

**Universita Karlova v Praze**  
**Fakulta tělesné výchovy a sportu**

# **DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**Digitální zpracování metodiky  
snowboardingu**

Vedoucí práce:  
PaedDr. Tomáš Gnad

Zpracoval:  
Kateřina Macháčková

Praha, 2008

## **ABSTRAKT**

### **Název práce:**

Digitální zpracování metodiky snowboardingu

### **Cíl diplomové práce:**

Cílem diplomové práce je vytvořit model DVD prezentace, jejímž úkolem je představit ucelenou metodickou řadu, dle které je možná výuka jízdy na snowboardu.

### **Metody:**

- Analýza dokumentů, přístupných v tištěné či elektronické podobě.
- Tvorba písemných záznamů pro pozdější výstup na DVD
- Tvorba video záznamů.
  - Vytvoření scénáře
  - Výběr videokamery
  - Střih natočeného materiálu
  - Volba terénu
- Tvorba modelu DVD prezentace.
  - Tvorba programového rozhraní
  - Tvorba grafiky

### **Výsledky:**

Snowboarding je sport se souhrnem dovedností, které je nutné průběžně trénovat neustálým opakováním. DVD poslouží nejen začátečníkům, jako úvod do základů snowboardingu, ale i zkušeným snowboardistům k rozšíření vědomostí.

### **Klíčová slova:**

Snowboarding, , metodika.

## **ABSTRACT**

### **Title of work:**

Methodology of snowboarding - Digital processing

### **Object of thesis:**

The point of this thesis is to make a model of DVD presentation, which should present complete methodical series that could be used for teaching sport called snowboarding.

### **Methods:**

- Analyse of printed or non-printed (electronic) documents.
- Production of texts for DVD presentation
- Production of video records.
  - Creation of scenarios
  - Selection of camcoder
  - Editing video records
  - Option of terrain
- Production of model DVD presentation.
  - Creation of program interface
  - Creation of computer graphics

### **Results:**

Snowboarding is sport with huge complex of skills which we need to train continuously with constant repeating alias these skills are good to practice.

The DVD can be used by beginners as an introduction to snowboarding, or the more advanced snowboarders for making their techniques more perfect or to enlarge their knowledge of this nice sport.

### **Key words:**

Snowboarding, methodology

Prohlašuji, že jsem na této diplomové práci pracovala samostatně a že jsem uvedla všechny literární prameny v práci použité.

V Praze, dne 8.6. 2008

Děkuji vedoucímu práce PaedDr. Tomáši Gnadovi za odborné vedení při zpracování diplomové práce. Dále bych chtěla poděkovat Kateřině Seidlové, Matouši Jindrovi, Zdeňku Novákovi, René Nockerovi, Chrisovi, Bartovi Hendrixovi, Normanovi Rohrseitzovi, Froukje Schaapfeld, Benovi, Anneliese Kreiseder, Colinu Scholtkovi, Václavovi Hummlovi, Kateřině Dostálové, Marii a Standovi, a v neposlední řadě Oberschneider skischool za pomoc při natáčení videí. Za pomoc při zpracování videí děkuji Františku Sýkorovi.

Kateřina Macháčková



Svoluji k zapůjčení své diplomové práce k účelům studijním. Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů s řádnou citací autorů diplomové práce.

Jméno a příjmení	Adresa bydliště	Číslo OP	Datum výpůjčky	Poznámky

<b>OBSAH:</b>	
OBSAH:.....	6
<b>1 ÚVOD.....</b>	<b>8</b>
1.1 ZDŮVODNĚNÍ TÉMATU.....	9
<b>2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....</b>	<b>11</b>
2.1 CÍL PRÁCE.....	11
2.2 ÚKOLY PRÁCE.....	11
<b>3 METODIKA PRÁCE.....</b>	<b>12</b>
<b>4 TEORETICKÁ ČÁST.....</b>	<b>18</b>
4.1 CHARAKTERISTIKA SNOWBOARDINGU.....	18
4.2 ŠTRUČNÁ HISTORIE SNOWBOARDINGU.....	18
4.3 SNOWBOARDOVÁ VÝZBROJ A VÝSTROJ.....	20
4.4 TECHNIKA JÍZDY NA SNOWBOARDU.....	28
4.5 BIOMECHANIKA ZATÁČENÍ NA SNOWBOARDU.....	29
4.6 VÝBĚR METODIKY SNOWBOARDINGU PRO ZPRACOVÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE.....	33
<b>5 PRAKTICKÁ ČÁST.....</b>	<b>38</b>
5.1 SCÉNÁŘ.....	38
5.1.1 Všeobecná průprava.....	38
5.1.2 Specializovaná průprava.....	40
5.1.3 Oblouky.....	41
5.1.4 Skoky.....	42
5.2 OBSAH DVD (TEXTOVÁ ČÁST).....	43
5.2.1 Úvod.....	43
5.2.2 Vzdělávací systém.....	44
5.2.3 Bezpečnostní pravidla FIS.....	47
5.2.4 Metodika základního výcviku.....	49
5.2.4.1 Úvod.....	49
5.2.4.2 Všeobecná průprava.....	50
5.2.4.3 Specializovaná průprava:.....	58
5.2.4.4 Oblouky.....	66
5.2.4.5 Skoky:.....	81
5.2.5 Sedmero instruktora snowboardingu.....	84
5.3 NÁVRH ÚPRAV K METODICE OTO LOUKY.....	86
5.3.1 Všeobecná průprava.....	86
5.3.2 Specializovaná průprava:.....	90
5.3.3 Oblouky.....	91
5.3.4 Skoky.....	91
<b>6 SHRNU TÍ.....</b>	<b>92</b>
<b>7 ZÁVĚR.....</b>	<b>96</b>
<b>8 SEZNAM LITERATURY.....</b>	<b>98</b>
<b>9 PŘÍLOHY.....</b>	<b>102</b>

## SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. 1: Plán sjezdovek, lanovek, vleků a parků na hoře Kitzsteinhorn.....	14
Obr. 2: Videokamera Sony DCR – SR90E.....	15
Obr. 3: Freestyle snowboard.....	20
Obr. 4: Freeride snowboard .....	21
Obr. 5: Alpine snowboard.....	21
Obr. 6: Konstrukční popis snowboardu – Efektivní délka hrany (BINTER L. a kol., 2006).....	22
Obr. 7: Konstrukční popis snowboardu – Průhyb snowboardu (BINTER L. a kol., 2006) .....	24
Obr. 8: Botičkové (freestyle) vázání	Obr. 9: Měkké snowboardové boty .... 25
Obr. 10: Rozdíl mezi vázáním pro muže a ženy .....	25
Obr. 11: Deskové vázání	Obr. 12: Nášlapné vázání ... 26
Obr. 13: Tvrdé snowboardové boty .....	26
Obr. 14: Snowboardové rukavice .....	27
Obr. 15: Helma, brýle .....	28
Obr. 16: Chráníč páteře.....	28
Obr. 17: Síly působící při jízdě po spádnicí, rozklad tíhové síly.....	30
Obr. 18: Vnější síly ve fázi vedení oblouku frontside a backside (SYCHROVSKÁ, 1999).....	31
Obr. 19: Úhel a poloměr oblouku (SYCHROVSKÁ, 1999) .....	33
Obr. 20: Základní smýkaný backsideový oblouk (BINTER L. a kol., 2006).....	72
Obr. 21: Základní smýkaný frontsideový oblouk (BINTER L. a kol., 2006).....	72
Obr. 22: Základní smýkaný oblouk (Louka, O. 2002).....	73
Obr. 23: Smýkaný backsideový oblouk s nadlehčením (Gnad T. a kol., 2002) ....	74
Obr. 24: Smýkaný frontsideový oblouk s nadlehčením (Gnad T. a kol., 2002) ....	74
Obr. 25: Smýkaný oblouk s nadlehčením – jízda (Louka, O. 2002) .....	75
Obr. 26: Základní řezaný backsideový oblouk (BINTER L. a kol., 2006).....	76
Obr. 27: Základní řezaný frontsideový oblouk (BINTER L. a kol., 2006) .....	77
Obr. 28: Základní řezaný oblouk (Louka, O. 2002) .....	77
Obr. 29: Řezaný backsideový oblouk s nadlehčením (BINTER L. a kol., 2006) ..	79
Obr. 30: Řezaný frontsideový oblouk s nadlehčením (BINTER L. a kol., 2006) ..	79
Obr. 31: Řezaný backsideový oblouk s odlehčením dolů (BINTER L. a kol., 2006) .....	80
Obr. 32: Řezaný frontsideový oblouk s odlehčením dolů (BINTER L. a kol., 2006) .....	81
Obr. 33: Alpine skok (Gnad T. a kol., 2002) .....	82
Obr. 34: Freestyle skok (Gnad T. a kol., 2002) .....	83
Obr. 35: Plán sjezdovek, lanovek, vleků a parků na hoře Kitzsteinhorn .....	103

# 1 ÚVOD

*Vločky padají, zima již začíná  
radost to veliká.  
Můj snowboard již se zajíká, hrana jeho již zpívá,  
že zima to bude velkolepá.  
Zima, kterou miluji  
plnou změn a krásných lidí.  
nekonečně hravé sjezdy,  
nové triky,  
sněhu snehu dost -  
off piste.  
Zimo zimo už zas přijď  
a přines opět ten tvůj svit.*

Snowboarding je zimní sportovní aktivita. Jeho podstatou je klouzání na sněhu pomocí jednoho speciálního prkna, na kterém stojí jezdec bokem po směru jízdy a obě nohy má připevněné pomocí vázání. Snowboard řídí přímo, bez mechanických prostředků. Vázání je montováno v kosém úhlu k podélné ose prkna. Jízda připomíná surfování na vodě nebo jízdu na skateboardu. Díky podmínkám, ve kterých je možné snowboarding provozovat, dává neomezené možnosti prožitků a osobního zdokonalení všem výkonnostním i věkovým kategoriím (Louka, Večerka 2007).

Stále více lidí je fascinováno elegancí a dynamikou tohoto sportu. Harmonie pohybu a pocit dokonalého skluzu poskytují jezdcům jedinečný zážitek. Snowboarding není jen sport, ale zároveň určitý životní styl, zábava a radost z pohybu na horách.

Z výkonnostního hlediska tento sport dělíme na rekreační a výkonnostní. Mezi výkonnostní snowboarding patří alpské disciplíny (obří slalom, super G, paralelní slalom, paralelní obří slalom), freeride (jízda ve volném terénu až v extrémních podmínkách) a freestyle (U-rampa, slopestyle, big air, quarter pipe, jibbing). První snowboardové závody se uskutečnily v roce 1981 v Coloradu a už v roce 1998 byl snowboarding byl zařazen do programu zimních olympijských her disciplínami paralelní obří slalom a U-rampa. V roce 2006 se v programu olympijských her objevila další snowboardová disciplína - snowboardcross. Zařazení snowboardingu na program olympijských her svědčí o jeho vysoké popularitě a doba od uskutečnění prvních závodů svědčí o rychlém vývoji tohoto sportu.

## 1.1 Zdůvodnění tématu

K tématu digitálního zpracování metodiky snowboardingu nás vedli tři důvody:

- zvyšování oblíbenosti snowboardingu a zejména jeho odnož freestyle snowboardingu
- vývoj přenosu dat
- chybějící zpracování tohoto tématu ve formátu DVD

V současné době bývá freestyle snowboarding označován jako nejrychleji se rozšiřující sport na světě. Předpokladem pro tento sport je dokonalé zvládnutí základní metodiky snowboardingu. Vzhledem k těmto údajům jsme uchopili toto téma a snažili se ho zpracovat v moderním a zároveň ve vysoce kvalitativním pojetí.

V současné době se v amatérských videokamerách používá nejčastěji digitální systém DV a pro distribuci filmů standard DVD. DVD je zkratkou pro „Digital Versatile Disc“ nebo „Digital Video Disc“. Je to formát digitálního optického datového nosiče, který může obsahovat filmy ve vysoké obrazové a zvukové kvalitě nebo jiná data. Při vývoji DVD byl kladen důraz na zpětnou kompatibilitu s CD, takže se mu DVD disk velmi podobá. (Wikipedie.cz) DVD média jsou plastové disky, navenek stejná jako CD média. DVD média mají průměr 120 mm a jsou 1,2 mm silná. Data se ukládají pod povrch do jedné nebo dvou vrstev ve stopě tvaru spirály (jako CD). Pro čtení dat se používá laserové světlo s vlnovou délkou 660 nm, tedy kratší než v případě CD, to je jeden z důvodů jejich vyšší kapacity. Stejně tak příčný odstup stop je menší – 0,74  $\mu\text{m}$  oproti 1,6  $\mu\text{m}$  u CD. (Wikipedie.cz)



## 2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

### 2.1 Cíl práce

Cílem diplomové práce je vytvořit model DVD prezentace, jejímž úkolem je představit ucelenou metodickou řadu, dle které je možná výuka jízdy na snowboardu.

### 2.2 Úkoly práce

- Analýza dokumentů, přístupných v tištěné či elektronické podobě.
- Tvorba písemných záznamů pro pozdější výstup na DVD.
- Tvorba video záznamů.
  - Vytvoření scénáře
  - Výběr videokamery
  - Střih natočeného materiálu
  - Volba terénu
- Tvorba modelu DVD prezentace.
  - Tvorba programového rozhraní
  - Tvorba grafiky

### 3 METODIKA PRÁCE

Pro tvorbu práce bude použito těchto metod:

#### Analýza

Analýza (analysis = rozčlenění, rozbor, rozklad) je metodou poznávání nebo zkoumání objektu jeho rozdělením na jednotlivé části, které pak podrobně zkoumáme.

Analýza rozlišuje na objektu jednotlivé části nebo prvky, vyděluje podmínky vzniku, etapy vývoje apod., odděluje podstatné od nepodstatného, vede od složitého k jednotlivému, od mnohosti ke jednotě.

Analýza je tedy prostředek zkoumání, který umožňuje v mnohotvárnosti jevů, vlastností a specifických stránek objektu odhalit to hlavní, základní, co tvoří jeho podstatu.

Analýza a syntéza jsou dva ostře oddělené a zdánlivě antagonistické způsoby myšlení nebo zkoumání, ve skutečnosti však v každém cyklu logického myšlení tvoří jednotu. Syntéza není možná bez analýzy tj. bez rozdělení a objasnění jednotlivých prvků zkoumaného celku. Při syntéze využíváme poznatky z analytického zkoumání problému. Analýza a syntéza tvoří nedílnou jednotu: oba postupy se prolínají a doplňují hovoříme proto o analyticko-syntetických poznávacích postupech. (LIŠKA, 2005)

#### Tvorba

Materiální souhrn výsledků tvůrčí činnosti v určité oblasti. (wikipedia.cz)

Specificky lidská činnost produkující kvalitativně nové hodnoty, vyznačující se originalitou a společensko historickou jedinečností. Schopnost tvořit (tvořivost) vzniká spolu s prací a schopností člověka vydělovat se z okolního světa. Pramení z podstaty lidského vědomí, předpokládá vytvoření vztahu mezi subjektem a objektem. Dává vznik nové realitě, je podmínkou vytváření kultury jako člověkem přetvořené přírody. (cojeco.cz)



Pro naši práci jsme se rozhodli použít výzkumnou metodu analýzu dokumentů. Tato metoda byla vybrána zejména proto, že otevírá přístup k informacím, které nevyplývají z provádění měření a testů. Měla by nám umožnit celkový přehled o dané problematice z co možná nejširšího zorného pole a najít nejvhodnější metodiku vhodnou k zpracování do digitálního formátu.

Další metodou je samotná tvorba, která nám umožní vznik nové „reality“ v podobě modelu DVD prezentace.

Pro konkrétní tvorbu nám poslouží nástroje v podobě kamery, počítače a počítačových programů. Počítačové programy využijeme pro střih natočených záběrů, pro tvorbu grafiky a pro tvorbu počítačového rozhraní.

Pro výběr terénu, instruktorů a nejlepších natočených záběrů využijeme zkušenosti získané několikaletou praxí s výukou lyžování a neformální rozhovory se snowboardovými instruktory a odborníky.

Výběr terénu, kamery, programu pro střih natočených záběrů a programů pro vytvoření modelu DVD prezentace uvádíme pro větší přehlednost v jednotlivých kapitolkách níže.

## Tvorba videozáznamu

### Terén

Po pečlivém uvážení jsme pro natáčení zvolili rakouské středisko Kaprun s horou Kitzsteinhorn vysokou 3203 m.n.m. a horou Maiskogel 1675 m.n.m. Vedl nás k tomu hlavně důvod, kterým je garance sněhu téměř po celý rok. Kitzsteinhorn je jednou z několika rakouských hor, která má ledovec.

Další důvody byly ekonomického rázu. Hrála roli dostupnost dané lokality z České republiky, možnost pracovního úvazku a tím delší natáčení v lokalitě či možná spolupráce s lidmi, kteří se výukou snowboardingu zabývají.

Po prozkoumání střediska jsme pro natáčení zvolili místa záběrů cvičení na rovině, cvičení na mírné svahu s dojezdem do roviny a cvičení na svahu či jízd. Místa pro natáčení záběrů cvičení na rovině byla vybrána stanice Langwied 1976 m.n.m. (před restaurací Häuslalm), polovina sjezdovky č.33 (u restaurace Meissteinalm), začátek vleku Panoramabahn Schaufelberg (dojezd sjezdovky č.33).

Místa pro natáčení záběrů cvičení na mírné svahu s dojezdem do roviny byla vybrána opět stanice Langwied, avšak v místech pod čtyřsedačkovou lanovkou Langwiedbahn a vedle dětské školky "Kinder club" lyžařské školy Oberschneider ski school. Místa pro natáčení záběrů cvičení na svahu a jízd byli vybrány modré sjezdovky č.1, 1a, 4a a 4b.

Pro skoky byly vybrány parky na hoře Kitzsteinhorn, a to Central park a Easy park. Míst pro natáčení jsme určili více vzhledem k neustále se proměnlivému počasí a možnostem spolupráce s lidmi ve stejném čase a místě. Další místa natáčení byla Instersport Bründl v Kaprunu, Skate and Snowboard shop El Nino v Praze, bytová jednotka v Praze na Vinohradech či nástup či výstup lanovky Gratbahn a Gipfelbahn na hoře Kitzsteinhorn.

Interaktivní plán sjezdovek:

<http://www.kitzsteinhorn.at>

Obr. 1: Plán sjezdovek, lanovek, vleků a parků na hoře Kitzsteinhorn viz. Příloha (obr.35)

## Kamera

Pro natáčení jsem použila digitální videokameru Sony DCR – SR90E.



Obr. 2: Videokamera Sony DCR – SR90E

Videokameru s 30GB pevným diskem pro až 21 hodin záznamu vybavenou snímačem CCD s rozlišením 3 megapixely, širokoúhlou obrazovkou a možnostmi technologie 5.1. Dolby® Digital® s technickými parametry uvedenými níže.

Technická specifikace videokamery Sony DCR – SR90E:

- vestavěný pevný disk s kapacitou 30 GB (až 21 hodin záznamu)
- záznam ve formátu MPEG2 (stejný jako formát DVD)
- systém ochrany pevného disku proti rozbití se snímačem 3G a vyrovnávací pamětí
- 3,3megapixelové zařízení Advanced HAD CCD™
- systém filtrování primárních barev
- Carl Zeiss® Vario-Sonnar® T\*
- technologie Dolby® Digital 5.1 creator pro záznam prostorového zvuku pomocí vestavěného mikrofону
- širokoúhlý režim záznamu True 16:9
- 2,7" širokoúhlý hybridní displej LCD s dotykovým panelem

- 10x optický zoom / 120x Precision Digital Zoom
- funkce stabilizátoru obrazu Super SteadyShot
- fotografie 2016 x 1512 (rozlišení 3 megapixely)
- vestavěný blesk
- patice pro inteligentní příslušenství Active Interface Shoe
- úprava ve videokameře (obrazové efekty, titulky, seznam skladeb a odstranění nežádoucích scén)
- konektor USB 2.0
- vypalování disků DVD pomocí funkce One touch
- snadné zálohování v počítači pomocí synchronizace - provádí automatickou synchronizaci s počítačem a zjišťuje přítomnost nově přidaných dat od posledního vypalování na disk DVD anebo zálohování

## **Střih**

Po prostudování natočeného záznamu jsme vybrali a vystříhali záběry, které co možná nejlépe vystihují cvičení popsaná v knize Oto Louky (vydala Asociace českého snowboardingu a UJEP Ústí nad Labem, 2002) Snowboarding a cvičeníh námi dodaných a popsaných.

Pro střih bylo použito legálního softwaru **IMAGEMIXER for HDD**.

## **Tvorba DVD prezentace**

- Tvorba programového rozhraní
- Tvorba grafiky

Pro tvorbu programového rozhraní této prezentace byl použit program **Macromedia Dreamweaver 8**.

Ke grafickému zpracování byl použit program **Macromedia Fireworks MX**.

Tato prezentace je vytvořena tak, aby se dala použít, jak na prezentaci na přenosné médium (DVD, CD, Flash disc, Hard disc) tak i po nahrání na server, jako webové stránky.

Pro shlédnutí této prezentace musí mít uživatel minimálně následující software – Internet Explorer 6 nebo vyšší, či Mozillu Firefox.

Pro bezproblémové přehrání videí je doporučena novější verze Windows Media Player či jiné přehrávače videí, jako např. BS Player, VLC Media Player a jiné možné přehrávače formátu mpg, mpeg.

Z důvodů umožnění použití této DVD prezentace nejširší veřejnosti jsme do DVD přidali freeware kodeky – Codec Pack All in1 – 6030 a VLC media player, který je taktéž volně šiřitelný.

## 4 TEORETICKÁ ČÁST

### 4.1 Charakteristika snowboardingu

Snowboarding je sportovní disciplína, která vznikla v 60. letech v USA. Původně měla jízda na snowboardu v zimě nahradit jízdu v příbojových vlnách na surfech. Postupně si však získávala stále větší popularitu a v současné době je již rozšířena na všech kontinentech. Jízda na snowboardu přináší snowboardistům prožití příjemných okamžiků z jízdy na upravených sjezdových tratích i dobrodružství při jízdě ve volném terénu či hlubokém sněhu. Prožití nevšedních zážitků splňuje i provádění nejrůznějších skoků a triků v členitém terénu nebo ve speciálních U – rampách. (Gnad T. a kol., 2002)

### 4.2 Stručná historie snowboardingu

Snowboarding prošel během svého existence, od dob vynálezu, poměrně bohatým a dynamickým vývojem. Nedá se však říci, že by vzbudil zájem již od samého počátku, kdy se objevily první amatérské modely.

