

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

## ÚVOD DO FREESTYLE SNOWBOARDINGU

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Ladislav Vomáčko

Zpracovala:

Klára Suchanová

srpen 2006

**Název práce:** Úvod do freestyle snowboardingu  
Introduction to freestyle snowboarding

**Cíle práce:** Sestavení metodické řady pro výuku freestyle snowboardingu. Výklad širších souvislostí freestyle snowboardingu.

**Metoda:** Metodická řada freestyle snowboardingu byla vytvořena na základě analýzy textů a dokumentů a empirického pozorování v dané oblasti.

**Výsledky:** Metodická řada freestyle snowboardingu. Pojednání o záležitostech freestyle snowboardingu.

**Klíčová slova:** freestyle snowboarding, metodická řada, rozhodování ve snowboardingu, snowboardové organizace, teorie triků.

Touto cestou bych chtěla poděkovat Mgr. Ladislavu Vomáčkovi za odborné vedení práce. Dále děkuji za praktické rady a za možnost využít jeho zkušenosti v této problematice Bc. Petru Skálovi. Bez spolupráce výše jmenovaných by tato práce nevznikla.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně a použila jsem pouze literaturu uvedenou v seznamu bibliografické citace.



Klára Suchanová

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům.

Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musejí pramen převzaté literatury řádně citovat.

---

Jméno a příjmení: Číslo obč. průkazu: Datum vypůjčení: Poznámka:

---

OBSAH:	strana:
1. Úvod	1
1.1 Zdůvodnění tématu	1
1.2 Cíle a úkoly práce	1
1.3 Rešerše	3
1.4 Výzkumné metody práce	5
1.5 Definice používaných pojmů	5
2. Historie snowboardingu	7
2.1 Světová historie	7
2.2 Česká historie	10
2.3 Dvě organizace	12
3. Disciplíny snowboardingu	15
4. Základy rozhodování	17
4.1 International Judges Commission	17
4.1.1 Hodnotící kritéria	17
4.2 Mezinárodní lyžařská federace	20
4.2.1 Hodnotící kritéria v U rampě	20
4.2.2 Hodnotící kritéria při Big Airu	21
4.2.3 Srážky	21
4.3 Hodnotící systémy	22
4.3.1 Systém odděleného hodnocení (Separation Judging System)	22
4.3.2 Systém celkového hodnocení (Overall Judging System)	23
4.4 Soutěžní formáty	23

5. Teorie triků	25
5.1 Fáze triků	25
5.2 Pohyb na snowboardu	26
5.2.1 Osy lidského těla	26
5.2.2 Postoj, pozice na snowboardu	26
5.2.3 Frontside, backside	27
5.2.4 Druhy oblouků	28
5.2.5 Směr pohybu	28
5.2.6 Skupiny triků	29
6. Metodická řada	30
6.1 Základní freestylevé dovednosti	31
6.1.1 Rovnováha	32
6.1.2 Základní triky na sjezdovce	35
6.1.3 Trénink techniky jízdy	37
6.1.4 Ollie	39
6.1.5 Triky na sjezdovce	42
6.1.5.1 Fronsider ollie – Fronsider 180°	42
6.1.5.2 Backsider ollie – Backsider 180°	45
6.1.5.3 Průpravná cvičení	47
6.1.5.4 360° na sjezdovce	48
6.2 Skok	51
6.2.1 Rovný skok	51
6.2.2 Graby	52
6.2.3 Frontsider/Backsider 180°	57
6.2.3.1 Fronsider 180°	58
6.2.3.2 Backsider 180°	60
6.2.4 Frontsider/Backsider 360°	62
6.2.4.1 Fronsider 360°	62

6.2.4.2 Backside 360°	64
6.3 Jibbing	67
6.3.1 Grind	69
6.3.2 Boardslide	72
6.3.2.1 Backside boardslide (boardslide)	72
6.3.2.2 Frontside boardslide	75
6.4 U rampa	78
6.4.1 Trénink techniky jízdy v U rampě	79
6.4.2 Drop in	81
6.4.3 Basic Run (základní jízda)	82
6.4.3.1 Frontside air	82
6.4.3.2 Backside air	83
6.4.4 Základní triky	85
6.4.4.1 Frontside 360°	85
6.4.4.2 Backside 360°	86
6.4.4.3 Backside Alley oop	86
6.4.4.4 Frontside Alley oop	86
7. Závěr	90
8. Bibliografické citace	91
9. Přílohy	92

# 1. Úvod

## 1.1 Zdůvodnění tématu

Freestyle snowboarding je v současné době absolutně nejoblíbenější a nejprogresivnější odnoží snowboardingu. Můžeme jej popsat jako oblast snowboardingu zaměřenou na provádění triků. Freestyle snowboarding vychází především ze skateboardingu, ale díky podobě zimní krajiny a technologickým odlišnostem se vyvíjí vlastní cestou. Využívá přírodních i uměle vystavěných překážek, dává lidem možnost si se snowboardem pohrát.

Má práce by měla podat odpovědi na otázky širšího kontextu freestyle snowboardingu. Freestyle snowboarding je neuvěřitelně dynamické prostředí, které je stále na obrovském vzestupu. Podle statistických údajů je to dokonce nejrychleji se rozšiřující sport na světě. Ačkoliv to nelze takto zjednodušovat, jeho podstata se nalézá někde mezi sportovním odvětvím, zábavou a životním stylem. Každému zájemci přináší freestyle snowboarding nepřeberné možnosti, jak si užít pohyb na sněhu. A právě prvek radosti a pestrosti ve spojení s pohybem v jedinečném horském prostředí je podstatným znakem, který činí z freestyle snowboardingu tak krásnou a svobodnou činnost.

## 1.2 Cíle a úkoly práce

### Cíle práce

Sestavení metodického postupu výuky freestyle snowboardingu v návaznosti na základní etapu snowboardingu.

### Úkoly práce:

1. Nastínění historického vývoje snowboardingu a charakterizování současného stavu.
2. Sestavení metodické řady freestyle snowboardingu.
3. Objasnění základních principů rozhodování ve freestyle soutěžích.

V první řadě se práce bude zabývat nácvikem freestylových dovedností při jízdě na snowboardu. Dosud chyběla studie zabývající se otázkami nácviku freestylových



dovedností, žádná práce neřešila posloupnost jednotlivých dovedností a jejich návaznost. Zároveň by práce měla přispět k utvoření si povědomí o záležitostech historického kontextu vývoje, organizačního a závodního zabezpečení freestyle snowboardingu. K tématu freestyle snowboardingu se váží i otázky teorie triků, jejich terminologie a rozhodování ve snowboardingu.

Nejen ve svém zaměstnání instruktora snowboardingu se setkávám s tím, že lidé stále více touží objevovat krásu freestyle snowboardingu, ale chybí jim k tomu potřebné informace a náležitě vyškolení instruktoři, kteří by je do problematiky zasvětili. Nejvíce problémů se vyskytuje mezi ukončením etapy základního snowboardingu, vyježděním se a seznámením se s freestyle snowboardingem. Proto považuji za důležité věnovat podstatnou část své práce jezdecké průpravě na sjezdovce a vysvětlení zásadních náležitostí základních snowboardových triků. O obtížnějších tricích se zmiňuji pouze okrajově, protože vycházejí z principů, v této práci objasněných.

Metodická řada freestyle snowboardingu v podobě, v jaké ji prezentuji, se začíná průpravnými cvičeními na sjezdovce. Ty vedou k rozvoji techniky jízdy, na níž je následně vystavěna technika skoků. Poté se řada rozčlení na tři takřka samostatné oblasti, na skoky, jibbing a U rampu. Posloupnost jednotlivých dovedností je logická a vychází ze zásady od jednoduššího k obtížnějšímu. Proces učení však není jednorázovou akcí a ke správnému výsledku vyžaduje mnoho času a opakovaných pokusů. Abychom naučené dovednosti dokázali využívat v rozličných podmínkách, je třeba věnovat se široké paletě různých pohybových dovedností, což při aktivní formě provádění freestyle snowboardingu není problém.

Ve studii o freestyle snowboardingu považuji za významné, zabývat se též teoretickým rozdělením triků a jejich terminologií. Věnuji prostor jednotlivým fázím triků, které pomůžou s pochopením podstaty skoků na snowboardu. Terminologii triků jsem se snažila podat v její nejčistší podobě, oproštěné od hovorových a nesprávně používaných výrazů. Snowboarding je flexibilní prostředí, kde dochází k inovacím a stále vznikají nové triky a nové překážky.

Část práce, ve které zaměřuji svou pozornost na rozhodování ve snowboardingu, je velmi podstatná. Poskytuje vhled do problematiky rozhodování závodů a zároveň může sloužit ke komparaci systémů v současné době využívaných k hodnocení závodů.

K tématu freestyle snowboardingu jsou důležité kapitoly o organizacích, působících ve snowboardingu a o snowboardových závodech. Obsahují nejaktuálnější informace a pokoušejí se vnést vhléd do problematiky, která je opředena mnoha klišé.

### 1.3 Rešerše

Na dané téma existuje následující literatura. V první řadě jde o knihu Freestyle snowboarding od autora Martina Večerky, která je nejlepší publikací na dané téma u nás. Pojednává poměrně široce o záležitostech freestyle snowboardingu, věnuje se historii, obsahuje poučnou stať o výbavě a zejména skvělé fotografické sekvence jednotlivých triků na skocích, zábradlích i v U rampě. Popis jednotlivých triků působí stručným dojmem a vznikl z výpovědí samotných jezdců. V této knize není bohužel žádná zmínka o jakékoliv jezdecké přípravě, která je před učením freestyle snowboardingu nutná.

Další knihou, která se dotýká problematiky freestyle snowboardingu, je publikace Snowboarding od autorů Lukáše Bintera a kolektivu. Tato populárně naučná kniha se kromě freestylu zabývá i základní technikou jízdy na snowboardu, alpskou jízdou, výstrojí a výzbrojí, bezpečností na snowboardu a obsahuje i zmínku o snowboardových závodech. Přestože tato kniha již ve zkratce zahrnuje jezdeckou přípravu, která je nutným předstupněm freestylu, nenaplnuje očekávání zájemce o freestyle snowboarding. Obsahuje totiž řadu faktických chyb a to nejen v textu, ale i v obrazových přílohách. Podle mého názoru nejde v tomto případě o chybu autorů, ale o prostou záměnu popisovaných obrázků. V návodu na učení triků zachází příliš daleko, neboť nácvik switch stance 720° v U rampě je z hlediska běžné populace náročný. Popisky k provádění triků jsou poněkud stručné a zlehčující, neukazují k podstatě pohybu. Zároveň jsem našla několik drobných terminologických nesrovnalostí.

O daném problému pojednává kniha Snowboarding od autora Oto Louky. Obsahuje také krátkou stať o freestyle snowboardingu, avšak hlavní její náplní je výuka základního snowboardingu jako taková s aspekty metodiky a bezpečnosti. Díky ohromnému rozvoji snowboardingu a změnám, které neustále probíhají, zahrnuje některé zastaralé informace.

Nejcennějším zdrojem poznatků jsou oficiální publikace pro freestylové rozhodčí. První z nich je Freestyle Snowboard Manual organizace International Judges

Commission z let 2002/2003 v české verzi a z roku 2003 v originální anglické verzi. Ten pojednává důkladně o teorii triků a základech rozhodování. Druhou takovou publikací je FIS Snowboard Judges Manual z let 2005/2006.

Metodikou jízdy a skoků v U rampě se zabývá Diplomová práce Michaela Schustera s názvem Trainingskonzeption für die Sportart Snowboard Halfpipe (Tréninková koncepce pro sportovní odvětví snowboard halfpipe) psaná pro Institut Bewegungs- und Trainingswissenschaften der Sportarten na Univerzitě v Lipsku v březnu 2001. Michael Schuster je v současné době trenér juniorské reprezentace Německa ve freestyle snowboardingu. Jeho práce se však více než metodikou nácviku snowboardových dovedností zabývá problematikou tréninku freestyle snowboardingu jako takového.

Z hlediska aktuálnosti jsou důležitým zdrojem informací snowboardové časopisy. Z našich domácích časopisů jde zejména o časopisy Board a Free Magazine, ze zahraničních pak tradičně nejvyšší americký Transworld Snowboarding, evropský Onboard, Methodmag či Pleasure. Časopisů existuje obzvláště v současnosti opravdu nepřehledné množství, jejich výpovědní hodnota však přes množství reklamy značně klesá.

Podstatným informačním zdrojem v záležitostech freestyle snowboardingu je Internet. Nejen, že poskytuje aktuální a přesné informace, ale umožňuje i konzultaci problému se zasvěcenými lidmi z celého světa. Z českých internetových serverů je absolutní jedničkou stránka [www.freeride.cz](http://www.freeride.cz). K tématu snowboardových organizací se vyjadřuje stránka [www.snowboarding.cz](http://www.snowboarding.cz), což je oficiální internetová adresa Asociace českého snowboardingu. Ze zahraničních zdrojů mohu jmenovat stránku [www.snowboard.com](http://www.snowboard.com) a [www.abc-of-snowboarding.com](http://www.abc-of-snowboarding.com), které jsou pramenem informací o historii snowboardových organizací a terminologii snowboardových triků.

V neposlední řadě jsou výborným zdrojem poznání snowboardové filmy. Jedná se zejména o sérii Methodology časopisu Methodmag, která je svého druhu trikovým manuálem. Jezdec předvede určitý trik a podá informaci o jeho provedení. Ke kapitole o historii snowboardingu je znamenitým pramenem film First Descent, který bude pod názvem Extrémní svahy uveden 5. října 2006 do českých kin.

## 1.4 Výzkumné metody práce

Při vytvoření práce bude použito těchto výzkumných metod.

- Analýza textů použité literatury..
- Analýza dokumentů, přístupných v tištěné či elektronické podobě. (GAYORA 2000)
- Empirické pozorování opírající se zejména o dlouhodobé zkušenosti v pozici instruktora freestyle snowboardingu a mezinárodního rozhodčího.

## 1.5 Definice používaných pojmů

Regular: je postavení jezdce na snowboardu, při kterém je jeho levá ruka a levá noha blíže špičce snowboardu.

Goofy: je postavení jezdce na snowboardu, při kterém je jeho pravá ruka a pravá noha blíže špičce snowboardu.

Nose: špička snowboardu.

Tail: patka snowboardu.

Přední ruka, noha: označení pro končetinu, která je blíže špičce snowboardu, pro regular je to levá, pro goofy postoj pravá.

Zadní ruka, noha: označení pro končetinu, která je blíže patce snowboardu, pro regular je to pravá, pro goofy levá.

Základní postavení: „Kotníky, kolena i kyčle jsou mírně pokrčeny, obě nohy jsou rovnoměrně zatíženy. Trup je vzpřímený a natočený kolmo na osu přední nohy, pohled směřuje do směru jízdy, paže jsou přirozeně pokrčeny.“<sup>1</sup> Ramena jsou rovnoběžně se zadní hranou snowboardu.

Normální postavení: je postavení jezdce na snowboardu, při němž má jezdce svou přední nohu vpředu a je v základním postavení.

Switch postavení: je postavení jezdce na snowboardu, při němž má svou zadní nohu vpředu a jede k překážce v zrcadlovém postavení, zahájení triku vychází z původní patky snowboardu, která se nyní nachází vpředu, odraz probíhá z původní špičky snowboardu, která se nyní nachází vzadu.

---

<sup>1</sup> Louka. O., Snowboarding. AČS a UJEP PF Ústí nad Labem, 2002. str. 60.

Fakie postavení: je postavení jezdce na snowboardu, při němž má svou zadní nohu vpředu a jede k překážce pozpátku, zahájení triku vychází z původní špičky snowboardu, která se nyní nachází vzadu, odraz probíhá z původní patky snowboardu, která se nyní nachází vepředu.

Frontside (Fs): označení stěny v U rampě, přední hrany snowboardu a směru rotace, při němž jezdec prodlužuje vykrojení zadní hrany prkna a po prvních devadesáti stupních je otočen čelem z kopce.

Backside (Bs): označení stěny v U rampě, zadní hrany snowboardu a směru rotace, při němž jezdec prodlužuje vykrojení přední hrany snowboardu a po prvních devadesáti stupních je otočen zády z kopce.

Toeside: označení přední hrany snowboardu a oblouku, prováděného po špičkách, při němž k bodu otáčení směřuje přední hrana (angl. toe edge) snowboardu.

Heelside: označení zadní hrany snowboardu a oblouku, prováděného po patách, při němž k bodu otáčení směřuje zadní hrana (angl. heel edge) snowboardu.

Big air: termín používaný pro závod na skoku (angl. kicker, jump, air).

Slopestyle: termín používaný pro závody na trati složené ze skoků a dalších překážek.

Graby: jsou úchopy snowboardu za přední nebo zadní hranu přední nebo zadní rukou.

Jibbing: nejmladší odnož freestyle snowboardingu, spočívající v ježdění (grindování, slidování) po zábradlích (angl. rail) či jiných překážkách, zejména bednách (angl. box).

Rail: zábradlí.

Halfpipe: U rampa, v současné době nahrazována větší a delší Superpipe.

Coping: označení pro horní hranu U rampy, nad níž jsou prováděny triky.

## 2. Historie snowboardingu

### 2.1 Světová historie

Snowboarding urazil velmi dlouhou cestu za poměrně krátkou dobu. Od jeho nejistých začátků, kdy byl „hračkou“, po jeho akceptování jako olympijského sportu, bylo s jeho vývojem spojeno mnoho neznámých hrdinů, od jezdců přes vynálezce po businessmany.

Za praotce snowboardingu můžeme považovat Rakušana Toni Lenhardta, který dle dochovaných pramenů již kolem roku 1900 brázdil svahy Alp na svém „Monogleiteru“. V roce 1914 se v Bruck an der Mur konaly první monogleiterové závody. Dalším ze zakladatelů bychom mohli nazvat Američana M. J. Burchetta, který si z překližkové desky vyřízl širokou lyži, k níž byly nohy přivázány řemínky opratí a prádelní šňůrou.

Vývoj snowboardu prodělal evoluční skok v šedesátých letech v Americe. V roce 1963 postavil Tom Sims v rámci svého školního projektu pro vánoční výstavu výrobků žáků osmé třídy „Ski Board“. Ve stejné době nadšený surfař jménem Shermann Poppen zkonstruoval pro svou dceru Wendy surfové prkno na sníh, tzv. snurfer (=Snow-surfer). Prvním prototypem bylo prkno z umělé hmoty 1,20 m dlouhé, které vzniklo sešroubováním dvou dětských lyží. Bylo ovládáno přední rukou pomocí provázku, upevněného za špičku prkna. Od roku 1965 byl snurfer vyráběn sériově ve spolupráci s kuželkářskou firmou Brunswick a zaznamenal obrovský komerční úspěch (půl miliónu prodaných kusů v prvních letech). Poppen začal organizovat snurferové závody v přímé jízdě ze svahu, první se konaly 18. února 1968 na Blackhouse Hill v Muskegonu v Michiganu. Byl to závod v přímé jízdě ze svahu, v níž zvítězil ten, kdo projel trať nejrychleji. Těchto závodů se účastnilo mnoho jezdců, kteří snurfer a jeho jízdni vlastnosti postupně zdokonalovali. Snurfer jako masový fenomén však zmizel tak rychle, jako se vynořil, zbyla jen vzpomínka na těžko ovladatelnou hračku.

Kolem roku 1969 se v New Jersey experimentátor a jezdec Dimitrij Milovich spojil se surfařem Waynem Stovekinem, se kterým dali dohromady první nákresy snowboardu s konstrukčními prvky vycházejícími z výroby surfů a lyží. Milovich pracoval na vývoji laminátové desky, kterou si nechal v roce 1973 patentovat a založil firmu Winterstick. Začal vyrábět dva základní modely snowboardu - snowboard s kulatým a s vlašťovčím ocasem (patkou). Bohužel tento způsob konstrukce příliš kopíroval stavbu surfu a na

sněhu se choval nevyhovujícím způsobem. Navíc výroba byla poměrně drahá a životnost prken krátká, proto Milovichova firma v roce 1984 zkrachovala. V roce 1973 si patentoval svůj vynález i Bob Weber, šlo o „ski-board“ i s vázáním.

