice důležité držet ramena v jedné rovině. Snažíme se, aby nám jedno rameno nespadlo níže než druhé - když se tak stane, dopad se nám pravděpodobně nezdaří. Před skokem si napřáhneme rukama do opačné strany, do které rotujeme. Na hraně můstku se odrážíme nahoru, vytáčíme ramena do směru rotace a očima sledujeme stranu, kam rotujeme. Pokrčíme nohy, překládáme levou lyži přes pravou (když rotujeme doprava, tak pravou přes levou) a pravou rukou chytáme mute grab (před vázáním). Grab začínáme chytat až v půlce rotace. Následně grab pustíme, dokončíme rotaci, lyže vrátíme do paralelního postavení a dopadneme. Dopad tlumíme pokrčením v kolenou.



Obr. 41 360 mute grab

- **Backflip**

Backflip, neboli salto vzad, je jeden z nejzákladnějších triků „přes hlavu“. Zároveň je tento trik velice zrádný, protože jej skáče hlavou dolů a riskujeme zranění hlavy a páteře. Pokud nemáte žádné zkušenosti s backflipem bez lyží, např. na trampolíně nebo do vody, určitě ho nezkoušejte na lyžích. Ve vzduchu musíte svoje tělo dokonale ovládat. Jinými slovy, budete potřebovat hodně pokusů k získání jistoty pro tento trik (Pell, 2016).

Když se rozhodnete pokusit se o backflip, najedte si na skok přímo a s dostatečnou rychlostí. Nicholas Pell (2016) tvrdí, že většina skoků vás přirozeně vynese do backflipu a udělá hodně práce za vás. Klíčem k úspěchu je načasování. Po odrazu švihněte rukama k nebi, hrudník a boky tlačte venku a hlavou se dívejte směrem nahoru. Poté začněte natahovat krk a hlavu dozadu, abyste viděli, kam letíte. Podle Pelle (2016) mnoho chyb vzniká tím, že se jezdec ne dívá, kam letí. Když zpozorujete dopad, vidíte, kolik máte ještě času pro dokončení rotace. Podle toho buď pokrčte nohy ke zrychlení rotace, nebo narovnejte tělo pro zpomalení rotace. Dopad ztlumte pokrčením nohou.



Obr. 42 Backflip

- **Cork 720 (viz Obr. 36)**

Cork 720 neboli cork 7 je off axis rotace o 720 stupňů, při které by se nohy neměly dostat nad úroveň hlavy. Když chceme zkusit tento trik, měli bychom zvládat bez problému načasování odrazu, rovnou rotaci o 720 stupňů, popřípadě cork 7 na trampolíně. Cork 7 vyžaduje větší skok, abychom měli čas na jeho dotočení. Před prvním pokusem hodně pomůže, když si trik představíme v mysli a uvědomíme si, jak se do něj správně odrazit a položit.

Na můstek se rozjíždíme přímo, s větší rychlostí, jako u rovného skoku. Před odrazem je tělo v mírném záklonu. Pokud rotujeme doleva, necháme si levé rameno spadnout mírně

dolů. Při odrazu šviháme pravou rukou přes hrudník směrem dozadu. Hlavou se podíváme za sebe a mírně dolu, jako bychom se chtěli podívat na místo odrazu. Tyto dva pohyby dodají tělu požadovanou rotaci. Ve vzduchu skrčte nohy k břichu a dívejte se přes levé rameno směrem do rotace. Ve chvíli, když naše tělo dosáhne horizontální pozice, ztratíme dopad z dohledu. V tomhle momentě je důležité se neleknout a nerozbalovat se, protože dopadneme všude možně, jenom ne na lyže. Dopad opět zpozorujeme v rotaci kolem 600 stupňů. Když dopad zahlédneme, roztáhneme tělo a tím rotaci zabrzdíme. Následně přeneseme nohy pod tělo, připravíme se na dopad a trik odjedeme popředu (Clarey, 2010).

4.2 Od akrobatického lyžování po newschool

„Freeskiing existuje tak dlouho, od kdy známe lyžování. O tom není žádná diskuze“ (Beckedahl, 2013).