První pokusy o „surfování“ na sněhu se objevily již ve dvacátých letech minulého století a první snowboard, podobný tomu dnešnímu, postavil v roce 1965 Američan Shermann Poppen, když spojil dvě lyže k sobě, tzv. snufer. Později nahradil tyto lyže vodními lyžemi a nakonec jedním širokým prknem, které umožnilo změnu přímého postavení na šikmé. O tři roky později, v roce 1968, se o snowboardové prkno začal zajímat další Američan, Jake Burton Carpenter, který na prkno připevnil první typ vázání. Upevnění nohou značně zjednodušilo jízdu a umožnilo první skoky. Jake Burton zavedl v roce 1977 sériovou výrobu ve vlastní firmě.

Významnou událostí pro rozvoj světového snowboardingu byl první závod v přímé jízdě, který se konal 18. února 1968 ve státě Michigan ve Spojených státech amerických. V roce 1987 se ve švýcarském St. Moritz konalo první neoficiální mistrovství světa.

Odmítavý postoj amerických lyžařských středisek však snowboardingu tolik nepřálo. Přesto se v osmdesátých letech tento sport rozšířil i do Evropy. José Fernandez byl první Evropan, který mohl konkurovat americkým závodníkům.

U nás se první snowboardy objevily již v roce 1979 a zakladatelem českého snowboardingu patří L. Váša, propagátor a výrobce prvních prken. Centrem se stal krušnohorský Pernink, kde se v roce 1984 konaly i první snowboardové závody u nás.

V roce 1989 byla založena ISA – Mezinárodní snowboardová asociace, zaměřená na spolupráci národních asociací a propagaci snowboardingu ve světě. Asociace československého snowboardingu – AČS, vznikla rok na to a po rozdělení republiky byla přejmenována na Asociaci českého snowboardingu.

Až olympijské hry přinesly snowboardingu mnoho dobrého, především pozornost médií a široké veřejnosti. V roce 1994 byl poprvé snowboarding zařazen na ZOH v norském Lillehameru, kde byl tento sport představen jako ukázkový a kde vyvolal obrovský zájem a bylo jasné, že další ZOH bude tento sport zařazen v normálním programu. Mezinárodní olympijský výbor však snowboarding zařadil na program olympijských her v Naganu (rok 1998), Salt Lake City (2002) i Turíně (2006) pod hlaviškou FIS – Federation International de Ski a tím se tento sport zařadil mezi nejvýznamnější zimní sporty.

Našimi nejlepšími jezdci v krátké historii snowboardingu jsou několikanásobný mistr ČR David Horváth a v současnosti jeden z nejlepších snowboardistů planety ve freestyle disciplínách, Martin Černík.

Jízdu na snowboardu rozdělujeme na tři základní způsoby: freestyle, alpská jízda, freeride

## 4.3 Snowboardová výzbroj a výstroj

### Snowboard

V mezinárodních soutěžních pravidlech je uvedena tato definice: Snowboard je speciální prkno určené ke klouzání po všech druzích sněhu. Vázání je montováno v kosém úhlu k podélné ose prkna. Boty se nesmějí vzájemně překrývat. Minimální šířka prkna o efektivní hraně nepřevyšující 135 cm je 14 cm, u prken s hranou delší než 135 cm je to 16 cm. Při popisu snowboardu tedy hovoříme o jeho šířce, šířce patky, špičky, dále o délce, vykrojení a o tvaru špičky a patky. (Louka O., Večerka M., 2007)

Snowboardy lze rozdělit do čtyř skupin

**Freestyle snowboard** – je vhodný pro ježdění ve snowparku, tedy pro skoky, triky apod. Od freeridového prkna se liší větším vykrojením (menším rádiusem 6-9), menší délkou, nejčastěji 150-160 cm, je tedy točivější a lépe ovladatelný. Tvar i délka špičky a patky jsou téměř stejné, stejně jako vzdálenost inzerťů do středu prkna.

Typ čistě freestylového prkna, které má stejnou přední i zadní část se nazývá twintip.



Obr. 3: Freestyle snowboard



**Freeride snowboard** – je vhodný především pro jízdu ve volném, neupraveném terénu, je širší, asi o 10-15 cm delší a celkově tužší než freestylové prkno, tím je umožněn lepší vztlak při jízdě v hlubokém sněhu a dobrá stabilita jezdce. Inzerty jsou posunuty od středu prkna dozadu, jezdec má víc váhy na patce, což je v prašanu velká výhoda, protože nemusí vynaložit tolik síly, aby udržel špičku prkna nad sněhem. Snowboard je zároveň méně vykrojený, má tedy větší rádius, jeho točivost a ovladatelnost je tedy samozřejmě poněkud horší.



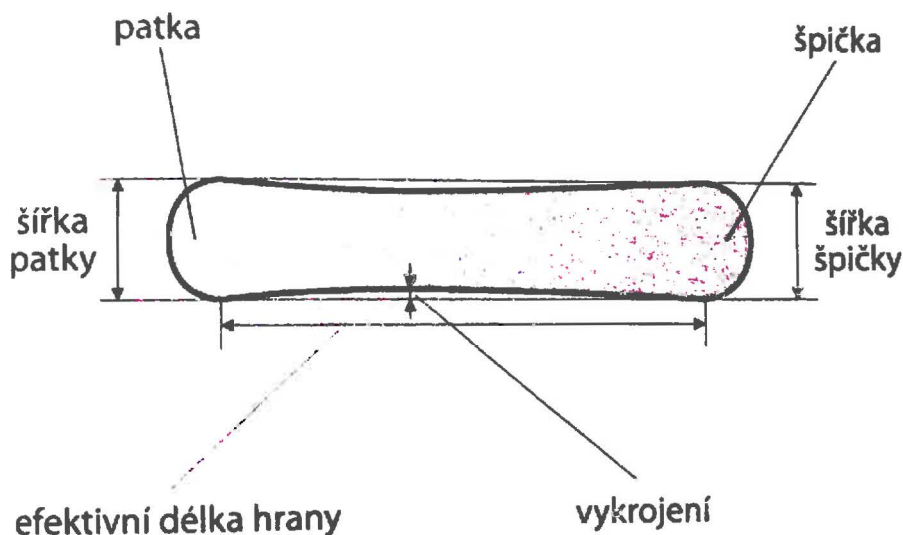
Obr. 4: Freeride snowboard

**Allround snowboard** (také all-mountain nebo freestyle/freeride) je univerzální prkno především pro začátečníky a rekreační jezdce, vhodné pro všechny terény. **Alpine snowboard** – prkno vhodné pro jízdu na upravených sjezdových a slalomových tratích. Na první pohled je výrazně užší než ostatní typy prken, špička a patka se výrazně odlišují.



Obr. 5: Alpine snowboard

## Základní vlastnosti snowboardu



Obr. 6: Konstrukční popis snowboardu – Efektivní délka hrany (BINTER L. a kol., 2006)

### Délka snowboardu

Délka běžného snowboardu se pohybuje mezi 120 a 180 cm. Kratší snowboardy jsou určeny pro děti a menší snowboardisty. Nejobvyklejší délka je 150-165 cm, při výběru se doporučuje snowboard přibližně o 10-15 cm kratší, než je výška postavy. Kromě výšky a váhy záleží i na dalších faktorech, např. na typu snowboardu, na zvolené disciplíně atd.

### Šířka snowboardu

Maximální šířka (nejčastěji špičky) většiny snowboardů je 26-32 cm. Spodní hranice šíře prkna je dána délkou podrážek bot a úhlem vázání. Minimální šířka snowboardů do 135cm je 14 cm, nad 135 cm 16 cm. Široká prkna mají v hlubokém sněhu větší vztlak, na sjezdovce při rychlé změně hran jsou však hůře ovladatelná.

## **Vykrojení**

Vykrojení závisí na rádiusu (poloměru) a délce snowboardu a popisuje vztah šířky špičky a patky k šířce středu snowboardu. Čím je vykrojení větší, tzn. Čím je rádius menší, tím užší je středová šířka ve vztahu ke špičce a patce.

## **Špička**

Jednotlivé typy snowboardů se liší tvarem špičky. Allround a freestyle snowboardy mají delší plochou špičku a alpine má špičku kratší a vyšší. Krátká špička má díky menší hmotě větší stabilitu a je méně točivá. Delší špička umožňuje větší vztlak v hlubokém sněhu a je vhodná pro freeride.

## **Patka**

Freestyle prkna mají patku v podstatě tvarově shodnou se špičkou, podobně i allroundy, u alpine snowboardů je tvar patky nejčastěji zaoblený pravý úhel, tzv. square.

## **Rocker**

Pojem rocker označuje zahnutí patky. U freestylových prken je relativně velký, u allroundových střední a u alpin minimální.

## **Scoop**

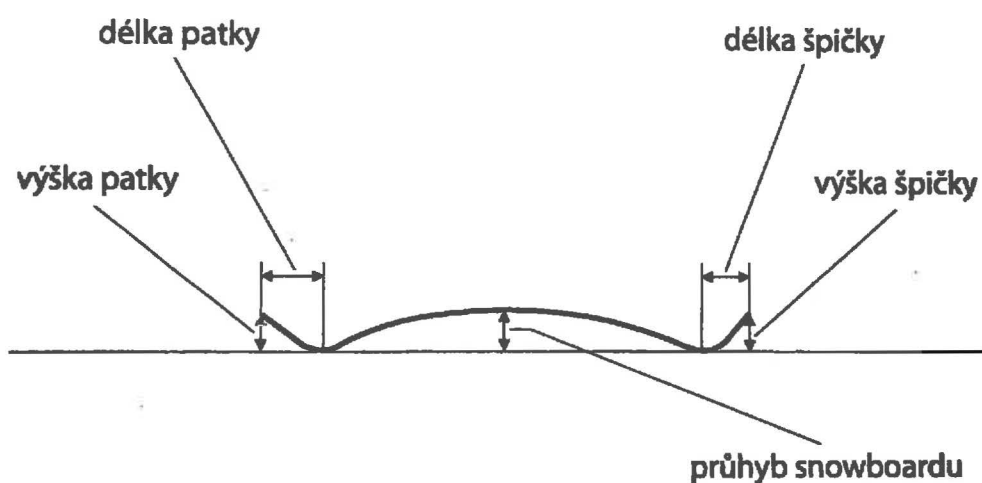
Pojmem scoop označujeme zakřivení špičky. Jednotlivé typy snowboardů se liší především tvarem zakřivení. Závodní snowboardy mají velmi krátký, příkrý scoop, naopak freestylové a allroundové jej mají delší. Krátký scoop má tedy větší efektivní délku hran při shodné délce snowboardu.

## Průhyb

Průhyb je zakřivení snowboardu mezi scoopem a rockerem. Podle typu snowboardu činí 5- 20 mm.

## Poloha inzertů (stance)

U většiny nových snowboardů jsou inzerty posunuty vzad vzhledem ke středu prkna podle druhu snowboardu o cca 15-50 mm.



Obr. 7: Konstrukční popis snowboardu – Průhyb snowboardu (BINTER L. a kol., 2006)

Snowboard má též jízdní vlastnosti a těmi jsou točivost, jízda na hraně, vodivost a chování v oblouku.

## Vázání a boty

Vázání a boty spojují nohy jezdce s prknem a tím významným způsobem ovlivňují jízdu.

Vázání i boty musí splňovat náročné požadavky – pevně spojovat botu a prkno a zároveň umožňovat určitou flexibilitu pohybu.

Rozlišujeme dva typy vázání, tzv. freestyle (měkké) a deskové (tvrdé). V případě pádu zůstanou obě nohy pevně spojeny se snowboardem, jelikož ani jeden typ vázání nemá bezpečnostní vypínání.

Vázání i boty je vhodné kupovat od stejného výrobce.

Freestylové vázání (měkké) se používá nejčastěji. Skládá se z těla, patky, dvou pásků či jednoho celistvého pásku (vázání typu „flow“) s ráčnami a disku se šrouby.

Vázání je ve směru vpřed a do stran relativně flexibilní, ve směru vzad při backside oblouku poskytuje jezdcovi dostatečnou oporu.

Freestylové boty by měly být přiměřeně vysoké (nad kotníky), měkké a neměly by propouštět vodu.



Obr. 8: Botičkové (freestyle) vázání



Obr. 9: Měkké snowboardové boty



Rozdíly vázání pro muže a ženy jsou ve výšce patky.



Obr. 10: Rozdíl mezi vázáním pro muže a ženy

V deskovém vázání (tvrdém) je bota uchycena v kovové obroučce a upnuta přezkou. Tato přezka bývá umístěna zpravidla na špičce. Díky pevnému spojení je umožněno dynamické přenášení sil na snowboard. Tento typ vázání je vhodný zejména na sjezdovky – pro vyšší rychlosti a alpské disciplíny. Také u deskového vázání se v posledních letech rozšířil nášlapný mechanismus, který umožňuje pohodlnější a rychlejší upnutí a vypnutí boty. (Louka O., Večerka M., 2007)



Obr. 11: Deskové vázání

Obr. 12: Nášlapné vázání

U deskového vázání je, vzhledem k upnutí, velmi namáhaná podrážka, a tak musí být užito pouze bot, které mají normovanou podrážku (podobnou lyžařským botám). Snowboardová bota musí umožňovat požadovaný náklon vpřed i do strany a musí být dobře vypořstovaná. Speciální tvrdé snowboardové boty umožňují nastavení nákleku vpřed a do strany. U některých bot jsou dodávány vyměnitelné jazyky s rozdílnou tvrdostí, u nichž je výhodné nastavit zadní nohu na snowboardu měkčeji než přední. Tzv. tvrdé boty jsou používány při alpských disciplínách, při carvingu apod. Boty pro nášlapné vázání mají speciální mechanický systém uvnitř boty a zpravidla nelze kombinovat rozdílné systémy bot a vázání. (Louka O., Večerka M., 2007)



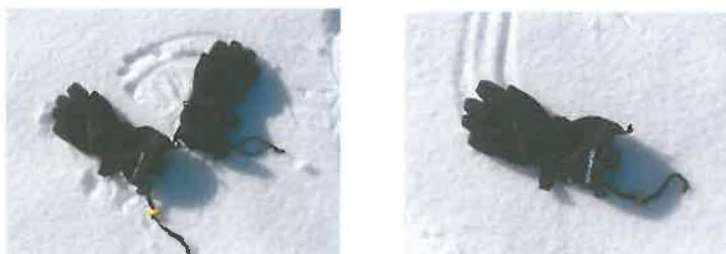
Obr. 13: Tvrdé snowboardové boty



## Oblečení a chrániče

Základní vlastnosti, které by snowboardové oblečení mělo splňovat jsou voduodpudivost, prodyšnost a odolnost vůči oděru.

**Rukavice** – přicházejí do kontaktu se sněhem nejčastěji. Měli by být delší než lyžařské s gumičkou ke stažení, aby do nich nepadal sněh. Rukavice můžeme rozdělit na prstové „prstáky“ či palcové „palčáky“ a na vnitřní a vnější rukavice. Vnitřní se zasouvají pod rukávy bundy, vnější jsou určeny na rukáv. Některé rukavice jsou vyztuženy v oblasti zápěstí z důvodu ochrany zápěstí při případných pádech.



Obr. 14: Snowboardové rukavice

**Kalhoty** – Měly by být dostatečně dlouhé a široké aby umožňovaly pohyb v plném rozsahu a zesílené v oblasti kolen a hýždí aby byly více odolné proti oděru.

Spodní část by měla držet na botě tak, aby se dovnitř nedostala ani vločka sněhu. Horní část by měla být zvýšená.

**Bunda** – Měla by být delší než lyžařská, nepromokavá, prodyšná, odolná proti oděru a

měla by mít kapuci a polstrování na loktech a ramennou. Neměla by omezovat pohyb jezdce.

**Čepice, šátek, čelenka** – Nejvíce tepelné energie uniká hlavou, proto je třeba jí vhodně zahalit a tím chránit před chladem, vlhkem, větrem a UV zářením.

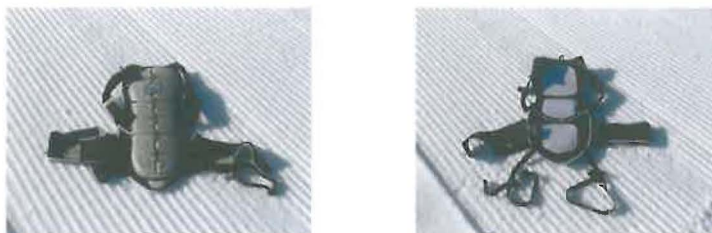
**Helma** – Důležité je, aby helma dobře seděla, byla lehká, měla certifikát kvality a úchyt na brýle.

**Brýle** – Chrání oči před UV zářením, sněhem a prouděním chladného vzduchu, jež vede k poškozování oční sítnice.



Obr. 15: Helma, brýle

**Chrániče zápěstí, kolen, loktů, ramen, zad a hrudníku („páteřák“)** a vyztužené kalhoty či vesty jsou vhodné zejména pro děti, začátečníky a zkušené jezdce, kteří vyhledávají nové terény a zkouší nové skoky a triky.



Obr. 16: Chránič páteře

#### 4.4 Technika jízdy na snowboardu

viz. Praktická část



## 4.5 Biomechanika zatáčení na snowboardu

Z biomechanického hlediska rozlišujeme při pohybech lidského těla síly vnitřní a vnější. Vnitřní síly soustavy snowboardista – snowboard (jezdec včetně výzbroje a výstroje) působí mezi segmenty lidského těla a mezi snowboardistou a jeho vybavením.

Nejdůležitější jsou svalové síly (aktivní síly), které pákovými mechanismy ovlivňují pohyby segmentů těla a působí na vnější prostředí. Pasivní síly jsou dány odporem šlach, vazů, chrupavek a pružností kostí a mají význam při tlumení vnějších silových rázů vznikajícím při kontaktu snowboardu s terénem.

Vnější síly jsou síly, působící na soustavu snowboardista – snowboard.

Nazýváme je silami fyzikálními a řadíme k nim tíhovou sílu, aerodynamické síly, tření, reakci opory, odstředivou a setrvačnou sílu.

Urychlení systému docílíme pouze vnějšími silami. Vnitřními silami může snowboardista ovlivnit svou polohu v prostoru a tím i možnost zapojení vnějších sil.

Základní vnější silou je **tíhová síla G**. Působí neustále na všechny hmotné elementy těla. Její velikost je konstantní a je dána součinem hmotnosti lyžaře (kg) a tíhového zrychlení (9,81 m/s). Při jízdě po spádnicí lze tíhu G s ohledem na sklon svahu rozložit do dvou směrů. Složka  $F_1$  působí ve směru sklonu svahu a je vlastní příčinou pohybu snowboardisty. Složka  $F_2$  působí na podložku v místě interakce pohybového aparátu se sněhem. Tlak  $F_2$  na sníh je přenášen prostřednictvím snowboardu a rozkládá se do plochy skluznice. S přibývajícím sklonem svahu se síla  $F_2$  zmenšuje, zatímco  $F_1$  se zvětšuje. Při nezměněném držení těla se projekce těžiště na příkřejším svahu posune vpřed.

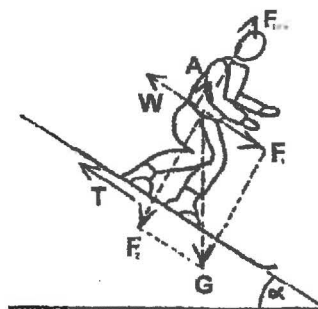
**Tření T** vzniká při kontaktu dvou těles, která se vzájemně pohybují proti sobě. Ve snowboardingu se uplatňuje tření smykové, které vzniká právě při kontaktu skluznice snowboardu se sněhem.

**Aerodynamické síly** vznikají při pohybu snowboardisty v prostředí. Řadíme mezi ně **odpor prostředí W**, který působí proti směru pohybu a ovlivňuje rychlost jízdy a **aerodynamický vztlak A**, jenž působí kolmo na směr pohybu, ovlivňuje velikost tlaku na podložku a tím nepřímo působí na velikost tření. Součet obou sil tvoří výslednou aerodynamickou sílu.

**Odstředivá síla**  $F_{od}$  vzniká při křivočarých pohybech. S pojmem odstředivá síla úzce souvisí pojem **dostředivá síla**  $F_{do}$ . Obě síly působí současně, jsou stejně velké, leží v jedné vektorové přímce, ale mají opačný směr. Příčinou změny směru těžiště snowboardisty je síla dostředivá a reakcí na tuto změnu je síla odstředivá. Při jízdě v oblouku má  $F_{od}$  tendenci vychýlit těžiště těla v ně oblouku. Rovnováha obou sil při jízdě v oblouku je udržována optimální polohou těla. Výslednice  $F_{od}$  a  $G$  musí v zájmu zachování rovnováhy procházet bodem opory.

**Reakční síla**  $F_{REA}$  vzniká na základě třetího Newtonova zákona, jako silová odpověď na daný podnět (akce a reakce). Teoreticky je  $F_{REA}$  stejně velká jako síla akční, leží v jedné vektorové přímce a působí proti akční síle. Tato zákonitost platí pro tuhá tělesa. V případě interakce pohybového aparátu s vnějším prostředím jsou silové poměry složitější. Příkladem akční síly je svalová síla  $F_{SVA}$ , která působí na podložku. Podložka odpovídá na silový podnět reakční silou, která zpětně působí na těžiště těla a mění jeho pohybový stav.