Jedním z nejvýznamnějších průkopníků snowboardingu je Jake Burton Carpenter. Začínal jezdit na snurferu a také on přemýšlel nad jeho technickými možnostmi. Přišel na to, že upevněním nohou k desce by se výrazně usnadnila jízda. Vyrobil si svůj snurfer a opatřil jej vázáním z gumy. Později vázání ještě vylepšil a umožnil jeho posunování. V roce 1977 započal ve Vermontu sériovou výrobu prken Backhill, jejichž vzhled byl bližší dnešním snowboardům. Jeho firma Burton funguje úspěšně dodnes a je jedním z lídrů technologického vývoje ve snowboardingu.

Za „otce snowboardingu“ je nicméně dodnes považován bývalý mistr světa ve skateboardingu, výše zmíněný Tom Sims. V polovině sedmdesátých let zkonstruoval Sims své první snowboardy, vzhledově podobné Milovichovým prknům. Měly tvar ryby s patkou, která vypadala jako vlaštovčí ocásek. Sims však více vycházel ze skateboardové technologie. O dva roky později přešel na laminátovou konstrukci s dřevěným jádrem. Jeho spolupracovník Chuck Barfoot sestrojil v roce 1978 první snowboard ze sklolaminátu, později si také založil vlastní firmu. V této době začal s výrobou snowboardů experimentovat i zakladatel firmy Gnu (1984), Mike Olsen. Olsen a Gnu přinesli snowboardingu ocelové hrany a boční vykrojení (sidecut). Od roku 1980 začali výrobci snowboardů používat materiály a konstrukce z výroby lyží (P-tex). Obrovský skok v technologickém vývoji konstrukce snowboardů znamenal pak rok 1981, kdy na snowboardových závodech v Coloradu vyhrál Tom Sims slalom díky svému vylepšenému prknu. To mělo již v laminátu zapuštěné ocelové hrany a modifikované lyžařské vázání, stalo se tedy ovladatelným i na tvrdším sněhu. Dalším Simsovým počinem pak bylo uspořádání prvních halfpipových závodů v roce 1983 v Lake Tahoe. Abychom si dokázali představit, jaký to byl novátorský počín, je na místě uvést, že tým firmy Burton závod bojkotoval s prohlášením nevhodnosti tohoto stylu jízdy. Freestyle snowboarding se probouzel k životu.

První plastové vázání s patkou (highback) navrhl Jeff Grell podle skeletu lyžařských bot v roce 1983 a vzápětí svůj nápad prodal Simsovi.. První model snowboardu určený výhradně pro freestyle vyráběl Tom Sims pro jezdce Terryho Kidwella od roku 1985. Přesto však ještě v této době naprostá většina lyžařských resortů v USA zakazovalo

jízdu na snowboardu. Hlavním důvodem byly bezpečnostní normy tamějších úřadů a zamítavý postoj tehdejších pojišťoven. A tak, když chtěli lidé jezdit, zkoušet a vyvíjet nové modely, museli pěšky do odlehlých míst. Proto se tehdy nejvíce využívala jízda ve volném terénu, z čehož vznikl asi nejpůvodnější omyl o snowboardingu, a sice, že snowboard je určený jen do prašanu.. Vývoj vázání a tedy větší bezpečnost přispěly postupně k otevření většiny středisek i pro snowboarding. V roce 1987 přišel Chuck Barfoot s inovací ve tvaru snowboardu, s tzv. double kick snowboardem se stejným tvarem špičky i patky (twin-tip).

Také v Evropě se na začátku osmdesátých let začali objevovat snowboardisté. Zdejší průkopníkem je bývalý mistr Švýcarska ve skateboardingu, José Fernandez. Jezdil jako první Evropan závody s americkými závodníky. V Evropě se stal vítězem prvních oficiálních závodů, když použil lyžařské vázání. Fernandez měl podstatný vliv na to, že se v Evropě dostala do popředí zájmu alpská jízda a slalom (deskové vázání), zatímco Američané více vyznávali freestyle (botičkové vázání). Fernandez stál i za zbudováním první evropské halfpipe v Livignu (výška 1-1,5m, šířka 20-30m). V roce 1986 se díky aktivitě jednoho z prvních snowboardových klubů vůbec konaly první mezinárodní závody s účastí zámořských jezdců, Mistrovství Švýcarska. Velkým úspěchem bylo uspořádání prvního neoficiálního Mistrovství světa roku 1987 v italském městečku Livigno a v americkém Breckenridge. Tehdy se uskutečnilo i první Mistrovství Evropy v St. Moritz, jel se slalom a sjezd. Kromě rozšířenějších rychlostních závodů se už tenkrát pořádaly první halfpipové závody a závody v boulích (Livigno). Nejlepších 32 závodníků z boulí se kvalifikovalo do rampy, která se jela vyřazovacím systémem (KO systém). Tyto závody ovládl tým firmy Sims (Terry Kidwell a Craig Kelly), zatímco Burtonovi jezdci se specializovali na alpské disciplíny. Tato disciplínová separace skončila o rok později, kdy Burton přetáhl do svého týmu Craiga Kellyho. To vedlo k soudnímu procesu, Kelly musel až do urovnání sporu jezdit na prknech bez jakékoli výrobní značky, přesto je možno počítat tuto kauzu jako začátek freestylové éry značky Burton. Závody měly kromě své sportovní náplně i další význam. Sloužily jako celosvětové kampaně za legitimizaci – legalizaci snowboardingu. Další světové soutěže na sebe nenechaly dlouho čekat. Seriál závodů Světového poháru se rozjel hned v sezoně 1987/1988 ve střediscích Bormio, Zurs, Avoriaz, Breckenridge a Stratton.



První snowboardová organizace vznikla v roce 1982 v Japonsku pod názvem JSBA. Následovaly další státy, v roce 1987 pak vznikla zastřešující Severoamerická snowboardová asociace NASA (North American Snowboard Association) a Evropská snowboardová asociace SEA (Snowboard European Association). Za další dva roky vznikla Mezinárodní snowboardová asociace ISA (International Snowboard Association) a Mezinárodní profesionální asociace PSA (Professional Snowboard Association), která měla bránit zájmy profesionálních závodníků. V roce 1991 vznikla s úmyslem zastřešit dříve vzniklé organizace Mezinárodní snowboardová federace ISF (International Snowboard Federation). Ta by se na dlouhou dobu opravdu stala hybatelem veškerého snowboardového dění, kdyby hned vzápětí v roce 1994 nezačala závody ve snowboardingu organizovat i Mezinárodní lyžařská federace FIS (Federation Internationale du Ski, založena 1924).

První kroky byly učiněny, snowboarding se pomalu stával rozšířenějším, objevovali se první profesionálové a velké firmy začaly do tohoto sportu investovat. O mladý sport a soutěže projevila zájem i média, která pomohla k získání obrovské popularity snowboardingu.

## 2.2 Česká historie

Snowboarding dorazil počátkem 80.let minulého století i do tehdejší Československé socialistické republiky. První sněžná prkna se vyráběla svépomocí nejčastěji podle obrázků ze zahraničních časopisů, s materiály i parametry se v počátcích dost experimentovalo. Základním materiálem pro výrobu prvních prken se stala silná betonářská překližka, která se lepila ve formách do vrstev s laminátem. *„Asi takhle: buková překližka v síle 3 mm, délce 150 cm, celkem pět vrstev lepených Epoxydem - 3x překližka, 2x laminovací tkanina. Slepenej skelet se přibíl na půdě k podlaze, podložil ve špičce, uprostřed a v patce, a nakonec zatížil několika pytli s cementem. Za dva dny se "forma" rozebrala, podle šablony vyříznul tvar prkna a potom se brousilo, vrtalo, pilovalo a lakovalo. Na prvních snowboardech byla skluznice odlitá z epoxydu, se třemi ocelovými noži na zádi. Ty přesahovaly asi centimetr přes skluznici a "držely stopu". Na tvrdším sněhu jelo prkno prakticky jenom rovně, takže nože jsme postupně rušili. Šroubovaný zámkový hrany byly spíš pro parádu. Vázání se vyrábělo většinou z kůže, nebo řemínků, přišroubovaných skrz desku. Nejlepší boty byly Gerlachy, nebo*

*myslivercký Dunhamy s vnitřní botičkou z přezkáčů. Na prkně se stálo vzadu, těsně za patou, přední noha byla na prostředku desky.*"<sup>2</sup> První modely byly okopírované Burtony se tvarem vlašťovčího ocasu na patce. Některá prkna nebyla ještě ani opatřena vázáním, k udržení se na prkně a jeho ovládání sloužila šňůrka jdoucí od špičky prkna. První primitivní vázání byla vyráběna z kožených řemínků nebo gumy po vzoru vodního lyžování, kde se noha volně zasouvala do kapsy. Ze zakládající generace je třeba jmenovat Ludka Vášu, Ivo Dragouna, Láďu Rysa, freestylového pionýra Ivana Zobáka Pelikána, bratry Thielovy, Včelákovy, Kytkovy a další. Obecně lze říci, že česká snowboardová scéna vycházela ze skateboardových a rollerskateových kořenů, jako samostatná se konstituovala až v devadesátých letech.

V roce 1983 založil Luděk Váša (mistr světa ve skoku vysokém na skateboardu) první českou firmu, zabývající se výrobou snowboardů, firmu VASA. První snowboard byl kopií modelu Burton Backhill. Další firmy na sebe nenechaly dlouho čekat. V roce 1985 založili bratři Kytkové firmu ROOK, rok nato Lukáš Schroder a Tomáš Ronovský firmu LTB (existuje do dnešní doby), později se objevily firmy jako BIG FOP z Jablonce nad Nisou, FROPLE (dodnes) z Hradce Králové, firma dodnes vyrábějící alpine snowboardy CHOC snowboards či dnes již neexistující SWAH. Technické provedení nebylo vždy dokonalé, ale velkým plus byla nižší cena než u zahraničních výrobců. V roce 1986 už snowboardy vypadaly o poznání lépe, byly lehčí a ovladatelnější, opatřené hranami. Vázání se používalo buď tvrdé s lyžařskými botami nebo měkké, které se vyrábělo z plastových sudů či silničních patníků s řemínky na dotáhnutí přezkou. K popularizaci snowboardingu a snowboardového kutilství přispěly dvě zmínky o snowboardingu v médiích. Časopis ABC mladých techniků a přírodovědců (jaro 1989, plánek září 1989) otiskl konstrukční plánek na výrobu snowboardu a Československá televize uvedla v rámci pořadu Receptář nejen na neděli památnou reportáž o výrobě snowboardů s následnou diskuzí Ludka Váši s Přemkem Podlahou.

Centrem snowboardingu se v počátcích stalo středisko Pernink v Krušných horách, kde se v roce 1984 konal první závod v historii našeho snowboardingu, od následujícího roku konaný jako neoficiální Mistrovství československé republiky. Soutěžilo se

---

<sup>2</sup> Večerka, M. *Jak to všechno začínalo* [online]. Vystaveno 6.3.2003 [cit. 2006-01-08]. Dostupné z: <<http://www.freeride.cz/snb/clanek/?tema=1&clanek=52x>>

v disciplíně slalom, kterou vyhrál Luděk Váša, jako demo disciplína proběhl i takzvaný mini jump, tedy předchůdce dnešního big airu. Dodnes je dochován dokumentární černobílý film „Sněžný děvky z Perninku“ (1984), který mapuje tehdejší snowboardovou scénu. Od roku 1986 byly pořádány závody Českého poháru, které přispívaly k rostoucímu věhlasu snowboardingu. Popularitu snowboardingu zajistily také expedice spojené s prvosjezdy vrcholů, tak byla v roce 1989 dobyta nejvyšší hora Kavkazu - Elbrus (5642 m.n.m.), o rok později tým firmy Vasa sjel mexickou sopku Popocatepetl (5452 m.n.m.), expedice firmy Rook vedla až do Nepálu, kde došlo k prvosjezdu Mera Peak (6421 m.n.m.).

Přelom devadesátých let znamenal kromě změny režimu i prudký nárůst oblíbenosti snowboardingu. Již v únoru 1990 byla založena Asociace československého snowboardingu, která začala organizovat závodní snowboarding. Byla uspořádána série šesti závodů Českého poháru a Mistrovství republiky. Jako důsledek rozdělení republiky se AČS na přelomu roku 1992 a 1993 transformovala do dvou autonomních národních organizací: Asociace českého snowboardingu (AČS) a Slovenské asociace snowboardingu (SAS), obě pod patronací ISF. Od jara 1997 se snowboardingu věnuje i partner FIS - Svaz lyžařů České republiky, úsek snowboardingu. Od roku 1996 je Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy povoleno zařazovat snowboarding do programu lyžařských výchovně výchovných zájezdů.

### 2.3 Dvě organizace

O rozporech mezi ISF (Mezinárodní snowboardová federace) a FIS (Mezinárodní lyžařská federace) toho bylo už mnoho napsáno, ale protože se dotýkají především freestyly, je důležité se o nich zmínit. Problémy začaly v době, kdy se FIS vložila do organizování snowboardových závodů, jako FISová disciplína byl snowboarding uveden v roce 1994. To jest v době, kdy fungoval systém závodů a sponzoringu a snowboarding získával pověst nejrychleji se rozvíjejícího sportu. Bez větších problémů se do FISové struktury začlenily alpské disciplíny, později i snowboardcross, ale ve věci freestyly vypukl spor nejen o Olympijské hry, ale o celou podobu tohoto sportu.

Snowboarding se dostal na OH 1994 v Lillehammeru jako ukázkový sport. Když už bylo rozhodnuto, že snowboarding bude na OH 1998 v Naganu, učinil Mezinárodní olympijský výbor (IOC) velmi kontroverzní rozhodnutí předat pravomoc nad

snowboardingem Mezinárodní lyžařské federaci. Ta do snowboardingu přinesla vlastní systém závodů Světového a Kontinentálních pohárů, Mistrovství světa, reprezentačních a realizačních týmů, přísná pravidla a regule, která platí i v jiných sportech (např. doping). Svobodomyšlnost snowboardistů nedokázala přijmout zaškatulkování snowboardingu jako jednoho z mnoha odvětví lyžařského sportu. Myšlenka, že se snowboarding nepotřebuje nikam začleňovat, že může existovat nezávisle, probudila aktivitu ve snowboardové scéně. Nor Terje Haakonsen, obecně přijímaný jako nejlepší snowboardista světa, deklaroval, že se nebude pokoušet kvalifikovat na hry v roce 1998 ani na žádné další. Avšak bojkot olympiády mezi světovými esy díky kreditu této akce nevydržel nejdéle.

Snowboarding si premiéru užil na Olympijských hrách v roce 1998 v japonském Naganu. Jely se disciplíny obří slalom žen a mužů a halfpipe žen a mužů. Od her v Salt Lake City 2002 byl obří slalom nahrazen paralelním obřím slalomem a halfpipe přejmenována na superpipe, od her v Turíně 2006 se jezdí závod ve snowboardcrossu mužů a žen. Vyvrcholením celé kauzy byl přelom let 2001 a 2002, kdy šlo o nominaci na OH v Salt Lake City 2002. Kvalifikační závody na OH, tedy Světové poháry FIS, kolidovaly s termíny závodů ISF. Krátce poté byla i díky finančním problémům ISF rozpuštěna a nahrazena novou organizací, World Snowboarding Federation (WSF). V této organizaci, která sídlila od roku 2004 do roku 2006 v Praze, vykonával v tomto období funkci prezidenta prezident Asociace českého snowboardingu Libor Votruba. Od léta letošního roku se organizace přejmenovala na World Snowboard Federation (WSF).

V současnosti tedy situace vypadá tak, že ve snowboardingu vyvíjejí činnost nezávisle na sobě dvě organizace, FIS a WSF. FIS organizuje kompletně celou alpskou sekci, ve freestylu pak vlastní sérii závodů Světového a Kontinentálních pohárů, Mistrovství světa a Mistrovství světa juniorů, vyvrcholením jsou Olympijské hry. Každý jezdec musí mít FIS licenci a za svou účast v závodech sbírá povětšinou body do žebříčku. Jezdci nemají možnost prezentovat své sponzory, kteří je podporují v ježdění. Oproti tomu WSF se snaží udržet co nejvíce formát závodů „by riders for riders“. Na straně WSF aktivně pracuje i většina snowboardových firem a médií, jimž je tento styl závodů bližší. WSF spolupracuje od zlomové sezony 2002-2003 se sérií Ticket To Ride, jež zahrnuje jedenáct již zavedených akcí na čtyřech kontinentech, jejichž

vyvrcholením je poslední závod sezony, legendární The Arctic Challenge. Každoročně je vytvořena společná termínová listina všech závodů organizovaných pod hlavičkou TTR/WSF a to od národních mistrovství po obří mezinárodní profesionální akce. Byl vypracován tzv. hvězdičkový systém pro pořádání závodů od 1 do 5ti hvězdičkové události. Série TTR závodů se stále rozšiřuje a minulý rok mělo středisko Pec pod Sněžkou šanci hostit jeden ze závodů, zařazených do této série.

Na podobné bázi funguje systém i v České republice. FIS organizuje prostřednictvím Úseku snowboardingu Svazu lyžařů ČR Mistrovství republiky pro závodníky s FIS licencí. Dále pořádá vlastní minisérii závodů Freesnow série, která je otevřená i pro jezdce bez FIS licence. Členové reprezentačního družstva mají dle dosažených bodů nárok na účast v závodech Evropského i Světového poháru, popř. Mistrovství světa. Asociace českého snowboardingu pořádá 4x4 Český pohár ve freestyle snowboardingu, na základě jehož výsledků se stanovuje vítěz Českého poháru v kategorii muži, ženy, muži do 17 let a muži do 13 let. Pohárová série v sobě zahrnuje čtyři lokální a čtyři národní závody. V sezoně 2005/2006 došlo v České republice k unikátní spolupráci těchto jinak nekooperujících subjektů na projektu série snowboardových závodů pro mládež do 19 let Czech Rookie série. Tato spolupráce bude pokračovat i v příští sezoně. Kromě toho, u nás i ve světě neustále probíhá obrovské množství nezávislých závodů, nezařazených do žádné série, podporovaných nejčastěji lokálními firmami.

V krátké, zhruba čtyřicetileté historii se snowboarding pevně zapsal do srdcí a duší lidí na celém světě. V roce 2000 byl snowboarding nejrychleji rostoucím sportovním odvětvím v USA (následován skateboardingem). Počet snowboardistů stoupl o 51.2% oproti předchozímu roku a celkem se udává 7.2 milionů snowboardistů v USA (naproti tomu lyžování s růstem 6% a 14.7 milionů lyžařů).<sup>3</sup> I přes obrovský komerční úspěch snowboardingu se z něj dosud nevytratilo to zásadní – radost z ježdění.

---

<sup>3</sup> 14th Annual American Sports Data Superstudy of Sports Participation [online]. Vystaveno 12.6.2004 [cit. 2006-07-12]. Dostupné z: <[http://www.americansportsdata.com/ss\\_participation1.asp](http://www.americansportsdata.com/ss_participation1.asp)>

### 3. Disciplíny snowboardingu

V globálním pohledu se snowboardové disciplíny dělí na alpské a freestylové. Alpské disciplíny jsou slalom, obří slalom a superobří slalom, v současnosti se uvedené disciplíny jezdí v atraktivním paralelním provedení. Olympijskou disciplínou je paralelní obří slalom. Po kvalifikaci (jedno nebo dvě kola), která se jede na čas, postoupí šestnáct nejlepších do vyřazovacích bojů. Zde jsou nasazováni dle dosažených časů do dvojic, které spolu absolvují dvě jízdy v paralelních tratích. Vyřazovacím systémem se dospěje ke konečnému finále.

Na pomezí mezi alpskými a freestylovými disciplínami stojí nejmladší snowboardová, ale již olympijská disciplína, snowboardcross, dříve známá jako boardercross. Jezdí jej jezdci obou jinak dost oddělených skupin, protože obsahuje jak prvky alpské jízdy, tak freestylové skoky, tunely, boule, hrby, klopenky a jiné překážky. Typ a profil trati pak nezřídka dopředu určuje potencionální úspěšnost závodníků jedné či druhé skupiny. Systém soutěžení je hodně podobný alpským disciplínám. Závod začíná kvalifikační jízdou na čas, díky němuž se pak postupuje do vyřazovacích bojů. Ty jezdí skupiny nejčastěji o čtyřech jezdcích (výjimečně i více), do další rozjíždky postupují zpravidla dva nejrychlejší z každé jízdy. Vrcholem této divácky nesmírně atraktivní disciplíny jsou finálové jízdy.