Cvičení a pohyby dnešních freestylových sportů mají ve své podstatě hodně společného se staršími tělovýchovnými hnutími (např. gymnastika a freerunning). V tělovýchově byly vždycky pokusy o rotace kolem svislé nebo příčné osy. První důkazy takových rotačních pohybů sahají až do doby kamenné. Tuccaro, který v roce 1599 napsal první metodickou knihu o tělovýchově, vyobrazuje ve svých ilustracích pohyby s „hravou lehkostí“. Při tom nebyl kladen takový důraz, jako je tomu dnes u sportovní a moderní gymnastiky, na perfektní natažení těla. Tento kontrast mezi Tuccarovým volným cvičením a gymnastikou si můžeme všimnout také v dnešním freestylovém lyžování. Naproti skokům a trikům v akrobatickém lyžování s přísnými pravidly a hodnocením, tady stojí stylové triky z „nové školy“ lyžování (Beckedahl, 2013).

Akrobatické lyžování je velmi atraktivní formou alpského lyžování. Na přelomu 19. a 20. století, ještě před uskutečněním prvního slalomu, se začaly vlastní dějiny tohoto sportu. Ne však v krajně neomezených možnostech USA, jako se mnozí mylně domnívají, ale v alpských krajinách. Za „otce“ akrobatického lyžování se považuje Mathias Zdarsky, rodák z Moravy a zakladatel alpské techniky lyžování, vynálezce prvního použitelného vázání pro alpské terény. Na svazích své vyvolené krajiny Lilienfeld ohromil své přátele přemety na hůlkách a salty a položil tím základ pro tento způsob lyžování.

Dlouhé desetiletí vládnul názor, že je to nebezpečný sport, a proto je nevhodný pro širokou veřejnost. Na druhé straně bylo vyznamenáním, když někdo vykonával různé umělecké kousky na lyžích. S narůstajícím významem alpského lyžování a jeho zařazením mezi olympijské sporty se akrobatické lyžování dostává do pozadí. Po druhé světové válce si mnozí Evropani zkusí založit novou existenci v USA.

Jedním z nich je závodní lyžař a akrobat Arthur Furrer, který předváděl umělecké kousky na lyžích již v Evropě, kde se mu však nedostalo žádné pozornosti. V 50. letech, po přestěhování do USA zaujal média natolik, že se akrobatické lyžování jakoby znovu objevilo a zaznamenalo ohromný vzestup. Vznikají první exhibice, o které měly veliký zájem americká média a reklamní podniky a to nabádalo Američany k napodobňování akrobatických prvků. Právě Arthur Furrer se stal velkou televizní hvězdou v USA. Rychle se však zjistilo, že

tento prudce se rozvíjející sport nemůže být postaven jenom na reklamách a exhibicích, a proto mu dali první pravidla a do popředí se dostává sportovní výkon (navrchol.sk, 2014).

V 70. letech byly organizovány první závody v tzv. „Hot-Doggingu“. Tato disciplína pozůstávala z jízdy v boulich a akrobatických skoků. Za průkopníka tohoto směru lyžování v Evropě se považuje Heinz Garhammer, přezývaný „Fuzzy“. Od amerického lyžařského svazu dostal pozvánku na mezinárodní lyžařský kongres v rezortu Vail, Colorado, kde prezentoval své umění jízdy na lyžích. Rok 1971 se stal rokem narození akrobatického lyžování, kdy se rozdělilo na tři disciplíny - balet na lyžích, jízda v boulich (mogul), akrobatické skoky (aerials). V tom samém roce se stal „Fuzzy“ prvním neoficiálním mistrem světa v akrobatickém lyžování na závodech v Coloradu. Zpátky v Evropě se postavil za uznání tohoto sportu. To se povedlo a na jeho podnět byl od roku 1973 uspořádáván evropský pohár v akrobatickém lyžování. Od toho momentu závodů přibývalo a nová forma lyžování v Evropě zažívala velký rozkvět.