Obr. 17: Síly působící při jízdě po spádnici, rozklad tíhové síly



Legenda:

$\alpha$  - úhel sklonu svahu

$G$  - tíhová síla o složkách  $F_1$  a  $F_2$

$W$  - odpor prostředí

$A$  - aerodynamický vztlak

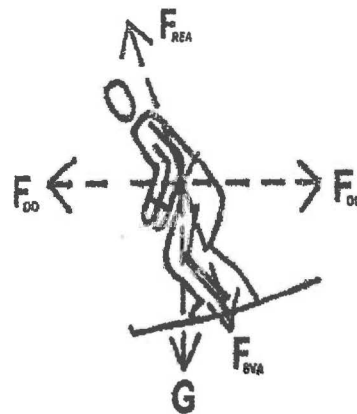
$F_{REA}$  - reakční síla

$T$  - tření

Zahájení oblouku je považováno za klíčovou pohybovou fázi. Vzniká vychýlením snowboardu z přímočaré dráhy. Existuje několik rozdílných mechanismů vedoucích k zahájení oblouku: rotace, zvýšení tlaku na hranu, odraz z hrany snowboardu, náklon trupu. Při daném pohybu snowboardisty působí některé principy zatáčení současně a jsou obsaženy v jednom pohybovém aktu.

Vedení oblouku můžeme charakterizovat jako kombinaci bočního sesouvání a pohybu snowboardu vpřed. Rychlý průjezd obloukem je dán optimálním poměrem mezi bočním sesouváním snowboardu a jeho hraněním. Regulace vedení oblouku je dána kombinací těchto faktorů: změna hranění, diferenciací tlaku na snowboard, předozadní posun těžiště těla v průběhu oblouku. Při křivočarých pohybech a tedy i při jízdě na snowboardu vzniká dostředivá síla a reakcí na tuto změnu síla odstředivá.

Obr. 18: Vnější síly ve fázi vedení oblouku frontside a backside (SYCHROVSKÁ, 1999)



Legenda:

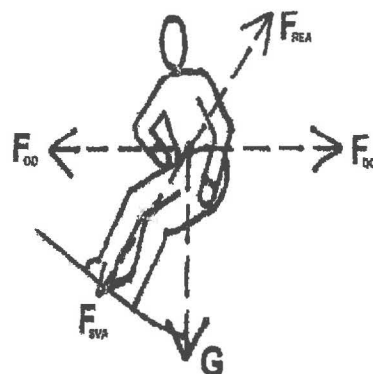
$F_{OD}$  - síla odstředivá v horizontální rovině

$F_{DO}$  - síla dostředivá v horizontální rovině

$G$  - tíhová síla

$F_{REA}$  - reakční síla

$F_{SVA}$  - svalová síla



Na základě odstředivé síly, musí jezdec své těžiště přesunout tak, aby mohl udržovat rovnováhu. Míra náklonu při tom závisí na: sklonu svahu, hmotnosti jezdce, momentálním směru jízdy, rychlosti, bočním vykrojení snowboardu, úhlu a poloměru oblouku. Poloměr oblouku je definován jako poloměr kružnice, která je shodná s podstatnou částí oblouku. Uvážíme-li tyto veličiny, vyplynou následující pravidla:

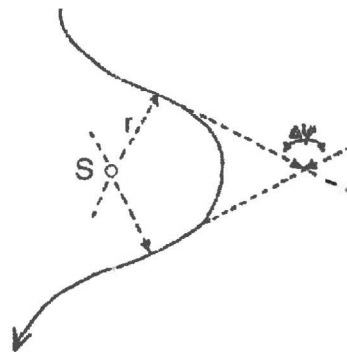
Zmenšením poloměru oblouku se náklon při stále stejné rychlosti zvětšuje.

Zvýšením rychlosti se náklon při zachování poloměru oblouku rovněž zvětšuje.

Čím je poloměr oblouku větší, tím je snadnější vedení oblouku po hraně bez podílu brzdících smykových faktorů.

Kromě poloměru oblouku hraje důležitou roli úhel oblouku, který určuje míru změny směru jízdy. Jde o úhel určený směrem jízdy při zahájení oblouku a směrem jízdy v závěru oblouku (SYCHROVSKÁ 1999)

Obr. 19: Úhel a poloměr oblouku (SYCHROVSKÁ, 1999)



Legenda:

- S - střed oblouku  
(střed kružnice, která je shodná  
s podstatnou částí oblouku)
- R - poloměr oblouku
- $\Delta\varphi$  - úhel oblouku

#### 4.6 Výběr metodiky snowboardingu pro zpracování diplomové práce

Snowboarding se v Čechách objevil těsně po svém příchodu do Evropy, kolem roku 1979. V této době nelze zatím mluvit o jakýchkoli metodických postupech, které by jezdcům usnadňovaly jejich začátky při učení se jízdě na snowboardu. První nadšenci a mnoho jezdců po nich se muselo doslova otlouci při pádech, které předcházely prvním zdařilým obloukům.

V únoru 1990 byla založena AČS v čele s průkopníkem snowboardingu – L. Vášou. Od této doby se pomalu získávaly poznatky o metodických postupech v zahraničí a to zejména v USA a v Rakousku. Pod vedením metodiků AČS vznikaly první pokusy o metodický postup, který by výrazně ulehčil výuku snowboardingu v Čechách.

Prvním oficiálním vydáním české metodiky se stala výuková skripta AČS z roku 1995, která byla využívána především ke školení instruktorů snowboardingu. (Starý, F. 2003)

Poté se snowboardingem zabývaly knihy:

Výuková skripta AČS z roku 1995

Metodika snowboardingu od Oto Louky z roku 1998

Snowboarding od Lukáše Bintera a kolektivu z roku 1998

Snowboarding od Lukáše Bintera aj. z roku 2002

Snowboarding od Oty Louky z roku 2002 pod vedením AČS.

Frischenschlanger, E. Snowboarding za 3 dny. České Budějovice: Kopp, 1999

Profesional ski instructors fo Amerika, snowboard skiing. USA 1993

Tyto knihy podrobně analyzoval Filip Starý ve své diplomové práci – Porovnávání metodických postupů ČR, Rakouska a USA ve snowboardingu vydanou v roce 2003. Došel k následujícím závěrům:

Metodika snowboardingu od Oto Louky z roku 1998 je publikací, která vychází z výukových skrip AČS z roku 1995. Uspořádání jednotlivých metodických kroků v metodické řadě je však odlišné. V této publikaci se vyskytuje hned několik rozdílů a inovací od předchozího metodického postupu. Přidané či inovované metodické kroky jsou zastavení, základní postoj, jízda po spádnici, sesouvání šikmo svahem a padající list. Publikace Snowboarding od Lukáše Bintera a kolektivu z roku 1998 vychází především z předchozích dvou metodických postupů. Jednotlivé metodické kroky jsou zde seřazeny v jiné sledu. Kroky jsou velmi dobře technicky vysvětleny a doplněny již názornými kresbami odrážející danou problematiku. Oproti předchozím publikacím zde chybí zejména oprava chyb a dostatek cvičení na správné provedení daného metodického kroku. V této metodice je přidáno několik kapitol pro pokročilejší jezdce. Dále pak je velmi dobře zpracována část zabývající se nácvikem freestylových dovedností.

Publikace Snowboarding od Lukáše Bintera aj. z roku 2002 je přepracované vydání předchozího vydání od stejného autora. V tomto vydání se objevilo několik změn, převážně v pořadí jednotlivých metodických kroků v metodickém postupu – cvičení koloběžka, jízda po spádnici. Hlavní změnou a zároveň inovací je uvedení partnerského systému.

Poslední analyzovanou publikací ČR je Snowboarding od Oty Louky z roku 2002 pod vedením AČS. Základním rozdílem od ostatních verzí metodických postupů je zavedení několika nových metodických kroků – oblouk s přední nohou ve vázání, zastavení, vstávání na svahu, vlnovka po spádnicí a absencí smýkaného oblouku s odlehčením dolů.

Tato publikace je oficiálním završením vývoje české metodiky.

V publikaci Snowboarding za 3 dny od rakouského autora Frischenschlangera, E. z roku 1999 jsou začleněny do metodické řady tyto kroky – rozcvička, jízdní postoj, girlandy, cvičení se speciální tyčí a technika partnerského systému.

Publikace Profesional ski instructors of Amerika, snowboard skiing z roku 1993 klade důraz především na didaktickou část, chování instruktora vůči žákovi a využívá různé styly učení. Americká metodika se výrazně zaměřuje na chování instruktora k žákovi a na typologii jednotlivých žáků na základě, které volí jednotlivé učební styly pro snazší výuku.

Ve své diplomové práci - Porovnávání metodických postupů ČR, Rakouska a USA ve snowboardingu vydanou v roce 2003 Filip Starý navrhl vlastní metodický postup, kde vynechal nácvik frontsidového a backsidového oblouku s jednou nohou ve vázání, uvedl základní smýkaný oblouk s fází jízdy po spádnicí, přemístil jízdu šikmo svahem na místo před nácvik řezaných oblouků, se přiklonil k používání partnerského systému a k používání pomocné tyče.

Z diplomové práce vyplývá názor, že kniha Snowboarding od Oty Louky z roku 2002 pod vedením AČS je oficiálně uznávanou metodikou snowboardingu.

Knihy Snowboarding od Oto Louky z roku 2002 pod vedením AČS dělí výuku na úvodní část, všeobecnou přípravu, specializovanou přípravu, oblouky a skoky. Do úvodní části řadí seznámení se studenty, zjišťování úrovně dovedností žáků, seznámení se snowboardovým vybavením, terminologií, bezpečností a rozcvičku. Ve všeobecné přípravě nalezneme manipulaci se snowboardem, nošení, pokládání, přepravu, nastupování a vystupování, základní postavení, vstávání a padání, cvičení pro rozvoj rovnováhy, chůzi a klouzání.

Ve specializované přípravě nalezneme jízdu po spádnicí s přední nohou ve vázání, oblouk s přední nohou ve vázání, zastavení, jízdu na vleku, vstávání na svahu, sesouvání po spádnicí, sesouvání svahem se střídavým zatěžováním dolních končetin, sesouvání šikmo svahem, jízda šikmo svahem, vlnovka šikmo svahem – girlandy. Oblouky: základní smýkaný oblouk, smýkaný oblouk s nadlehčením, základní řezaný oblouk, řezaný oblouk s nadlehčením, řezaný oblouk s odlehčením dolů. Skoky: alpine skok, freestyle skok.

V knize Snowboarding od A do Z od Christofa Weisse z roku 1993 chybí oproti knize Snowboarding od Oto Louky z roku 2002 seznámení se studenty, zjišťování úrovně dovednosti žáků, přeprava, sesouvání po spádnicí, vstávání na svahu, zastavení, vlnovka šikmo svahem, alpine skok a freestyle skok. Kniha obsahuje navíc úvod do slalomové techniky s překlápěním, slalomové techniky s odlehčením vzhůru, techniky superobřího slalomu a zrychleného oblouku. Jelikož tato kniha neobsahuje důležité metodické kroky a přidává úvod do závodní slalomové techniky, proto jsme si jí nevybrali jako podklad pro zpracování diplomové práce.

V knize Snowboarding – Vše, co potřebujete vědět o tomto vzrušujícím sportu od Jonno Gibbinse z roku 1996 chybí oproti knize Snowboarding od Oto Louky z roku 2002 manipulace se snowboardem (nošení, pokládání, přeprava), vstávání, padání, jízda po spádnicí s přední nohou ve vázání, oblouk s přední nohou ve vázání, vstávání na svahu a jízda šikmo svahem. Uvádí smýkaný a řezaný oblouk, ale dále je nerozděluje. Jelikož tato kniha neobsahuje důležité metodické kroky, proto jsme si jí nevybrali jako podklad pro zpracování diplomové práce.

Pro získání všeobecného přehledu o metodických řadách výuky na jízdě na snowboardu jsme se seznámili i se zahraniční literaturou:

Snowboarding: Make a Perfect Start od Gille F. a Markse R. z roku 2002

Outdoor pursuits series – Snowboarding od Reichenfelda R. a Bruecherta A. z roku 1995

Lehrplan Snowboarding od Deutscher Verband für das Skilehrwesen z roku 2000

Snowboarding – Guide to Ride od Hebbel-Seegeera A. z roku 2001



Vzhledem k náročnosti překladů jsme se těmito knihami nechali pouze inspirovat, např. knihou Snowboarding – Guide to Ride od Hebbel-Seegera, A. z roku 2001 obsahující CD-ROM s metodikou snowboardingu.

Z diplomové práce Filipa Starého a po prostudování dostupné literatury vyplývá, že kniha Snowboarding od Oty Louky z roku 2002 pod vedením AČS je oficiálně uznávanou metodikou snowboardingu. AČS je členem World Snowboard Federation a tím je nejdůležitější organizací zabývající se snowboardem v ČR. Proto má diplomová práce vycházet z knihy Oto Louky a scénář k DVD je napsán dle metodické řady, kterou tato publikace obsahuje.

Po výběru metodické řady k výuce jízdy na snowboardu a zpracování scénáře k diplomové práci vyšly další knihy na téma snowboarding.

Kniha Snowboarding od Radka Vobra z roku 2006.

V roce 2006 Lukáš Binter a kolektiv vydal třetí přepracované vydání knihy Snowboarding,

Nejnověji vydanou publikací je kniha Snowboarding od Oto Louky a Martina Večerky vydaná v roce 2007.

# 5 PRAKTICKÁ ČÁST

## 5.1 Scénář

### 5.1.1 Všeobecná průprava

	námět	terén	záběr	poznámka
ZÁZNAM:	nesení snowboardu pod paží	Häuslalm	diagonálně	
ZÁZNAM:	nesení snowboardu za zády	pražská ulice	diagonálně	
ZÁZNAM:	tažení snowboardu úchopem za vázání	Häuslalm	diagonálně	
ZÁZNAM:	nesení snowboardu uchyceném na batohu horizontálně	Skate and snowboardshop El Nino	zezadu	
ZÁZNAM:	nesení snowboardu uchyceném na batohu vertikálně	Häuslalm	diagonálně	
ZÁZNAM:	přeprava vakem přes rameno	před Intersportem Bründl	diagonálně	
ZÁZNAM:	přeprava vakem v ruce	před Intersportem Bründl	diagonálně	
ZÁZNAM:	přeprava vakem na kolečkách	před Intersportem Bründl	diagonálně	
ZÁZNAM:	pokládání snowboardu	Häuslalm	diagonálně	
ZÁZNAM:	nástup freestyle snowboard ze sedu	Häuslalm	ze strany	
ZÁZNAM:	nástup freestyle snowboard ze stoje	bytová jednotka v Praze	zepředu	
ZÁZNAM:	nástup freestyle snowboard po výstupu z vleku	Häuslalm	ze strany	
ZÁZNAM:	nástup alpine snowboard	nástup lanovky Gratbahn - Kitzsteinhorn	zepředu	
ZÁZNAM:	vystoupení z freestyle snowboardu	Häuslalm	zepředu	
ZÁZNAM:	vstávání na backside	Häuslalm	ze strany	
ZÁZNAM:	vstávání na frontside	Häuslalm	ze strany	
ZÁZNAM:	padání na backside	sjezdovka č. 4a	ze strany	
ZÁZNAM:	padání na frontside	Häuslalm	ze strany	
ZÁZNAM:	otočení se snowboardem z polohy vleže na zádech	Häuslalm	ze strany	
ZÁZNAM:	základní postoj	Häuslalm	zepředu	
ZÁZNAM:	základní postoj pro jízdu	bytová jednotka v Praze	zepředu	
ZÁZNAM:	provedení základního postoje na verbální podnět	Häuslalm	zepředu	
ZÁZNAM:	provedení základního postoje pro jízdu na verbální podnět	bytová jednotka v Praze	zepředu	
ZÁZNAM:	provedení základního postoje na optický podnět	Häuslalm	zepředu	
ZÁZNAM:	provedení základního postoje pro jízdu na optický podnět	bytová jednotka v Praze	zepředu	
ZÁZNAM:	vertikální pohyb v základním postoji	Häuslalm	zepředu	

ZÁZNAM:	vertikální pohyb v základním postoji pro jízdu	bytová jednotka v Praze	zepředu	
ZÁZNAM:	výskok a dopad do základního postoje	Häuslalm	zepředu	
ZÁZNAM:	provedení základního postoje pro jízdu ze základního postoje	bytová jednotka v Praze	zepředu	
ZÁZNAM:	základní postoj rakousko	Häuslalm	zepředu	
ZÁZNAM:	základní postoj německo	Häuslalm	zepředu	
ZÁZNAM:	střídavé zaujímání vysoké, nízké a střední polohy	polovina sjezdovky č.33	zepředu	
ZÁZNAM:	změna zatížení přední a zadní nohy a návrat zpět do základního postoje	Häuslalm	zepředu	
ZÁZNAM:	střídavé dotyky rukou špičky a patky prkna	stanice Gipfelbahn	zepředu	
ZÁZNAM:	střídavé zvedání patky a špičky	Häuslalm	zepředu	
ZÁZNAM:	skoky do výšky	Häuslalm	zepředu	
ZÁZNAM:	udržování rovnováhy na přední a zadní hraně	Häuslalm	zepředu	
ZÁZNAM:	sbírání a pokládání malých předmětů z frontsidové na backsidovou hranu a zpět	Häuslalm	zepředu	
ZÁZNAM:	sbírání a pokládání malých předmětů ze špičky na patku	Häuslalm	zepředu	
ZÁZNAM:	sbírání a pokládání malých předmětů z frontsidové na backsidovou hranu žáci vedle sebe	stanice Gipfelbahn	zepředu	
ZÁZNAM:	sbírání a pokládání malých předmětů ze špičky na patku žáci v řadě za sebou	stanice Gipfelbahn	zepředu	
ZÁZNAM:	malé poskoky do tvaru hvězdy doprava	Häuslalm	zepředu	
ZÁZNAM:	malé poskoky do tvaru hvězdy doleva	Häuslalm	zepředu	
ZÁZNAM:	malé poskoky do tvaru hvězdy oběma směry	Häuslalm	zepředu	
ZÁZNAM:	navazované poskoky od nejmenších po největší	Häuslalm	zepředu	
ZÁZNAM:	skoky do tvaru hvězdy o 90 stupňů	Häuslalm	zepředu	
ZÁZNAM:	skoky do tvaru hvězdy o 180 stupňů	Häuslalm	zepředu	
ZÁZNAM:	skoky do tvaru hvězdy o 360 stupňů	Häuslalm	zepředu	
ZÁZNAM:	3 výskoky a zaujmutí základního postoje	Häuslalm	zepředu	
ZÁZNAM:	Cvičení ve dvojici s jedním žákem bez prkna. Žák se snowboardem přepadá na žáka bez snowboardu na front. a back. hranu.	Häuslalm	zepředu	
ZÁZNAM:	přeskakování ze špičky na patku na místě	Häuslalm	zepředu	
ZÁZNAM:	přeskakování ze špičky na patku vpřed	Häuslalm	zepředu	
ZÁZNAM:	při zvednutí špicce či patce rotace tělem a tím následně snowboardem	Häuslalm	zepředu	
ZÁZNAM:	chůze se snowboardem na jedné noze do svahu	Häuslalm	diagonálně	
ZÁZNAM:	koloběžka	Häuslalm	diagonálně	
ZÁZNAM:				

## 5.1.2 Specializovaná průprava

	námět	terén	záběr	poznámka
ZÁZNAM:	jízda po spádnicí s přední nohou ve vázání	Häuslalm	diagonálně	
ZÁZNAM:	jízda po spádnicí s nevhodnou startovací plošinou	Häuslalm	diagonálně	
ZÁZNAM:	backsidový oblouk s přední nohou ve vázání	Häuslalm	diagonálně	
ZÁZNAM:	frontsidový oblouk s přední nohou ve vázání	Häuslalm	diagonálně	
ZÁZNAM:	zastavení zadní nohou backside	Häuslalm	zespodu	
ZÁZNAM:	zastavení zadní nohou frontside	Häuslalm	zespodu	
ZÁZNAM:	zastavení opatrným pádem backside	Häuslalm	diagonálně	
ZÁZNAM:	zastavení opatrným pádem frontside	Häuslalm	diagonálně	
ZÁZNAM:	zastavení smykem s přední nohou ve vázání backside	Häuslalm	diagonálně	
ZÁZNAM:	zastavení smykem s přední nohou ve vázání frontside	Häuslalm	zespodu	
ZÁZNAM:	zastavení smykem obě nohy ve vázání backside	Häuslalm	diagonálně	
ZÁZNAM:	zastavení smykem obě nohy ve vázání frontside	Häuslalm	diagonálně	
ZÁZNAM:	nastoupení a jízda na talířkovém vleku	Magnetköpflifte	diagonálně	
ZÁZNAM:	vystoupení z talířkového vleku	Magnetköpflifte	diagonálně	
ZÁZNAM:	nastoupení a jízda na kotvovém vleku	Keeslifte	diagonálně	
ZÁZNAM:	vystoupení z kotvového vleku	Keeslifte	diagonálně	
ZÁZNAM:	nastoupení na sedačkovou lanovku pro dvě osoby	Sonnenkarbahnen	diagonálně	
ZÁZNAM:	vystoupení ze sedačkové lanovky pro dvě osoby	Sonnenkarbahnen	diagonálně	
ZÁZNAM:	nastoupení na sedačkovou lanovku pro čtyři osoby	Gratbahn	diagonálně	
ZÁZNAM:	vystoupení ze sedačkové lanovky pro čtyři osoby	Gratbahn	zepředu	
ZÁZNAM:	vstávání na svahu na backside	sjezdovka č. 4a	ze strany	
ZÁZNAM:	vstávání na svahu na frontside	sjezdovka č. 4a	ze strany	
ZÁZNAM:	sesouvání svahem po spádnicí – backside	sjezdovka č. 1a	zespoda	
ZÁZNAM:	sesouvání svahem po spádnicí - frontside	sjezdovka č. 1a	ze shora	
ZÁZNAM:	sesouvání svahem se střídavým zatěžováním dolních končetin backside	sjezdovka č. 4a	ze shora	
ZÁZNAM:	sesouvání svahem se střídavým zatěžováním dolních končetin frontside	sjezdovka č. 4a	ze shora	