Královskou disciplínou snowboardingu je U rampa neboli halfpipe, v současnosti nahrazována větší a delší superpipe. Rampa je uměle vytvořené koryto ve tvaru písmene „U“ ve sněhu. Dno rampy je většinou rovné s malým sklonem s návazností k přechodu ke stěnám. Stěny jsou konkávní a zdvihají se téměř k vertikále (radiusy). Rampa je orientována rovně po spádnicí. Jezdec projíždí rampou od stěny ke stěně s cílem předvést triky ve vzduchu a jejich kombinace. Formát většiny oficiálních závodů počítá s dvoukolovou kvalifikací, z níž postupuje s lépe ohodnocenou jízdou předem stanovený počet závodníků. Podobný systém funguje i u dalších freestylových disciplín, lidský faktor v podobě rozhodčích určuje pořadí závodníků.

Další disciplínou, dnes už oficiálně zařazenou na Mistrovství světa a do Světového poháru FIS, avšak pouze v kategorii mužů, je big air neboli straight jump neboli rovný skok. Tato disciplína je atraktivní pro závodníky, diváky, sponzory i média, a tak tyto soutěže nezřídka pronikají přímo do center velkých měst, jak tomu bude i 7.října 2006

při premiéře Světového poháru v Praze na Letné. Na neoficiální úrovni je běžné, že závody v big airu jsou otevřeny i ženám, zpravidla je s nimi počítáno už při přípravě skoku s menším odrazem.

Poslední ryze freestylovou soutěžní disciplínou je slopestyle, tedy několik skoků či railů za sebou. Tato disciplína vychází ze současné podoby snowboardových parků, které vznikají v mnoha zimních střediscích. Ve slopestyle jde o nejlepší využití daného prostoru, neboť jezdec často volí z několika různých možných linií ve snowparku. Závody ve slopestyle jsou vedle U rampy jádrem série organizace WSF, Ticket To Ride.

Neoficiální, často i exhibiční charakter, mají soutěže v dalších freestylových disciplínách. Jejich názvy se odvozují od názvů překážek, na kterých se jezdí. Tak se setkáváme s quarterpipe, což je vlastně polovina radiusu U rampy, situovaná kolmo na spádnicí. Častější bývají cornery, což jsou skoky s velmi prudkými odrazy, kombinující výhody big airu a quarterpipe, dají se tedy přelétávat rovně i do strmých bočních dopadů. V poslední době se masivní oblibě těší na sněhové podmínky nejméně náročný tzv. jibbing, tedy ježdění po zábradlích. Tyto neoficiální soutěže využívají zpravidla jiný soutěžní formát než oficiální (nejčastěji jam).

## 4. Základy rozhodování

Freestyle snowboarding je jedním ze sportovních odvětví, v němž o pořadí závodníků rozhodují rozhodčí. Přitom je přesvědčivě jeden z nejobtížněji hodnotitelných. Snowboardový rozhodčí nedostává předem zápis triků, které bude jezdec předvádět, ani neexistují žádné předem dané bodové hodnoty jednotlivých triků. Freestyle snowboarding je spontánní a velmi nestálé prostředí, ve kterém stále vídáme nové triky či nové kombinace triků. Existují dva přístupy, podle kterých se v současnosti k rozhodování přistupuje. Jeden zprostředkovává International Judges Commission, tedy nezávislá organizace, druhý systém byl vytvořen pro potřeby Mezinárodní lyžařské federace FIS.

### 4.1 International Judges Commission

International Judges Commission (IJC) neboli Mezinárodní komise rozhodčích byla založena roku 1998 po Olympijských hrách v Naganu Gregem Johnsonem. Jde o výchovnou a standardizační organizaci pro snowboardové rozhodčí z celého světa. Má pomáhat zachovat rozhodování méně politickou a více profesionální záležitostí. V současné době spolupracuje zejména s WSF. Na úrovni naší republiky probíhají jednou za dva roky rozhodcovské kurzy IJC pod záštitou AČS. V těchto kurzech se připravují jednak noví rozhodčí, kteří mají označení C level, jednak slouží i pro obnovu stávajících licencí. Tito rozhodčí pak dle délky rozhodcovské praxe získávají B nebo A level licenci. Pokud si rozhodčí po dvou letech neobnoví licenci, tato mu propadá.

#### 4.1.1 Hodnotící kritéria

Hodnotící kritéria představují seznam všech jednotlivostí, jichž si rozhodčí při posuzování triku/jízdy všímá. Jsou to provedení triku (sem zahrnujeme odraz a dopad), obtížnost triku, jeho rozsah, variace, kombinace, míra risku, stupeň progresu a technická přirozenost.

Nejdůležitějším kritériem pro rozhodování je provedení. Provedení můžeme rozdělit na tři části: odraz, kontrola triku a dopad. Před odrazem a během něj jsou podstatné tyto faktory: volba rozjezdové rychlosti a nájezd na skok, stabilita na nájezdu, kontrolovaný



odraz, rotace by měla začínat až po odrazu, ne v přechodu (s výjimkou tzv. butter odrazů), odraz by měl probíhat na hraně rampy či skoku, ne pod ní, jezdec by měl pokračovat ve své linii. Kontrola triku znamená především odpovědět si na otázky, jak dlouho byl trik grabován, zda jezdec předvedl kontrolovaný trik s přidáním stylového prvku jako je boning, tweaking apod., zda byla rotace čistá či trhaná, zda měl jezdec dost času na ukončení triku. V záležitosti dopadu se hledí zejména na dopady na rovinu za skok, dopady na hranu (tzv. disaster), nepřeletění skoku a dopady na plošinu, dopady odkloněné od roviny skoku, ale i dokončení triku před dopadem a tzv. slidy (dokončení rotace na sněhu) a reverty (přetočení po odjetí ze skoku), hrábnutí rukou, lehké pády, pády a těžké pády, odjezdy po patce (tzv. jet ski), prudké změny hran či linie.

Druhým podstatným hodnotícím kritériem je obtížnost triku. K ohodnocení obtížnosti triku je třeba vzít v potaz překážku, na které byl trik proveden, protože každá překážka sebou přináší své charakteristické vlastnosti. Následující faktory činí trik obtížnějším: velká rotace, dopad „naslepo“, což znamená, je-li poslední 180 stupňů prováděno na backside (nevidí na dopad) či na frontside (vidí dopad), tzn. triky jako backside 180°, frontside 360°, backside 540°, frontside 720°, atd., dále zvyšují obtížnost graby na špičce (nosegrab) a patce (tailgrab) snowboardu a odrazy a dopady na switch. Jak už bylo zmíněno, jednotlivé překážky nesou ještě vlastní charakteristické vlastnosti, zvyšující obtížnost triku. U rozhodování na skoku se přihlíží zejména k dopadu „naslepo“. V U rampě je mnohem složitější odraz z pat než ze špiček, což činí backsidové triky složitějšími než frontsidové. Vertikální Alley oopy jsou těžší než klasicky provedené triky, kvůli delší rotaci. Invertované Alley oopy nejsou těžší než jejich klasické provedení. Triky odjížděné na switch jsou obtížnější. V quarterpipe jsou náročnější frontsidové rotace než backsidové. V případě corneru si jezdec může vybrat, zda jej přeletí celý jako normální skok, nebo zda skočí do strany. Podle jeho postavení na snowboardu a směru, který si vybral pak provádí buď klasickou rotaci, která je obtížnější, nebo jednodušší rotaci proti svahu (Alley oop). V případě zábradlí existuje mnoho způsobů, jak zvýšit obtížnost triku. Je náročnější jet hlavou proti kopci (frontside boardslide, backside lipslide) než hlavou s kopce dolů (backside boardslide, frontside lipslide), slidy na špičce (noselide) a patce (tailslide) zvyšují obtížnost, dále rozličné metody naskakování na rail (lipslidy, rotace 180°, 270°, 360°, 450° on, atd.) a seskakování z railu (to fakie, 180°, 270°, 360° out, pretzel out), kombinace triků.

Rozsah triku, tedy jeho výška i délka jsou klíčem k úspěšnému triku, neboť výrazně zvyšují obtížnost triku. Rozsah triku je určován polohou těžiště jezdce, jež se nachází přibližně v oblasti pupíku. Jízda v rampě, která začíná malými skoky a končí rozsahově velikými, by měla být z hlediska rozsahu ohodnocena lépe, než jízda s mohutnými skoky na začátku a nízkými na konci. Jako pomocná zařízení při posuzování rozsahu triku mohou sloužit reklamní bannery a další objekty v okolí trati.

Variace znamená v podstatě variabilitu jezdce a jeho repertoár triků. Jezdec by neměl opakovat stejný trik v jedné jízdě, naopak by měl ukázat obměny směrů rotací, stylů provedení i grabů. Jestliže se počítá více jízd do celkového skóre, pak musí být jednotlivé jízdy porovnány i z hlediska obměny triků.

Kombinace znamená posloupnost více než jednoho těžkého triku v řadě (např. backside 720° to switch stance backside 720° v U rampě). Tím může být těžký rotační trik nebo vysoký air, přítomnost takové kombinace by se měla projevit v celkovém skóre jezdce.

Dalším hodnotícím kritériem je risk, respektive míra risku. Ohodnoceny by měly být těžké triky uprostřed jízdy (nejobtížnější) nebo na jejím začátku, velký rozsah triků a těžké kombinace uprostřed nebo na začátku jízdy.

Stupeň progresu je i v současném freestyle snowboardingu stále podstatným faktorem. Nové triky, zvyšující se počet rotací, neobvyklé triky či volba odlišné linie v každé jízdě by měly být ohodnoceny z hlediska progresu.

Poslední hodnotící kritérium by se dalo popsat jako technika jízdy, styl, celková koncepce jízdy, přirozenost, plynulost. Je to nejdůležitější faktor hodnocení, přihlížíme ke všem předchozím hodnotícím kritériím a navíc bereme v úvahu jednotlivé triky a jejich kombinace, jezdcovu sílu, ladnost a využití rampy. Pády nevztahujeme pouze k triku, při němž se staly, ale bereme v potaz jejich potenciální vliv na další předváděné triky.

Těchto osm základních hodnotících kritérií se používá při soutěžích v U rampě a slopestylu, ve kterých se posuzuje celá jízda. Je-li však pohybový výkon omezen na jediný skok, jak tomu bývá u big airu, odpadají kritéria kombinace, risku a technické přirozenosti.

## 4.2 Mezinárodní lyžařská federace

Také Mezinárodní lyžařská federace musela v okamžiku, kdy vstoupila do freestyle snowboardingu, stanovit způsoby rozhodování. I díky zkušenostem z jiných sportů se jí to povedlo poměrně úspěšně, díky čemuž jsou soutěže pořádané FIS hodnocené vlastním systémem. O záležitosti rozhodování se stará FIS Snowboard Judges Working Group, která také dbá na vzdělávání stávajících i nových rozhodčích. To každoročně probíhá formou takzvaných International FIS judge's clinic na několika místech na světě. Na úrovni České republiky neprobíhá žádné speciální školení. Rozhodčí jsou rozděleni do několika stupňů, přičemž obdržení vyššího stupně je opravňuje k hodnocení vyšších soutěží. Nejvyšší úroveň je takzvaná A licence, která po splnění dalších kritérií opravňuje k rozhodování OH. FIS v současné době organizuje ve freestyle snowboardingu soutěže v U rampě mužů a žen a soutěže v Big Airu mužů.

### 4.2.1 Hodnotící kritéria v U rampě

Základními kritérii při rozhodování v rampě je rozsah, obtížnost, variace, využití rampy a provedení triků. Rozsah znamená výšku předvedeného triku. Obtížnost se nevztahuje pouze k předvedenému triku, ale i k umístění tohoto triku a užití kombinací. Variace vypovídá o dobrém poměru standardních airů a rotací, předváděných na obou stranách rampy. Provedení odpovídá stabilitě, plynulosti a kontrole nad triky. Rozhodčí bere v úvahu pády a zastavení a může odečíst až 20% bodů z jízdy na rozhodčího za každý pád či zastavení.

Jízda U rampou musí obsahovat minimálně jeden rovný air, aby bylo dosaženo co nejvyššího celkového skóre. Jestliže v jízdě chybí, je možno provést plnou bodovou srážku jako v případě pádu (2.0 bodu x 5 rozhodčích = 10 bodů). Rozhodčí sleduje, jak jezdec poskládal svou jízdu, aby předvedl variabilitu triků, které budou dobře provedené a náročné. Dále přihlíží k jezdcově síle, ladnosti a využití rampy. Při uvažování o pádech by neměl brát v potaz pouze jejich vliv na jednotlivý trik, ale také na několik dalších triků, při nichž má jezdec sníženou hybnost. Velká výška a risk budou navyšovat jezdcovo skóre, podobně jako provádění obtížných triků na začátku jízdy.

Ku pomoci rozhodčím při jejich úkolu, byly vytvořeny tři tzv. klíčové koncepty. Prvním je koncept variace. Jestliže jezdec předvádí velké množství různých triků,

dokazuje tím mistrovské zvládnutí tohoto sportu a je tak lepší než někdo, kdo umí pouze omezené množství triků. Druhý je koncept obtížnosti. Dobrý jezdec musí být schopen předvádět triky, které jsou obtížné. Třetí koncept tvrdí, že každý trik musí být předveden v ideálním provedení.

#### 4.2.2 Hodnotící kritéria při Big Airu

Hodnotící kritéria při Big Airu jsou celkem tři, prvním je kontrola nad trikem. Když jezdec předvádí trik, měl by předvést jeho dokonalé zvládnutí. Provedení triku by mělo být klidné, to znamená, že tělo musí být v rovnováze, ruce by měly být pod kontrolou, neměly by pomáhat se stabilitou tzv. "stahováním okének" či dalšími doprovodnými pohyby. Rotace by měla být předvedena jako jeden plynulý pohyb ve stejném rytmu od začátku do konce. Grab by měl být držen po co nejdelší možnou dobu v průběhu rotace. Kromě toho by měl být zřetelný. V podstatě je možné říci, že pokud trik předvedený jezdcem vypadá jednoduše, je dobře proveden. Trik by měl být předveden s dobrým provedením a vysokou obtížností.

Rozsah je při Big Airu popisován jako kombinace výšky a délky skoku od odrazu k místu dopadu. Pakliže dva jezdci provedou trik stejně, více bodů dostane jezdec s větším rozsahem. Trik by měl být předveden bezpečným způsobem – ne příliš dlouhý ani krátký.

Dopad je konečná část triku, okamžik, kdy se jezdec opět dotýká sněhu po dokončení triku. Je to tedy ta část triku, která rozhoduje mezi dokončeným a nedokončeným trikem. Rozhodčí postupují při odlišení dokončeného a nedokončeného triku tak, že provádějí bodové srážky.

#### 4.2.3 Srážky

V systému organizace FIS jsou rozdíl od IJC taxativně stanoveny body, které každý rozhodčí sráží za jezdecké chyby. Systém IJC ponechává rozhodnutí o bodování jezdců plně v rukách rozhodčích. V systému FIS provádí rozhodčí bodové srážky za pády. Srážky se odečítají ze skóre, které by jezdec obdržel za čistě předvedenou jízdu. Při soutěžích v U rampě se odečítá 0.1 až 0.4 bodu za malé chyby jako jsou: dopady na rovinu, nestabilní tělo v průběhu dopadu, drobné brzdění a malé dotyky rukou. 0.5 až

0.9 bodu odebírání rozhodčí jezdci, který použil rukou pro stabilitu či je má po dopadu v nesprávné pozici. 1.0 až 1.5 bodu sráží rozhodčí z celkového skóre za těžká přistání a lehčí pády, kontakt těla se sněhem, prodloužené dotyky rukou a vyletění ven z rampy. 1.6 až 1.9 bodu se odečítá za pád bez zastavení či přerušování jízdy. A celé 2.0 body se sráží za kompletní zastavení.

Při závodech v Big Airu se sráží 0.1 až 0.9 bodu za malé pády, jako jsou odstrčení rukou. 1.0 až 1.9 bodů se jezdci odebírání za střední pády, kdy se obě ruce dotknou sněhu nebo za přetočení triku vedoucí k nestabilitě. Za velké pády, kdy se tělo dotkne sněhu se odebírání 2.0 až 2.9 bodu. A konečně, celé 3.0 body se sráží za pády, při kterých není snowboard první věcí, která se dotkla sněhu.

### 4.3 Hodnotící systémy

V minulosti byly oběma organizacemi při závodech v U rampě využívány dva hodnotící systémy, avšak v současnosti má jednoznačně navrch Systém celkového hodnocení. Oba používají desetibodovou škálu s rozlišením na desetiny bodu, rozhodčí tak mají k dispozici stobodovou stupnici.

#### 4.3.1 Systém odděleného hodnocení (Separation Judging System)

Systém odděleného hodnocení se dnes na světových soutěžích takřka nepoužívá. Tvoří jej porota složená ze čtyř až pěti rozhodčích. Každý z nich si všímá samostatných kritérií výkonu závodníka. Umožňuje tak přidělit každému jezdci body podle všech sledovaných oblastí, jimiž jsou: pohyb (nerotační triky), rotace, rozsah a celkový dojem. Tak se dostává k závodníkům zpětná vazba o podaném výkonu. Rozhodčí pohybu (Motion Judge) hodnotí všechny nerotační triky. To znamená, že se zabývá všemi triky, včetně hand plantů a lip triků s rotací do 360°. Rozhodčí rotace (Rotation Judge) se zaměřuje na všechny triky s rotací přes 360°, včetně invertovaných skoků a hand plantů a lip triků s rotací nad 360°. Pády hodnotí buď rozhodčí pohybu nebo rotace v závislosti na tom, při jakém triku se uskutečnily, a mají negativní vliv na hodnocení závodníka v dané oblasti i v celkovém skóre. Rozhodčí rozsahu (Amplitude Judge) hodnotí rozsah jezdce dle dosažené výšce v U rampě. Jezdec dostává body za každý provedený trik

s ohledem na vzdálenost těžiště od hrany rampy. Všechna tato jednotlivá skóre se sečtou a vydělí počtem skoků, čímž se dospěje k celkovému skóre za rozsah. Hand planty a lip triky nejsou rozhodčím rozsahu měřeny. Porotu dotváří jeden až dva rozhodčí celkového dojmu (Overall Impression Judge), kteří by měli hodnotit povahu jízdy ve vztahu k předvedeným trikům a jejich posloupnosti. Celková skladba jízdy je nejdůležitějším faktorem hodnocení, je třeba ocenit kombinace triků, míru risku a jak jezdec využívá rampu.

#### 4.3.2 Systém celkového hodnocení (Overall Judging System)

Systém celkového hodnocení počítá s čtyřmi až pěti rozhodčími, kteří udělují body podle hodnotících kritérií. Rozhodčí bere v potaz všechny fáze triku a jízdy. Výhodou je, že jezdec může předvést svoji variabilitu. Může se rozhodnout, jestli předvede technickou jízdu s mnoha rotacemi a tím pádem s menším rozsahem, či zda ukáže jízdu s více standardními airy a větším rozsahem. Rozhodčí by měl obodovat jízdu zhodnocením celkové přesnosti, včetně provedení jízdy a s přihlédnutím k předvedenému projevu. Měl by ohodnotit přirozenost jízdy ve vztahu k předvedeným trikům a jejich posloupnosti. Celková kompozice jízdy je důležitá, je třeba brát v potaz kombinace triků, míru risku, jak jezdec využívá rampu a zda je v jeho ježdění patrný progres. Prakticky existují dva základní postupy, jak určit skóre. Prvním z nich je způsob, kdy si rozhodčí stanoví první výrazné jízdy jako svého druhu „kotvu“. Všechny následující jízdy porovnává právě s těmito jízdami a rozhoduje, zda byly lepší, o hodně lepší, horší nebo mnohem horší. Na základě toho stanoví správné skóre. Druhý způsob vychází ze systému srážek, kdy rozhodčí ohodnotí jízdu, jako by byla provedena bez chyb a následně odečte body za všechny nejistoty v jízdě. Nejlepším způsobem, jak stanovit správné pořadí, je kombinace těchto dvou postupů. Pakliže rozhodčí upřednostňuje jeden z těchto způsobů, je vhodné druhého užít jako zpětné kontroly.