V roce 1978 oficiálně uznala Mezinárodní lyžařská federace (FIS) akrobatické lyžování. Pod patronátem FIS se od roku 1981 konají každoročně závody světového poháru. Nastal prudký rozmach tohoto sportu a už v roce 1988 na Olympijských hrách v Calgary bylo akrobatické lyžování uvedené do programu her jako ukázkový sport. Konkrétně šlo o disciplíny aerials a mogul. Oficiálně byly tyto disciplíny přijaty do programu už o čtyři roky později ve francouzském Albertville, kde byl balet na lyžích jako třetí disciplína ukázkovým sportem, no nikdy se už na olympijských hrách neobjevil (navrchol.sk, 2014).

V půlce 90. let ovlivnila rivalita ve freestyle snowboardingu také akrobatické lyžování. Mezinárodní snowboardová federace ISF dala základy soutěžnímu snowboardingu, a hodně přispěla k zařazení snowboardingu na Olympijských hrách 1998. Mezinárodní olympijská komise však uznala FIS jako zastřešující organizaci pro snowboarding. Pravidla FIS se mnoha snowboardistům nelíbila a tak bojkotovali start na olympijských hrách. Následně FIS ztratil zájem médií a hodně sponzorů, a důsledkem toho byl útlum freestylových disciplín v Evropě.

Naproti tomu v USA, Japonsku, na Novém Zélandu rostlo nadšení pro všechny freestyle sporty. V USA a Kanadě, v půlce 90. let vzniknul na základě akrobatického lyžování a snowboardingu nový druh lyžování - newschool. Ve freestyle lyžování začaly vznikat nové disciplíny jako big air, slopestyle a nové triky, které se neřídily žádnými pravidly. Přísné pravidla a ustanovení byly hozeny za hlavu a do popředí se dostal styl, originalita, tvořivost a zábava. Roku 2003 se změnila také pravidla v disciplíně mogul. Pravidla umožnila skákat triky „přes hlavu“ a tradiční triky v boulich byly nahrazeny triky z „nové školy“ (Groll, 2006).

4.3 Vznik freestyle (newschool) lyžování

Vznik freestyle lyžování se datuje přibližně od roku 1996, kdy tehdejší freestyloví lyžaři, tedy lyžaři v boulich a akrobatičtí skokané začali ztrácet motivaci. Lyžařská federace FIS limitovala jezdce zastaralými a omezujícími pravidly (omezený počet salt a vrutů, v boulich byly zakázány skoky přes hlavu apod.). Právě oni začali psát novou historii freestyle lyžování, tedy newschool (nová škola). Ve snowparcích určených výhradně pro snowboardisty, trénovali a zkoušeli nové, náročnější a stylovější triky.

Za hlavní průkopníky newschool lyžování je označována skupina „New Canadian Air Force“ (J.F. Cusson, Mike Douglas, J.P. Auclair, Vincent Dorion). Tito původně boulaři začali zkoušet skoky a graby, které byly tehdy doménou snowboardistů, a to ve snowparcích, v prostorech vyhrazených do té doby pouze snowboardistům. Tito „pionýři“ freeskiingu začali jako první jezdit na lyžích pozadu neboli na „switch“, což je typický znak newschool lyžování. Pro zlepšení jízdy pozadu bylo třeba vyvinout lyže, které ji maximálně usnadní. Díky spolupráci s New Canadian Air Force a lyžařské společnosti Salomon, vznikl v roce 1998 první freestylový model lyže s názvem „Ten Eighty“. Dnes se tento typ lyží nazývá „twintip“, díky zvednuté špičce i patě. Postupem času si ostatní společnosti začaly být vědomy této oblasti trhu pro mladé lidi a začaly vyrábět a zdokonalovat twintipové lyže.

Stejně jako ostatní lyžařské disciplíny se ani newschool lyžování nevyhnulo určité diferenciaci, a tak vznikají nové disciplíny jako je big air, slopestyle a jiné. V roce 1999 byl big air zařazen jako soutěžní disciplína na Winter X Games- neoficiální olympiádu zimních adrenalinových sportů. Tím se newschool během velmi krátké doby zpopularizoval a je každým rokem více a více sledován širokou veřejností. (Volák, Mikula, 2009)

V roce 2002 newschool styl výrazně ovlivnil vnímání freestylových disciplín. Na ZOH 2002 v Salt Lake City předvedl Američan Johnny Moseley trik, který svět dosud neviděl. Do té doby se nesměly skákat triky „přes hlavu“, hlava se tedy nesměla dostat níž než nohy. Ale Moseley obešel pravidla a skočil trik „720 off axes“(udělal dvě otočky o 360° naplocho a ne vertikálně, jak to doposud všichni znali). I přesto, že skončil až na 4. místě, stal se Moseley symbolem i morálním vítězem těchto her. Rok poté se pravidla změnila a v boulich se pak mohly skákat jakékoli triky. Moseley sice posunul hranice freestylového lyžování, avšak nepodařilo se mu odstranit určitou svázanost pravidly, a i proto se lyžování v boulich nevyvíjí tak rychle jako newschool.