ZÁZNAM:	sesouvání šikmo svahem backside	sjezdovka č. 4a	ze shora, diagonálně	
ZÁZNAM:	sesouvání šikmo svahem frontside	sjezdovka č. 4a	ze shora, diagonálně	
ZÁZNAM:	jízda šikmo svahem backside	sjezdovka č. 4a	zespodu diagonálně	
ZÁZNAM:	jízda šikmo svahem backside točeno zezhora	sjezdovka č. 4a	ze shora	
ZÁZNAM:	jízda šikmo svahem backside točeno zespodu	sjezdovka č.1	zespoda	
ZÁZNAM:	jízda šikmo svahem frontside	sjezdovka č. 4a	ze shora, diagonálně	
ZÁZNAM:	jízda šikmo svahem frontside točeno zezhora	sjezdovka č.1a	ze shora	
ZÁZNAM:	jízda šikmo svahem frontside backside	sjezdovka č. 4a	ze shora	
ZÁZNAM:	jízda šikmo svahem backside padající list	sjezdovka č. 4b	zespoda	
ZÁZNAM:	vlnovka šikmo svahem backside	sjezdovka č.1a	diagonálně	
ZÁZNAM:	vlnovka šikmo svahem frontside	sjezdovka č.1a	ze shora	
ZÁZNAM:				

### 5.1.3 Oblouky

ZÁZNAM:	základní smýkaný backsideový oblouk – točeno zezhora	sjezdovka č. 4b	ze shora	i obrázek
ZÁZNAM:	základní smýkaný backsideový oblouk – točeno zespodu	sjezdovka č. 4b	zespoda	
ZÁZNAM:	základní smýkaný frontsideový oblouk	sjezdovka č. 4b	zespoda	i obrázek
ZÁZNAM:	základní smýkaný frontsideový oblouk – detail	sjezdovka č. 4b	zespoda	
ZÁZNAM:	základní smýkaný backsideový i frontsideový oblouk	sjezdovka č. 4b	ze shora	
ZÁZNAM:	základní smýkaný frontsideový i backsideový oblouk	sjezdovka č. 4b	ze shora	
ZÁZNAM:	základní smýkaný oblouk – jízda	sjezdovka č. 4b	zespoda	
ZÁZNAM:	základní smýkaný oblouk - obrázek			obrázek
ZÁZNAM:	smýkaný backsideový oblouk s nadlehčením	sjezdovka č. 4b	ze shora	
ZÁZNAM:	smýkaný backsideový oblouk s nadlehčením – obrázek			obrázek
ZÁZNAM:	smýkaný frontsideový oblouk s nadlehčením	sjezdovka č. 4b	ze shora	
ZÁZNAM:	smýkaný frontsideový oblouk s nadlehčením	sjezdovka č. 4b	zespoda	
ZÁZNAM:	smýkaný frontsideový oblouk s nadlehčením – obrázek			obrázek
ZÁZNAM:	smýkaný backsideový i frontsideový oblouk	sjezdovka č. 4b	zespoda	
ZÁZNAM:	smýkaný oblouk s nadlehčením – jízda	sjezdovka č. 4b	zespoda	
ZÁZNAM:	smýkaný oblouk s nadlehčením – obrázek jízdy			obrázek

ZÁZNAM:	základní řezaný backsidový oblouk	sjezdovka č. 4a	ze shora	i obrázek
ZÁZNAM:	základní řezaný frontsidový oblouk – točeno zeshora	sjezdovka č. 4a	ze shora	i obrázek
ZÁZNAM:	základní řezaný frontsidový oblouk – točeno zespona	sjezdovka č. 4a	zespona	
ZÁZNAM:	základní řezaný frontsidový i backsidový oblouk	sjezdovka č. 4a	diagonálně	
ZÁZNAM:	základní řezaný oblouk – jízda	sjezdovka č. 4a	diagonálně	
ZÁZNAM:	základní řezaný oblouk – jízda s chybou	sjezdovka č. 4b	zespona	
ZÁZNAM:	základní řezaný oblouk – obrázek jízdy			obrázek
ZÁZNAM:	řezaný backsidový oblouk s nadlehčením	sjezdovka č. 4a	ze shora	
ZÁZNAM:	řezaný backsidový oblouk s nadlehčením	sjezdovka č.1	ze shora	
ZÁZNAM:	řezaný backsidový oblouk s nadlehčením – obrázek			obrázek
ZÁZNAM:	řezaný frontsidový oblouk s nadlehčením	sjezdovka č.1	ze shora	
ZÁZNAM:	řezaný frontsidový oblouk s nadlehčením – obrázek			obrázek
ZÁZNAM:	řezaný oblouk s nadlehčením – jízda	sjezdovka č. 4a	ze shora	
ZÁZNAM:	řezaný oblouk s nadlehčením – jízda	sjezdovka č.1	ze shora	
ZÁZNAM:	řezaný backsidový oblouk s odlehčením dolů	sjezdovka č.1	ze shora	
ZÁZNAM:	řezaný backsidový oblouk s odlehčením dolů			obrázek
ZÁZNAM:	řezaný frontsidový oblouk s odlehčením dolů	sjezdovka č.1	ze shora	
ZÁZNAM:	řezaný frontsidový oblouk s odlehčením dolů			obrázek
ZÁZNAM:	řezaný frontsidový i backsidový oblouk s odlehčením dolů	sjezdovka č. 4a	ze shora	
ZÁZNAM:	řezaný oblouk s odlehčením dolů – jízda	sjezdovka č.1	ze shora	
ZÁZNAM:	řezaný oblouk s odlehčením dolů – jízda	sjezdovka č. 4a	ze shora	

### 5.1.4 Skoky

ZÁZNAM:	alpine skok	central park	diagonálně	
ZÁZNAM:	alpine skok			obrázek
ZÁZNAM:	freestyle skok	easy park	diagonálně	
ZÁZNAM:	freestyle skok točeno pod dopadem	easy park	diagonálně (první skok zesponu)	
ZÁZNAM:	freestyle skok - grab	easy park	diagonálně	
ZÁZNAM:	freestyle skok frontside 360	easy park	diagonálně	
ZÁZNAM:	freestyle skok backside 360	easy park	zespona	
ZÁZNAM:	freestyle skok - obrázek			obrázek
ZÁZNAM:				

## 5.2 OBSAH DVD (TEXTOVÁ ČÁST)

### 5.2.1 Úvod

Úkolem DVD prezentace je představit ucelenou metodickou řadu, dle které je možná výuka snowboardingu. DVD prezentace je zaměřena na výuku začátečníků, ale zároveň poslouží i pokročilejším snowboardistům. Obsahuje všeobecnou a specializovanou průpravu, oblouky, základy skoků a triků. DVD prezentace je metodickým návodem jak naučit a zdokonalit jízdu na snowboardu v podmínkách horského střediska s dostatečnými sněhovými podmínkami v kontextu s řešením variabilních situací za jízdy s použitím vhodného způsobu jízdy na snowboardu. Je však nutné počítat s tím, že instruktor, cvičitel či lektor na rozdíl od DVD prezentace poskytne zpětnou vazbu a okamžitě opraví případné nedostatky. Učení je pak rychlejší a efektivnější.

Toto DVD vychází z knihy Oto Louky "Snowboarding" vydanou Asociací českého snowboardingu a Univerzitou J. E. Purkyně v Ústí nad Labem v roce 2002. DVD též obsahuje návrhy úprav této metodiky.

Dále obsahuje doplňující obrázky z knihy Tomáše Gnada a kolektivu "Kapitoly z lyžování" vydanou nakladatelstvím Karolinum v Praze v roce 2002 a z knihy Lukáše Bintera a kolektivu "Snowboarding" (třetí, přepracované vydání) vydanou nakladatelstvím Grada Publishing v Praze 2006.

DVD též představuje vzdělávací systém fungující u nás v České republice, bezpečnostní pravidla mezinárodní lyžařské federace FIS (Fédération Internationale de Ski) a sedmero instruktora obsahující pokyny pro bezpečnou výuku.

DVD je diplomovou prací studentky Univerzity Karlovy fakulty Tělesné výchovy a sportu.



### **5.2.2 Vzdělávací systém**

Vzdělávání učitelů snowboardingu v České republice zajišťuje Asociace českého snowboardingu (AČS), Vysoké školy zaměřené na výchovu budoucích učitelů tělesné výchovy a sportu, a další akreditované školy působící v soukromém sektoru.

AČS byla založena v únoru 1990. Asociace je členem World Snowboard Federation od jejího oficiálního založení roku 2004. WSF zahrnuje 35 národních federací s celkem 62 000 členy a unikátním světovým žebříčkem s více než 12 000 jezdci. Kromě péče o vzdělávání učitelů snowboardingu se stará rovněž o propagaci snowboardingu. Z tohoto důvodu je pořadatelem řady významných akcí, jako je organizace snowboardových závodů v České republice či příprava reprezentačních družstev, z nichž nejvýznamnější je Český pohár ve freestyle snowboardingu a juniorské série závodů pod názvem Rookie cup. Český pohár se koná každoročně od sezóny 2003/2004. Propagace spočívá též v podporování zájmu o snowboarding např. formou pořádání soustředění, zřizování škol a půjčoven, podporou soutěží, vydáváním informačních a propagačních materiálů atd. Webové stránky AČS naleznete na <http://www.snowboarding.cz>

**Vysoké školy s akreditací jsou např.:**

Univerzita Karlova Pedagogická fakulta – <http://www.pedf.cuni.cz>

Univerzita Karlova Fakulta Tělesné Výchovy a Sportu – <http://www.ftvs.cuni.cz>

Masarykova univerzita v Brně Pedagogická fakulta – <http://www.muni.cz/edu>

Univerzita Palackého v Olomouci Fakulta tělesné kultury – <http://www.upol.cz>

Jihočeská univerzita v Plzni Fakulta pedagogická - <http://www.zcu.cz>

Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem Pedagogická fakulta -  
<http://www.ujep.cz>

Ostravská univerzita v Ostravě Pedagogická fakulta – <http://www.osu.cz>

Vysoká škola pedagogická v Hradci Králové Pedagogická fakulta -  
<http://vsp.cz/pdf>

Technická univerzita v Liberci Fakulta pedagogická – <http://www.vslib.cz>



Vzdělávání učitelů snowboardingu též zajišťuje od roku 2006 Asociace profesionálních učitelů lyžování <http://www.apul.cz> a dále pak soukromé školy jako např. Sherpa skischool a jiné. Všechny školy poskytující kurzy musí mít akreditaci od Ministerstva školství a tělovýchovy. Jejich přehled **naleznete na** webových stránkách Ministerstva školství a tělovýchovy <http://www.msmt.cz>.

Vzdělávání instruktorů snowboardingu má třístupňovou strukturu licencí.

**Licence dle MŠMT** jsou rozdělovány následovně:

- instruktor snowboardingu
- cvičitel snowboardingu
- učitel snowboardingu

**První licence - instruktor snowboardingu** bývá někdy uváděná i jako instruktor školního snowboardingu. Licence jsou vzhledem k legislativě stejné. Je to kurz s předepsaným rozsahem výuky 40 – 56 hodin. Obsahem kurzu bývá metodická řada do úrovně minimálně řezaných oblouků, zkušební písemný test z teorie snowboardingu, praktická zkouška ze 2 povinných prvků (základní smýkaný a základní řezaný oblouk) a jednoho volného prvku (např. závod v paralelním slalomu, cvik zvaný „padající list“, jízda na switch apod.), dle preference příslušné školy. Tato licence neopravňuje k vydání živnostenského listu.

**Druhá licence je cvičitel snowboardingu** s předepsaným minimálním rozsahem 210 výukových hodin. Licence opravňuje k vydání živnostenského listu a tím pádem i k zřízení vlastní snowboardové školy.

**Třetí licenci je učitel snowboardingu** někdy uváděný i jako lektor snowboardingu. Tento kurz je určen pro absolventy specializačního studia snowboardingu na vysokých školách, členy lektorských sborů jednotlivých sdružení a akreditovaných zařízení. Učitel musí mít vysokou úroveň odborných znalostí a pohybových dovedností, podpořenou dlouholetými zkušenostmi s výukou snowboardingu v různých soukromých či státních školách. Navíc musí projít přezkoušením z praktické jízdy před lektorskou komisí složenou minimálně ze tří různých akreditovaných pracovišť (FTVS v Praze, FTK v Olomouci, AČS).

MŠMT v případě požadavku na jiné názvy kvalifikací, které vyplývají z členství v mezinárodních organizacích umožňuje získat oprávnění k používání jiného názvu, pokud je rozsah a obsah školení srovnatelný. Proto je dobré se při výběru kurzů důkladně informovat o obsahu, rozsahu a o oprávněních, které absolvováním kurzu získáte.

Mezi významné pořadatele kurzů patří AČS, která uděluje kvalifikace:

- cvičitel snowboardingu C
- cvičitel snowboardingu B.

U AČS v kurzu **cvičitele snowboardingu C** se v teoretické části dozvíte, jak pečovat o snowboard, o jeho technických parametrech a výrobě. Dále pak o první pomoci, lavinovém nebezpečí, rozdělení sněhu, technickém zasněžování, terminologii snowboardových triků, zdravotě s historkami přímo z práce Horské služby atd. Praktická část začíná chronologicky od jednoduchých nácviků, jako jsou například vstávání a padání, jízda s jednou nohou ve vázání, sesouvání šikmo svahem, smýkané oblouky na obě strany až k řezanému oblouku.

AČS vydává tuto licenci na 3 roky s možností prodloužení na další tři roky v případě dodání potvrzení o Vašem aktivním vyučování snowboardingu v kterékoli snowboardové škole.

Teoretická část kurzu **cvičitele snowboardingu B** je svými přednáškami zaměřena na vyšší vzdělání pro absolventy kurzu C. V průběhu výuky absolvujete kurz rozhodcovského minima, lavinový kurz, naučíte se základy přípravy snowparků, získáte informace o organizaci závodů a další potřebné informace k vedení snowboardové školy. Praktická část je zaměřena především na vyšší úroveň předchozího kurzu cvičitele snowboardingu C. V kurzu se naučíte, jak vysvětlit a předvést základní triky freestyle snowboardingu, jako jsou rotace backside a frontside, až po základy jízdy v U-rampě nebo při Boardercrossu.

U závěrečných zkoušek AČS by jste měli prokázat dovednost v jízdě na snowboardu, znalost posloupnosti výuky a výklad určitého nácviku, který si při závěrečných zkouškách vylosujete. AČS vydává licenci na 3 roky s možností prodloužení na další tři roky v případě prokázání, že jste alespoň jednu sezónu aktivně fungovali v kterékoli snowboardové škole. AČS umožňuje vést praktická cvičení v cizím jazyce (např. v anglickém či německém), aby si účastníci kurzů procvičili terminologii v daném jazyce.

Mezinárodně uznávané snowboardové vzdělání zatím neexistuje tzn., že licenci mezinárodní učitel snowboardingu zatím získat nelze. Licence jsou státem uznávané kvalifikace, tudíž by měli být platné i v Evropské unii. Zkušenosti absolventů kurzů potvrzují akceptaci našich licencí v cizině, např. v USA.

### **5.2.3 Bezpečnostní pravidla FIS**

#### **Pravidla pohybu na sjezdovce**

Chování všech uživatelů sjezdovek včetně přilehlých prostor jasně vymezuje tzv. Bílý kodex, který byl formulován v alpských zemích a rozšířil se a je respektován po celém světě.

#### **Ohleduplnost**

Každý uživatel tratí se musí chovat tak, aby neohrozil nebo nepoškodil ostatní uživatele sjezdových tratí (lyžaře, snowboardisty, atd.) nebezpečným nebo nevhodným stylem jízdy. K základním bezpečnostním pravidlům patří také nepoužívání vybavení, které je ve špatném technickém stavu (lyže bez brzd, nevhodné brýle atd.). V neposlední řadě je třeba zvážit zdravotní stav, kvůli možnosti snížené schopnosti reakce a odhadu (alkohol, drogy, únava, nemoc).

### **Kontrola rychlosti a způsob jízdy**

Každý uživatel tratí musí přizpůsobit svoji rychlost a způsob jízdy svým dovednostem a schopnostem, terénu, sněhovým podmínkám a frekventovanosti trati. Je třeba mít schopnost reagovat na změny situace v zorném poli a korigovat směr a rychlost v závislosti na vnějších podmínkách.

### **Volba stopy**

Lyžař přijíždějící seshora (zezadu) je povinen volit takovou stopu, aby neohrozil před sebou jedoucí lyžaře. Je třeba mít schopnost reagovat i při náhlé změně směru a rychlosti jízdy osoby, která je dojížděna.

### **Předjíždění**

Předjíždět se smí ve všech směrech a ze všech stran za předpokladu, že předjížděný uživatel má dostatek prostoru pro jízdu.

### **Vjíždění do tratě a opětovné rozjíždění na trati**

Při vjíždění do tratě musíte dát vždy přednost na trati jedoucím uživatelům. Před opětovným se rozjetím se musíte ujistit, že nebude překřížena trasa uživatele v pohybu.

### **Zastavení**

Nezastavujte se v úzkých nebo nepřehledných místech, v případě pádu se snažte takové místo okamžitě vyklidit ( v zájmu vaší bezpečnosti).

### **Výstup a sestup**

Uživatel, který se pohybuje pěšky, může vystupovat nebo sestupovat pouze po okraji tratě (snaha se co nejrychleji dostat k okraji trati pokud situace dovolí, při zranění nebo technických problémech).

### **Značky a signalizace**

Každý uživatel se musí řídit značením tratí nebo případnou signalizací na těchto tratích.

## **Pomoc**

Každý uživatel je povinen poskytnout pomoc při úrazu na trati a to v rozsahu jeho schopností. Minimálně však musí označit místo nehody, chránit zraněného před ztrátou tepla, zorganizovat přivolání odborné pomoci.

## **Identifikace**

Každý uživatel tratě přítomný nehodě se musí v případě nehody legitimovat ( je jedno, zda se jedná o svědka, poškozeného nebo účastníka nehody) v alpských zemích tato povinnost vychází přímo ze zákona – v případě neposkytnutí pomoci při úrazech, útěku před zodpovědností, se takovýto uživatel vystavuje nebezpečí soudního stíhání.

## **Poznámka:**

Uživatel jedoucí na vleku má vždy přednost, dbejte proto na dostatečný odstup od vlečných zařízení – skupina lyžařů za sebou jedoucích ve skupině má stejná práva ale i povinnosti jako samostatně jedoucí lyžař.

(Metodická komise APUL., *Metodika výuky lyžování „C“* 1. vyd. Špindlerův Mlýn: Asociace profesionálních učitelů lyžování, 2005)

## **5.2.4 Metodika základního výcviku**

### **5.2.4.1 Úvod**

- Seznámení se studenty a zápis jmen
- Zjistit úroveň dovedností žáků (u pokročilých)
- Krátké seznámení se snowboardovým vybavením, terminologie, bezpečnost
- Rozcvička

### **Termíny používané při výuce:**

- Přední noha
- Zadní noha
- Špice, přední část prkna (nose)
- Pata, zadní část prkna (tail)
- Přední hrana (toe edge)
- Zadní hrana (heel edge)
- Frontside (strana, ke které jsme obráceni čelem)
- Backside (strana, ke které jsme otočeni zády)
- Goofy – postavení, kdy přední noha je pravá
- Regular – postavení, kdy přední noha je levá

Přenesení váhy dopředu je přenesení váhy na špici prkna, na přední nohu, ale lze jej zaměnit s přenesením váhy na přední hranu, na špičku (nohou). Proto je lépe používat přesné termíny jako přední hrana, špice prkna, rovněž je vhodné používat označení přední či zadní noha, protože označení levá či pravá noha může být při různém postavení žáků zavádějící atd (Louka, O. 2002).

### **5.2.4.2 Všeobecná průprava**

- Manipulace se snowboardem
- Nesení
- Přeprava
- Pokládání
- Nastupování
- Vystupování
- Vstávání
- Padání
- Otočení se snowboardem
- Základní postavení
- Cvičení pro rozvoj rovnováhy
- Chůze a klouzání (koloběžka)

Cílem je osvojení základních znalostí a dovedností – manipulace se snowboardem, rovnováha v základním postavení, přenášení hmotnosti těla a jejich následné využití při dalším nácviku sjíždění, zatáčení. Nejdůležitější je vytvoření správných návyků a tzv. komplexních pocitů – pocit skluzu, pocit dynamické rovnováhy, pocit a sněhu, atd. Cvičení provádíme na rovině, mimo frekventovaná místa sjezdovky, povrch volíme měkký, ne ledový (Louka, O. 2002).

## **Manipulace se snowboardem**

- nošení
- přeprava
- pokládání

Veškerá manipulace se snowboardem musí být prováděna tak, aby nedošlo k ohrožení ostatních osob. Prkno, které se uvolní naší nedbalostí nebo cizím zaviněním a řítí se po svahu bez majitele, může být velmi nebezpečné a může způsobit i smrtelná zranění.

Při dopravě snowboardu doporučujeme speciální silonový obal, prkno pak můžeme transportovat jako tašku přes rameno, tím minimalizujeme možnost ohrožení bezprostředního okolí, navíc se vyhneme konfliktům např. v hromadné dopravě.

Nošení snowboardu doporučujeme co nejbližší k tělu, pod paží, přibližně vertikálně. Nebo můžeme nosit prkno ve výše zmíněném obalu přes rameno. Na delší vzdálenosti doporučujeme připevnit prkno na batoh pomocí popruhů, ideální je batoh speciálně přizpůsobený tomuto účelu se zvláštní kapsou, do které se prkno zasune a upevní popruhy. Prkno nám pak nepřekáží v chůzi ani v náročnějším terénu.

Odkládání snowboardu provádíme tak, že položíme vázání na sníh a zatlačíme do sněhu, popř. kolem sněh navršíme tak, aby nemohlo dojít k samovolnému rozjetí, a pokud možno mimo sjezdovku, aby jej nemohla uvolnit druhá osoba (Louka, O. 2002).