#### 4.4 Soutěžní formáty

Absolutně nejpoužívanějším formátem závodního freestyle snowboardingu je formát „Heats“, tedy rozjížd'ky. Závodní pole je rozděleno do jednotlivých postupových kol. Každé rozjížd'ce předchází trénink, po kterém následují dvě kvalifikační jízdy, z nichž

se počítá lepší. Pro zkrácení času kvalifikačních jízd může být stanoveno, že vedoucí závodníci po první kvalifikační jízdě postupují do finále rovnou, zbytek pole pak má šanci uspět ještě v druhé kvalifikační jízdě. Do finále postupuje předem daný počet závodníků, v soutěžích FIS je to v současnosti 6 žen a 12 mužů. Zpravidla se ve finále pro větší atraktivitu soutěže nastupuje v obráceném pořadí, tj. od nejhoršího po nejlepšího dle bodů z kvalifikace. Tento formát je používán při Světových i Kontinentálních pohárech FIS i při Českém poháru ve freestyle snowboardingu organizace AČS.

Jedním ze starších formátů, dnes již příliš nepoužívaným, je „Cut down“. V průběhu závodu vytváří napětí postupnou redukcí závodního pole. Každý jezdec má nárok na jednu jízdu, po níž je startovní pole zeštíhleno na polovinu. Takto se postupně dospěje do finále, což je zajímavé pro diváky i jezdce.

Dalším formátem je „K.O. systém“, tedy vyřazovací soutěž. Nastupují dva závodníci proti sobě, jimi předvedený výkon se porovnává a vítěz postupuje do dalšího kola. Tento formát je nesmírně atraktivní pro diváky, kteří rozumějí průběhu závodu. Nevýhodou je, že jezdci většinou nejsou ochotni riskovat, vzhledem k tomu, že záleží na každém skoku. Stává se, že nemusí být předvedeny nejobtížnější triky a vítězem se stane jezdec provádějící v průběhu soutěže stejné triky „na jistotu“.

V současnosti se stále oblíbenějším formátem zejména pro finále soutěží Ticket To Ride a dalších nezávislých závodů stává „Jam“. Spočívá v určení časového úseku, zpravidla jedné hodiny, během níž si závodníci mohou dát tolik jízd, kolik stihnou. Tento formát velmi baví diváky i jezdce, kterým dává více příležitostí předvést svoji nejlepší jízdu. Bez stresu a startovního pořadí můžou ve více jízdách ukázat ze svého repertoáru triků to nejlepší, co umí.

## 5. Teorie triků

### 5.1 Fáze triků

Trik je každý manévr, předvedený jezdcem. Může být proveden na zemi, na hraně (v U rampě a quarterpipe) nebo ve vzduchu. Každý trik může být rozčleněn na sedm na sebe navazujících fází. Ty se dají ještě strukturovat na dvě úvodní fáze startu, tři hlavní fáze a dvě fáze závěrečné.

První z nich je fáze přípravy, která v sobě zahrnuje rozjezd od startu až k bodu odrazu. Dokonalé provedení této fáze vyžaduje dobrou techniku přechodu, rovnováhu, vyváženost, přípravu k odrazu a kontrolu rychlosti. Mezi chyby, k nimž dochází nejčastěji, patří zbytečné pohyby, mávání rukama, ztráta rychlosti či úplné zastavení, hranění navíc k získání rovnováhy a ztráta kontroly či rovnováhy.

Na rozjezd následuje fáze odrazu, která v sobě zahrnuje poslední kontakt jezdce se sněhem na hraně rampy či skoku. Důležitými hledisky správnosti provedení této fáze je připravenost jezdce na zahájení triku, rovnováha, vyváženost, optimální směr, který by měl odpovídat směru rozjezdu. Nejzásadnější chybou je zahájení triku před odrazem, dále pak ztráta kontroly či rovnováhy.

První z hlavních fází je fáze zahájení triku. To je první fáze letu, kdy jezdec zahajuje trik. Požadované provedení by mělo být v rovnováze a vyvážené, tělo by mělo být ve správné pozici a pod kontrolou. Hlavní chybou této fáze bývají problémy s rotací, které se projevují máváním rukama.

Následující fázi bychom mohli nazvat vyvrcholením triku (apex), okamžikem, kdy je trik v plném rozsahu pohybu. V provedení by měla být patrná snaha o maximální rozsah a variace pohybu, solidní grab a vyváženost pro další fázi. Mezi chyby patří přerušování triku před zahájením další fáze nebo špatný či úplně chybějící grab.

Poslední z hlavních fází je uvolnění či dokončení pohybu, které by se mělo vyznačovat dokonalým zakončením triku. Požadována je rovnováha a vyváženost a připravenost na následující fázi. Mezi chyby patří ztráta orientace či rovnováhy.

První kontakt se sněhem po provedení pohybu je označován jako fáze opětovného návratu. V této fázi je žádoucí udržet optimální směr, přechod a zachovat rovnováhu a vyváženost. Zde se objevuje poměrně značné množství chyb, mezi něž patří přetočení,



zaostávání ruky či těla za snowboardem, pumpování (opakované snižování těžiště), odstrkování se rukama, ztráty rovnováhy a změny směru.

Poslední fází je přistání, dopad. Provedení této fáze vyžaduje rovnováhu a vyváženost, žádoucí je narovnaný postoj a určující je výsledný dojem. Mezi chyby řadíme pády, přisednutí a dotyky země rukama.

## 5.2 Pohyb na snowboardu

### 5.2.1 Osy lidského těla

Všechny pohyby prováděné při jízdě na snowboardu se odehrávají podél třech základních os procházejících lidským tělem. Podle toho, kolem které osy se během triku otáčíme, dělíme triky do jednotlivých skupin triků dle stylu rotace. „*Při provádění triku na snowboardu může být aplikována jedna osa nebo kombinace více os. Střed rovnováhy se nachází přibližně v úrovni pupíku, v místě, kde se protínají tři osy. Osy lidského těla se shodují s osami snowboardu. Podélná osa prochází tělem na šířku (ve směru od nosu po tail) a protíná střed rovnováhy (příklad triku: Barrel flip). Předozadní (laterální, příčná) osa prochází zřepdu dozadu přes přirozené rovnovážné centrum těla (příklad triku: Front flip, Back flip). Další osou je svislá (vertikální) osa procházející středem rovnováhy od hlavy k chodidlům. Využitím těchto os je možné vytvořit mnoho kombinací.*“

„*Všechny pohyby jezdce můžeme shrnout do čtyřech základních typů: vzhůru a dolů - pohyb podél svislé osy, vpřed a vzad – pohyb podél příčné osy, pohyb po křivce (krouživý) – pohyb podél podélné osy a rotace. Existuje rozdíl mezi standardní rotací, kdy se pouze horní část těla otáčí kolem vertikální osy (vertikální osa slouží jako hlavní osa) a protisměrnou rotací, kdy horní a dolní část těla se otáčí v rozdílných směrech. Také v tomto případě vertikální osa funguje jako hlavní osa.*“<sup>4</sup>

### 5.2.2 Postoj, pozice na snowboardu

„*Každý jezdce upřednostňuje jedno ze dvou odlišných postavení na snowboardu. Termín regular stance popisuje postavení jezdce s levou nohou vpřed, tj. blíže ke špičce.*

---

<sup>4</sup> 2002 – 2003 Freestyle Snowboard Manual, International Judges Commission., str.6

*Termín goofy stance je jeho zrcadlovým obrazem, tj. pravá noha je blíže ke špičce snowboardu. Aby se jasně vymezila pozice a pohyb lidského těla, musí být jednotlivé části těla výslovně označeny. Přední ruka a přední noha popisují ty části těla, které jsou blíže ke špičce (pro regular stance je to potom levá ruka a levá noha). Zadní ruka a zadní noha popisují odpovídající části odpovídající části těla blíže patce.“<sup>5</sup>*

### 5.2.3 Frontside, backside

*„Ve snowboardingu se termíny frontside a backside používají v mnoha rozdílných souvislostech. Užívají se k popisu stěn U rampy nebo k popisu předváděného triku. Ačkoliv to není správné, užívají se také k popisu typu oblouku na snowboardu. Při pohledu dolů na stěny U rampy určuje frontsidovou a backsidovou stěnu postavení jezdce. Jestliže má jezdec postavení goofy, potom levá stěna rampy je jeho frontsidovou stěnou a pravá stěna rampy jeho backsidovou stěnou. O jezdcích s postavením regular ve vztahu k identifikaci frontsidové nebo backsidové stěny můžeme říci pravý opak.“<sup>6</sup>*

Pro popis oblouku na snowboardu spíše doporučujeme používat termíny heelside a toeside, protože výraz frontside a backside určuje v první řadě směr rotace. A právě v oblouku po přední hraně (toeside), nesprávně označovaném jako frontside oblouk, zatáčíme na opačnou stranu než při frontsidové rotaci (goofy zatáčí vlevo, rotaci provádí směrem doprava; regular zatáčí při frontsidovém oblouku vpravo a frontsidovou rotaci provádí směrem doleva).

*„Nezávisle na probíhajícím pohybu mohou být určeny dva směry rotace: frontside a backside. Rozlišují směr rotace kolem vertikální osy. Frontside spin je rotace kolem vertikální osy se zadní hranou blíže k ose otáčení (tzn. regular točí vlevo, goofy vpravo). Backside spin je rotace kolem vertikální osy s přední hranou blíže k ose otáčení (tzn. regular točí vpravo, goofy vlevo).“<sup>7</sup>* Při backside rotaci se jezdec odráží, jako by prodlužoval vykrojení své přední hrany, po prvních devadesáti stupních bude otočen zády z kopce. Frontside rotace by měla vypadat tak, že jezdec prodlužuje vykrojení zadní hrany prkna a po prvních devadesáti stupních bude otočen čelem z kopce.

---

<sup>5</sup> 2002 – 2003 Freestyle Snowboard Manual, International Judges Commission., str.7

<sup>6</sup> 2002 – 2003 Freestyle Snowboard Manual, International Judges Commission., str.8

<sup>7</sup> 2002 – 2003 Freestyle Snowboard Manual, International Judges Commission., str.8

#### 5.2.4 Druhy oblouků

Dle pozice hrany na snowboardu rozlišujeme dva druhy oblouků. Prvním z nich je heelsidový (zvaný též backside) oblouk, při němž zadní hrana snowboardu ukazuje k bodu osy otáčení. Při zatížení zadní hrany (heel edge) snowboardu v kombinaci s lehkým natočením těla je oblouk proveden na zadní hraně. Jezdec tedy oblouk zahajuje, provádí i dokončuje s jedinou kontaktní hranou snowboardu, v tomto případě zadní. Jako druhý rozeznáváme toesidový oblouk (zvaný frontside), při němž k bodu otáčení směřuje přední hrana (toe edge) snowboardu. Oblouk je zahajován, veden i dokončován na přední hraně.

#### 5.2.5 Směr pohybu

Podle postavení jezdce na snowboardu rozeznáváme tři základní druhy pohybu. Je to normální postavení, které odpovídá základnímu postavení jezdce, ať už regular či goofy. Normální postavení znamená, že má jezdec svou přední nohu vpředu a je v základním postavení. Trik zahajuje za pomoci ollie.

Postavení fakie znamená, že má jezdec vpředu svou zadní nohu, ale jede v podstatě pozpátku k překážce. Jezdec provádí fakie ollie. Zahájení triku (nejčastěji rotačního) vychází z původní špičky snowboardu, která se nyní nachází vzadu. Ta se při triku ocitá ve vzduchu jako první, odraz probíhá z původní patky snowboardu, která se nyní nachází vpředu. Fakie rotace se nazývají cab (dnes často nesprávně používané i u switch rotací).

Switch znamená, že jezdec má svou zadní nohu vpředu a jede v zrcadlovém postavení. Goofy jezdec je nyní v pozici jezdce v regular postavení a naopak. Jezdec provádí switch stance ollie. Zahájení triku vychází z původní patky snowboardu, která se nyní nachází vpředu. Ta se při triku ocitá ve vzduchu jako první, odraz probíhá z původní špičky snowboardu, která se nyní nachází vzadu. Trik by měl tedy vypadat jako zrcadlový obraz stejného triku provedeného při pohybu dopředu.

Původ těchto termínů pochází ze skateboardingu. Zde switch znamená zahajovat ollie jízdou pozpátku z nosu (sled pohybů přední noha-zadní noha). Fakie znamená zahajovat trik pomocí ollie s tailem jedoucím pozpátku (sled pohybů zadní noha-přední

noha). To znamená, že rozdíl mezi switch a fakie triky ve snowboardingu je otázkou provedení odrazu.

### 5.2.6 Skupiny triků

Definice skupin triků dle stylu rotace vychází z kombinací otáčení kolem tří základních os lidského těla. Existuje velké množství rotačních triků. Abychom je mohli rozlišit, musíme je roztrždit do tří kategorií.

První jsou vertikální rotace, při nichž se jezdec točí kolem své vertikální osy. Název triku se při rotacích kolem vertikální osy odvozuje od počtu stupňů, které jezdec ve vzduchu vykoná. Základní rotací je  $180^\circ$ , všechny další jsou pak jejím násobkem, tedy  $360^\circ$ ,  $540^\circ$ ,  $720^\circ$ ,  $900^\circ$ ,  $1080^\circ$  a  $1260^\circ$ , což je v současnosti nejobtížnější prováděná rotace.

Druhou jsou invertované rotace. Během nich využívá jezdec víc než pouze vertikální osu a měly by obsahovat moment, při němž by se měla hlava jezdce ocitnout níže než zbytek těla. Teoreticky bychom mohli invertované triky rozdělit na rodea a cork triky. U rodeí se směr rotace kolem vertikální osy shoduje se směrem rotace kolem podélné či příčné osy. U corkovaných triků se směr rotace kolem vertikální osy odlišuje od směru rotace kolem podélné či příčné osy. Jestliže jezdec provádí frontsidovou rotaci doplněnou o front flip podél podélné či příčné osy, trik se nazývá Frontside Rodeo. Jestliže předvádí trik obsahující backsidovou rotaci a back flip podél podélné či příčné osy, trik se jmenuje Backside Rodeo. Pakliže jezdec provádí frontsidovou rotaci doplněnou o back flip podél podélné či příčné osy, jde o cork trik, v terminologii nazývaný jako Underflip. Jestliže vidíme spojení backsidové rotace a front flipu kolem podélné či příčné osy snowboardu, jedná se o Mistyflip.

Třetí kategorií rotačních triků jsou takzvané off axis rotace. Jezdec užívá k rotaci víc než pouze vertikální osu, ale není nikdy v pozici, že by se jeho prkno ocitlo nad hlavou.

Při všech rotacích existují čtyři možnosti odrazové pozice. Základní dvě jsou backside a frontside, dalšími pak switch stance backside a frontside.

Jestliže během triku není přítomna žádná osa otáčení, jedná se o trik zahájený a dokončený z celé plochy skluznice nebo s kontaktem přední hrany. Jsou to tzv. straight airy (neboli rovné přímé) skoky, jezdec během letu vůbec nemění směr, pouze chytá prkno za hranu na různých místech prkna, a to buď přední nebo zadní rukou (grab).

## 6. Metodická řada

Předpokladem pro freestyle snowboarding je dokonalé zvládnutí etapy základního snowboardingu, tak, jak je v současné podobě vyučována. Důležitými faktory je zvládnutí jízdy po hranách a vytvoření tzv. komplexních pocitů, tedy pocitu skluzu, dynamické rovnováhy a sněhu. Velmi vhodné je ovládat i jízdu a zatáčení v postavení na switch. Ve freestyle snowboardingu, podobně jako v předchozí etapě, klademe důraz na postupné zvyšování obtížnosti. Proto předkládáme vlastní formu metodického postupu pro výuku freestyle snowboardingu. Naprostá většina následujících cviků a cvičení není jen prostou cestou ke zlepšení technických dovedností, ale jsou to věci, jimiž se snowboardisté baví a které využívají za rozličných okolností.

Musíme vždy zachovávat pořadí od jednoduššího k obtížnějšímu, proto věnujeme velkou pozornost logické posloupnosti jednotlivých dovedností. Proces motorického učení je značně individuální a může být ovlivněn mnoha činiteli. Ačkoliv by měl být zájemce o freestyle v této fázi již dostatečně seznámen s pohybem na snowboardu, je třeba začít od nejjednodušších dovedností, které slouží k vylepšení techniky jízdy. Krok po kroku přecházíme k obtížnějším dovednostem, postupně se dostáváme k technice skoků. Zde se metodická řada člení na tři samostatné celky: skoky, jibbing a U rampu. Proces učení se novým dovednostem ovšem není jednoduchou a jednorázovou záležitostí, vyžaduje hodně času a pokusů. V případě chyb v provedení se vracíme o krok zpět a znovu posilujeme předtím naučené dovednosti. Pokročilým jezdcům může sloužit jako zdroj inspirace naše variace pro pokročilé.

Pro potřeby učení uvádíme i teoretické časové souvislosti. V průběhu první lekce bychom měli zhodnotit dosavadní úroveň dovedností jezdce, na základě toho můžeme určit další postup. Ten spočívá buď v návratu do etapy základního snowboardingu nebo v první lekci freestyle snowboardingu. Metodická řada začíná základními freestylovými dovednostmi, které obsahují cvičení na rozvoj rovnováhy, základní triky na sjezdovce, trénink techniky jízdy, ollie a triky na sjezdovce. Tento obsah je možno s velmi talentovanými jezdci zvládnout za dvakrát dvě hodiny, tedy za jeden učební den. Pro potřeby běžné populace je vhodnější tento základní program strukturovat do čtyř dvouhodinových lekcí, tedy do dvou dnů. Zafixování si získaných dovedností je otázkou dalších hodin a dnů, protože učení vyžaduje mnoho opakování a času pro nácvik.

Jiná situace nastává po rozdělení metodické řady na metodickou řadu skoků, jibbingu a U rampy. Tam platí individuální postup v delším časovém horizontu, který vychází z osobnosti každého jezdce a úrovně jeho technických dovedností.

Při provádění freestyle snowboardingu se pohybujeme buď na sjezdovce nebo v prostorách snowparku. Protože jízda freestylisty je poněkud odlišná od běžného provozu na sjezdovkách (častá změna směru, otočky, skoky), musíme dbát zvýšené bezpečnosti. V zásadě respektujeme Pravidla FIS pro bezpečnost na sjezdovkách. Většina provozovatelů snowparků sama vyvěšuje podmínky pro pohyb osob ve snowparku.

Uvedenou metodickou řadu nelze chápat nijak dogmaticky, neboť učení se novým dovednostem je proces velmi interindividuálně odlišný, na který neustále působí intervenující vlivy. Navíc poměr mezi počtem opakování a zdokonalením pohybové dovednosti nebývá přímo úměrný.

## 6.1 Základní freestylové dovednosti

Freestylové dovednosti na skocích, zábradlích i v U rampách se zakládají na technice jízdy a technice skoků. Na technice jízdy by měla být postupně vystavěna technika skoků. Technika jízdy je elementárním předpokladem pro freestylové ježdění, což je bohužel stále ještě dost podceňováno. Trénink techniky jízdy by měl zpočátku probíhat na sjezdovce, kde bude mít za cíl ovládnutí snowboardu v rozličných terénních podmínkách.

Při nácviku freestylu vždy vycházíme ze základního postavení na snowboardu, které nám pomůže udržet správné držení těla na snowboardu. *„Kotníky, kolena i kyčle jsou mírně pokrčeny, obě nohy jsou rovnoměrně zatíženy. Trup je vzpřímený a natočený kolmo na osu přední nohy, pohled směřuje do směru jízdy, paže jsou přirozeně pokrčeny.“*<sup>8</sup> Ramena jsou rovnoběžně se zadní hranou snowboardu. Pro jízdu pak platí: *„V základním postavení přeneste lehce váhu nad přední nohu (cca. 60% na přední a 40% na zadní) a lehce pokrčte kolena. Snažte se stát na prkně přirozeně, proto natočte*

---

<sup>8</sup> LOUKA, O. *Snowboarding*. 1. vyd. Ústí nad Labem: AČS a UJEP PF Ústí nad Labem, 2002. 99 s. ISBN 80-7044-438-X. s. 60.