Jedním z dalších zlomových momentů v historii freeskiingu, který jasně dokazuje diverzitu a nesvázanost, je závod „Jon Olsson Invitational“ konaný v roce 2006 ve Švédsku.

Na tomto závodě se na gigantickém skoku začaly skákat kombinace dvojitých triků v jednom skoku. Protože tento sport není vázaný žádným omezením, dá se jen těžko předvídat, kam až může ve svém vývoji dojít. Když se zamyslíme nad faktem, jak velký pokrok učinil za posledních 10 let, je jen otázkou, kam až se ve svém vývoji dostane v dalších letech (Volák, Mikula, 2009).

4.4 Historické milníky newschool lyžování (1997-2016)

- **1997**

Největší vliv na newschool lyžování měl jednoznačně snowboarding. Snowboardisti měli svůj jedinečný styl a zkoušeli stále nové triky v parcích, které byly určeny jenom pro ně. Tehdy vznikla parta pěti lyžařů, kteří si říkali New Canadian Air Force. Začali jezdit v parcích společně se snowboardistama a na lyžích předváděli triky, které doposud ještě nikdo neviděl.

New Canadian Air Force se představili veřejnosti v prvním filmu o newschool lyžování „State of Mind“ z dílny Poor Boyz Production. V tomtéž roce dorazil na pulty obchodů první časopis zaměřený na freeskiing Freeze Magazine.

- **1998**

Doposud nebyly lyže uzpůsobeny ke freeskiingu, byly dlouhé a nedalo se dobře jezdit a dopadat pozadu. Následně firma Salomon v spolupráci s New Canadian Air Force, přišla na trh s prvním modelem twintipových lyží.

Freeze Magazine uspořádal první freeskiingový závod US Freeskiing Open ve slopestylu a big air-u. Závod se konal v rezortu Vail v Coloradu.

Vzniklo první vydání časopisu Freeskier Magazine, který je dodnes nejčtenějším časopisem o freeskiingu.

- **1999**

Freeskiing zaznamenal debut na zimních X- Games v disciplíně big air. Závod vyhrál J.F. Cussom (člen New Canadian Air Force) s trikem switch 720.

C.R. Johnson jako první odjezil rotaci 1440° v Squaw Valley, Kalifornie.

Byl spuštěn největší freeski online portál Newschoolers.com.

- **2000**

Skogen Sprang zaznamenal první switch rodeo.

Vincent Dorion jako první předvedl underflip, což byl začátek „corkovaných“ triků.

- **2001**

Na 3. Ročníku US Freeskiing Open se do programu závodu dostala u-rampa, ve které závodili muži i ženy. Debut měla také disciplína ženský slopestyle.

Poor Boyz Production natočili freeski film Propaganda, který sehrál velkou roli v rozvoji freeskiingu.

- **2002**

Debut na zimních X- Games v Aspenu v Coloradu zaznamenaly disciplíny slopestyle a u-rampa. Ve slopestylu zvítězil Tanner Hall a v u-rampě Jon Olsson - velká jména a legendy světového freeskiingu.

Vzniká první nezávislá značka Armada, zaměřena pouze na freeskiing.

- **2003**

C.R. Johnson a Candide Thovex změnili pohled na freeskiing na zimních X - Games v Aspenu. V u-rampě létali bezkonkurenčně nejvýš, jak doposud ještě žádný snowboardista neskočil.

- **2004**

Tanner Hall získal po sobě již třetí zlatou medaili na zimních X- Games v disciplíně slopestyle.

- **2005**

Premiéru na zimních X- Games zaznamenaly ženy v u-rampě.