### **Natočené záběry:**

- nesení snowboardu pod paží
- nesení snowboardu za zády
- tažení snowboardu úchopem za vázání
- nesení snowboardu uchyceném na batohu horizontálně
- nesení snowboardu uchyceném na batohu vertikálně
- přeprava vakem přes rameno
- přeprava vakem v ruce
- přeprava vakem na kolečkách
- pokládání snowboardu

### **Nastupování**

Pro pohodlné nastoupení do vázání je vhodné vyhledat bezpečnou plochu, kde nebudeme překážet, při nastupování na svahu si vytvoříme plošinu kolmo ke spádnicí tak, aby se zamezilo klouzání prkna po svahu. Nástup do předního vázání provádíme čelem ke svahu, bezpečnostní popruh upneme k přední noze., nástup do zadního vázání provádíme pokleknutím v případě, že máme zadní zapínání vázání. Při předním zapínání vázání a u měkkého (freestyle) vázání se otočíme i se snowboardem zády ke svahu a usedneme. Jako první zapínáme hlavní kotníkovou přezku u přední nohy, poté zapínáme přezku u špičky a dotahujeme. Stejný postup provádíme u zadní nohy. U některých typů vázání je lepší začínat zapínat vázání od špiček. při nastupování ze stoje zadní nohou přišlápneme snowboard, tím stabilizujeme snowboard.

Vždy si před vyjetím zkontrolujeme, zda máme obě boty opravdu správně zapnuté ve vázání, včetně bezpečnostního popruhu. K chybě může dojít velmi snadno, u začátečníku např. při zapínání tzv. tvrdého vázání. Chyba může mít nepříjemné následky, protože pokud vypadnete v plné jízdě pouze jednou nohou z vázání, tak následný pád, poměrně značná hmotnost prkna a vzniklé síly působící na dolní končetinu, mohou přivodit vážné zranění (Louka, O. 2002).



### **Natočené záběry:**

- nástup freestyle snowboard ze sedu
- nástup freestyle snowboard ze stoje
- nástup freestyle snowboard po výstupu z vleku
- nástup alpine snowboard

### **Vystupování**

Pro bezpečné vystoupení ze snowboardu uvolníme z vázání nejprve zadní nohu, poté přední nohu. Dále vystoupíme vpřed nejdříve zadní a poté přední nohou a ve stálém kontaktu se snowboardem. Snowboard překlopíme na sníh, čímž zabráníme samovolnému rozjetí, které by mohlo ohrozit další osoby pohybující se v okolí.

### **Natočené záběry:**

- vystoupení z freestyle snowboardu

### **Vstávání**

Cílem nácvičku je, aby žák uměl vstát se snowboardem na nohách bez cizí pomoci, aby uměl spadnout správně, a tím předcházet a minimalizovat nebezpečí úrazu.

Vstávání na frontside – v kleku na sněhu přemístíme těžiště těla nad prkno. Odstrčením paží a současným napnutím nohou se horní část těla zdvihne. Poloha trupu nám umožňuje postavit se do základního postoje.

Vstávání na backside – v sedě na sněhu přeneseme těžiště těla vpřed nad prkno, současně s napnutím nohou se pomocí paží vzepřeme vzhůru. Postavení horní části těla nám umožní zaujmout základní postoj (Louka, O. 2002).

### **Natočené záběry:**

- vstávání na backside
- vstávání na frontside

## **Padání**

Padání na frontside – pokrčením nohou se těžiště těla dostává k zemi. Pád vyrovnáváme, pro rozložení tlaku, předloktím a trupem a pokrčením nohou se snowboard zdvihne ze sněhu.

Padání na backside – těžiště těla se dostává k zemi. Přes pokrčené ruce padáme na záda. Bradu přitiskneme na hrudní kost a zvedneme snowboard ze sněhu, abychom zamezili překroucení nohou (Louka, O. 2002).

### **Nejčastější chyby:**

toporně natažené ruce, pád přímo na dlaně (zlomeniny zápěstních kůstek), proto jsou vhodně rukavice s výztuhou zápěstí, zvláště při pádech vzad

### **Natočené záběry:**

- padání na frontside
- padání na backside

## **Otočení se snowboardem z polohy vleže na zádech**

Pro snadné otočení se snowboardem z polohy vleže na zádech do polohy vleže na břicho zaujmeme podporu na předloktích, přitáhneme koleno přední nohy, zadní nohu naopak protáhneme a začneme rotovat pomocí ruky a přitaženého kolena. Pro otočení z polohy vleže na břicho použijeme stejný postup. Zaujmeme podporu na předloktích, pokrčíme koleno přední nohy, zadní nohu naopak protáhneme a rotujeme pomocí ruky a přitaženého kolena.

### **Natočené záběry:**

- otočení se snowboardem z polohy vleže na zádech

## **Základní postoj**

Cílem je zaujmout správnou polohu těla na snowboardu, což nám umožní správné provedení všech dalších činností. Rozlišujeme základní postoj s váhou s 50% na přední 50% na zadní noze a základní postoj pro jízdu s cca 60% na přední a 40% na zadní noze.

U základního postoje jsou kotníky, kolena i kyčle mírně pokrčeny, obě nohy jsou rovnoměrně zatíženy. Trup je vzpřímený. Pohled směřuje do směru jízdy, paže jsou přirozeně pokrčeny. Tuto pozici používáme, jako výchozí polohu pro zaujmutí základního postoje pro jízdu a pro sesouvání po spádnicí.

U základního postoje pro jízdu jsou kotníky, kolena i kyčle mírně pokrčeny, váha přenesena nad přední nohu (cca. 60% na přední a 40% na zadní). Trup je vzpřímený a natočený kolmo na osu přední nohy, pohled směřuje do směru jízdy, paže jsou přirozeně pokrčeny a ukazují téměř do směru jízdy.

Snažte se stát na prkně přirozeně, proto natočte osu ramen přibližně kolmo na osu předního chodidla.

Dívejte se několik metrů před sebe a ne přímo dolů na snowboard, dopadli byste asi tak, jako kdyby jste řídili auto a dívali se na volant. Snažte se vyvarovat rychlých pohybů a pohybujte se uvolněně, pomalu a přirozeně, snowboard je již vyroben tak, aby zatáčel pouze kombinací vaší rotace a plynulého zatížení hrany.

**Nácvik základního postoje:**

provedení základního postoje na verbální nebo optický podnět

vertikální pohyb v základním postoji, výskok a dopad do základního postoje

**Natočené záběry:**

- základní postoj
- základní postoj pro jízdu
- provedení základního postoje na verbální podnět
- provedení základního postoje pro jízdu na verbální podnět
- provedení základního postoje na optický podnět
- provedení základního postoje pro jízdu na optický podnět
- vertikální pohyb v základním postoji

- vertikální pohyb v základním postoji pro jízdu
- výskok a dopad do základního postoje
- provedení základního postoje pro jízdu ze základního postoje

## **Cvičení pro rozvoj rovnováhy**

Cílem cvičení je rozvoj rovnovážných schopností žáka v proměnlivých podmínkách, další výuky snowboardingu.

Příklady cvičení:

### **Natočené záběry:**

- střídavé zaujímání vysoké, nízké a střední polohy
- změna zatížení přední a zadní nohy a návrat zpět do základního postoje
- střídavé dotyky rukou špičky a patky prkna
- střídavé zvedání patky a špičky
- skoky do výšky
- udržování rovnováhy na přední a zadní hraně
- sbírání a pokládání malých předmětů z frontsidové na backsidovou hranu a zpět
- sbírání a pokládání malých předmětů ze špičky na patku
- sbírání a pokládání malých předmětů z frontsidové na backsidovou hranu žáci vedle sebe
- sbírání a pokládání malých předmětů ze špičky na patku žáci v řadě za sebou
- malé poskoky do tvaru hvězdy doprava
- malé poskoky do tvaru hvězdy doleva
- malé poskoky do tvaru hvězdy oběma směry
- navazované poskoky od nejmenších po největší
- skoky do tvaru hvězdy o 90 stupňů
- skoky do tvaru hvězdy o 180 stupňů
- skoky do tvaru hvězdy o 360 stupňů
- 3 výskoky a zaujmutí základního postoje

- cvičení ve dvojici s jedním žákem bez prkna - žák se snowboardem přepadá na žáka bez snowboardu na front. a back. hranu
- přeskokování ze špičky na patku na místě
- přeskokování ze špičky na patku vpřed
- při zvednuté špičce či patce rotace tělem a tím následně snowboardem

## **Chůze a klouzání (koloběžka)**

Zvládnutí chůze a klouzání nám umožní pohybovat se po rovině dle vlastní vůle. Tak budete schopní přejet po rovině k lanovce nebo jet na vleku.

Vycházíme ze základního postavení, přední nohu máme zapnutou ve vázání a zadní nohu používáme k chůzi nebo k odražení. Terén volíme opět mimo provoz sjezdovky, na upravené rovině. Jedná se o velmi důležité cvičení, jehož dobré zvládnutí nám umožní nezávislý pohyb bez nutnosti rozepínat obě vázání.

Zadní nohu natočte do směru jízdy. Začněte odraz vždy na úrovni předního vázání. Zatěžujte tu hranu, u které se odrazíte zadní nohou. Současně procvičujeme i chůzi se snowboardem na jedné noze do svahu. Při stoupání se opíráme o hranu prkna, kterou držíme kolmo ke spádnici.

Nejčastější chyby jsou špatné držení těla a tím i narušená rovnováha – trup je ve značném předklonu, hmotnost těla spočívá více na zadní noze, špatně provedení odraz. Tzn. odrazíme se do strany, a proto nám prkno ujíždí šikmo a ne dopředu, nebo odraz zkracujeme, nevykývneme odrazovou nohou až k přední noze atd. (Louka, O. 2002).

### **Natočené záběry:**

- koloběžka
- chůze se snowboardem na jedné noze do svahu

### **5.2.4.3 Specializovaná průprava:**

- jízda po spádnicí s přední nohou ve vázání
- oblouk s přední nohou ve vázání frontside a backside
- zastavení
- jízda na vleku
- vstávání na svahu
- sesouvání po spádnicí frontside a backside
- sesouvání svahem se střídavým zatěžováním dolních končetin (padající list)
- sesouvání šikmo svahem
- jízda šikmo svahem
- vlnovka šikmo svahem – girlandy

Cílem specializované průpravy je další rozvoj znalostí a dovedností, jež umožní bezpečné zvládnutí sjíždění a zatáčení. Využíváme především různá průpravná cvičení zaměřená na další zlepšení tzv. komplexních pocitů – pocit skluzu, pocit dynamické rovnováhy, pocit sněhu, atd. Cvičení provádíme na širokých sjezdovkách o mírném sklonu, mimo frekventovaná místa, povrch volíme měkký, ne ledový (Louka, O. 2002).

#### **Jízda po spádnicí s přední nohou ve vázání**

Cvičení provádíme na mírném svahu s dojezdem do roviny. Prkno směřujte po spádnicí svahu, lehce se odrazte zadní nohou a postavte ji na snowboard mezi vázání. Zaujměte základní postavení a přední rukou si ukažte do směru jízdy. Bez jakýchkoliv dalších pohybů jeďte až do zastavení.

V případě, že nemáme vhodnou startovací plošinu, necháme si prkno zablokovat nohou instruktora, v klidu se postavíme a po vzájemné dohodě, kdy dojde k odblokování prkna, se zvolna rozjedeme (Louka, O. 2002).

### **Natočené záběry:**

- s vhodnou startovací plošinou
- s nevhodnou startovací plošinou s pomocí instruktora

### **Frontsidový a backsidový oblouk s přední nohou ve vázání**

Cvičení provádíme na mírném svahu s dojezdem do roviny. Prkno nasměrujte po spádnicí svahu, lehce se odrazte zadní nohou a postavte ji na snowboard mezi vázání. Zaujměte základní postavení a přední rukou si ukažte do směru jízdy. Začněte rotovat celým tělem do směru oblouku, snowboard ved'te po ploše. Ve chvíli, kdy cítíte, že se snowboard začíná stáčet, začněte plynule zatěžovat špičky nohou při frotsidovém a paty při backsidovém oblouku. Snažte se opravdu vyjet oblouk a ne pouze zabrzdít (Louka, O. 2002).

### **Natočené záběry:**

- frontsidový oblouk
- backsidový oblouk

### **Zastavení**

Pokud máme ve vázání zapnutou pouze přední nohu, zatavíme snadno. Opatrně sestoupíme zadní nohou a brzděním o snůh zastavíme. Poněkud složitější situace nastává pro začátečníka ve chvíli, kdy má obě nohy zapnuté ve vázání. Na úplném začátku výcviku, v malých rychlostech, je nejjednodušší opatrně upadnout, zároveň procvičujeme správné padání. Samozřejmě naším cílem je zastavit bez pádu, rychle, na co nejkratším úseku. Nejvýhodnější možností se jeví zastavení smykem. Jezdec v okamžiku, kdy se rozhodne zastavit, výrazně přenesse těžiště na přední nohu, trupem rotuje ke svahu, zadní noha aktivně napomáhá k přetočení prkna kolmo na spádnicí, důraz je kladen na výrazné zatížení hrany ke svahu. Na konci celé akce je těžiště opět přibližně nad středem prkna, tedy obě nohy jsou zatíženy rovnoměrně. Zastavení se učíme společně s následujícími cviky – sesouvání po spádnicí, sesouvání šikmo svahem, jízda po spádnicí, šikmo svahem, atd.

Další cvičení, která navazují provádíme již s oběma nohama ve vázání, proto je výhodné využít k dopravě vleků. V případě, že v oblasti nejsou vhodné podmínky, sjezdovky od vleků jsou příliš příkré, zledovatělé, přelidněné, vleky rychlé, jízdní dráha zledovatělá s korýtky apod., pak doporučujeme větší část dalších cvičení provádět raději v mírném terénu i za cenu, že výstup provádíme pěšky (Louka, O. 2002).

#### **Natočené záběry:**

- zastavení zadní nohou – frontside
- zastavení zadní nohou - backside
- zastavení opatrným pádem – backside
- zastavení opatrným pádem – frontside
- zastavení smykem s přední nohou ve vázání – backside
- zastavení smykem s přední nohou ve vázání - frontside
- zastavení smykem obě nohy ve vázání – backside
- zastavení smykem obě nohy ve vázání – frontside

#### **Jízda na vleku**

Cílem je bezpečné používání vleků. Jakmile zvládneme všeobecnou průpravu a aktuální podmínky to umožňují, jdeme na vlek. Poměrně jednoduše zvládneme sedačkové lanovky, navíc šetříme síly pro vlastní jízdu. S výhodou lze použít dětské vleky nebo vleky na sjezdovkách pro začátečníky. Vhodná je předchozí domluva s obsluhou vleku.

Vycházíme ze základního postavení, přední nohu máme zapnutou ve vázání s připnutým bezpečnostním popruhem, hrany zatěžíme rovnoměrně. Snowboard máme srovnaný ve směru jízdy. Nastoupení na talířovém vleku provedeme tak, že uchopíme kotvu ohnutými pažemi, umístíme mezi dolní končetiny a současně se odrazíme zadní nohou jako na koloběžce do směru jízdy a napínáním paží zmírníme zrychlení vleku. Zadní nohu postavíme mezi přední a zadní vázání a kotvu dáme mezi dolní končetiny.



V případě kotvového vleku postupujeme podobně, kotvu zahákneme za stehno přední nebo zadní nohy v rozkroku nebo na boku.

Vlastní jízda na kotvovém nebo talířovém vleku probíhá tak, že jsme v základním postavení, celé tělo a směr jízdy je přizpůsoben kotvě, jízda je uvolněná. Při šikmých trasách vleků musí být zatížena horní hrana. Při zařiznutí uvolníme hranu nadlehčením nebo nadskočením. Při pádu během jízdy okamžitě pouštíme kotvu a opouštíme stopu vleku.

Pohybujeme se pomocí zadní nohy – koloběžkou a dle okolností se vracíme na začátek vleku pěšky nebo se přesuneme na okraj sjezdovky.

Vystupování: při jízdě na kotvovém, nebo talířovém vleku uvolníme pomocí paží kotvu a „koloběžkou“ odjedeme stranou, kde si upravíme výzbroj a výstroj.

Při jízdě na sedačkové lanovce pečlivě uzavřeme přezky a bezpečnostní popruh, snowboard směřuje špičkou do směru jízdy. Při příjezdu sedačky nasedneme a nadzdvihneme špičku. Při jízdě na sedačkové lanovce, po uvolnění bezpečnostního uzávěru, nasměrujeme snowboard do směru jízdy a zdvihneme jeho špičku. Na místě výstupu položíme prkno naplocho, využijeme pohybu vleku, případně se odstrčíme zadní nohou, a vzdálíme se skluzem od vleku. V bezpečné vzdálenosti od vleku opatrně zabrzdíme zadní nohou o sníh a zastavíme (Louka, O. 2002).

**Cvičení k jízdě na vleku:**

- koloběžka
- cvičení dvojic: simulace nástupu, jízdy a výstupu s vypůjčenou kotvou z vleku nebo alespoň s lyžařskou holí

**Natočené záběry:**

- nastoupení a jízda na talířkovém vleku
- vystoupení z talířkového vleku
- nastoupení a jízda na kotvovém vleku
- vystoupení z kotvového vleku
- nastoupení na sedačkovou lanovku pro dvě osoby
- vystoupení ze sedačkové lanovky pro dvě osoby
- nastoupení na sedačkovou lanovku pro čtyři osoby
- vystoupení ze sedačkové lanovky pro čtyři osoby

## **Vstávání na svahu**

Při vstávání na svahu je nutné kontrolovat osu snowboardu (hranu), aby byla kolmo ke spádnicí a hrana držela pevně ve sněhu. Je dobré před pokusem o vztyk dolními končetinami a hranou prkna vyrýt zářez, který znemožní klouzáni prkna po svahu.

Vstávání na frontside – v kleku na sněhu přemístíme těžiště těla nad prkno. Odstrčením paží a současným napnutím nohou se horní část těla zdvihne. Poloha trupu nám umožňuje postavit se do základního postoje.

Vstávání na backside – v sedě na sněhu přeneseme těžiště těla vpřed nad prkno, současně s napnutím nohou se pomocí paží vzepřeme vzhůru. Postavení horní části těla nám umožní zaujmout základní postoj (Louka, O. 2002).

### **Natočené záběry:**

- vstávání na svahu – backside
- vstávání na svahu – frontside

## **Sesouvání svahem po spádnicí**

Cvičení provádíme na mírném svahu. Začneme postavením na backside neboli čelem ze svahu. Snowboard nasměrujte kolmo na spádnicí a zaujměte rovnovážné postavení obou nohou 50% na 50% s vahou na patách. Obě paže jsou pokrčené v lokti a směřují do směru jízdy. Lehkým vzpřímením a přenesením váhy z pat na celá chodidla se rozjedete. Opět zastavíte pokrčením nohou a přenesením těžiště nad na paty. Stejně cvičení si vyzkoušejte i na frontside neboli čelem ke svahu (Louka, O. 2002).

### **Nejčastější chyby:**

- příliš propnutá kolena
- těžiště je více na zadní noze
- křečovitě postavení těla
- trhané a rychlé pohyby

### **Natočené záběry:**

- sesouvání svahem po spádnicí – backside
- sesouvání svahem po spádnicí - frontside

### **Sesouvání svahem se střídavým zatěžováním dolních končetin (padající list)**

Při tomto, pro další výuku velmi důležitém, cvičení se stále ještě seznamujeme s vlastnostmi snowboardu a procvičujeme rovnováhu. Ve chvíli, kdy se naučíme „padající list“, budete schopni tímto způsobem zdolat třeba i celou sjezdovku bez zbytečných pádů.

Cvičení provádíme na mírném svahu. Začneme postavením na backside neboli čelem ze svahu. Snowboard nasměrujte kolmo na spádnicí a zaujměte rovnovážné postavení obou nohou 50% na 50% s vahou na patách. Obě paže jsou pokrčené v lokti a směřují do směru jízdy. Lehkým vzpřímením a přenesením těžiště na přední nohu se rozjedete. Natočte hlavu a dívejte se do směru jízdy za přední nohou ve chvíli, kdy chcete změnit směr a jet na opačnou stranu, přeneste těžiště na zadní nohu a opět se dívejte do směru jízdy za zadní nohou. Stejně cvičení si vyzkoušejte i na frontside neboli čelem ke svahu (Louka, O. 2002).

### **Nejčastější chyby:**

- příliš propnutá kolena
- křečovitě postavení těla
- trhané a rychlé pohyby

### **Natočené záběry:**

- sesouvání svahem se střídavým zatěžováním dolních končetin na backside
- sesouvání svahem se střídavým zatěžováním dolních končetin na frontside

## **Sesouvání šikmo svahem**

Cvičení provádíme na mírném svahu, postavte se na kraj sjezdovky a snowboard nasměrujte kolmo na spádnicí a zaujměte základní postavení. Ujistěte se, že můžete vyjet do sjezdovky aniž omezíte ostatní účastníky. Plynule přeneste váhu na přední nohu a dívejte se do směru jízdy. Lehkým vzpřímením odlehčete hranu přilehlou ke svahu a pomalu se sesouvejte šikmo svahem na druhou stranu sjezdovky. Rychlost regulujte směrem sesouvání a plynulým zatěžováním a odlehčováním hrany přilehlé ke svahu. Zastavíte mírným natočením celého těla ke svahu. Po zastavení si klekněte nebo sedněte a přetočte snowboard do opačného směru a pokračujte v jízdě. Cvičení procvičujte střídavě na backside (čelem ze svahu) a na frontside (čelem ke svahu) (Louka, O. 2002).

### **Nejčastější chyby:**

- příliš propnutá kolena
- těžiště je více na zadní noze
- trhané a rychlé pohyby
- sesouvání není plynulé

### **Natočené záběry:**

- sesouvání šikmo svahem backside
- sesouvání šikmo svahem frontside

## **Jízda šikmo svahem**

Cílem je vedení snowboardu určitým směrem a bezpečné křížování svahu, kdy výsledkem je jízda po hraně s minimálním smýkáním.

Cvičení provádíme na mírném svahu, postavte se na kraj sjezdovky, snowboard nasměrujte kolmo na spádnicí a zaujměte základní postavení. Ujistěte se, že můžete vyjet do sjezdovky aniž omezíte ostatní účastníky. Plynule přeneste váhu na přední nohu a dívejte se do směru jízdy. Lehkým vzpřímením odlehčete hranu přilehlou ke svahu a pomalu se rozjeďte šikmo svahem na druhou stranu sjezdovky. Rychlost regulujte plynulým zatěžováním hrany přilehlé ke svahu a rotací trupu ke svahu. Zastavíte mírným natočením celého těla ke svahu.