*osu ramen přibližně kolmo na osu předního chodidla. Dívejte se několik metrů před sebe a ne přímo dolů na snowboard..... Snažte se vyvarovat rychlých pohybů a pohybujte se uvolněně, pomalu a přirozeně....“<sup>9</sup>*

V otázkách vybavení vhodného k provádění freestyle snowboardingu doporučujeme freestylový nebo tzv. all-round snowboard, freestylové (měkké) boty i vázání. Důležitou roli při provádění triků hraje nastavení polohy vázání na snowboardu. Od klasické polohy vázání se liší zejména vycentrovanější polohou (menší backstance), širší roztečí (stance) a úhly vázání seřízenými pro freestylovou jízdu. Zadní noha je postavena kolmo až do minusu k podélné ose snowboardu, což umožňuje efektivní jízdu v postavení na switch a snadnější udržení stability.

### 6.1.1 Rovnováha

Rovnováha je jedním z klíčových faktorů struktury výkonu ve snowboardingu. Proto na její rozvoj musíme klást dostatečný důraz. Ke všem těmto trikům je žádoucí se vracet a využívat jich ke zpestření jízdy.

#### CVIČENÍ:

Prostředí: rovina

Cvičení se provádí na místě, s oběma nohama zapnutýma ve vázání.

1. Střídavé zaujímání vysoké, střední a nízké polohy
2. Překlápění snowboardu na frontsidovou a backsidovou hranu
3. Přenášení váhy ze špičky na patku a zpět
4. Přenášení váhy ze špičky na patku a zpět se střídavým chytáním snowboardu na tailu a nosu
5. Přenášení váhy ze špičky na patku a zpět se sbíráním předmětů (sněhové koule, rukavice)
6. Přenášení váhy ze špičky na patku a zpět s pohybem vpřed
7. Přenášení váhy ze špičky na patku a zpět s pohybem vzad

---

<sup>9</sup>LOUKA, O. *Snowboarding*. 1. vyd. Ústí nad Labem: AČS a UJEP PF Ústí nad Labem, 2002. 99 s. ISBN 80-7044-438-X. s.60.

8. Poskoky a skoky do výšky
9. Poskoky a skoky stranou
10. Poskoky a skoky s otočkou kolem vertikální osy

Klíčové momenty: udržení základního postoje.

Při nácviku rovnováhy doporučujeme upažit poníž uvolněné paže pro větší stabilitu (jako bychom nesli v každé ruce meloun).

Chyby: nedostatečné snížení těžiště, příliš prudký náklon, nestabilita, mávání rukama.

Provádění rovnovážných cviků je z velké míry ovlivněno mechanickými vlastnostmi snowboardu (zejména chováním v torzi a podélnou pevností, méně pak tlumením vibrací).

#### CVIČENÍ:

Prostředí: mírný upravený svah

Cvičení se provádí za jízdy, v základním postoji.

1. Střídaté zaujímání vysoké, střední a nízké polohy
2. Přenášení váhy ze špičky na patku a zpět
3. Přenášení váhy ze špičky na patku a zpět se střídatým chytáním snowboardu na tailu a nosu
4. Kompletní otočky v jízdě

Z jízdy po spádnicí v základním postavení započneme oblouk (heelsidový či toesidový), čímž zatížíme hranu. Když se snowboard dostane do polohy do kopce, v určitém místě bude mít tendenci zastavit. Ještě před tímto okamžikem vyměníme hrany a pokračujeme v otáčení, dokud nebudeme kompletně otočeni. Lze provádět na obě strany, backside i frontside. Postupně zvyšujeme rychlost, zkusíme i v jízdě na switch.

5. Jízda po patce (tailu), tailwheelie

Z jízdy po spádnicí v základním postavení snižujeme těžiště a pomalu přenášíme váhu nad zadní nohu tak, že ji pokrčíme do podřepu. Přední noha se tím pádem dostává do takřka natažené polohy nad sněhem. Tělo nakloníme co nejvíce nad patku snowboardu a balancujeme (za pomoci sníženého těžiště a paží). Snažíme se



nalézt rovnovážnou pozici a v té ujet co nejdelší vzdálenost. Po ukončení náklonu se vracíme do základního postavení.

#### 6. Jízda po špičce (nosu), nosewheelie

Z jízdy po spádnicí v základním postavení snižujeme těžiště a pomalu přenášíme váhu nad přední nohu tak, že ji pokrčíme do podřepu. Zadní noha se tím pádem dostává do takřka natažené polohy nad sněhem. Tělo nakloníme co nejvíce nad špičku snowboardu a balancujeme (za pomoci sníženého těžiště a paží). Snažíme se nalézt rovnovážnou polohu a v té ujet co nejdelší vzdálenost. Po ukončení náklonu se vracíme do základního postavení.

Klíčové momenty: udržení základního postoje v jízdě, snížení těžiště, důsledné přenášení váhy, náklon, rovnováha.

Chyby: nedostatečné snížení těžiště, příliš prudký náklon, nestabilita, mávání rukama.

Variace pro pokročilé:

- Všechna předchozí cvičení provedení na switch.
- Tailpress slide

Tailpress slide je v podstatě Tailwheelie prováděné navíc s odklonem snowboardu na stranu v rozpětí  $0^\circ - 180^\circ$ . Z jízdy po spádnicí snižujeme těžiště a přenášíme váhu nad zadní nohu, přední noha se tím dostává do takřka natažené polohy nad sněhem. Snowboard provádí odklon, v kontaktu se sněhem zůstává poslední třetina snowboardu, přední noha a nose jsou ve vzduchu, trupem provádíme kompenzační odklon, balancujeme. Snažíme se ve skluzu (slide) nalézt rovnovážnou polohu a v té ujet co nejdelší vzdálenost. Po ukončení náklonu a odklonu snowboardu se vracíme do základního postavení.

Tailpress se dá provádět na frontside i na backside. Při počátečních pokusech je výhodné zahajovat backsidový tail press (zády ke směru jízdy) z jízdy šikmo svahelem po zadní hraně a naopak frontsidový tail press (čelem ke směru jízdy) z jízdy šikmo svahelem po přední hraně.

- Nosepress slide

Nosepress slide je v podstatě Nosewheelie prováděné navíc s odklonem snowboardu na stranu v rozpětí  $0^\circ - 180^\circ$ . Z jízdy po spádnicí snižujeme těžiště a přenášíme váhu nad

přední nohu, zadní noha se tím dostává do takřka natažené polohy nad sněhem. Snowboard provádí odklon, v kontaktu se sněhem zůstává první třetina snowboardu, zadní noha a tail jsou ve vzduchu, trupem provádíme kompenzační odklon, balancujeme. Snažíme se ve skluzu (slide) nalézt rovnovážnou polohu a v té ujet co nejdelší vzdálenost. Po ukončení náklonu a odklonu snowboardu se vracíme do základního postavení.

Nosepress se dá provádět na frontside i na backside. Při počátečních pokusech je výhodné zahajovat backsidový nose press (čelem ke směru jízdy) z jízdy šikmo svahem po zadní hraně a naopak frontsidový nose press (zády ke směru jízdy) z jízdy šikmo svahem po přední hraně.

- Switch stance tailpress slide
- Switch stance nosepress slide.
- Všechna předchozí cvičení v jízdě po spádnicí.
- Všechna předchozí cvičení se snahou o co největší vyosení (odklon) snowboardu.

### 6.1.2 Základní triky na sjezdovce

Tyto triky slouží jako průprava před tím, než se jezdec bude učit ollie. Vedou k rozvoji rovnovážných schopností a jistoty v pohybu, první zkušenosti s rotací a odjížděním triků v postavení na switch.

Ke všem těmto trikům je vhodné se vracet a využívat jich ke zpestření jízdy.

#### CVIČENÍ:

Prostředí: mírný upravený svah.

1. Frontside noseroll 180° (otočka přes špičku).

Z jízdy po spádnicí v základním postavení snižujeme těžiště a pomalu přenášíme váhu nad přední nohu, zadní noha se tím pádem dostává do takřka natažené polohy nad sněhem. S přenesením váhy nad špičku se nadlehčíme a otočíme o 180° ve směru frontside (tzn. regular točí vlevo, goofy vpravo). Špička snowboardu zůstává celou dobu v kontaktu se sněhem. Rotace vychází z pohybu hlavy, ramen a paží, celou dobu vidíme před sebe. Trik odjíždíme v postavení na switch v základním postavení.

2. Backside noseroll 180°.

Z jízdy po spádnicí v základním postavení snižujeme těžiště a pomalu přenášíme váhu nad přední nohu, zadní noha se tím pádem dostává do takřka natažené polohy nad sněhem. S přenesením váhy nad špičku se nadlehčíme a otočíme o 180° ve směru backside (tzn. regular točí vpravo, goofy vlevo). Špička snowboardu zůstává celou dobu v kontaktu se sněhem. Rotace vychází z pohybu hlavy, ramen a paží, celou dobu vidíme pouze pod své nohy. Trik odjíždíme v postavení na switch v základním postavení.

### 3. Switch stance frontside noseroll 180°.

Z jízdy po spádnicí v základním postavení na switch snižujeme těžiště a pomalu přenášíme váhu nad svou původně zadní, nyní přední nohu, zadní noha se tím pádem dostává do takřka natažené polohy nad sněhem. S přenesením váhy nad špičku se nadlehčíme a otočíme o 180° ve směru frontside (tzn. regular točí vpravo, goofy vlevo). Původní patka snowboardu (nyní špička) zůstává celou dobu v kontaktu se sněhem. Rotace vychází z pohybu hlavy, ramen a paží, celou dobu vidíme před sebe. Trik odjíždíme v základním postavení.

### 4. Switch stance backside noseroll 180°.

Z jízdy po spádnicí v základním postavení na switch snižujeme těžiště a pomalu přenášíme váhu nad původně zadní, nyní přední nohu, zadní noha se tím pádem dostává do takřka natažené polohy nad sněhem. S přenesením váhy nad špičku se nadlehčíme a otočíme o 180° ve směru backside (tzn. regular točí vlevo, goofy vpravo). Původní patka snowboardu (nyní špička) zůstává celou dobu v kontaktu se sněhem. Rotace vychází z pohybu hlavy, ramen a paží, celou dobu vidíme pouze pod své nohy. Trik odjíždíme v základním postavení.

Klíčové momenty: udržení základního postoje v jízdě, důsledné přenášení váhy, náklon, rovnováha, dostatečný odklon a vyosení těžiště.

Chyby: nedostatečné snížení těžiště, příliš prudký náklon, nestabilita, mávání rukama, nedostatečný odklon a vyosení těžiště.

Variace pro pokročilé:

- o Noseslide to fakie.

Tento trik je variací na trik frontside a backside noseroll 180°. Rozdíl je v tom, že nájezdová rychlost je vyšší a rychlost provádění triku je úměrně menší. Využívá skluzu

(slidu) zatížené plochy prkna k pomalému otočení. Žádoucí je provádět tento trik opravdu pomalu a jet tak i několik metrů, než se jezdec otočí. Při provedení backside je doporučeno sledovat terén pod sebou.

- Tailslide to fakie.

Tento trik je variací na trik Tailwheelie a Tailpress, stejně tak se provádí i v jízdě na switch. Rozdíl je v tom, že nájezdová rychlost je vyšší a rychlost provádění triku je úměrně menší. Využívá skluzu (slidu) zatížené plochy prkna k pomalému otočení. Žádoucí je provádět tento trik opravdu pomalu a jet tak i několik metrů, než se jezdec otočí. Při provedení backside je doporučeno sledovat terén pod sebou.

- Noseroll 360°.

Tento trik je variací na noseroll 180°. Lze jej provádět na frontside i backside. Z jízdy po spádnicí v základním postavení snižujeme těžiště a přenášíme váhu nad přední nohu, zadní noha se tím pádem dostává do takřka natažené polohy nad sněhem. S přenesením váhy nad špičku se nadlehčíme a otočíme o 360°. Rotační impuls musí být důraznější než u noserollu 180° a vychází z pohybu hlavy, ramen a paží. Trik odjíždíme v základním postavení.

- Switch stance noseroll 360°

Z jízdy po spádnicí v základním postavení na switch snižujeme těžiště a přenášíme váhu nad svou původně zadní, nyní přední nohu, zadní noha se tím pádem dostává do takřka natažené polohy nad sněhem. S přenesením váhy nad špičku se nadlehčíme a otočíme o 360°. Rotační impuls musí být důraznější než u switch stance noserollu 180° a vychází z pohybu hlavy, ramen a paží. Trik odjíždíme v postavení na switch v základním postavení.

### 6.1.3 Trénink techniky jízdy

Ježdění po sjezdovkách rozvíjí orientační smysl a mělo by sloužit k experimentování se změnou zatěžování hran a rozdílnými pozicemi na snowboardu. Cvičení by měla být vybírána co nejvariabilněji, aby docházelo k vypracování vlastní úsporné techniky jízdy. U všech těchto možností ke zlepšení techniky jízdy je základem, který je nutné klást na první místo, individualita. Ta se totiž vztahuje i na styl techniky jízdy.

## CVIČENÍ

Prostředí: sjezdovka dle individuální volby

1. Jízda s využíváním všech druhů oblouků s rozdílnými rádiusy a při rozdílných sněhových a terénních podmínkách.
2. Jízda na switch s využíváním všech druhů oblouků s rozdílnými rádiusy a při rozdílných sněhových a terénních podmínkách.
3. Opakování základních triků na sjezdovce a cvičení na rozvoj rovnováhy.
4. Slalom, obří slalom (s freestylovou výbavou).
5. Jízda s využíváním všech druhů oblouků s koordinačně náročnými úkoly (se zkříženýma rukama, s rukama na ramenou, s rukama na zadku, s rukama pod koleny).
6. Jízda rovně po spádnicí ve velké rychlosti (normálně i na switch). Dbáme na bezpečný dojezd.
7. Jízda ve snowboardcrossových tratích (normálně i na switch).
8. Freeriding.

Freeriding neboli jízda v horském terénu mimo upravené sjezdové tratě je dalším ze způsobů k vylepšení techniky jízdy. Jezdec se setká s mnoha různými terény a musí se s nimi technicky vypořádat. Navíc freeriding přináší ohromné množství emocionálně laděných podnětů a rozhodně slouží k zvýšení motivace jezdců. Je nutné se vypořádat s okolními podmínkami, klimatickými i terénními, navíc se při freeridingu nejčastěji využívá vlastní pěší dopravy do místa sjezdu. Je tedy nutné klást na jezdce vyšší nároky jak z hlediska výbavy, tak z hlediska technické připravenosti a fyzické kondice. Co se týče základní vybavení, lze použít freestylový snowboard, jen je třeba upravit nastavení vázání. Výhodné je posunout zadní nohu co nejvíce dozadu a případně nastavit úhel vázání do plusových hodnot, neboť jízda na switch není při freeridingu tak využívaná. Speciální vybavení pro freeriding v neledovcovém terénu by mělo obsahovat helmu, chrániče páteře, brýle, sněžnice nebo splitboard, teleskopické hůlky, lavinové signalizační zařízení (tzv. pípáky), píšťalku, mobilní telefon, malou soupravu náradí a mapu a dle možností a individuálních preferencí i další věci. Samozřejmostí je dobré oblečení.

#### 6.1.4 Ollie

Ollie je základ všeho ve freestyle snowboardingu. Pomocí ollie se jezdec dostává do vzduchu, ať už na sjezdovce, odrazu skokánku, railu či v U rampě. Je tedy nezbytně nutné jej dokonale ovládat. Původně bylo ollie převzato ze skateboardingu, ale technika odrazu je díky upevnění nohou ve vázání na snowboardu značně zjednodušena.

##### CVIČENÍ:

Prostředí: rovina

##### 1. Ollie na místě

Stojíme v základním postavení. Doporučujeme paže pro větší stabilitu uvolněně upažit poníž (jako bychom nesli v každé ruce meloun), ramena zůstávají rovně v předpokládaném směru jízdy. Podřepem snižujeme těžiště a váhu přenášíme lehce k zadní noze. Stále jsme na ploše snowboardu, nehraníme. Nejprve vytáhneme přední nohou špičku snowboardu nahoru a poté se odrazíme zadní nohou z patky snowboardu. Jde o dva po sobě těsně následující pohyby, připomínající jakési zhoupnutí, podpořené ještě švihem paží a napřímením trupu. Po odrazu přitahujeme nohy k tělu, zejména zadní, čímž přeneseme váhu zpátky nad střed snowboardu. Tím dostaneme snowboard do rovnoběžné polohy ke svahu, trup se opět poněkud ohne. Před dopadem mírně natahujeme nohy, po dopadu na obě nohy současně je opět pokrčíme až do podřepu či dřepu, čímž dopad efektivně ztlumíme. Trik ukončíme návratem do základního postavení.

##### 2. Nollie na místě

Nollie neboli Noseollie je ollie prováděné ze špičky snowboardu. Stojíme v základním postavení. Doporučujeme paže pro větší stabilitu uvolněně upažit poníž (jako bychom nesli v každé ruce meloun), ramena zůstávají rovně v předpokládaném směru jízdy. Podřepem snižujeme těžiště a váhu přenášíme lehce k přední noze. Stále jsme na ploše snowboardu, nehraníme. Nejprve vytáhneme zadní nohou patku snowboardu nahoru a poté se odrazíme přední nohou ze špičky snowboardu. Jde o dva po sobě těsně následující pohyby, připomínající jakési zhoupnutí, podpořené ještě švihem paží a napřímením trupu. Po odrazu přitahujeme nohy k tělu, zejména přední, čímž přeneseme váhu zpátky nad střed snowboardu. Tím dostaneme snowboard do rovnoběžné polohy ke svahu, trup se opět poněkud ohne. Před dopadem mírně natahujeme nohy, po dopadu na obě nohy současně je opět pokrčíme až do podřepu či dřepu, čímž dopad efektivně

ztlumíme. Trik ukončíme návratem do základního postavení. Nollie je technicky náročnější a nedosahuje takového rozsahu jako klasické ollie. Je však kromě jiného výborným tréninkem na switch Stance ollie.

Prostředí: mírný upravený svah

### 3. Ollie v jízdě

Jedeme po spádnicí v základním postavení, váha je rozložená na ploše snowboardu, nehraníme. Doporučujeme paže pro větší stabilitu uvolněně upažit poníž (jako bychom nesli v každé ruce meloun), ramena zůstávají rovně ve směru jízdy. Podřepem snižujeme těžiště a váhu přenášíme lehce k zadní noze. Nejprve vytáhneme přední nohou špičku snowboardu nahoru a poté se odrazíme zadní nohou z patky snowboardu. Jde o dva po sobě těsně následující pohyby, připomínající jakési zhoupnutí, podpořené ještě švihem paží a napřímením trupu. Po odrazu přitahujeme nohy k tělu, zejména zadní, čímž přeneseme váhu zpátky nad střed snowboardu. Tím dostaneme snowboard do rovnoběžné polohy ke svahu, trup se opět poněkud ohne. Před dopadem mírně natahujeme nohy, po dopadu na obě nohy současně je opět pokrčíme až do podřepu či dřepu, čímž dopad efektivně ztlumíme. Trik ukončíme návratem do základního postavení.

### 4. Nollie v jízdě

Jedeme po spádnicí v základním postavení. Váha je rozložená na ploše snowboardu, nehraníme. Doporučujeme paže pro větší stabilitu uvolněně upažit poníž (jako bychom nesli v každé ruce meloun), ramena zůstávají rovně ve směru jízdy. Podřepem snižujeme těžiště a váhu přenášíme lehce k přední noze. Nejprve vytáhneme zadní nohou patku snowboardu nahoru a poté se odrazíme přední nohou ze špičky snowboardu. Jde o dva po sobě těsně následující pohyby, připomínající jakési zhoupnutí, podpořené ještě švihem paží a napřímením trupu. Po odrazu přitahujeme nohy k tělu, zejména přední, čímž přeneseme váhu zpátky nad střed snowboardu. Tím dostaneme snowboard do rovnoběžné polohy ke svahu, trup se opět poněkud ohne. Před dopadem mírně natahujeme nohy, po dopadu na obě nohy současně je opět pokrčíme až do podřepu či dřepu, čímž dopad efektivně ztlumíme. Trik ukončíme návratem do základního postavení.

Klíčové momenty: snížení těžiště a přenesení váhy nad část snowboardu, z níž probíhá odraz, synchronizace odrazu a doprovodných pohybů, přitážení nohou k tělu, ztlumení dopadu.