U-rampa měla také premiéru v závodech Světového poháru FIS.

Jon Olsson uspořádal první ročník závodu Jon Olsson Invitational, dodnes jednoho z nejprestižnějších závodů v big air na světě.

- **2006**

Jon Olsson skočil a odjezdil první double cork ve Švédském Åre.

Charles Gagnier předvedl první octograb. Je to kombinace tail grabu a hook grabu.

- **2007**

Peter Olenick jako první skočil dvojité salto v u-rampě. Bylo to na zimních X - Games a trik je známý pod názvem whiskey flip.

Sarah Burke odjela jako první žena rotaci 1080°.

Vznikla organizace zastřešující soutěžní freeskiing The Association of Freeskiing Professionals (AFP), která usnesla pevný hodnotící systém pro disciplíny slopestyle, u-rampa a big air.

- **2008**

Tanner Hall získává na zimních X- Games v u-rampě třetí zlatou medaili v řadě. Dohromady je to jeho sedmá zlatá, což z něj dělá nejúspěšnějšího lyžaře historie X- Games.

Simon Dumont si připisuje světový rekord za nejvyšší let v quarter - pipe, který činí výšku 10,8 m.

- **2009**

Sammy Carlson odjíždí první switch triple rodeo 1260.

Asociace freeskiingových profesionálů AFP vyhláší vůbec první mistry světa v mužské i ženské kategorii v disciplínách slopestyle, u-rampa a big air.

- **2010**

Na zimních X- Games 2010 padly hned dva historicky premiérové triky v soutěži. T.J. Schiller odjezdil double cork 1620 a Bobby Brown se blýskl trikem switch double misty 1440.

Peter Olenick skočil v u-rampě 7,6 m do výšky a ustanovil tak světový rekord ve výšce letu v u-rampě.

- **2011**

Mezinárodní olympijský výbor vyhláší, že do programu ZOH 2014 v Sochi budou zařazeny disciplíny slopestyle a u-rampa na lyžích.

Bobby Brown skáče a odjíždí první triple cork na lyžích.

- **2012**

T. Yater- Wallace, jako první lyžař, odjíždí trik switch 1800.

- **2013**

Henrik Harlaut, na zimních X- Games v disciplíně big air, vůbec jako první na světě odjel trik nose butter triple cork 1620.

O největší rotaci ve freeskiingu se pokusil Alex Schlopy. Byla to rotace o 1980 °, kterou naneštěstí neustál a spadl.

- **2014**

Freeskiing se poprvé objevuje na zimních olympijských hrách v ruském Sochi (Association of freeskiing professionals, 2014).

- **2015**

Jeden z nejláznivějších skoků sezóny předvedl Joss Christensen na závodě Jon Olsson Invitational. Ve velkém stylu odjezdil úplně první switch double cork 720 (Meyr, 2015).

- **2016**

David Wise stanovil světový rekord ve výšce letu na skoku. Bylo to na závodech „Nine knights“ v Itálii. Výška jeho skoku dosáhla 14,2 m a předešlí rekord tak překonal o 3 metry (Nine knights & nine queens, 2016).

Zajímavou a velmi kreativní slopestyleovou trať představili na závodě v Pchjongjangu. Poprvé byly skoky postaveny bokem do levé i pravé strany (McMahon, 2016).



Obr. 43 Skoky v Pchjongjangu 2016

4.5 Vznik první twintip lyže

V roce 1996 nevypadala budoucnost lyžování dobře. Pro veřejnost a především pro mladší generaci již nebylo lyžování „cool“. Snowboarding se stával populárnější a hodně mladých vyměnilo lyže za snowboard. Kde byl rozdíl? Proč byl snowboarding najednou tak populární a lyžování nikoli? Zpětně je jasné, že řešením byly twintipy. Výrobcům lyží to však tehdy jasné nebylo.

V tom samém roce, jezdec Mike Douglas a zbytek New Canadian Air Force, začali jezdit na lyžích, ještě v tom čase v takzvaných „snowboardových parcích“. Viděli snowboardisty dělat různé triky a věděli, že to samé dokážou i oni. Po roku ježdění v parcích zjistili, že jejich lyže nejsou ideální pro jízdu v parku. Byly moc dlouhé a neumožňovaly jízdu pozadu. Ideální lyže do parku by měly mít zvednuté patky, měly by být tužší pro lepší absorpci dopadu a kratší pro lepší manévrovatelnost.