Po zastavení si klekněte nebo sedněte a přetočte snowboard do opačného směru a pokračujte v jízdě. Cvičení procvičujte střídavě na backside (čelem ze svahu) a na frontside (čelem ke svahu). Při správném provedení je vámi vyjetá stopa úzká, na rozdíl od smýkání šikmo svahem (Louka, O. 2002).

**Nácvik jízdy šikmo svahem:**

- cvičení rovnováhy při jízdě šikmo svahem
- kombinace jízdy šikmo svahem a smýkání
- uzpůsobit tvar oblouku určené trase
- jízda šikmo svahem ve dvojicích
- přesunovat těžiště při jízdě ze sjezdovky do hlubokého sněhu a naopak
- cvičit jízdu na nerovnostech – boule, vlny, skoky apod.

**Nejčastější chyby:**

- těžiště je více na zadní noze
- jízda není plynulá
- labilita při zatížení hrany

**Natočené záběry:**

- jízda šikmo svahem - backside
- jízda šikmo svahem - backside, točeno ze shora
- jízda šikmo svahem - backside, točeno ze spodu
- jízda šikmo svahem – frontside
- jízda šikmo svahem - frontside, točeno ze shora
- jízda šikmo svahem - frontside i backside
- jízda šikmo svahem - backside, padající list

## **Vlnovka šikmo svahem – girlandy**

Cvičení provádíme na mírném svahu, postavte se na kraj sjezdovky, snowboard nasměrujte kolmo na spádnicí a zaujměte základní postavení. Ujistěte se, že můžete vyjet do sjezdovky aniž omezíte ostatní účastníky. Lehkým vzpřímením odlehčete hranu přilehlou ke svahu a postavte prkno na celou plochu.

Plynule přeneste váhu na přední nohu. Natáčejte hlavu, ramena, boky a dívejte se do směru jízdy za přední nohou až do chvíle, kdy se váš snowboard stočí směrem dolů po spádnicí, v té chvíli začněte opět rotovat celým trupem do oblouku směrem ke svahu a plynule přenášejte těžiště nad střed snowboardu. Cvičení opakujte až na opačnou stranu sjezdovky do zastavení. Po zastavení si klekněte nebo sedněte a přetočte snowboard do opačného směru a pokračujte v jízdě.

Rychlost regulujte plynulou změnou rotace trupu ke svahu. Opět zastavíte mírným natočením celého těla ke svahu. Po zastavení si klekněte nebo sedněte a přetočte snowboard do opačného směru a pokračujte v jízdě. Cvičení procvičujte střídavě na backside (čelem ze svahu) a na frontside (čelem ke svahu) (Louka, O. 2002).

#### **Nejčastější chyby:**

- příliš propnutá kolena
- nesprávné přenášení váhy
- váha na zadní noze
- nedostatečné odlehčení hrany přilehlé ke svahu při zahájení girland
- přetáčení snowboardu při dokončení girland

#### **Natočené záběry:**

- vlnovka šikmo svahem - backside
- vlnovka šikmo svahem - frontside

#### **5.2.4.4 Oblouky**

- základní smýkaný (smykový, driftový) oblouk
- smýkaný (smykový) oblouk s nadlehčením (s odlehčením vzhůru)
- základní řezaný (vykrojený, carvingový) oblouk
- řezaný (vykrojený, carvingový) oblouk s nadlehčením (s odlehčením vzhůru)
- řezaný (vykrojený, carvingový) oblouk s odlehčením dolů

Tím, že jsme se dostali až k jízdě v obloucích, považujeme za nezbytné alespoň malé nahlédnutí do základní teorie oblouků. Oblouky můžeme dělit podle různých kritérií. Přesná terminologie je v tomto případě velmi důležitá.

Dle poloměru oblouky dělíme na krátké, střední, dlouhé. Dle vnitřního úhlu dělíme oblouky na zavřené a otevřené. Dle techniky provedení dělíme oblouky na smykové (smýkané, driftové) a řezané (vykrojené, carvingové). Smykové a řezané oblouky mohou být provedeny jako základní (bez odlehčení, či zatížení), s odlehčením vzhůru či s odlehčením dolů.

### **Asymetrie frontside – backside**

Těžiště se v obloucích pohybuje jednou šikmo vpřed frontside, jednou šikmo vzad – backside. Rozdílná pohyblivost kotníků, kolen, kyčlí i páteře ve směru frontside a backside znamená pro snowboardistu začátečníka určité problémy.

Rozdíly při frontside a backside oblouku jsou v těchto oblastech: pákové vztahy, vyvíjení síly, citlivost, pohyblivost a koordinační předpoklady.

Dobry snowboardista ví, že nemůže na straně backside dosáhnout stejné míry náklonu jako na frontside. Zjistí také, že při vykrojeném oblouku lze rychleji přehranit z backside na frontside, než opačně. Je také známo, že backside oblouk se nejezdí s přílišnou vnitřní polohou a s příliš velkým úhlem hrany, proto hrana snadněji vyskočí ze stopy. Při frontside oblouku má snowboardista často problémy, aby se pod dostatečným úhlem hrany dokázal položit dostatečně daleko do oblouku.

Další problém představuje laterálně specifické působení „pokládání do oblouku“ při zaujímání polohy ve frontside oblouku se těžiště těla přesunuje směrem vpřed ve vztahu k prknu a při backside oblouku, směrem vzad. Aby se toto přemístění těžiště vyrovnalo, je vykrojení některých typů závodních snowboardů na straně frontside i backside vzájemně posunuto. Na takto asymetrických prknech mohou být obě hrany během změny polohy v obloucích přibližně stejně zatěžovány i přes diagonální rotaci těla.

Další možnosti zvládnutí frontside a backside asymetrie jsou ve vyšším podpatku na zadní botě, což umožňuje zaujmutí lepší polohy ve směru jízdy.

Snowboardista stojí vázáním šikmo k podélné ose prkna. Při poloze v oblouku je tedy přivrácen jednou více přední, pak zase zadní částí těla ke středu oblouku.

Oblouk tedy točíme na frontside – při jízdě po hraně u špiček boty, anebo na backside – při jízdě po opačně hraně. Při snowboardingu se rozlišují dva zásadní způsoby provedení oblouku – smykem nebo vyjetím po hraně (vyříznutím), hovoříme o smykovém oblouku a vykrojeném oblouku.

Při smykových obloucích je prkno částečně na hraně i ploše. Síly na hraně jsou relativně malé, stopa je poměrně široká ve tvaru srpku. Mluvíme o oblouku se smykem. Prkno je nejprve zatočeno, a pak postaveno na hranu.

O mnoho dynamičtější jsou vykrojené (řezané) oblouky, které vyžadují dokonalou rovnováhu a cit pro vyvinutí optimální síly, jež vede k jízdě na hraně prkna. Úhel mezi prknem a sněhem je podstatně větší než při smýkaném oblouku a na sněhu vzniká velmi úzká stopa (Louka, O. 2002).

### **Nadlehčení - zatížení**

Nadlehčení, na něž je často nahlíženo jen ve smyslu lepší točivosti, plní celou řadu funkcí. Obzvláště usnadňuje střídání hran. Platí, že po nadlehčení následuje zatížení, které může být silnější, než kdyby před ním nadlehčení nebylo provedeno.

Klopením systému snowboardisty, může být po nadlehčení hrana následně zatížena, tlačena proti sněhu tak, že prkno je okamžitě vedeno do dalšího oblouku. Tzn. přiměřené funkčním podmínkám stojí fáze zatížení v popředí, je však ve větším rámci navázána na fázi nadlehčení.

Úplná fáze nadlehčení, při které snowboardista ztrácí kontakt se sněhem, umožňuje rychlejší naklopení, osa otáčení pak prochází těžištěm systému, což způsobí zmenšení momentu setrvačnosti systému.

Při srovnání nadlehčení a zatížení nás jako první napadne, že nadlehčení vyžaduje přípravnou fázi, protože přenos těžiště je účinný teprve na konci pohybu vzhůru. Nemůže tedy být aplikováno s takovou reakční rychlostí jako zatížení, při kterém je přenos těžiště započat již se začátkem pohybu dolů. Za druhé umožňuje zatížení delší dobu přenosu těžiště, než nadlehčení. Za třetí nemůže doba trvání přenosu těžiště při nadlehčením být dávkována podle situace, jako je to možné u zatížení.



Z hlediska průběhu oblouku rozlišujeme tři základní fáze oblouku zahájení, vedení a ukončení oblouku, v některých případech rozlišujeme ještě fázi přechodovou (Louka, O. 2002).

### **Fáze zahájení oblouku**

K počátečnímu impulsu, kdy snowboardista lehce natočí prkno ke spádnici, je možno použít několika mechanismů. V nepřliš strmém terénu a na upravené sjezdovce stačí již zatížit přední část prkna a vyvinout tlak na vnitřní hraně. Další možnost spočívá v předrotaci trupu a boků, dokud je prkno ještě na hraně, a bezprostředně poté v přenosu impulsu při vyvíjení tlaku na hranu.

Zpětná rotace, též protirotace, při zahájení oblouku se používá v technice snowboardingu jen ve vyjímečných situacích. Výhodu relativně lehkého zahájení oblouku, převažují dvě rozhodující nevýhody. Za prvé je pro vysokou kvalitu řízení nutné, časově velmi přesné zapojení hran nebo při zaujmutí základní pozice trupu se na plocho položené prkno stočí zpět do výchozí pozice (akce – reakce). Za druhé, což v této souvislosti nelze podceňovat, hrozí silná rotace páteře jako zvýšené riziko úrazu.

Mechanismy přenášení hmotnosti a předrotace, k vysvětlení počátečního impulsu, se nevyklučují, nýbrž se navzájem podporují v účinku. Je tedy možné jejich spolupůsobení při zahájení oblouku s rozdílným podílem účinku obou. Při zvýšeném točivém odporu např. díky sněhu nebo terénu mohou být tyto počáteční impulsy ještě umocněny vertikálním pohybem při zatěžování, popř. nadlehčování (Louka, O. 2002).

### **Fáze vedení oblouku (řízení oblouku)**

Snowboardista řeší problém řízení, kdy kromě kontrolovaného zapojování přenosu točivého impulsu dává veličiny jako míru prohnutí prkna, úhel hrany, polohu zakřivení, sílu zatížení a rozdělení zatížení po celém prkně podle svého pohybového záměru.

Řešení tohoto úkolu je znesnadněno tím, že existují částečně proměnlivé závislosti mezi těmito veličinami.

To je např. stupeň prohnutí prkna silou zatížení, úhlu hrany, charakteristiky míru vykrojení prkna, elasticita, tvrdost prkna a sněhového povrchu. Úhel hrany je dále závislý na poloze v oblouku, která je sama určována rychlostí a poloměrem oblouků – stupněm prohnutí prkna.

V zásadě je řízení umožněno silami, které musí snowboardista sám vyvinout na hranu prkna. Síla zatížení, která se změnou těžiště těla přenáší na prkno, se dá regulovat urychlením pohybu těla ve směru nebo protisměru jízdy. Např. napnutím dolních končetin, nasměrováním trupu, zdvižením rukou, ale také dynamickým zbrzděním tohoto pohybu nebo snížením do dřepu, popř. silnějším zahraněním nebo lehčím zapojení hrany. K těmto akcím se počítá také poloha v oblouku, kdy snowboardista urychluje své těžiště v čase a směru svahu ve vztahu k prknu (Louka, O. 2002).

#### **Fáze ukončení oblouku**

Fáze ukončení oblouku je charakterizována ukončením otáčení snowboardu a dokončením pohybu těžiště ve vertikálním směru. Snowboardista je připraven navázat další oblouk (Louka, O. 2002).

#### **Přechodová fáze oblouku**

V případě, že dochází k určité prodlevě mezi jednotlivými oblouky hovoříme o tzv. přechodové fázi oblouku, tj. např. jízda šikmo svahem, kdy se žák zklidní a může zahájit další oblouk.

V této etapě výuky již předpokládáme zvládnutí základních dovedností jako je např. vstávání, sesouvání, jízda šikmo svahem, jízda na vleku atd. a před námi je nácvik oblouků. Výběr terénu pro nácvik oblouků vyžaduje značnou zkušenost instruktora a může výrazně ovlivnit úspěšné pokračování výuky. Volíme svah široký, s mírným sklonem a malou frekvencí lidí. Sklon svahu se postupně zvyšuje v závislosti na dynamice oblouků a rostoucí úrovni dovedností a jistoty žáků. Pokud nemáme k dispozici opravdu vhodný svah či podmínky, je třeba postupovat velmi opatrně. Velmi snadno může dojít k zafixování nežádoucích návyků, nebo i ke zbytečným úrazům. (Louka, O. 2002).

## **Základní smýkaný oblouk (smykový, driftový)**

Cílem je navázání jednotlivých oblouků přes spádnicí a jízda zvládnutými oblouky, kdy jsme schopni regulovat rychlost jízdy a volit směr jízdy dle vlastního výběru. Základní smýkaný oblouk provádíme bez nadlehčení v počátku s fází sesouvání šikmo svahelem.

Vycházíme opět ze základního postavení, pokud to terén dovoluje, zahajujete z jízdy po spádnicí, jinak z jízdy šikmo svahelem, snowboard pokládáte z hrany na plochu a zpět, váha je na přední noze o 10 – 15 % více než zadní, rotujete celým tělem do směru oblouku. Trup a boky se natáčí ke svahu, snowboard následuje pohyb trupu s určitým zpožděním, smykem prkna regulujeme rychlost jízdy a provedeme zastavení. Dle rychlosti v oblouku s citem přenášíme těžiště směrem do oblouku a vyvíjíme tlak na vnitřní hranu, ve vertikálním směru těžiště téměř nepracuje. V podélné ose přenášíme těžiště nad střed snowboardu. Při správném přenesení těžiště a rotaci se snowboard stočí dolů po spádnicí, plynule přeneste tlak na hranu přilehlou ke svahu, přeneste těžiště nad střed snowboardu a dokončete rotaci do směru oblouku. Dokončete oblouk s těžištěm nad středem snowboardu (to je důležité proto, aby se prkno nepřetáčelo).

Přeneste lehce těžiště dopředu a v základním postavení se sesouvejte šikmo svahelem pomalu několik metrů, aby jste měli čas připravit se na další oblouk.

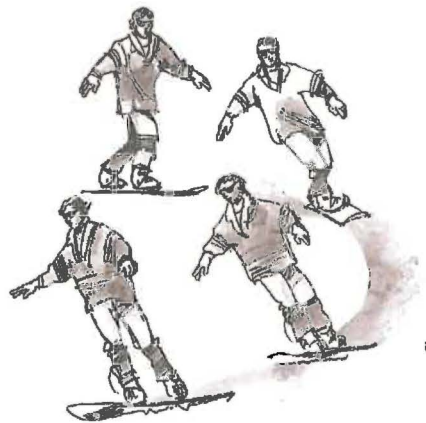
Stejným způsobem ze sesouvání pokračujte obloukem na opačnou stranu. Ideální je postupně plynule oblouky navazovat. Nejprve volíme oblouky střední, postupným zkracováním poloměru oblouku a zvyšující se dynamikou jízdy provádíme oblouky krátké (Louka, O. 2002).

### **Nejčastější chyby:**

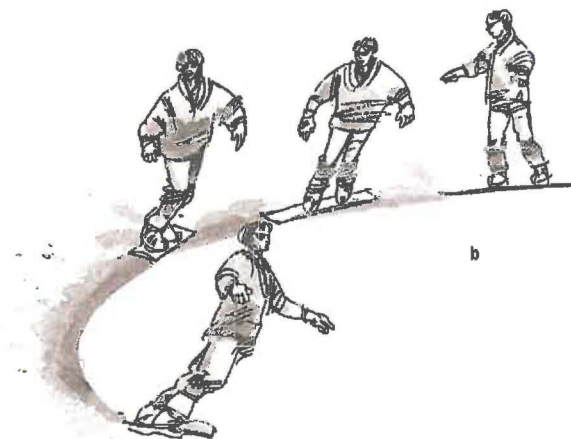
- nedostatečný přenos váhy nad přední nohu při zahájení oblouku
- přetáčení snowboardu při dokončení oblouku
- pozdní přenesení těžiště při přehranění, tzv. kousnutí hrany
- protirotace

### Natočené záběry:

- základní smýkaný backsidový oblouk – točeno ze shora
- základní smýkaný backsidový oblouk – točeno zespoda
- základní smýkaný backsidový oblouk - obrázek
- základní smýkaný frontsidový oblouk
- základní smýkaný frontsidový oblouk - obrázek
- základní smýkaný frontsidový oblouk – detail
- základní smýkaný backsidový i frontsidový oblouk
- základní smýkaný frontsidový i backsidový oblouk
- základní smýkaný oblouk – jízda
- základní smýkaný oblouk – obrázek



Obr. 20: Základní smýkaný backsidový oblouk (BINTER L. a kol., 2006)



Obr. 21: Základní smýkaný frontsidový oblouk (BINTER L. a kol., 2006)



Obr. 22: Základní smýkaný oblouk (Louka, O. 2002)

### **Smýkaný (smykový, driftový) oblouk s nadlehčením (s odlehčením vzhůru)**

Cílem je navázání jednotlivých oblouků přes spádnici a jízda zvládnutými oblouky, kdy jsme schopni plně regulovat rychlost a směr jízdy. Nadlehčení pomůže k snazšímu přehranění a přispěje i k plynulé jízdě. Vycházíme opět ze základního postavení, pokud to terén dovoluje, zahajujete z jízdy po spádnici, jinak z jízdy šikmo svahem. Plynule začněte nadlehčovat snowboard tím, že ze sníženého postavení zvolna propínáte kolena a vzpřímíte se.

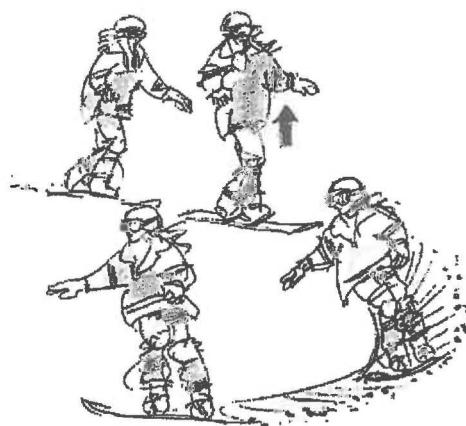
Pokládáte snowboard z hrany na plochu, přenášíte váhu na přední nohu a rotujete celým tělem do směru oblouku. Ve chvíli, kdy jste v pozici, že prkno směřuje přímo dolů po spádnici, plynule přeneste tlak na hranu přilehlou ke svahu, zatěžujte tuto hranu tím, že snižujete těžiště, přenášíte těžiště na střed snowboardu a dokončete rotaci do směru oblouku. Dokončete oblouk s těžištěm nad středem snowboardu, ve sníženém postavení což vám umožní plynulé navázání dalšího oblouku. Nejprve volíme oblouky střední, postupným zkracováním poloměru oblouku a zvyšující se dynamikou jízdy provádíme oblouky krátké (Louka, O. 2002).

#### **Nejčastější chyby:**

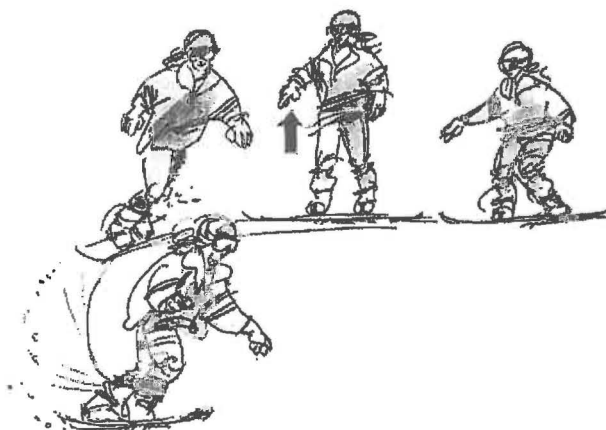
- nedostatečný přenos váhy nad přední nohu při začátku oblouku
- přetáčení snowboardu při dokončení oblouku
- špatné načasování nadlehčení a zatížení
- špatný rytmus oblouků
- protirotace

### Natočené záběry:

- smýkaný backsidový oblouk s nadlehčením
- smýkaný backsidový oblouk s nadlehčením – obrázek
- smýkaný frontsidový oblouk s nadlehčením
- smýkaný frontsidový oblouk s nadlehčením
- smýkaný frontsidový oblouk s nadlehčením – obrázek
- smýkaný backsidový i frontsidový oblouk
- smýkaný oblouk s nadlehčením – jízda
- smýkaný oblouk s nadlehčením – obrázek jízdy



Obr. 23: Smýkaný backsidový oblouk s nadlehčením (Gnad T. a kol., 2002)



Obr. 24: Smýkaný frontsidový oblouk s nadlehčením (Gnad T. a kol., 2002)



Obr. 25: Smýkaný oblouk s nadlehčením – jízda (Louka, O. 2002)

### **Základní řezaný (vykrojený, carvingový) oblouk**

Řezaný oblouk bez nadlehčení nám pomůže získat cit pro jízdu po hranách, rychlost a přesný odhad, jak moc je třeba naklánět tělo do oblouku. Najděte si dostatečně široký a přiměřeně nakloněný svah, kde budete mít prostor. Rozjeďte se přímo po spádnicí, abyste nabrali rychlost. Při zahájení oblouku plynule přeneste váhu nad přední nohu, začněte rotovat celým tělem do směru oblouku a postavte snowboard na hranu, na které budete vyřezávat oblouk. Celým tělem se naklánějte do středu oblouku. Ve středu oblouku, tedy ve fázi vedení oblouku, kdy na vás bude působit největší odstředivá síla, je třeba vést prkno pevně na hraně. Ve fázi ukončení oblouku plynule dokončete rotaci těla, přenášejte těžiště nad střed snowboardu a připravte se na přehranění. Rychlým přehraněním můžete pokračovat dalším obloukem. Tento oblouk je velmi obtížný a klade značné nároky na rovnováhu a koordinaci. Sice se můžete plně soustředit na dva důležité faktory jízda po hraně, rotace trupu, ale nemůžete využít třetí důležitý faktor, který usnadňuje oblouk a to je vertikální pohyb těžiště, proto i po částečném zvládnutí tohoto oblouku přecházíme rychle k oblouku řezanému s nadlehčením (s odlehčením vzhůru) (Louka, O. 2002).