Chyby: nedostatečné snížení těžiště, odraz z obou nohou zároveň, odraz z přední nohy, odraz z přední hrany, příliš velké přenesení váhy nad zadní (ollie) či přední (nollie) nohu, nepřitážení nohou k tělu, nesprávná poloha trupu, nesprávná poloha snowboardu v hlavní (letové) fázi, nesprávná poloha snowboardu v závěrečné fázi (dopad na tail, nose), dopad na natažené nohy .

Variace pro pokročilé:

- Trénink ollie

Provádění ollie se zřetelem na výšku skoku (přes sněhovou kouli, postupně zvětšujeme).

Provádění ollie se zřetelem na délku skoku (přes dvě sněhové koule, postupně oddalujeme).

Provádění ollie se zřetelem na rozsah skoku (kombinace výška – délka).

Provádění ollie se zvětšením nájezdové rychlosti.

Provádění ollie v jízdě šikmo svahelem, tzn. s mírným odrazem z hrany (frontside i backside).

Provádění ollie přes různé druhy terénních nerovností.

Provádění ollie na sněhovém můstku.

- Switch stance ollie

U switch stance ollie děláme stejný sled pohybů jako u nollie. Jde o to, přizpůsobit je jízdě na switch, která je obtížnější. Podřepem snižujeme těžiště a váhu přenášíme lehce k zadní, původně přední noze. Nejprve vytáhneme přední nohou patku snowboardu nahoru a poté se odrazíme zadní nohou ze špičky snowboardu. Jde o dva po sobě těsně následující pohyby, připomínající jakési zhoupnutí, podpořené ještě švihem paží a napřímením trupu. Po odrazu přitahujeme nohy k tělu, zejména zadní, čímž přeneseme váhu zpátky nad střed snowboardu. Tím dostaneme snowboard do rovnoběžné polohy ke svahu, trup se opět poněkud ohne. Před dopadem mírně natahujeme nohy, po dopadu na obě nohy současně je opět pokrčíme až do podřepu či dřepu, čímž dopad efektivně ztlumíme. Trik ukončíme návratem do základního postavení.

- Fakie ollie



U fakie ollie děláme stejný sled pohybů jako o normálního ollie či switch stance nollie, je však velmi obtížné na synchronizaci pohybů. Musíme je přizpůsobit jízdě pozpátku, která je náročnější. Podřepem snižujeme těžiště a váhu přenášíme lehce k přední, původně zadní noze. Nejprve vytáhneme zadní nohou špičku snowboardu nahoru a poté se odrazíme přední nohou z patky snowboardu. Jde o dva po sobě těsně následující pohyby, připomínající jakési zhoupnutí, podpořené ještě švihem paží a napřímením trupu. Po odrazu přitahujeme nohy k tělu, zejména přední, čímž přeneseme váhu zpátky nad střed snowboardu. Tím dostaneme snowboard do rovnoběžné polohy ke svahu, trup se opět poněkud ohne. Před dopadem mírně natahujeme nohy, po dopadu na obě nohy současně je opět pokrčíme až do podřepu či dřepu, čímž dopad efektivně ztlumíme. Trik ukončíme návratem do základního postavení.

### 6.1.5 Triky na sjezdovce

Mezi triky na sjezdovce, s kterými se jezdci seznamují po zvládnutí ollie, tvoří hlavní dovednosti rotace kolem vertikální osy o 180°. Ty jsou předpokladem všech dalších rotací. Existují čtyři druhy vertikálních rotací dle směru otáčení a postavení při odrazu. Jde o Frontside a Backside a Switch stance frontside a Switch stance backside. Každý zájemce o freestyle snowboarding by měl ovládat všechny směry rotací.

Při učení těchto triků vycházíme z jízdy šikmo svahem, neboť při ní dochází k efektivnímu zatížení odrazové hrany. Druhá možná varianta nácviku vychází z jízdy po spádnicí, po níž následuje oblouk po hraně, kterou potřebujeme zatěžovat. Důležité je včas provést odraz, tedy ve fázi oblouku, kdy je hrana nejvíc zatížená. Aplikaci jednotlivých postupů ponecháme na individuální volbě.

#### 6.1.5.1 Fronsider ollie – Fronsider 180°

Fronsider ollie je nejzákladnější rotační trik, vycházející z ollie. Je to rotace během níž celou dobu vidíme místo dopadu. Znamená otáčení kolem vertikální osy ve směru dopředu, tzn. regular točí vlevo, goofy vpravo. V provedení na sjezdovce máme na výběr ze tří různých druhů odrazů, v provedení na skoku pak pouze ze dvou. Záleží na každém jezdcí, které variantě dá přednost. Empiricky bylo zjištěno, že jezdec při

nesystémovém učení zpravidla postupně přechází od odrazu z přední hrany (naučí se jako první), přes odraz z celé plochy snowboardu, k odrazu ze zadní hrany, který je nejefektivnější. Pro potřeby metodiky freestyle snowboardingu doporučujeme tedy učit Frontside ollie s odrazem ze zadní hrany. Všechna následující cvičení jsou určena pro nácvik právě tohoto způsobu odrazu.

a) Odraz z celé plochy snowboardu.

První z možností odrazu je odraz z celé plochy snowboardu. Tento způsob se nevyužívá pro odraz na skoku, využijeme jej například při seskakování z railu. Jedeme po spádnicí v základním postavení, váha je rozložená na ploše snowboardu, nehraníme. Doporučujeme paže pro větší stabilitu uvolněně upažit poníž, ramena zůstávají rovně ve směru jízdy. Podřepem snižujeme těžiště a provádíme ollie. Pomáháme si švihem paží vzhůru a do směru rotace. Po odrazu přitahujeme nohy k tělu, koleno přední nohy zlehka tlačíme ve směru pohybu hlavy, ramen a paží. Uprostřed triku ve fázi plného rozsahu dostaneme snowboard do rovnoběžné polohy ke svahu. Díváme se stále ve směru rotace. Před dopadem mírně natahujeme nohy, po dopadu na obě nohy současně je opět pokrčíme až do podřepu či dřepu, čímž dopad efektivně ztlumíme. Trik odjíždíme v postavení na switch v základním postoji.

b) Odraz z přední (frontsidové, toesidové) hrany.

Pro nácvik tohoto odrazu je výhodnější vycházet z jízdy mírně šikmo svahem po přední hraně. Podřepem snižujeme těžiště a provádíme ollie z přední hrany. Pomáháme si švihem paží vzhůru a do směru rotace. Po odrazu přitahujeme nohy k tělu, koleno přední nohy zlehka tlačíme ve směru pohybu hlavy, ramen a paží. Uprostřed triku ve fázi plného rozsahu triku dostaneme snowboard do rovnoběžné polohy ke svahu. Díváme se stále před sebe ve směru rotace. Před dopadem mírně natahujeme nohy, po dopadu na obě nohy současně je opět pokrčíme až do podřepu či dřepu, čímž dopad efektivně ztlumíme. Trik odjíždíme v postavení na switch v základním postoji.

c) Odraz ze zadní (backsidové, heelsidové) hrany.

Pro nácvik tohoto odrazu je výhodnější vycházet z jízdy šikmo svahem po zadní hraně (není totiž nutné otočit kompletní 180°, abychom dopadli do směru jízdy). Podřepem snižujeme těžiště a provádíme ollie ze zadní hrany. Pomáháme si švihem paží vzhůru a do směru rotace. Po odrazu přitahujeme nohy k tělu, koleno přední nohy zlehka tlačíme ve směru pohybu hlavy, ramen a paží. Uprostřed triku ve fázi plného rozsahu

dostaneme snowboard do rovnoběžné polohy ke svahu. Díváme se stále ve směru rotace. Před dopadem mírně natahujeme nohy, po dopadu na obě nohy současně je opět pokrčíme až do podřepu či dřepu, čímž dopad efektivně ztlumíme. Kvůli možnosti zaseknutí hrany se snažíme dopadat s více zatíženou zadní hranou snowboardu. Trik odjíždíme v postavení na switch v základním postoji.

Od prvních pokusů v jízdě šikmo svahem (jednodušší) postupně přecházíme stále více k jízdě po spádnici, zvyšujeme rozsah triku a nájezdovou rychlost.

Dobrou pomůckou při nácvičce již těchto základních rotací na sjezdovce je provést před odrazem oblouk po hraně, z níž se odrážíme. Pro usnadnění přenosu váhy na hranu doporučujeme provádět před odrazem tzv. „esíčko“, tedy vazbu dvou řezaných oblouků nevelkého rádiusu. V případě frontside 180° bude toto „esíčko“ začínat obloukem po špičkách (toeside) a pokračovat heelsidovým obloukem po patách. Právě v jeho průběhu by mělo dojít k odrazu. Mělo by to být v té fázi oblouku, která ještě umožní využití energie z hrany k získání rotačního impulsu a nepovede ke změně směru skoku.

Klíčové momenty: snížení těžiště a přenesení váhy nad patku snowboardu, synchronizace odrazu a doprovodných pohybů, rotační impuls (hlava-ramena-paže-trup-nohy), přitažení nohou k tělu, ztlumení dopadu.

Chyby: nedostatečné snížení těžiště, odraz z obou nohou zároveň, příliš velké přenesení váhy nad zadní nohu, neudělení rotačního impulsu, nepřitažení nohou k tělu, nesprávná poloha trupu, nesprávná poloha snowboardu v hlavní (letové) fázi, zastavení otáčení, nesprávná poloha snowboardu v závěrečné fázi (dopad na tail, nose), dopad na natažené nohy, přetočení se na dopadu.

Variace pro pokročilé:

- Switch stance frontside ollie – Switch stance frontside 180°

Pro potřeby této práce budeme popisovat odraz ze zadní (heelsidové, backsideové) hrany. Pro nácvičce tohoto triku je výhodnější vycházet z jízdy šikmo svahem v postavení na switch po zadní hraně (není totiž nutné otočit kompletní 180°, abychom dopadli do směru jízdy). Podřepem snižujeme těžiště a provádíme ollie ze zadní hrany. Pomáháme si švihem paží vzhůru a do směru rotace. Po odrazu přitahujeme nohy k tělu, koleno přední nohy zlehka tlačíme ve směru pohybu hlavy, ramen a paží. Uprostřed triku ve

fázi plného rozsahu dostaneme snowboard do rovnoběžné polohy ke svahu. Díváme se stále ve směru rotace. Před dopadem mírně natahujeme nohy, po dopadu na obě nohy současně je opět pokrčíme až do podřepu či dřepu, čímž dopad efektivně ztlumíme. Kvůli možnosti zaseknutí hrany se snažíme dopadat s více zatíženou zadní hranou snowboardu. Trik odjíždíme v základním postavení.

- Frontside ollie – Switch stance fronside ollie

V jízdě po spádnicí na mírném svahu. Snaha co nejméně měnit směr jízdy.

V jízdě přes terénní nerovnosti.

#### 6.1.5.2 Backside ollie – Backside 180°

Backside ollie je druhým základním rotačním trikem, vycházející z ollie. Je to rotace během níž takřka celou dobu nevidíme místo dopadu. Znamená otáčení kolem vertikální osy ve směru dozadu, tzn. regular točí vpravo, goofy vlevo. V provedení na sjezdovce i na skoku máme na výběr ze dvou podobných druhů odrazů. Právě během tréninku na sjezdovce je žádoucí, aby si jezdec vyzkoušel obě varianty. Odraz z přední hrany využije jezdec při všech backsidových rotacích, odraz z plochy (a v podstatě také z přední hrany) snowboardu se bude hodit při tomto triku, prováděném na konci zábradlí. Rozdíl spočívá pouze v míře zatížení přední hrany.

Pro nácvik tohoto triku je výhodnější vycházet z jízdy šikmo svahem po přední hraně (není totiž nutné otočit kompletní 180°, abychom dopadli do směru jízdy). Podřepem snižujeme těžiště a provádíme ollie z přední hrany. Pomáháme si švihem paží vzhůru a do směru rotace. Je velmi důležité zapojit do rotace při odrazu i hlavu. Po odrazu přitahujeme nohy k tělu, koleno přední nohy zlehka tlačíme ve směru pohybu hlavy, ramen a paží. Uprostřed triku ve fázi plného rozsahu dostaneme snowboard do rovnoběžné polohy ke svahu. Díváme se šikmo pod sebe, stále ve směru rotace. Před dopadem mírně natahujeme nohy, po dopadu na obě nohy současně je opět pokrčíme až do podřepu či dřepu, čímž dopad efektivně ztlumíme. Kvůli možnosti zaseknutí hrany se snažíme dopadat s více zatíženou přední hranou snowboardu. Trik odjíždíme v postavení na switch v základním postoji.

Od prvních pokusů v jízdě šikmo svahem (jednodušší) postupně přecházíme stále více k jízdě po spádnicí, zvyšujeme rozsah triku a nájezdovou rychlost.

Dobrou pomůckou při nácviu již těchto základních rotací na sjezdovce je provést před odrazem oblouk po hraně, z níž se odrážíme. Pro usnadnění přenosu váhy na hranu doporučujeme provádět před odrazem tzv. „esíčko“, tedy vazbu dvou řezaných oblouků nevelkého rádiusu. V případě backside 180° bude toto „esíčko“ začínat obloukem po patách (heelside) a pokračovat toesidovým obloukem po špičkách. Právě v jeho průběhu by mělo dojít k odrazu. Mělo by to být v té fázi oblouku, která ještě umožní využití energie z hrany k zisku rotačního impulsu a nepovede ke změně směru skoku.

Klíčové momenty: snížení těžiště a přenesení váhy nad patku snowboardu, synchronizace odrazu a doprovodných pohybů, rotační impuls (hlava-ramena-paže-trup-nohy), přitažení nohou k tělu, ztlumení dopadu.

Chyby: nedostatečné snížení těžiště, odraz z obou nohou zároveň, příliš velké přenesení váhy nad zadní nohu, neudělení rotačního impulsu, nepřitažení nohou k tělu, nesprávná poloha trupu, nesprávná poloha snowboardu v hlavní (letové) fázi, zastavení otáčení, nesprávná poloha snowboardu v závěrečné fázi (dopad na tail, nose), dopad na natažené nohy, přetočení se na dopadu.

Variace pro pokročilé:

- Switch stance backside ollie – Switch stance backside 180°

Ze všech těchto čtyř triků je nejtěžší. Pro její nácviu je výhodnější vycházet z jízdy šikmo svahem v postavení na switch po přední hraně (není totiž nutné otočit kompletní 180°, abychom dopadli do směru jízdy). Podřepem snižujeme těžiště a provádíme ollie z přední hrany. Pomáháme si švihem paží vzhůru a do směru rotace. Je velmi důležité zapojit do rotace při odrazu i hlavu. Po odrazu přitahujeme nohy k tělu, koleno přední nohy zlehka tlačíme ve směru pohybu hlavy, ramen a paží. Uprostřed triku ve fázi plného rozsahu dostaneme snowboard do rovnoběžné polohy ke svahu. Díváme se šikmo pod sebe, ale stále ve směru rotace. Před dopadem mírně natahujeme nohy, po dopadu na obě nohy současně je opět pokrčíme až do podřepu či dřepu, čímž dopad efektivně ztlumíme. Kvůli možnosti zaseknutí hrany se snažíme dopadat s více zatíženou přední hranou snowboardu. Trik odjíždíme v základním postoji.

- Backside ollie – Switch stance backside ollie

V jízdě po spádnicí na mírném svahu. Snaha co nejméně měnit směr jízdy.

V jízdě přes terénní nerovnosti.

### 6.1.5.3 Průpravná cvičení

#### 1. Kombinace frontside ollie – switch stance frontside ollie I.

Z jízdy šikmo svahem po zadní hraně provádíme frontside ollie, ale není nutné otočit kompletní 180°, abychom dopadli do směru jízdy. Dopadáme s více zatíženou zadní hranou snowboardu v postavení na switch. Plynule navazujeme jízdu šikmo svahem po zadní hraně v postavení na switch a z něj provádíme switch stance frontside ollie. Takto navazujeme několik frontside ollie a switch stance frontside ollie za sebou.

Obměna: zvětšování rychlosti, experimentování s nájezdovými úhly.

#### 2. Kombinace frontside ollie – switch stance frontside ollie II.

Z jízdy šikmo svahem po přední hraně přehraníme a z heelsidového oblouku provádíme frontside ollie, dopadáme na celou plochu snowboardu v postavení na switch. Jedeme šikmo svahem po přední hraně v postavení na switch a plynule navazujeme heelsidový oblouk a z něj provádíme switch stance frontside ollie. Odraz a otočení by mělo nastat ve fázi zahájení nebo vedení oblouku. Takto navazujeme jízdu šikmo svahem po přední hraně s prováděním heelsidových oblouků s provedením frontside ollie a switch stance frontside ollie za sebou.

Obměna: zvětšování a zmenšování rádiusu oblouků, zvětšování rychlosti, experimentování s odrazem v různé fázi oblouku, po dopadu zatížit přední hranu a vykrojit ještě toesidový oblouk.

#### 3. Kombinace backside ollie – switch stance backside ollie I.

Z jízdy šikmo svahem po přední hraně provádíme backside ollie, ale není nutné otočit kompletní 180°, abychom dopadli do směru jízdy. Dopadáme s více zatíženou přední hranou snowboardu v postavení na switch. Plynule navazujeme jízdu šikmo svahem po přední hraně v postavení na switch a z něj provádíme switch stance backside ollie. Takto navazujeme několik backside ollie a switch stance backside ollie za sebou.

Obměna: zvětšování rychlosti, experimentování s nájezdovými úhly.

#### 4. Kombinace backside ollie – switch stance backside ollie II.

Z jízdy šikmo svahem po zadní hraně přehraníme a z toesidového oblouku provádíme backside ollie, dopadáme na celou plochu snowboardu v postavení na switch. Jedeme

šikmo svahem po zadní hraně v postavení na switch a plynule navazujeme toesidový oblouk a z něj provádíme switch stance backside ollie. Odraz a otočení by mělo nastat ve fázi zahájení nebo vedení oblouku. Takto navazujeme jízdu šikmo svahem po zadní hraně s prováděním toesidových oblouků s provedením backside ollie a switch stance backside ollie za sebou.

Obměna: zvětšování a zmenšování rádiusu oblouků, zvětšování rychlosti, experimentování s odrazem v různé fázi oblouku, po dopadu zatížit zadní hranu a vykrojit ještě heelsidový oblouk.

#### 5. Kombinace frontside ollie – switch stance backside ollie

Z jízdy šikmo svahem po zadní hraně provádíme frontside ollie, dopadáme na přední hranu snowboardu v postavení na switch. Plynule provádíme switch stance backside ollie, dopadáme na zadní hranu snowboardu a provádíme frontside ollie. Takto navazujeme několik frontside ollie a switch stance backside ollie za sebou.

#### 6. Kombinace backside ollie – switch stance frontside ollie

Z jízdy šikmo svahem po přední hraně provádíme backside ollie, dopadáme na zadní hranu snowboardu v postavení na switch. Plynule provádíme switch stance frontside ollie, dopadáme na přední hranu snowboardu a provádíme backside ollie. Takto navazujeme několik backside ollie a switch stance frontside ollie za sebou.

Obměny: V jízdě po spádnicí na mírném svahu. Snaha co nejméně měnit směr jízdy.

V jízdě šikmo svahem měnit vzdálenosti mezi jednotlivými triky.

V jízdě šikmo svahem snaha o co největší rozsah triků.

V jízdě šikmo svahem postupně zvyšovat rychlost.

V jízdě po spádnicí postupně zvyšovat rychlost.

V jízdě šikmo svahem využívat terénních nerovností.

V jízdě po spádnicí využívat terénních nerovností.

#### 6.1.5.4 360° na sjezdovce

Rotace o 360° kolem vertikální osy prováděné na sjezdovce slouží k seznámení jezdce s většími rotacemi. Je dobré se s nimi seznámit ještě předtím, než je jezdec začne zkoušet na skoku. Jejich zvládnutí usnadní učení rotací na skoku. Zpočátku je výhodnější se je učit přes malou terénní nerovnost, která prodlouží čas potřebný k provedení triku. Po zvládnutí triků je možné provádět je přímo na sjezdovce.