Po uvědomení si těchto faktů vytvořila skupina New Canadian Air Force 20 stranový návrh a 8 minutové video, v kterých ukázali, co všechno na lyžích dokážou. Plný naděje navrhli nový typ lyže největším výrobcům lyží. Jejich první pokusy o spolupráci selhaly, protože firmy nevěřili v potenciál nové lyže. Nakonec našli podporu u Toshiho Shimizu v Salomoně, který přesvědčil firmu k výrobě prototypu twintipu pro New Canadian Air Force.

Salomon byla první firma, která vyslechla potřeby jezdců. Udělala tak i proto, protože výroba klasických lyží se od twintipů moc nelišila. Když se dá lyže zvednout na začátku, nebude problém udělat to samé na konci lyže. A tak představil Salomon první model twintipů s názvem „Salomon 1080“. Bylo to v roce 1998 při příležitosti závodů US Freeskiing Open v coloradském středisku Vail.

Bruno Bertrand, marketingový manažer pro Salomon, se vyjádřil, že není to firma, kdo stojí za vznikem prvního twintipu. Přičinili se o to sportovci, hladový po změně a progresu. Tento nový tvar lyže otevřel freestylovým jezdcům bránu do budoucnosti (Association of freeskiing professionals, 2015).

4.6 Design tratí a jejich vývoj

Tratě pro freeskiing se od jejich začátků v časných 90 letech hodně změnilly a posunuly vpřed. První tratě byly hrbolaté a nestálé. Nikdo totiž přesně nevěděl, jak nejlíp postavit skoky nebo překážky. Původní skoky byly hodně riskantní, protože rozjezdy byly delší než dopady. To často vedlo k přeletu celého dopadu a následně k tvrdému nárazu. Od té doby přišlo pár společností- zejména Snow Park Technologies (SPT)- na způsob, jak nejlépe a nejbezpečněji stavět překážky ze sněhu.

Dnes již samotní jezdci úzce spolupracují s traťovými designéry při stavbě jednotlivých překážek. Stavitelé tratí berou do úvahy feedback od jezdců, aby se ujistili, že trať je bezpečná, ale stále umožňuje progres ve výkonech. X-Games byly vždycky závody číslo jedna, co se týče velikosti a nápaditosti překážek. Jezdci sledují výstavbu překážek. Pak je testují a radí stavitelům, co je třeba změnit. Podle Jona Olssona jsou jezdci vždy na prvním místě. Jako výsledek toho je, že vývoj designu tratí na X-Games je řízen samotnými jezdci.

Avšak, od kdy se bere do úvahy feedback jezdců, design tratě se může změnit kdykoli a kdekoli. Někteří stavitelé to vidí jako problém a chtějí zavést standardizaci slopestyleových tratí. Věří, že tak budou závody mnohem férovější. Dnes je většina slopestyleových tratí složena z 3 jibbových překážek a z 3 skoků, ale celková standardizace by mohla přinést nepříznivé výsledky. Slopestyle je jednou z nejatraktivnějších disciplín freeskiingu a design tratě by se měl neustále měnit a umožňovat tak pokrok. Logika je podobná jako u golfu. Kdyby všechna golfová hřiště byla stejná, pravděpodobně by to nebavilo tolik lidí.

Veliký krok vpřed zaznamenal také design u-rampy. První u-rampy byly malé, mělké a jejich tvary byly nekonzistentní. Dnešní u-rampy dosahují výšky až 22 stop (6,7m). Rozměry pro u-rampy byly, na rozdíl od slopestyle, standardizovány, aby ulehčili jejich stavbu pomocí speciálních zařízení. To umožňuje lyžařům skákat výše a udržuje riziko co nejnižší. Avšak ne každý vidí větší překážky jako skutečný progres. Mike Douglas, jeden z prvních freeskierů, je skeptický, když se dívá na dnešní u-rampy. Tvrdí, že jsou moc velké a nahánějí hrůzu i některým profesionálním jezdci (Association of freeskiing professionals, 2015).