### Nejčastější chyby:

- nedostatečný náklon do oblouku
- přehnaný náklon do oblouku
- vedení oblouku smykem

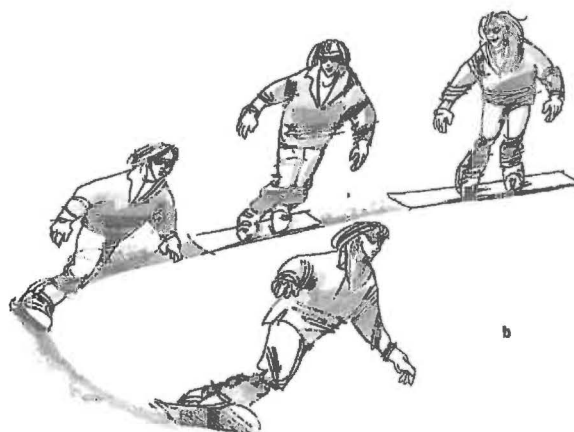
### Natočené záběry:

- základní řezaný backsidový oblouk
- základní řezaný backsidový oblouk - obrázek
- základní řezaný frontsidový oblouk – točeno ze shora
- základní řezaný frontsidový oblouk – točeno zespona
- základní řezaný frontsidový oblouk - obrázek
- základní řezaný frontsidový i backsidový oblouk
- základní řezaný oblouk – jízda
- základní řezaný oblouk – jízda s chybou
- základní řezaný oblouk – obrázek jízdy



Obr. 26: Základní řezaný backsidový oblouk (BINTER L. a kol., 2006)





Obr. 27: Základní řezaný frontsidový oblouk (BINTER L. a kol., 2006)



Obr. 28: Základní řezaný oblouk (Louka, O. 2002)

### **Řezaný (vykrojený, carvingový) oblouk s nadlehčením (s odlehčením vzhůru)**

Řezaný oblouk s nadlehčením je již klasická jízda řezanými oblouky. Nadlehčení vám pomůže k rychlejšímu a snadnějšímu přehranění a snižování těžiště k výraznějšímu a plynulejšímu tlaku na hranu. Rozjed'te se přímo po spádnicí, abyste nabrali přiměřenou rychlost. Při zahájení oblouku se plynule nadlehčete napřímením, přeneste váhu nad přední nohu, začněte rotovat celým tělem do směru oblouku a postavte snowboard na hranu, na které budete vyřezávat oblouk, celým tělem se naklánějte do středu oblouku.

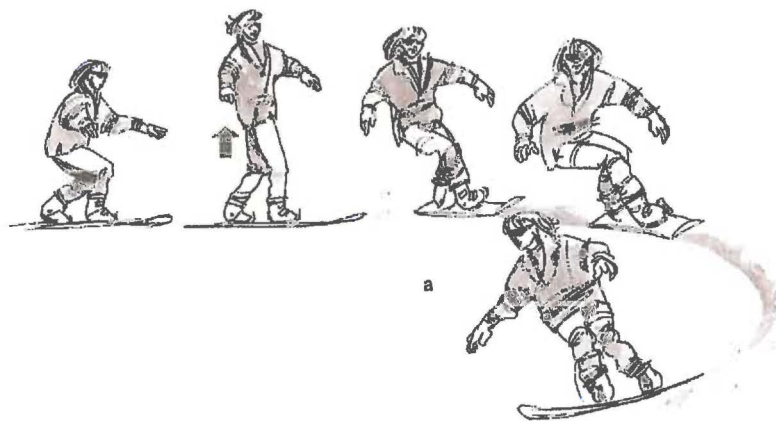
Ve fázi vedení oblouku, kdy na tělo působí největší odstředivá síla, posouváme těžiště do středu oblouku, tak abychom optimálně zachovali dynamickou rovnováhu. Dále plynule těžiště snižujeme, což nám umožní dokonalé vyjetí oblouku po hraně. Ve fázi ukončení oblouku plynule dokončíme rotaci těla, přenášíme těžiště nad střed snowboardu a nadlehčením usnadníme přehranění rychlé a plynulé navázání dalšího oblouku (Louka, O. 2002).

#### **Nejčastější chyby:**

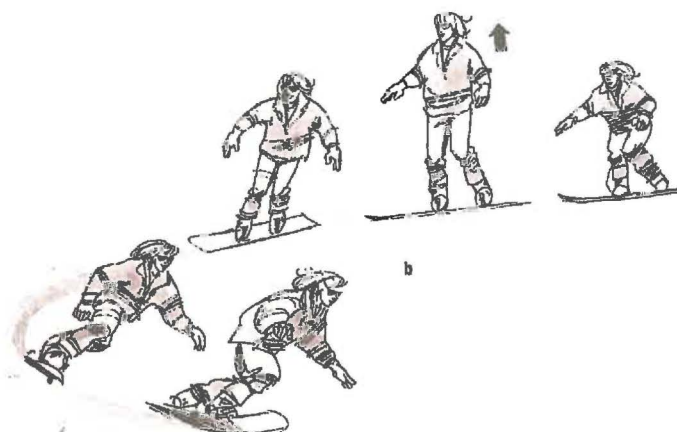
- nedostatečný náklon do oblouku
- přehnaný náklon do oblouku
- vedení oblouku smykem
- nedostatečný tlak na hranu
- nedostatečná rotace těla
- špatný rytmus oblouků
- špatný vertikální pohyb

#### **Natočené záběry:**

- řezaný backsidový oblouk s nadlehčením
- řezaný backsidový oblouk s nadlehčením
- řezaný backsidový oblouk s nadlehčením – obrázek
- řezaný frontsidový oblouk s nadlehčením
- řezaný frontsidový oblouk s nadlehčením – obrázek
- řezaný oblouk s nadlehčením – jízda
- řezaný oblouk s nadlehčením – jízda



Obr. 29: Řezaný backsidový oblouk s nadlehčením (BINTER L. a kol., 2006)



Obr. 30: Řezaný frontsidový oblouk s nadlehčením (BINTER L. a kol., 2006)

### **Řezaný (vykrojený, carvingový) oblouk s odlehčením dolů**

Oblouk začínáme prudkým snížením těžiště (podřepem celého těla). Přehraníme již před spádnicí nakloněním těla do středu oblouku, napřimováním těla vyvíjíme tlak na hranu (rovnoměrně oběma nohama) a končíme v základním postavení.

Používá se hlavně jako krátký dynamický oblouk.

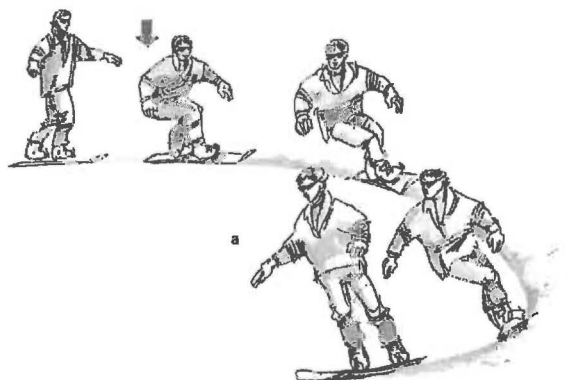
V praxi se často obě techniky kombinují, např. krátký smyk na začátku řezaného oblouku pro rychlejší změnu směru (Louka, O. 2002).

### Nejčastější chyby:

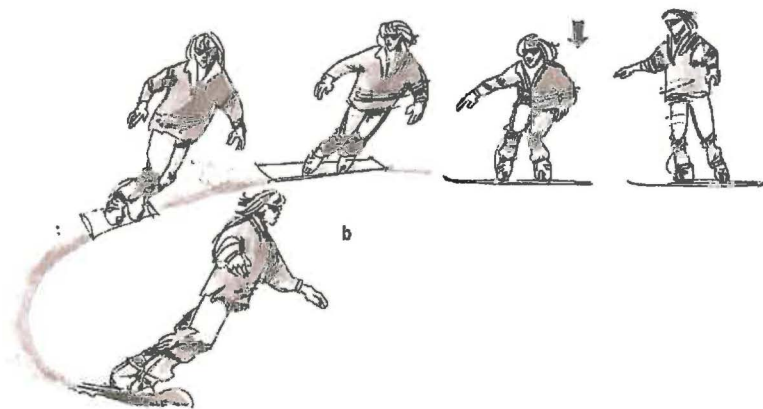
- nedostatečný náklon do oblouku
- přehnaný náklon do oblouku
- vedení oblouku smykem
- nedostatečný tlak na hranu
- nedostatečný rotace těla
- špatný rytmus oblouků
- špatný vertikální pohyb

### Natočené záběry:

- řezaný backsidový oblouk s odlehčením dolů
- řezaný backsidový oblouk s odlehčením dolů - obrázek
- řezaný frontsidový oblouk s odlehčením dolů
- řezaný frontsidový oblouk s odlehčením dolů - obrázek
- řezaný frontsidový i backsidový oblouk s odlehčením dolů
- řezaný oblouk s odlehčením dolů – jízda
- řezaný oblouk s odlehčením dolů – jízda
- řezaný oblouk s odlehčením dolů – jízda



Obr. 31: Řezaný backsidový oblouk s odlehčením dolů (BINTER L. a kol., 2006)



Obr. 32: Řezaný frontsidový oblouk s odlehčením dolů (BINTER L. a kol., 2006)

#### 5.2.4.5 Skoky:

- Alpine skok
- Freestyle skok

#### Základy skoků a triků

Ve snowboardingu se můžeme setkat s celou řadou skoků používaných např. pro zvládnutí terénních nerovností při jízdě nebo skoků (airs) a triků prováděných na můstku, nebo U- rampy samostatně i v soutěžích např. skoky s obraty okolo horizontální i vertikální osy, s různými způsoby úchopů (grabs) prkna rukou atd. Pro základní druhy skoků freestylový skok a alpin skok.

Základním předpokladem pro perfektní provedení skoku je dobrý odraz a bezpečný doskok. Proto není nutné pro první pokusy využívat skokanského můstku, k tomuto účelu nám postačí i malá terénní nerovnost. S přibývajícím jistotou se dostavuje žádoucí výška skoků. K můstku se přibližujeme v předklonu v základním postavení. Máme upaženo, oči směřují na můstek.

Následuje odraz rovnoměrným plynulým tlakem obou nohou. Na zakřivení můstku závisí míra pokrčení kolen: rovně odraziště málo pokrčené, strmé odraziště více pokrčené. Odraz je možno podpořit švihem paží vzhůru. Před každým doskokem nohy trochu natáhneme, abychom získali možnost při dopadu dostat se do podřepu a ztlumit náraz.

Snowboard se za letu neotáčí, míří stále do směru letu. Upažení nám zajišťuje udržování rovnováhy (Louka, O. 2002).

### **Alpine skok:**

Při alpských disciplínách je důležité přerušit kontakt se sněhem pouze krátce tak, aby bylo okamžitě možné opět řídit prkno.

Na hranu skoku najíždíme v maximálně nízkém postoji a bez odrazu. Ihned po přejezdu hrany již v letu napínáme nohy a dopad odpružíme následným pokrčením nohou.

Ve větších rychlostech (super – G) se skok „předskakuje“. Těsně před hranou skoku se prudkým pohybem těla dolů a pokrčením nohou dostane prkno nad sních a hrana se přeletí. Ruce vystrčíme dopředu, aby nedošlo k převážení nazad. Při dopadu nohama odpružíme náraz (Louka, O. 2002).



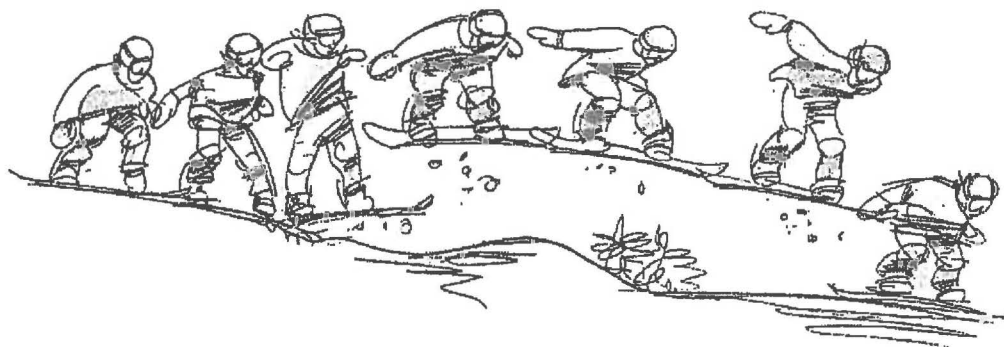
Obr. 33: Alpine skok (Gnad T. a kol., 2002)

### **Natočené záběry:**

- alpine skok
- alpine skok - obrázek

### **Freestylový skok (ollie):**

Rozjezd na bouli (můstek) provádíme v pokrčené postoji, těžiště je mírně nad zadní nohou. Ve chvíli kdy špička snowboardu protíná hranu odrazu, přitáhneme přední nohu k tělu a následně provádíme odraz ze zadní nohy podpořený pružností prkna. Ve vzduchu udržujeme rovnováhu, nepřetáčíme prkno. Při přistání prkno natočíme naplocho a ve směru jízdy. Dopadáme, pokud možno, na celou plochu skluznice, náraz odpružíme pokrčením nohou (Louka, O. 2002).



Obr. 34: Freestyle skok (Gnad T. a kol., 2002)

### **Natočené záběry:**

- freestyle skok
- freestyle skok točeno pod dopadem
- freestyle skok – grab
- freestyle skok – frontside 360
- freestyle skok – backside 360
- freestyle skok - obrázek

### **5.2.5 Sedmero instruktora snowboardingu**

Je nutné dodržovat následující pokyny, aby byla výuka bezpečná pro žáky i ostatní vyznavače zimních sportů:

#### **Vybavení instruktora snowboardingu**

- účelné oblečení, včetně rukavic a brýlí, v přiměřené kvalitě, aby mohl v klidu pracovat i v nepříznivých podmínkách (Gore-tex, fleše, moira atd.) vždy je třeba počítat s určitou rezervou
- funkční snowboard s vázáním, perfektně připravený, včetně nabroušených hrana naparafinované skluznice
- vybavení k poskytnutí 1. pomoci, leukoplast, izolační folie, obinadlo
- nářadí na seřizování vázání

#### **Kontrola vybavení žáků**

- účelné oblečení, teplé, odolné proti vlhku a větru, brýle a rukavice nepropouštějící vlhkost
- případně chrániče kolen, kloubů, rukou atd .
- funkční snowboardové vybavení v technicky dobrém stavu, odpovídající úrovni výkonnosti
- správně namontované a seřízené vázání s bezpečnostním řemenem
- vhodná obuv

#### **Výběr cvičného terénu**

- sklon svahu, dle pokročilosti a typu cvičení
- frekvence na sjezdovce
- úprava trati, sněhové podmínky (hluboký sníh, led atd. není vhodný pro výuku začátečníků)
- vyhnout se neznámému terénu (je výhodou vědět, kde jsou úzká místa a nepřehledná místa)
- nesjíždět lavinové svahy (předem informovat, dodržovat uzavření sjezdovek, jezdit jen na vyznačených tratích)



- místo pro výcvik a shromažďování zvolit na okraji sjezdovky
- přehlednost trati (necvičit v úzkých a nepřehledných úsecích)
- respektovat povětrnostní a viditelnostní podmínky (při sněžení nebo mlze držet skupinu těsněji pohromadě)
- přizpůsobit stupeň obtížnosti trati schopnostem žáků

### **Výběr místa**

- volit bezpečná místa shromažďování a zastavování
- vzájemný odstup žáků co nejmenší (aby se dalo ještě mluvit o skupinové organizaci), ale zároveň tak velký, jak je nutné pro zamezení ohrožení uvnitř skupiny
- dbát na disciplínu při skupinovém provozu a plnění pokynů instruktora

### **Vysvětlení pravidel chování**

- všeobecná pravidla pohybu na horách
- specifická pravidla pro uživatele sjezdovek

### **Povinnosti vůči žákům**

- nepřetěžovat žáky (nepřeceňovat nejslabšího, nepodceňovat nejlepšího)
- rozpoznat příznaky únavy žáků a předcházet jim vkládáním přestávek, her a motivací
- včas varovat před nebezpečím a nebezpečnými úseky
- mít přehled o všech žácích
- zvýšenou odpovědnost má instruktor za nezletilé, u nich je proto nutný větší dozor

### **Chování instruktora při nehodách**

- poskytnout první pomoc
- zabezpečit místo nehody
- zajistit důkazy
- opora postiženého

## 5.3 NÁVRH ÚPRAV K METODICE OTO LOUKY

Z nově získaných poznatků, které jsme objevili během analýzy literatury, psaní scénáře a vlastního natáčení vznikly návrhy k úpravě metodiky Oto Louky.

Úpravy jsou v podobě dodaných videí či kompletně nově přidaných popsaných prvků.

### Návrh úprav:

#### 5.3.1 Všeobecná průprava

##### Manipulace se snowboardem

##### Nesení

Dodaná videa:

- nesení snowboardu za zády
- tažení snowboardu úchopem za vázání

Ztotožňujeme se s názorem, že nesení snowboardu pod paží je nejvýhodnější způsob nesení. V praxi jsme vyzorovali časté využívání nesení snowboardu za zády zejména na krátké vzdálenosti např. ve snowparcích. Tento způsob nesení snowboardu uvedl již ve své knize „Snowboarding“ Lukáš Binter.

Tento způsob jsme zařadili z důvodů snadného přechodu do základního nesení snowboardu.

Dalším vhodným způsobem nesením snowboardu na kratší vzdálenosti je tažení úchopem za vázání. Tento způsob nijak neznehodnocuje hrany a je tím dalším způsobem přesunu snowboardu tažením.

Dodaná videa:

- nesení snowboardu uchyceném na batohu vertikálně
- nesení snowboardu uchyceném na batohu horizontálně

Metodika Oto Louky na delší vzdálenosti nesení snowboardu doporučuje batoh speciálně přizpůsobený tomuto účelu, batoh se speciální kapsou. Nezmiňuje však, zda nosit prkno vertikálně či horizontálně. Nabízený sortiment těchto speciálních batohů umožňuje nosit prkno, jak vertikálně či horizontálně. Proto jsem do metodiky přidali nesení snowboardu uchyceném na batohu vertikálně i horizontálně. Při výběru způsobu nesení vycházíme z terénu či prostředí, ve kterém se budeme pohybovat.

## **Přeprava**

Dodaná videa:

- přeprava vakem na kolečkách

Dalším vylepšením je možnost přepravovat prkno ve speciálním vaku či kufru na kolečkách. Je to velmi výhodná forma přepravy zejména při cestách letadlem. Do takového typu vaku se velmi často přepravují i další potřebné věci pro provozování snowboardingu. Tento vak též splňuje ochrannou funkci.

## **Nastupování**

Dodaná videa:

- nástup na freestyle snowboard ze stoje

Metodika Oto Louky uvádí, že u měkkého vázání se při nastupování otočíme se snowboardem zády ke svahu a usedneme.

V případě pokročilejšího jezdce či vhodného terénu je možné nastupovat i ze stoje. Tento způsob se z důvodů výstupu z lanovky koloběžkou většinou do prostoru s rovnou plochou zdát být výhodnější a praktičtější. Jezdec zbytečně neusedá na studený a leckdy i mokrý podklad.

- nástup freestyle snowboard po výstupu z vleku

Nástup na freestyle snowboard po výstupu z vleku je častější jev než samotný nástup na freestyle snowboard. Při pohybu po areálu (např. při využití lanovek, kotev, pom) má snowboardista neustále jednu nohu ve vázání. Video uvádíme též s ukázkou otočení se snowboardem ve stoje s přední nohou ve vázání.

### **Vystupování**

Přidaný prvek:

- vystoupení z freestyle snowboardu

Z hlediska důležitosti bezpečnosti dalších osob pohybujících se v okolí, uvádíme úplně nový prvek, jímž je vystupování z freestyle snowboardu s důrazem na neustálý kontakt se snowboardem. Po vystoupení překloupíme snowboard na sněh, čímž zabráníme samovolnému rozjetí. Samovolné rozjetí je velmi nebezpečné.

Popis:

Pro bezpečné vystoupení ze snowboardu uvolníme z vázání nejprve zadní nohu, poté přední nohu. Dále vystoupíme vpřed nejdříve zadní a poté přední nohou a ve stálém kontaktu se snowboardem snowboard překloupíme na sněh, čímž zabráníme samovolnému rozjetí, které by mohlo ohrozit další osoby pohybující se v okolí.

**Vstávání** - bez návrhu úpravy.

**Padání** – bez návrhu úpravy.

### **Otočení se snowboardem z polohy vleže na zádech**

Přidaný prvek:

- otočení se snowboardem z polohy vleže na zádech

Dalším nově uvedeným prvkem je otočení se snowboardem z polohy vleže na zádech. Dle našeho názoru je tento prvek důležitý zejména pro začátečníky. Umožňuje se dostat do pozice ze které je jednodušší začít s jízdou tj. do pozice na backside.

### Popis:

Pro snadné otočení se snowboardem z polohy vleže na zádech do polohy vleže na břiše zaujmeme podpor na předloktích, přitáhneme koleno pravé nohy, levou nohu naopak protáhneme a začneme rotovat pomocí pravé ruky a přitaženého pravého kolena.

Pro otočení z polohy vleže na břiše použijeme stejný postup. Zaujmeme podpor na předloktích, pokrčíme koleno pravé nohy, levou nohu naopak protáhneme a rotujeme pomocí pravé ruky a přitaženého pravého kolena.

### Základní postoj

Dodaná videa:

- základní postoj
- základní postoj pro jízdu

Další videa vychází z toho dělení.

Vzhledem k tomu, že v základní metodické řadě je i sesouvání přímo po spádnicí, rozdělujeme základní postoj s váhou 50 na 50 a základní postoj pro jízdu s váhou 60 na 40, neboť základní postoj popisovaný v metodice Oto Louky s váhou 60 na 40 pro sesouvání přímo po spádnicí nelze použít.