Od prvních pokusů v jízdě šikmo svahem (jednodušší) postupně přecházíme stále více k jízdě po spádnicí, zvyšujeme rozsah triku a nájezdovou rychlost. Pro usnadnění přenosu váhy na hranu doporučujeme provádět před odrazem tzv. „esíčko“, tedy vazbu dvou řezaných oblouků nevelkého rádiusu. Je vhodné se tuto dovednost naučit již při seznamování se s triky na sjezdovce, protože bude využita u všech rotací na skoku. V případě frontside 360° a switch frontside 360° bude toto „esíčko“ začínat obloukem po špičkách (toeside) a pokračovat heelsidovým obloukem po patách. Právě v jeho průběhu by mělo dojít k odrazu. Mělo by to být v té fázi oblouku, která ještě umožní využití energie z hrany k získání rotačního impulsu a nepovede ke změně směru skoku. V případě backside 360° a switch backside 360° bude toto „esíčko“ začínat obloukem po patách (heelside) a pokračovat toesidovým obloukem po špičkách.

#### 1. Frontside 360°

Tento trik prováděný na sjezdovce slouží k seznámení se s větší frontsidovou rotací. Kdybychom tento trik rozložili, došli bychom k vazbě frontside ollie a switch backside ollie. Pro nácvik tohoto triku je nutné vycházet z jízdy šikmo svahem po zadní hraně. Podřepem snižujeme těžiště a provádíme ollie ze zadní hrany. Pomáháme si silným švihem paží vzhůru a do směru rotace. Je důležité zapojit do rotace při odrazu i hlavu. Po odrazu přitahujeme nohy k tělu, koleno přední nohy tlačíme ve směru pohybu hlavy, ramen a paží. Jakmile máme za sebou úvodní frontsidovou rotaci, nesmíme se přestat dívat hlavou ve směru otáčení. Před dopadem mírně natahujeme nohy, po dopadu na obě nohy současně je opět pokrčíme až do podřepu či dřepu, čímž dopad efektivně ztlumíme. Trik odjíždíme v základním postoji.

#### 2. Backside 360°

Tento trik prováděný na sjezdovce slouží k seznámení se s větší backsidovou rotací. Kdybychom tento trik rozložili, došli bychom k vazbě backside ollie a switch frontside ollie. Pro nácvik tohoto triku je nutné vycházet z jízdy šikmo svahem po přední hraně. Podřepem snižujeme těžiště a provádíme ollie z přední hrany. Pomáháme si silným švihem paží vzhůru a do směru rotace. Je velmi důležité zapojit do rotace již při odrazu i hlavu. Po odrazu přitahujeme nohy k tělu, koleno přední nohy zlehka tlačíme ve směru pohybu hlavy, ramen a paží. Jakmile máme za sebou úvodní backsidovou rotaci, nesmíme se přestat dívat hlavou ve směru otáčení. Před dopadem mírně natahujeme



nohy, po dopadu na obě nohy současně je opět pokrčíme až do podřepu či dřepu, čímž dopad efektivně ztlumíme. Trik odjíždíme v základním postavení.

Variace pro pokročilé:

- Switch stance frontside 360°

Tento trik prováděný na sjezdovce slouží k seznámení se s větší frontsidovou rotací prováděnou na switch. Jeho zvládnutí také usnadní učení switch rotací na skoku. Kdybychom tento trik rozložili, došli bychom k vazbě switch frontside ollie a backside ollie. Pro nácvik tohoto triku je nutné vycházet z jízdy šikmo svahelem v postavení na switch po zadní hraně. Podřepem snižujeme těžiště a provádíme ollie ze zadní hrany. Pomáháme si silným švihem paží vzhůru a do směru rotace. Je důležité zapojit do rotace při odrazu i hlavu. Po odrazu přitahujeme nohy k tělu, koleno přední nohy tlačíme ve směru pohybu hlavy, ramen a paží. Jakmile máme za sebou úvodní frontsidovou rotaci, nesmíme se přestat dívat hlavou ve směru otáčení. Před dopadem mírně natahujeme nohy, po dopadu na obě nohy současně je opět pokrčíme až do podřepu či dřepu, čímž dopad efektivně ztlumíme. Trik odjíždíme v postavení na switch v základním postoji.

- Switch stance backside 360°

Tento trik prováděný na sjezdovce slouží k seznámení se s větší backsidovou rotací prováděnou na switch. Jeho zvládnutí také usnadní učení switch rotací na skoku. Kdybychom tento trik rozložili, došli bychom k vazbě switch backside ollie a frontside ollie. Pro nácvik tohoto triku je nutné vycházet z jízdy šikmo svahelem v postavení na switch po přední (toesidové) hraně. Podřepem snižujeme těžiště a provádíme ollie z přední hrany. Pomáháme si silným švihem paží vzhůru a do směru rotace. Je důležité zapojit do rotace již při odrazu i hlavu. Po odrazu přitahujeme nohy k tělu, koleno přední nohy zlehka tlačíme ve směru pohybu hlavy, ramen a paží. Jakmile máme za sebou úvodní backsidovou rotaci, nesmíme se přestat dívat hlavou ve směru otáčení. Před dopadem mírně natahujeme nohy, po dopadu na obě nohy současně je opět pokrčíme až do podřepu či dřepu, čímž dopad efektivně ztlumíme. Trik odjíždíme v postavení na switch v základním postoji.

## 6.2 Skok

Pakliže jsme úspěšně zvládli základní freestylevé dovednosti, je možné si vybrat, jakým dalším směrem svou pozornost zaměříme. V našich podmínkách to bude nejčastěji skok, zábradlí či U rampa. V rámci této metodiky doporučujeme jako první se zaměřit na nácvik skoků, neboť zkušenost s nimi velmi poslouží u dalších odvětví freestyle snowboardingu. Pro výběr skoků hovoří i fakt, že je to nejčastěji zastoupená překážka na českých horách a není ani problém si nějaký sám postavit.

Také v případě skoků musíme zachovávat posloupnost od jednoduššího k těžšímu, proto věnujeme velkou pozornost výběru skokánku. Ačkoliv by měl být zájemce o freestyle v této fázi již dostatečně seznámen s ollie, je třeba začít od malých skoků a teprve postupně přecházet na větší. Tak by tomu mělo být vždy, když se jezdec seznamuje s novou dovedností.

Tím, že se dostáváme k nácviku skoků, dostáváme se do prostoru snowparku. Zde musí vzhledem k pohybu velkého množství lidí platit zvýšené bezpečnostní nároky na výuku. Před nácvikem na skoku je žádoucí si jej důkladně prohlédnout, avšak je neustále nutné respektovat pravidla pohybu ve snowparku.

Skok jako překážka se dá rozčlenit na nájezd, samotný skok, plošinu (angl. flat, table) a dopad. Každá jeho část má mít určité parametry, které by měly odpovídat fyzikálním zákonitostem i bezpečnosti.

Metodický postup na skocích:

1. Od nejjednoduššího k nejobtížnějšímu (tj. od grabů mezi vázáními ke grabům na špičce a patce snowboardu, od základních rotací ke složitějším).
2. Od malých skoků k velkým (volba optimálního skoku a sněhových podmínek, správně zvolená nájezdová rychlost, dodržování bezpečnosti).

### 6.2.1 Rovný skok

Rovný nebo též přímý skok (straight air) je první dovedností, kterou se musíme na skoku naučit zvládat. Jeho provedení je v podstatě totožné s olliem, jen s větším rozsahem. Jedeme rovně po spádnicí v základním postavení, váha je rozložena na ploše snowboardu, nehraníme, nezatáčíme, nebrzdíme. Doporučujeme paže pro větší stabilitu

uvolněně upažit poníž (jako bychom nesli v každé ruce meloun), ramena zůstávají rovně se snowboardem ve směru jízdy. Podřepem snižujeme těžiště a váhu přenášíme lehce k zadní noze. Jakmile vjedeme na skok, začneme se zvedat z pokrčených nohou. Když opouštíme odraz skoku, vytáhneme přední nohou špičku snowboardu nahoru a poté se odrazíme zadní nohou z patky snowboardu, pohyb podpoříme ještě švihem paží a napřímením trupu. Po odrazu přitahujeme nohy k tělu (ne tělo k nohám), zejména zadní, čímž přeneseme váhu zpátky nad střed snowboardu. Tím dostaneme snowboard do rovnoběžné polohy ke svahu, měl by kopírovat tvar překážky. Před dopadem mírně natahujeme nohy, po dopadu na obě nohy současně je opět pokrčíme až do podřepu či dřepu, čímž dopad efektivně ztlumíme. Zároveň sledujeme, kam budeme dopadat. Hlavu máme otočenou po směru svého skoku a díváme se pod sebe. Kvůli zamezení přetáčení na dopadu necháme ramena a hlavu ve směru jízdy. Trik ukončíme návratem do základního postavení.

Klíčové momenty: snížení těžiště a přenesení váhy nad patku snowboardu, z níž probíhá odraz, synchronizace odrazu a doprovodných pohybů, přitažení nohou k tělu, ztlumení dopadu.

Chyby: nedostatečné snížení těžiště, odraz z obou nohou zároveň, příliš velké přenesení váhy nad zadní nohu, nepřitažení nohou k tělu, nesprávná poloha trupu, nesprávná poloha snowboardu v hlavní (letové) fázi, nesprávná poloha snowboardu v závěrečné fázi (dopad na tail, nose), dopad na natažené nohy .

Variace pro pokročilé:

- Rovný skok v provedení na switch
- Trénink rovného skoku

Postupně přecházíme na větší skok, zkusíme i jiné tvary skoků (přírodní, corner, step-up jump, apod.)

## 6.2.2 Graby

Graby jsou úchopy snowboardu za frontsidovou nebo backsidovou hranu přední nebo zadní rukou. Používají se při rovných skocích i rotacích, na skoku i v U rampě.

Dodávají celému triku kompaktní podobu a přispívají k jeho dokonalému provedení. Hrana se chytá v oblasti nosu a tailu, dále pak mezi vázáním, v úsecích mezi špičkou/patkou a vázáním ne (tzv. tindy). Jednotlivé graby se neliší pouze pozicí ruky na hraně, ale i stylem pozice nohou během triku.

Obecně nejjednodušší jsou graby, prováděné mezi vázáními, nejobtížnější pak tail a nose grab. V následující řadě budou jednotlivé graby popsány v takovém pořadí, o němž soudíme, že je pro učební postup nejlepší. O stylech jednotlivých grabů se zmiňujeme pouze informativně, avšak věříme, že přispějí k obohacení repertoáru triků jezdců.

Při provádění grabu, ať už při rovném skoku nebo v rotaci, je důležité přitáhnout si snowboard pod tělo tím, že pokrčíme nohy. Ohnutí trupu ke snowboardu není žádoucí, protože vede ke ztrátě stability. Ideální grab by měl být prováděn již od fáze zahájení triku, přes fázi plného rozsahu triku v apexu, po fázi uvolnění pohybu, tedy po co nejdelší dobu. Pro vyváženost a zkorigování letu se ruka, která negrabuje snowboard, dostává vůči grabující ruce do opozice. Dle individuálního pojetí pak slouží ke stabilitě ve vzpažení, upažení či lehkém předpažení.

Při nácviку grabů vycházíme z přímého skoku na menším skoku. Vždy si grab a pohyb nutný k jeho uchycení vyzkoušíme několikrát na místě, poté již přecházíme k prvním pokusům na skoku. Po odrazu přitahujeme nohy k tělu a chytáme snowboard za hranu. Hned od prvních pokusů se snažíme držet snowboard po co nejdelší dobu letu, ale ne na úkor bezpečnosti dopadu.

#### 1. Frontside grab (hovorově Indy)

Snowboard uchopíme zadní rukou za přední hranu mezi vázáními. Zpočátku je nejvýhodnější chytat snowboard přímo u zadního vázání, ale zadní ruka by měla procházet mezi kolena jezdce, ne přes nohu. Přední ruka slouží k udržování stability ve vzduchu. Je to absolutně nejstabilnější grab, který lze na snowboardu provést, protože těžiště zůstává na svém místě. Frontside grab donutí jezdce přitáhnout kolena k tělu a ve správném provedení jej naučí udržovat správnou pozici snowboardu ke svahu.

V provedení na backsideové stěně rampy a při backsideových rotacích se používá označení Indy grab.

#### 2. Mute grab

Snowboard uchopíme přední rukou za přední hranu mezi vázáním. Zpočátku je nejvýhodnější chytat snowboard přímo u předního vázání, ale přední ruka by měla procházet mezi kolena jezdce, ne přes nohu. Jde-li přední ruka jezdce přes koleno jeho nohy, jedná se o Japan. Zadní ruka slouží k udržování stability ve vzduchu. Je to druhý nejstabilnější grab, protože těžiště jezdce se přesouvá jenom lehce dopředu. Mute grab donutí jezdce přitáhnout kolena k tělu a díky přenesení váhy dopředu ve správném provedení jej naučí udržovat správnou pozici snowboardu ke svahu.

V provedení na frontsidové stěně rampy a při frontsidových rotacích se používá označení Slob grab.

### 3. Backside grab (hovorově Nosebone)

Snowboard uchopíme přední rukou za zadní hranu mezi vázáním. Nejvýhodnější je chytat snowboard přímo u předního vázání. U tohoto grabu je povolena výjimka, a sice je dovoleno chytat též oblast na backsidové hraně mezi předním vázáním a špičkou snowboardu. Zadní ruka slouží k udržování stability ve vzduchu. Z tohoto grabu se díky jednotlivým stylům protažení dají odvozovat mnohé variace, nejčastější bývá právě nosebone, hovorově označení triku.

V provedení na backsidové stěně rampy a při backsidových rotacích se používá označení Melon grab.

V provedení na frontsidové stěně rampy a při frontsidových rotacích se používá označení Lien grab {podle skateboardera Neila Blendera}.

### 4. Stalefish grab

Snowboard uchopíme zadní rukou za zadní hranu mezi vázáním. Nejvýhodnější je chytat snowboard přímo u zadního vázání. Přední ruka slouží k udržování stability ve vzduchu.

V provedení na backsidové stěně rampy a při backsidových rotacích se používá označení Freshfish grab.

### 5. Tail grab

Snowboard uchopíme zadní rukou za patku snowboardu. K tomu je nutné pokrčit nohy k tělu a lehce vysunout těžiště směrem dozadu. Přední ruka slouží k udržování stability ve vzduchu.

### 6. Nose grab

Snowboard uchopíme přední rukou za špičku snowboardu. K tomu je nutné pokrčit nohy k tělu a lehce vysunout těžiště směrem dopředu. Zadní ruka slouží k udržování stability ve vzduchu.

Klíčové momenty: snížení těžiště a synchronizace odrazu a doprovodných pohybů, přitažení nohou k tělu, provedení grabu, ztlumení dopadu.

Chyby: nedostatečné snížení těžiště, odraz z obou nohou zároveň, příliš velké přenesení váhy nad zadní nohu, nepřitažení nohou k tělu, nesprávná poloha trupu, neprovedení grabu, nesprávná poloha snowboardu v hlavní (letové) fázi, nesprávná poloha snowboardu v závěrečné fázi (dopad na tail, nose), dopad na natažené nohy .

Variace pro pokročilé:

- Všechny tyto graby v provedení na switch
- Další graby:
  - Canadian Bacon: Snowboard uchopíme zadní rukou za přední hranu mezi vázáním, zadní ruka jde pod kolenem zadní nohy.
  - Chicken salad: Snowboard uchopíme zadní rukou za zadní hranu mezi vázáním, zadní ruka jde mezi nohami jezdce, zadní noha je propnuta.
  - Roast beef: Snowboard uchopíme zadní rukou za zadní hranu mezi vázáním, zadní ruka jde mezi nohami jezdce, přední noha je propnuta.
  - Erotic, Stilmasky: Snowboard uchopíme přední rukou za zadní hranu mezi vázáním, přední ruka jde mezi nohami jezdce.
  - Taipan: Snowboard uchopíme přední rukou za přední hranu mezi vázáním, přední ruka jde pod kolenem přední nohy.
  - Seatbelt: Snowboard uchopíme přední rukou před tělem za tail snowboardu, přední noha je propnuta.
  - Nuclear: Snowboard uchopíme zadní rukou před tělem za zadní hranu před předním vázáním, zadní noha je propnuta.
  - Melancholie: Snowboard uchopíme přední rukou za zadní hranu těsně za předním vázáním, přední noha je propnuta, snowboard zlehka natočíme zadní hranou po směru jízdy.

- Crail: Snowboard uchopíme zadní rukou před tělem za přední hranu před předním vázáním, zadní noha je propnuta.
- Doublegrab: Obsahuje v sobě dva triky provedené během jednoho skoku (např. method do frontside grabu, nose grab do tail grabu).
- Truck Driver: Spočívá v provedení dvou různých grabů současně (např. frontside a backside grab, mute a stalefish).
- Method: Snowboard uchopíme přední rukou za zadní hranu snowboardu v blízkosti vázání, obě nohy jsou ohnuty v kolenou až o devadesát stupňů. Také tělo jezdce se prohýbá v zádech a snowboard se ocitá takřka v úrovni hlavy.

○ Styly grabu:

- Nosebone: Zadní noha je ohnuta a přední noha je propnuta (typický grab: tail grab).
- Tailbone: Přední noha je ohnuta a zadní noha je propnuta (typický grab: nose grab).
- Během prováděním ollie na skoku zkusíme ve vzduchu experimentovat s propínáním nohou. Pokud jsme schopni provést bez grabu, přidáme grab. Graby mezi vázáním snowboardu lze protahovat oběma způsoby.
- Stiffy: Obě nohy jsou během grabu propnuty (typický grab: mute).
- Tweaked: Snowboard uchopíme přední rukou za zadní hranu snowboardu v blízkosti vázání, zadní noha je propnuta, vytáčíme nohy a skluznici snowboardu ve směru backside. Naproti tomu horní polovina těla se vytáčí na opačnou stranu
- Tucked knee: Koleno nohy je ohnuto směrem ke snowboardu, v konečné poloze by se mělo snowboardu dotýkat či tlačit proti němu. Může být užito u obou nohou.
- Arched: Tělo tvoří oblouk. Skluznice směřuje vzhůru.
- „Hřebík“, „Tužka“: Po odrazu se celé tělo propne, můžeme oživit ještě doprovodnými pohyby rukou, např. ruce v bok, ruce v týl, jedna ruka

v bok, druhá v týl, apod. Těsně před dopadem se uvolníme a připravíme na dopad do základního postoje.

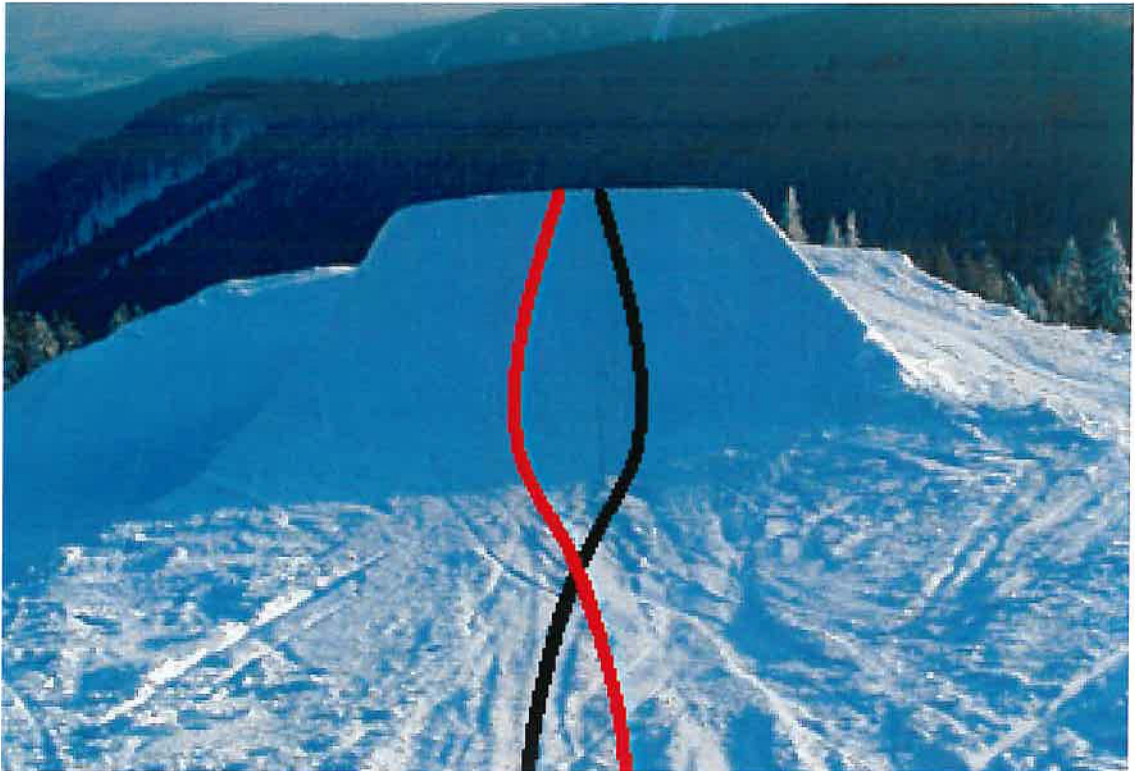
- Shifty: Je velmi oblíbený trik a pro jeho atraktivitu i přínos z hlediska rozvoje citu pro manipulaci se snowboardem ve vzduchu jej doporučujeme zařadit do nácviku. Shifty vypadá, jako bychom dělali frontside/backside ollie 180° a přitom neděláme, využíváme protirotace. Jakmile se po odrazu jako do klasického ollie ocitneme ve vzduchu, otočíme horní a dolní polovinu těla v opačných směrech. To znamená, že při Frontside shifty jde dolní polovina těla včetně snowboardu ve směru frontside, naproti tomu horní polovina těla se točí na druhou stranu. Při Backside shifty jde dolní polovina těla včetně snowboardu ve směru backside, horní polovina těla se pak otáčí ve směru frontside. Před dopadem se musíme otočit zpět do základní polohy bezpečné pro dopad. Shifty se dá provádět ve variantě frontside i backside, je možno jej kombinovat s mnoha graby, oblíbené jsou až několikanásobné kombinace Frontside/Backside shifty za sebou a v poslední době se se shifty setkáváme i uprostřed náročných rotačních triků.