5 Závěr

Zimním sportem, kterým se zabýváme v této bakalářské práci, je velice oblíbený a rok od roku se stále rozvíjející freeskiing. Je to sportovní disciplína, která má nedlouhou historii, avšak velmi progresivním postupem se dostala během několika let mezi olympijské sporty. Je tak velmi oblíbená nejen u jezdců mladší generace. Freeskiing se rozvinul do několika disciplín, jimiž jsou freeriding (jízda ve volném terénu) a freestyle (slopestyle, u-rampa, big air). Freestyle se stal velmi oblíbenou zimní disciplínou, ve které je mnoho možností, kde se zlepšit a posunout tak své hranice zase o něco výše. Proto je freestyle lyžování divácky velmi oblíbený sport a diváci mohou shlédnout atraktivní akrobatické představení často doplněné o mnoho zvukových a světelných efektů.

Cílem této bakalářské práce bylo zaznamenat historii freestyle lyžování a popsat pokrok tohoto sportu. Dalším cílem práce bylo analyzovat triky. Autor si zvolil 3 základní triky- ollie, nollie, 180° a 3 triky pro pokročilé- 360 mute grab, backflip a cork 720. Autor tyto triky sám ovládá, a mohl tak při analýze dokumentů vycházet z vlastních zkušeností.

Protože je to hodně mladý sport a největší vzestup zaznamenává především u mladé generace, neexistuje o tomhle sportu mnoho vědecké literatury. Stěžejními zdroji pro tuhle práci byly knihy od německých autorů Beckedahla a Grolla, dále od českých autorů Voláka a Mikulu a americký internetový portál Association of freeskiing professionals.

Během popisu triků jsme zjistili, že nácviku jakýchkoli triků musí předcházet perfektní osvojení dovedností všeobecné a specializované lyžařské průpravy. Jezdec musí zvládat pády a vstávání, zatačení, brždění a zastavení, základní lyžařský postoj a spoustu dalších dovedností, bez kterých se nezaobejde ani při nácviku těch nejzákladnějších freeskiingových triků. Dalším zjištěním bylo, že k tréninku nových složitějších triků, jakými jsou třeba různé off axis rotace nebo double flipy, bude muset využít i jiné tréninkové metody než na lyžích. Jednou ze stěžejních příprav profesionálních freeskierů je skákaní na trampolínách. Na trampolínách se učí nové triky a pohyby, při kterých nehrozí takové riziko zranění jako na lyžích. Jakmile si jezdcí osvojí trik na trampolíně, pak ho trénují na rampách do vody, molitanu nebo do nafukovacích bagů.

V historické části bakalářské práce se chtěl autor zaměřit jenom na historii freeskiingu a newschool lyžování. Freeskiing je relativně mladý sport, jeho kořeny sahají do 70. let. Při práci s literárními prameny přišlo zjištění, že freeskiing má hodně společného s akrobatickým

lyžováním, a že historie těchto dvou sportů dost souvisí. Tím pádem se v práci nachází i historie a akrobatického lyžování od začátku 20. století až po vývoj v modernější formu-freestyle. V práci najdeme milníky a události, které hráli velkou roli v pokroku newschool lyžování od roku 1997 až po současnost.