### Cvičení pro rozvoj rovnováhy

Dodaná videa:

- přeskokování ze špičky na patku na místě
- přeskokování ze špičky na patku vpřed

Při zvednuté špičce i patce rotace tělem a tím následně pohyb snowboardem. Uváděné poskoky stranou a okolo vertikální osy jsme specifikovali na malé poskoky, skoky do tvaru hvězdy o 90 stupňů, skoky do tvaru hvězdy o 180 stupňů, skoky do tvaru hvězdy o 360 stupňů.

Tj.dodaná videa :

- skoky do tvaru hvězdy o 90 stupňů
- skoky do tvaru hvězdy o 180 stupňů
- skoky do tvaru hvězdy o 360 stupňů

**Chůze a klouzání (koloběžka) - bez návrhu úpravy.**

### **5.3.2 Specializovaná průprava:**

**Jízda po spádnicí s přední nohou ve vázání -bez návrhu úpravy.**

**Oblouk s přední nohou ve vázání - bez návrhu úpravy.**

**Zastavení**

Dodaná videa:

- zastavení smykem s přední nohou ve vázání – backside
- zastavení smykem s přední nohou ve vázání - frontside

**Jízda na vleku - bez návrhu úpravy.**

**Vstávání na svahu - bez návrhu úpravy.**

**Sesouvání svahem po spádnicí - bez návrhu úpravy.**

**Sesouvání svahem se střídavým zatěžováním dolních končetin**

Z hlediska logické posloupnosti bych nejdříve nacvičovala sesouvání šikmo svahem a poté sesouvání svahem se střídavým zatěžováním dolních končetin.

**Sesouvání šikmo svahem**

Z hlediska logické posloupnosti bych nejdříve nacvičovala sesouvání šikmo svahem, a poté sesouvání svahem se střídavým zatěžováním dolních končetin.

**Jízda šikmo svahem - bez návrhu úpravy.**

**Vlnovka šikmo svahem - bez návrhu úpravy.**

### **5.3.3 Oblouky**

Z hlediska logické posloupnosti uvádíme cvičení oblouků od nejjednodušších po nejtěžší, tj. nejdříve půloblouky, dva oblouky, a poté navazované oblouky – jízdu.

### **5.3.4 Skoky**

**Freestyle skok** obohacujeme o příklady freestyle skoků:

- freestyle skok - grab
- freestyle skok - frontside 360
- freestyle skok - backside 360

## 6 SHRNU TÍ

Na toto téma bylo vydáno několik publikací, ve kterých se autoři pokoušeli o vytvoření vhodného a efektivního metodického postupu pro výuku snowboardingu. Metodika snowboardingu v ČR se vyvíjela od roku 1995 a od té doby prošla mnoha inovacemi, které byly způsobeny novými poznatky a vlivem metodik zahraničního snowboardingu. Na závěr analýzy dokumentů metodik snowboardingu ČR: viz kapitola 4.6 jsme se rozhodli dále postupovat podle metodického postupu uvedeném v publikaci Oto Louky, kde se již objevují nové poznatky ze zahraničních metodických postupů výuky snowboardingu a praktické osobní zkušenosti instruktorů snowboardingu. Tato publikace je rovněž považována za oficiální metodiku ČR.

Písemné záznamy pro pozdější výstup modelu DVD prezentace jsme převzali z publikace Oto Louky „Snowboarding“ vydané Asociací českého snowboardingu v roce 2002.

Z nově získaných poznatků, které jsme objevili během analýzy literatury, psaní scénáře a vlastního natáčení, vznikly návrhy k úpravě metodiky. Tyto navrhované prvky jsme zařadili do celkového schématu metodické řady. DVD prezentace tyto nové metodické prvky obsahuje. Prvky jsou buď v podobě dodaných videí či kompletně nově přidaných popsaných prvků. Nově zařazené prvky reagují na vývoj současných trendů sportovního trhu, rozšiřují snowboardové dovednosti a kladou důraz na zvýšenou bezpečnost a lepší efektivitu učení. Demonstrováná videa by měla pomoci vytvořit si prostorovou představu v procesu ideomotorického tréninku.

Na základě studia metodického postupu a písemných záznamů z něho jsme navrhli doplnění metodického postupu o dva nově přidané prvky, jimiž jsou vystoupení z freestyle snowboardu a otočení se se snowboardem z polohy vleže na zádech.

Bezpečné vystoupení z freestyle snowboardu jsme popsali: Pro bezpečné vystoupení ze snowboardu uvolníme z vázání nejprve zadní nohu, poté přední nohu. Dále vystoupíme vpřed nejdříve zadní, a poté přední nohou a ve stálém kontaktu se snowboardem snowboard překloupíme na sníh, čímž zabráníme samovolnému rozjetí, které by mohlo ohrozit další osoby pohybující se v okolí.



Otočení se se snowboardem z polohy vleže na zádech jsme popsali: Pro snadné otočení se se snowboardem z polohy vleže na zádech do polohy vleže na břiše zaujmeme podpor na předloktích, přitáhneme koleno přední nohy, zadní nohu naopak protáhneme a začneme rotovat pomocí ruky a přitaženého kolena. Pro otočení z polohy vleže na břiše použijeme stejný postup. Zaujmeme podpor na předloktích, pokrčíme koleno přední nohy, zadní nohu naopak protáhneme a rotujeme pomocí ruky a přitaženého kolena.

Další doplněné prvky v podobě dodaných videí do modelu DVD prezentace metodiky snowboardingu vznikly až během tvorby videozáznamů pro vytvoření prezentace. Dodanými videi jsou: nesení snowboardu za zády, tažení snowboardu úchopem za vázání, nesení snowboardu uchyceném na batohu vertikálně, nesení snowboardu uchyceném na batohu horizontálně, přeprava vakem na kolečkách, nástup na freestyle snowboard ze stoje, nástup freestyle snowboard po výstupu z vleku, základní postoj pro jízdu, přeskokování ze špičky na patku na místě, přeskokování ze špičky na patku vpřed, skoky do tvaru hvězdy o 90 stupňů, skoky do tvaru hvězdy o 180 stupňů, skoky do tvaru hvězdy o 360 stupňů, zastavení smykem s přední nohou ve vázání – backside, zastavení smykem s přední nohou ve vázání – frontside, freestyle skok - grab, freestyle skok - frontside 360, freestyle skok - backside 360.

Detailní poznámky k dodaným videím jsou k nalezení v kapitole 5.3: Návrh úprav k metodice Oto Louky.

Před vlastní tvorbou videozáznamů modelu DVD prezentace metodiky snowboardingu bylo potřeba sestavit podrobný scénář, podle kterého byla natáčena jednotlivá videa. Scénář jsme rozdělili na čtyři části: 5.1.1 všeobecná příprava, 5.1.2 specializovaná příprava, 5.1.3 oblouky a 5.1.4 skoky. Hlavním úkolem tvorby tohoto scénáře bylo stanovení pozice kameramana vůči figurantovi v každém ze záběrů. Základními pozicemi při natáčení byly záběry diagonální, spodní, horní, přední, postranní. Doplnkem či náhradou za některé nevydařené záznamy jsme vložili do modelu DVD prezentace metodiky snowboardingu obrázky, označené v kapitole 5.1 v poznámce.

Po dokončení scénáře byl před námi úkol vybrat vhodnou kameru k natáčení. Ideální videokamerou pro potřeby vytvoření záznamů by byla profesionální videokamera s velkou čočkou. Avšak pro značně vysoké pořizovací náklady jsme byli nuceni zakoupit podstatně levnější videokameru, která ovšem měla pro natáčení v náročných podmínkách zimních exteriérů čočku příliš malou, proto jsme nakonec zakoupili digitální videokameru s dostačujícími vlastnostmi a schopnostmi pořídit dostatečně kvalitní záběry. Byla zvolena kamera značky SONY typu DCR-SR 90E.

Pro digitální videokameru jsme se rozhodli vzhledem k jejím výhodám vůči videokameře analogové, kterými jsou zejména rychlejší přenos a zpracování dat. Po zkušenostech s používáním videokamery bychom se při příštím výběru videokamery též zaměřili na životnost baterie při nepříznivých klimatických podmínkách (při nižších teplotách), která nebyla v těchto podmínkách zcela ideální.

Pro natáčení jsme zvolili rakouské středisko Kaprun s horou Kitzsteinhorn vysokou 3203 m.n.m. a horou Maiskogel 1675 m.n.m. Kitzsteinhorn je jednou z několika rakouských hor, která má ledovec a garance sněhu téměř po celý rok.

Dalšími důvody byla dobrá dostupnost dané lokality z České republiky, možnost pracovního úvazku, a tím delší natáčení v lokalitě či možná spolupráce s lidmi, kteří se výukou snowboardingu zabývají. Pro výběr konkrétních lokací k natáčení jsme uplatnili vlastní zkušenosti získané z pozice instruktora lyžování s dvouletými zkušenostmi s výukou lyžování. Míst k natáčení bylo ve vybrané lokalitě dostatek, tj. s vyhledáním jsme neměli žádné problémy. Natáčení zhoršoval aktuální stav vybraných lokalit způsobený sněhovými podmínkami (hluboký sníh).

Místní instruktory jsme vybírali podle jejich zkušeností, dosažených kvalifikací, jejich časových možností, trpělivosti a ochoty spolupracovat na tvorbě videozáznamů, podkladů pro tvorbu modelu DVD prezentace. Celkový počet kvalitních instruktorů nedosáhl zcela našich potřeb.

Pro sestřihání natočených záběrů jsme používali software, který jsme zakoupili společně s videokamerou. Software po prostudování manuálu byl snadno ovladatelný a uživatelsky příjemný, byť časově a hardwarově náročný.

Celkově bylo pořízeno 615 záběrů, z nichž jsme vybrali 140 nejkvalitnějších, které nebyly vystřihovány z jednoho celku, nýbrž každý z 140 pořízených záběrů byl jen zastřížen. Kritérii pro výběr nejkvalitnějších záběrů bylo posouzení správnosti jednotlivých fází pohybu.

Např. ve specializované průpravě se jednalo o dostatečně pokrčená kolena, těžiště na přední noze, uvolněné postavení těla, plynulost prováděných cvičení, stabilitu při zatížení hrany.

U smýkaných oblouků jsme se zase zaměřili na to, aby na záběrech byl dostatečně zřetelný přenos váhy na přední nohu při zahájení oblouku, rotace celým tělem do směru oblouku, nepřetáčení snowboardu při dokončení oblouku a včasné přenesení těžiště při přehranění.

U řezaných oblouků jsme se pak zaměřili na to, aby ze záběrů byl patrný dostatečný, ale ne přehnaný náklon do oblouku a na vedení oblouku po hraně.

U oblouků s vertikálními pohyby, jimiž jsou: smýkaný oblouk s nadlehčením, řezaný oblouk s nadlehčením a řezaný oblouk s odlehčením dolů jsme se kromě základních kritérií též zaměřili podrobněji na správný vertikální pohyb, rytmus a dostatečný tlak na hranu figurantem.

Pro tvorbu modelu DVD prezentace bylo potřeba určit konkrétní typ programového rozhraní a navrhnout grafické rozvržení. Vytvořený model DVD prezentace, který je na přiloženém DVD, byl vytvořen speciálním softwarem Macromedia Dreamweaver 8, který je přímo uzpůsoben ke tvorbě multimediálních prezentací. Programové rozhraní a grafické rozvržení prezentace bylo navrženo podle základních pravidel programu pro tvorbu prezentace. V zásadě je grafické rozvržení členěno na tři části. V hlavičce je umístěno logo Fakulty tělesné výchovy a sportu spolu s názvem modelu DVD prezentace. Pod hlavičkou je hlavní hypertextové menu s odkazy na jednotlivé kapitoly: úvod, vzdělávací systém, bezpečnostní pravidla FIS, metodika základního výcviku, sedmero instruktora, poděkování. Po rozkliknutí jednoho z šesti hlavních hypertextových odkazů se objeví text obsahu konkrétního odkazu společně s podobsahem vybrané kapitoly. Jednotlivé grafické prvky byly vytvořeny pomocí nástrojů použitého softwaru.

Celá tvorba modelu DVD prezentace byla časově náročná jako celek. Nejnáročnější etapou bylo samotné pořizování videozáznamů.

Výsledek mé diplomové práce je na přiloženém DVD.

## 7 ZÁVĚR

Na začátku práce bylo úkolem prostudování literatury, orientované na metodické postupy ve snowboardingu. Tuto literaturu jsme důkladně prostudovali a z ní vybrali zdroj k napsání scénáře a textů k modelu DVD prezentace. Touto literaturou se stala kniha Snowboarding od Oto Louky, vydané spolu s Asociací českého snowboardingu v roce 2002. Kniha je považována za oficiální metodiku snowboardingu v České republice.

K tvorbě videozáznamu jsme zakoupili a naučili se pracovat s digitální videokamerou Sony DCR – SR90E.

Pro natáčení jsme zvolili rakouské středisko Kaprun – Kitzsteinhorn. Středisko jsme důkladně prozkoumali a vybrali místa pro natáčení.

V středisku jsme též vyhledali vhodné instruktory. Natočili jsme cca. 615 záběrů, tj. cca 6 hodin záznamu. Natáčeli jsme celou základní metodickou řadu Oto Louky obsahující všeobecnou, specializovanou přípravu, oblouky a skoky.

Z nově získaných poznatků, které jsme objevili během analýzy literatury, psaní scénáře a vlastního natáčení vznikly návrhy k úpravě metodiky. Tyto navrhované prvky jsme zařadili do celkového schématu metodické řady. Model DVD prezentace tyto nové metodické prvky obsahuje.

Po rozboru jednotlivých částí záznamu jsme vybrali nejlepší videa a sestříhali je pomocí legálního softwaru IMAGEMIXER for HDD. Pro tvorbu modelu DVD prezentace byl použit program Macromedia Dreamweaver 8. Ke grafickému zpracování byl použit program Macromedia Fireworks MX. Z důvodů umožnění použití tohoto modelu DVD prezentace nejširší veřejnosti jsme do modelu DVD prezentace přidali freeware kodeky – Codec Pack All in1 – 6030 a VLC media player, který je taktéž volně šiřitelný.

Samozřejmostí pro tvorbu modelu DVD prezentace byl počítač. Model DVD prezentace vznikl na notebooku HP Pavilion dv6000.

Cílem práce bylo vytvořit model DVD prezentace, jehož úkolem je představit ucelenou metodickou řadu, dle které je možná výuka jízdy na snowboardu.

Domníváme se, že z natočeného materiálu se podařilo vytvořit jednoduchý a přehledný model DVD prezentace, který může být použit pro širokou veřejnost.

Jsme si vědomi, že některá natočená videa nejsou stoprocentně kvalitní. A proto jsme tato videa obohatili o obrazové vyjádření. Obrázky pochází z knihy Snowboarding od Oto Louky a z knihy Kapitoly z Lyžování od Tomáše Gnada a kolektivu.

Nejedná se o dogma, které je třeba slepě dodržovat. Výběr cvičení je dán řadou okolností, např. věkem, kondicí, dovednostní úrovní, aktuálními sněhovými podmínkami apod.

Uvedený postup je volným návodem. První pokusy doporučujeme zahájit pod vedením instruktora snowboardingu.

## 8 SEZNAM LITERATURY

### Citovaná literatura:

- BINTER L. a kol. *Snowboarding*. 3. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2006. ISBN 80-247-1474-4.
- GNAD T. a kol. *Kapitoly z lyžování* 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 2002. ISBN 80-246-0241-5.
- LIŠKA, V. *Diplomová práce – zpracování a obhajova* 3.vyd. Praha: Ivo Ulrych – Růžičkův statek, 2005. ISBN 80-86579-17-4.
- LOUKA, O. *Snowboarding*. 1. vyd. Ústí nad Labem : AČS 2002; Ústí nad Labem : UJEP PF 2002. ISBN 80-7044-438-X.
- LOUKA O., VEČERKA M., *Snowboarding*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2007. ISBN 978-80-247-1378-6.
- Metodická komise APUL., *Metodika výuky lyžování „C“* 1. vyd. Špindlerův Mlýn: Asociace profesionálních učitelů lyžování, 2005.
- STARÝ F., *Porovnávání metodických postupů ČR, Rakouska a USA ve snowboardingu*. Praha, 2003. Diplomová práce na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy na katedře sportů v přírodě. Vedoucí diplomové práce Tomáš Gnad.
- SYCHROVSKÁ, P. *Studie časově prostorových charakteristik oblouku na snowboardu*. Praha, 1999. Diplomová práce na FTVS UK. Vedoucí práce Tomáš Gnad.

## Použitá literatura:

- BINTER L. a kol. *Snowboarding*. Praha: Grada Publishing, s.r.o., 1999. ISBN 80-7169-769-9.
- DEUTSCHER VERBAND FÜR DAS SKILEHRWESEN e. V. (Hrsg.). 2., durchg. Aufl. *Lehrplan Snowboarding*. München, Wien, Zürich. BLV, 2000 ISBN 3-405-15297-6.
- FRISCHENSCHLANGER, E. *Snowboarding za 3 dny*. České Budějovice: KOPP, 1999. ISBN 80-7232-068-8.
- GIBBINS, J. *Snowboarding – vše, co potřebujete vědět o tomto vzrušujícím sportu*. Chomutov: Milénium publishing s. r. o., 1996. ISBN 80-902 384-0-8.
- GILLE, F., MARKS R. *Snowboarding: Make a Perfect Start*. Oxford: Meyer und Meyer, (UK) ltd., 2002 ISBN 1-84126-058-4.
- HEBBEL-SEEGER, A. *Snowboarding – Guide to Ride*: (inkl. CD-ROM). V Aachen: Meyer und Meyer, 2001 ISBN 3-891 124-649-8.
- VEČERKA M. *Freestyle snowboarding* 1. vyd. Brno: Computer Press, 2003. ISBN 80-251-0091-X.
- VOBR, R., *Snowboarding*. České Budějovice: nakladatelství KOPP. 2006 ISBN: 80-7232-296-6.
- WEIS, C. *Snowbording od A do Z*. Praha: Český spisovatel, 1993. ISBN 80-202-0459-8.

### Další zdroje:

- Asociace profesionálních učitelů lyžování, *Metodika výuky lyžování*. (DVD) Špindlerův mlýn: APUL. c 2005.
- BINTER A., BINTER T., *Snowboarding*. (videokazeta VHS) České Budějovice: Sport BD, c 1996.
- ČERNÍK M., *O2 Snowboardová škola*. (DVD) Telefonica, c 2007.
- VEČERKA M., *Freestyle snowboarding Škola triků*. (DVD) Brno: Computer Press, c 2003. ISBN 80-251-0091-X.
- SONY CORPORATION, *Průvodce ovládním videokamery*. Praha 2006.
- 4 ELEMENTS production, FUNSTORM Technically advanced outerwear, *Take your time*. Daj Aira Freestyle snowboarding Videomagazine volume 02 (DVD).
- <http://www.kitzsteinhorn.at>
- <http://www.msmt.cz>
- <http://seznam.cz>
- <http://cs.wikipedia.org>



## Obrázky:

- Informační leták společnosti Gletscherbahnen Kaprun AG, obr. 35
- <http://www.megapixel.cz/sony-dcr-sr90e-set-v-lidicke#> obr. 2
  
- Oto Louka, Snowboarding, Ústí nad Labem 2002, obr. 22, 25, 28
  
- Bronislav Kračmar, kniha Kapitoly z lyžování Tomáše Gnada a kolektivu Praha 2002, obr. 23, 24, 33, 34
  
- Lukáš Binter a kolektiv, Snowboarding (třetí, přepracované vydání) Grada 2006, obr. 6, 7, 20, 21, 26, 27, 29, 30, 31, 32
  
- SYCHROVSKÁ, P. Studie časově prostorových charakteristik oblouku na snowboardu. Praha, 1999, obr. 17, 18, 19

## 9 PŘÍLOHY

MACHÁČKOVÁ, K., Digitální zpracování metodiky snowboardingu, DVD, UK FTVS, Praha 2008.

Obr.: Plán sjezdovek, lanovek, vleků a parků na hoře Kitzsteinhorn

Obr.: DVD prezentace



Obr. 35: Plán sjezdovek, lanovek, vleků a parků na hoře Kitzsteinhorn



# METODIKA VÝUKY SNOWBOARDINGU

Základní výcvik

[Úvod](#)

[Vzdělávací  
systém](#)

[Bezpečnostní  
pravidla FIS](#)

[Metodika  
základního  
výcviku "C"](#)

[Sedmero  
instruktora](#)

[Poděkování](#)

Úkolem DVD prezentace je představit ucelenou metodickou řadu, die které je možné výuka snowboardingu. DVD prezentace je zaměřena na výuku začátečníků, ale zároveň poslouží i pokročilejším snowboardistům. Obsahuje všeobecnou a specializovanou přípravu, ublouny, základy skoků a triků. DVD prezentace je metodickým návodem jak naučit či zdokonalit jízdu na snowboardu v podmínkách horského střediska s dostatečnými sněhovými podmínkami. Je však nutné počítat s tím, že instruktor, cvičitel či lektor na rozdíl od DVD prezentace postytně zpětnou vazbu a okamžitě opravi případné nedostatky. Učení je pak rychlejší a efektivnější.

DVD prezentace vychází z knihy Ota Louky "Snowboarding" vydanou Asociací českého snowboardingu a Univerzitou J. E. Purkyně v Ústí nad Labem v roce 2002. DVD prezentace též obsahuje návrhy úprav této metodiky.

Dále obsahuje doplňující obrázky z knihy Tomáše Gnada a kolektivu "Kapitoly z lyžování" vydanou nakladatelstvím Karolinum v Praze v roce 2002 a z knihy Lukáše Blintera a kolektivu "Snowboarding" (třetí, přepracované vydání) vydanou nakladatelstvím Grada Publishing v Praze 2006.

DVD prezentace též představuje vzdělávací systém fungující u nás v České republice, bezpečnostní pravidla mezinárodní lyžařské federace FIS (Fédération Internationale de Ski) a sedmero instruktora obsahující pokyny pro bezpečnou výuku.

DVD prezentace je diplomovou prací studentky Univerzity Karlovy fakulty Tělesné výchovy a sportu.

[Vzdělávací systém](#)

[>>>](#)

Obr. DVD prezentace