6 Seznam literatury

- 1 ASSOCIATION OF FREESKIING PROFESSIONALS, *History of freeskiing interview responses*. [online]. 2015, [2016-08-17]. Dostupné z: http://www.afpworldtour.com/rfs/clients/afp/resources/HistoryofFreeskiing_Interview_Responses.pdf
- 2 ASSOCIATION OF FREESKIING PROFESSIONALS, *The history of competitive freeskiing*. [online]. 2014, [2016-08-08]. Dostupné z: <http://www.afpworldtour.com/news/the-history-of-competitive-freeskiing/>
- 3 BECKEDAHL, M., *Erste Freeski-Sprünge – Lernen und Lehren: Methodik und Didaktik des Freestyle Skiings*. Hamburg: Diplomica Verlag, 2013. ISBN 978-3-8428-8690-2.
- 4 BOGDÁNYI, G., a kol. *Športy svet športu slovom aj obrazom*. Bratislava: Fortuna print, 2003. ISBN 80-89144-03-9.
- 5 CLAREY, A., *Editor trick tip: How to cork 720*. [online]. 2010, [2016-08-05]. Dostupné z: <http://www.theskichannel.com/news/20100622/editor-trick-tip-how-to-cork-720/>
- 6 FIKEJS, J., *Freestyle snowboarding*. [online]. 2012, [2016-08-04]. Dostupné z: <https://dspace.tul.cz/bitstream/handle/15240/8809/V%20040-13%20Pb.pdf?sequence=2>
- 7 FIS-SKI.COM, *Sochi halfpipe revealed*. [online]. 2014, [2016-07-17]. Dostupné z: <http://www.fis-ski.com/freestyle-skiing/halfpipe-slopestyle/news-multimedia/news/article=sochi-halfpipe-revealed.html>
- 8 GROLL, M., *Newschool Skifahren - Möglichkeiten und Grenzen für den Schulsport*. Mníchov: Grin Verlag, 2006. ISBN 978-3-6385-2509-1.
- 9 HENDL, J., *Kvalitativní výzkum, základní metody a aplikace*. Praha : Portal, 2005. ISBN 80-7367-040-2.
- 10 LEKTORSKÝ SBOR APUL. *Snowsports manual – metodika výuky lyžování dětí a dospělých, snowboardingu, telemarku a freestyle*. Hostinné: Kopretina, 2008.
- 11 LEWIS, A., *The hazards of urban skiing*. [online]. 2014, [2016-07-11]. Dostupné z: <http://www.bbc.com/news/magazine-26297175>
- 12 MALICH, J., *Ako správne vybrať novú výstroj na freestyle / freeride?*. [online]. 2013, [2016-07-14]. Dostupné z: <http://www.onthesnow.sk/novinky/a/586311/ako-spr%C3%A1vne-vybra%C5%A5-nov%C3%BA-v%C3%BDstroj-na-freeski-freeride-->

- 13 McMAHON, S., *Pyeongchang olympic test event*. [online]. 2016, [2016-08-22].
Dostupné z: <https://whitelines.com/news/snowboard-events/pyeongchang-olympic-test-event.html>
- 14 MEYR, K., *Our 5 favourite freeski tricks from last season*. [online]. 2015, [2016-08-22]. Dostupné z: <http://www.redbull.com/en/snow/stories/1331744167084/5-greatest-tricks-from-freeski-season-2014-2015>
- 15 MUSIL, D. REICHERT, J., *Lyžování od základů po freestyle*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-274-2135-4.
- 16 NAVRCHOL.SK, *Akrobatické lyžovanie*. [online]. 2014, [2016-08-11]. Dostupné z: <http://navrchol.sk/akrobaticke-lyzovanie.html>
- 17 NINE KNIGHTS & NINE QUEENS, *David Wise sets new world record- highest freeski air on a hip*. [online]. 2016, [2016-07-24]. Dostupné z: <http://www.tetongravity.com/video/ski/david-wise-sets-new-world-record-14.2m-46.5ft-highest-freeski-air-on-a-hip>
- 18 PELL, N., *Tom Wallisch shows how to backflip on skis*. [online]. 2016, [2016-07-29].
Dostupné z: <http://www.mademan.com/tom-wallisch-how-to-backflip-on-skis/>
- 19 POLÁKOVÁ, B., *Vývoj freestylového lyžování v České republice*. [online]. 2010, [2016-07-14]. Dostupné z: http://is.muni.cz/th/136139/fsps_m/Diplomova_prace.pdf
- 20 SKIBEZOVEC.SK, *Snowpark bezpečnostné pokyny*. [online]. 2012, [2016-07-25].
Dostupné z: <http://www.skibezovec.sk/content/snowpark>
- 21 SKOČDOPOLOVÁ, S., *S dětmi nejen na sjezdovkách (1)- freestyle*. [online]. 2015, [2016-07-16]. Dostupné z: <http://snow.cz/clanek/3557-s-detmi-nejen-na-sjezdovkach-1-freestyle>
- 22 VOLÁK, J., MIKULA, L., *Freeskiing Newschool lyžování*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2837-7.