### 6.2.3 Frontside/Backside 180°

Stoosmdesátky jsou první rotační triky, se kterými se na skoku seznámíme. Vycházíme z toho, že jsme se již setkali s frontside a backside ollie na sjezdovce, případně na terénní nerovnosti. Jejich rutinní zvládnutí usnadní učení rotací na skoku.

Jakoukoliv rotaci na snowboardu zahajuje vždy horní polovina těla, tedy hlava, ramena a paže. Stejným principem je rotace i zastavována, tedy zastavením otáčení hlavy, ramen a paží.





*Teoretický model „esíčka“ prováděného na odrazu skoku před rotačním trikem.*

*Červená stopa: goofy – frontside nebo switch stance backside rotace; regular – backside nebo switch stance frontside rotace.*

*Černá stopa: goofy – backside nebo switch stance frontside rotace; regular – frontside nebo switch stance backside rotace.*

### 6.2.3.1 Frontside 180°

Jedeme rovně po spádnici v základním postavení, váha je rozložená na ploše snowboardu, nehraníme. Doporučujeme paže pro větší stabilitu uvolněně upažit poníž, ramena zůstávají rovně se snowboardem ve směru jízdy. Podřepem snižujeme těžiště a váhu přenášíme lehce k zadní noze a na zadní hranu. Pro usnadnění přenosu váhy na hranu doporučujeme provádět před odrazem tzv. „esíčko“, tedy vazbu dvou řezaných oblouků nevelkého rádiusu. V případě frontside 180° bude toto „esíčko“ začínat obloukem po špičkách (toeside) a pokračovat heelsidovým obloukem po patách. Právě v jeho průběhu by mělo dojít k odrazu. Mělo by to být v té fázi oblouku, která ještě umožní využití energie z hrany k zisku rotačního impulsu a nepovede ke změně směru skoku. Jakmile vjedeme na skok, začneme se zvedat z pokrčených nohou a provádíme

ollie ze zadní hrany. Pomáháme si švihem paží vzhůru a do směru rotace. Po odrazu přitahujeme nohy k tělu, koleno přední nohy zlehka tlačíme ve směru pohybu hlavy, ramen a paží. Uprostřed triku ve fázi plného rozsahu dostaneme snowboard do rovnoběžné polohy ke svahu. Díváme se stále ve směru rotace. Před dopadem mírně natahujeme nohy, po dopadu na obě nohy současně je opět pokrčíme až do podřepu či dřepu, čímž dopad efektivně ztlumíme. Kvůli možnosti zaseknutí hrany se snažíme dopadat s více zatíženou zadní hranou snowboardu. Zároveň se snažíme zastavit rotaci těla, aby nedošlo k nežádoucímu přetočení snowboardu. Trik odjíždíme v postavení na switch v základním postoji.

Klíčové momenty: snížení těžiště a přenesení váhy nad patku snowboardu, synchronizace odrazu a doprovodných pohybů, rotační impuls (hlava-ramena-paže-trup-nohy), přitažení nohou k tělu, ztlumení dopadu.

Chyby: nedostatečné snížení těžiště, odraz z obou nohou zároveň, příliš velké přenesení váhy nad zadní nohu, neudělení rotačního impulsu, nepřitažení nohou k tělu, nesprávná poloha trupu, nesprávná poloha snowboardu v hlavní (letové) fázi, zastavení otáčení, nesprávná poloha snowboardu v závěrečné fázi (dopad na tail, nose), dopad na natažené nohy, přetočení se na dopadu.

Variace pro pokročilé:

- Switch stance frontside 180°

Jedeme rovně po spádnicí v základním postavení na switch, váha je rozložená na ploše snowboardu, nehraníme. Doporučujeme paže pro větší stabilitu uvolněně upažit poníž, ramena zůstávají rovně se snowboardem ve směru jízdy. Podřepem snižujeme těžiště a váhu přenášíme lehce k zadní noze (původně přední noha) a na zadní hranu. Pro usnadnění přenosu váhy na hranu doporučujeme provádět před odrazem tzv. „esíčko“, tedy vazbu dvou řezaných oblouků nevelkého rádiusu. V případě switch stance frontside 180° bude toto „esíčko“ začínat obloukem po špičkách (toeside) a pokračovat heelsidovým obloukem po patách. Právě v jeho průběhu by mělo dojít k odrazu. Mělo by to být v té fázi oblouku, která ještě umožní využití energie z hrany k zisku rotačního impulsu a nepovede ke změně směru skoku. Jakmile vjedeme na skok, začneme se zvedat z pokrčených nohou a provádíme ollie ze zadní hrany. Pomáháme si švihem paží

vzhůru a do směru rotace. Po odrazu přitahujeme nohy k tělu, koleno přední nohy zlehka tlačíme ve směru pohybu hlavy, ramen a paží. Uprostřed triku ve fázi plného rozsahu dostaneme snowboard do rovnoběžné polohy ke svahu. Díváme se stále ve směru rotace. Před dopadem mírně natahujeme nohy, po dopadu na obě nohy současně je opět pokrčíme až do podřepu či dřepu, čímž dopad efektivně ztlumíme. Kvůli možnosti zaseknutí hrany se snažíme dopadat s více zatíženou zadní hranou snowboardu. Zároveň se snažíme zastavit rotaci těla, aby nedošlo k nežádoucímu přetočení snowboardu. Trik odjíždíme v základním postavení.

- Graby

Zapojení grabu do rotačního triku přidá rotaci na stylu i stabilitě. Doporučujeme stejný metodický postup jako při rovném skoku, protože graby mezi vázáními jsou nejlehčí. Zpočátku je výhodné grabovat zadní rukou (např. frontside grab), neboť přední ruka zůstane volná a může pomáhat s kontrolou rotace. Důležité je během držení grabu nepřestávat v rotaci ostatními částmi těla, zejména hlavou a rameny.

### 6.2.3.2 Backside 180°

Jedeme rovně po spádnicí v základním postavení, váha je rozložená na ploše snowboardu, nehraníme. Doporučujeme paže pro větší stabilitu uvolněně upažit poníž, ramena zůstávají rovně ve se snowboardem směru jízdy. Váhu přenášíme lehce k zadní noze a na přední hranu. Pro usnadnění přenosu váhy na hranu doporučujeme provádět před odrazem tzv. „esíčko“, tedy vazbu dvou řezaných oblouků nevelkého rádiusu. V případě backside 180° bude toto „esíčko“ začínat obloukem po patách (heelside) a pokračovat toesidovým obloukem po špičkách. Právě v jeho průběhu by mělo dojít k odrazu. Mělo by to být v té fázi oblouku, která ještě umožní využití energie z hrany k zisku rotačního impulsu a nepovede ke změně směru skoku. Jakmile vjedeme na skok, začneme se zvedat z pokrčených nohou a provádíme ollie z přední hrany. Pomáháme si švihem paží vzhůru a do směru rotace. Je důležité zapojit do rotace při odrazu i hlavu. Po odrazu přitahujeme nohy k tělu, koleno přední nohy zlehka tlačíme ve směru pohybu hlavy, ramen a paží. Uprostřed triku ve fázi plného rozsahu dostaneme snowboard do rovnoběžné polohy ke svahu. Díváme se šikmo pod sebe, stále ve směru rotace. Před dopadem mírně natahujeme nohy, po dopadu na obě nohy současně je opět pokrčíme až do podřepu či dřepu, čímž dopad efektivně ztlumíme. Kvůli možnosti zaseknutí hrany

se snažíme dopadat s více zatíženou přední hranou snowboardu. Trik odjíždíme v postavení na switch v základním postoji.

Klíčové momenty: snížení těžiště a přenesení váhy nad patku snowboardu, synchronizace odrazu a doprovodných pohybů, rotační impuls (hlava-ramena-paže-trup-nohy), přitažení nohou k tělu, ztlumení dopadu.

Chyby: nedostatečné snížení těžiště, odraz z obou nohou zároveň, příliš velké přenesení váhy nad zadní nohu, neudělení rotačního impulsu, nepřitažení nohou k tělu, nesprávná poloha trupu, nesprávná poloha snowboardu v hlavní (letové) fázi, zastavení otáčení, nesprávná poloha snowboardu v závěrečné fázi (dopad na tail, nose), dopad na natažené nohy, přetočení se na dopadu.

Variace pro pokročilé:

- Switch stance backside 180°

Ze všech těchto triků je nejtěžší. Jedeme rovně po spádnicí v základním postavení na switch, váha je rozložená na ploše snowboardu, nehraníme. Doporučujeme paže pro větší stabilitu uvolněně upažit poníž, ramena zůstávají rovně se snowboardem ve směru jízdy. Váhu přenášíme lehce k zadní noze (původně přední noha) a na přední hranu. Pro usnadnění přenosu váhy na hranu doporučujeme provádět před odrazem tzv. „esíčko“, tedy vazbu dvou řezaných oblouků nevelkého rádiusu. V případě switch stance backside 180° bude toto „esíčko“ začínat obloukem po patách (heelside) a pokračovat toesidovým obloukem po špičkách. Právě v jeho průběhu by mělo dojít k odrazu. Mělo by to být v té fázi oblouku, která ještě umožní využití energie z hrany k zisku rotačního impulsu a nepovede ke změně směru skoku. Jakmile vjedeme na skok, začneme se zvedat z pokrčených nohou a provádíme ollie z přední hrany. Pomáháme si švihem paží vzhůru a do směru rotace. Je důležité zapojit do rotace při odrazu i hlavu. Po odrazu přitahujeme nohy k tělu, koleno přední nohy zlehka tlačíme ve směru pohybu hlavy, ramen a paží. Uprostřed triku ve fázi plného rozsahu dostaneme snowboard do rovnoběžné polohy ke svahu. Díváme se šikmo pod sebe stále ve směru rotace. Před dopadem mírně natahujeme nohy, po dopadu na obě nohy současně je opět pokrčíme až do podřepu či dřepu, čímž dopad efektivně ztlumíme. Kvůli možnosti zaseknutí hrany

se snažíme dopadat s více zatíženou přední hranou snowboardu. Trik odjíždíme v základním postoji.

- Graby

Zapojení grabu do rotačního triku přidá rotaci na stylu i stabilitě. Doporučujeme stejný metodický postup jako při rovném skoku, protože graby mezi vázáními jsou zpočátku nejlehčí. Zpočátku je výhodné grabovat přední rukou (např. mute), neboť zadní ruka zůstane volná a může pomáhat s kontrolou rotace. Důležité je během držení grabu nepřestávat v rotaci ostatními částmi těla.

- „Late“ rotace

„Late“ rotace znamená plynulou rotaci provedenou na poslední možnou chvíli. Obvykle se váže k provedení některého grabu (např. method do backside 180°), na nějž navazuje rotace. V poslední době se užití „late“ rotací pojí s prováděním shifty.

### 6.2.3 Frontside/Backside 360°

Rotace o 360° kolem vertikální osy prováděné na skoku seznamují jezdce s většími rotacemi. Je žádoucí alespoň vyzkoušet rotace o 360° na sjezdovce ještě předtím, než je jezdec začne zkoušet na skoku. Jejich zvládnutí usnadní učení rotací na skoku.

Jakoukoliv rotaci na snowboardu zahajuje vždy horní polovina těla, tedy hlava, ramena a paže. Stejným principem je rotace i zastavována, tedy zastavením otáčení hlavy, ramen a paží.

Rozdíl oproti stoosmdesátkám spočívá zejména v nájezdu do odrazu. Při provádění třistašedesátek musí být odrazová hrana více zatížená a také sled doprovodných pohybů by měl být důraznější.

#### 6.2.4.1 Frontside 360°

Tento trik prováděný na skoku slouží k seznámení se s větší frontsidovou rotací. Kdybychom tento trik rozložili, došli bychom k vazbě frontside 180° a switch backside 180°.

Jedeme rovně po spádnicí v základním postavení, váha je rozložena na ploše snowboardu, nehraníme. Doporučujeme paže pro větší stabilitu uvolněně upažit poníž,

ramena zůstávají rovně se snowboardem ve směru jízdy. Váhu přenášíme k zadní noze a na zadní hranu. Pro usnadnění přenosu váhy na hranu doporučujeme provádět před odrazem tzv. „esíčko“, tedy vazbu dvou řezaných oblouků nevelkého rádiusu. V případě frontside 360° bude toto „esíčko“ začínat obloukem po špičkách (toeside) a pokračovat heelsidovým obloukem po patách. Právě v jeho průběhu by mělo dojít k odrazu. Mělo by to být v té fázi oblouku, která ještě umožní využití energie z hrany k získání rotačního impulsu a nepovede ke změně směru skoku. Jakmile vjedeme na skok, začneme se zvedat z pokrčených nohou a provádíme ollie ze zadní hrany. Pomáháme si silným švihem paží vzhůru a do směru rotace. Je důležité zapojit do rotace při odrazu i hlavu. Po odrazu přitahujeme nohy k tělu, koleno přední nohy tlačíme ve směru pohybu hlavy, ramen a paží. Jakmile máme za sebou úvodní frontsidovou rotaci, nesmíme se přestat dívat hlavou ve směru otáčení. Před dopadem mírně natahujeme nohy, po dopadu na obě nohy současně je opět pokrčíme až do podřepu či dřepu, čímž dopad efektivně ztlumíme. Trik odjíždíme v základním postoji.

Klíčové momenty: snížení těžiště a přenesení váhy nad patku snowboardu, synchronizace odrazu a doprovodných pohybů, rotační impuls (hlava-ramena-paže-trup-nohy), přitažení nohou k tělu, ztlumení dopadu.

Chyby: nedostatečné snížení těžiště, odraz z obou nohou zároveň, příliš velké přenesení váhy nad zadní nohu, neudělení rotačního impulsu, nepřitažení nohou k tělu, nesprávná poloha trupu, nesprávná poloha snowboardu v hlavní (letové) fázi, zastavení otáčení, nesprávná poloha snowboardu v závěrečné fázi (dopad na tail, nose), dopad na natažené nohy, přetočení se na dopadu.

Variace pro pokročilé:

- Switch stance frontside 360°

Tento trik prováděný na skoku slouží k seznámení se s větší frontsidovou rotací prováděnou na switch. Kdybychom tento trik rozložili, došli bychom k vazbě switch frontside 180° a backside 180°.

Jedeme rovně po spádnicí v základním postavení na switch, váha je rozložena na ploše snowboardu, nehraníme. Doporučujeme paže pro větší stabilitu uvolněně upažit poníž, ramena zůstávají rovně se snowboardem ve směru jízdy. Váhu přenášíme k zadní noze

(původně přední noha) a na zadní hranu. Pro usnadnění přenosu váhy na hranu doporučujeme provádět před odrazem tzv. „esíčko“, tedy vazbu dvou řezaných oblouků nevelkého rádiusu. V případě switch stance frontside 360° bude toto „esíčko“ začínat obloukem po špičkách (toeside) a pokračovat heelsidovým obloukem po patách. Právě v jeho průběhu by mělo dojít k odrazu. Mělo by to být v té fázi oblouku, která ještě umožní využití energie z hrany k získání rotačního impulsu a nepovede ke změně směru skoku. Jakmile vjedeme na skok, začneme se zvedat z pokrčených nohou a provádíme ollie ze zadní hrany. Pomáháme si silným švihem paží vzhůru a do směru rotace. Je důležité zapojit do rotace při odrazu i hlavu. Po odrazu přitahujeme nohy k tělu, koleno přední nohy tlačíme ve směru pohybu hlavy, ramen a paží. Jakmile máme za sebou úvodní frontsidovou rotaci, nesmíme se přestat dívat hlavou ve směru otáčení. Před dopadem mírně natahujeme nohy, po dopadu na obě nohy současně je opět pokrčíme až do podřepu či dřepu, čímž dopad efektivně ztlumíme. Trik odjíždíme v postavení na switch v základním postoji.

- Graby

Zapojení grabu do rotačního triku přidá rotaci na stylu i stabilitě. Doporučujeme stejný metodický postup jako při rovném skoku, protože graby mezi vázáními jsou zpočátku nejlehčí. Zpočátku je výhodné grabovat zadní rukou (např. frontside grab), neboť přední ruka zůstane volná a může pomáhat s kontrolou rotace. Důležité je během držení grabu nepřestávat v rotaci ostatními částmi těla.

- Vyšší frontsidové a switch stance frontsidové rotace

Všechny vyšší frontsidové a switch stance frontsidové rotace (540°, 720°, 900°, atd.) vycházejí ze stejných principů. Rozdíl spočívá v síle rotačního impulsu a rychlosti provádění rotace, vyžadují také delší trajektorii letu odvislou od technických parametrů skoku.

#### 6.2.4.2 Backside 360°

Tento trik prováděný na skoku slouží k seznámení se s větší backsidovou rotací. Kdybychom tento trik rozložili, došli bychom k vazbě backside 180° a switch frontside 180°.

Jedeme rovně po spádnicí v základním postavení, váha je rozložena na ploše snowboardu, nehraníme. Doporučujeme paže pro větší stabilitu uvolněně upažit poníž,

ramena zůstávají rovně se snowboardem ve směru jízdy. Váhu přenášíme k zadní noze a na přední hranu. Pro usnadnění přenosu váhy na hranu doporučujeme provádět před odrazem tzv. „esíčko“, tedy vazbu dvou řezaných oblouků nevelkého rádiusu. V případě backside 360° bude toto „esíčko“ začínat obloukem po patách (heelside) a pokračovat toesidovým obloukem po špičkách. Právě v jeho průběhu by mělo dojít k odrazu. Mělo by to být v té fázi oblouku, která ještě umožní využití energie z hrany k získu rotačního impulsu a nepovede ke změně směru skoku. Jakmile vjedeme na skok, začneme se zvedat z pokrčených nohou a provádíme ollie z přední hrany. Pomáháme si silným švihem paží vzhůru a do směru rotace. Je důležité zapojit do rotace již při odrazu i hlavu. Po odrazu přitahujeme nohy k tělu, koleno přední nohy zlehka tlačíme ve směru pohybu hlavy, ramen a paží. Jakmile máme za sebou úvodní backsidovou rotaci, nesmíme se přestat dívat hlavou ve směru otáčení. Před dopadem mírně natahujeme nohy, po dopadu na obě nohy současně je opět pokrčíme až do podřepu či dřepu, čímž dopad efektivně ztlumíme. Zároveň se snažíme zastavit rotaci těla, aby nedošlo k nežádoucímu přetočení snowboardu. Trik odjíždíme v základním postavení.

Klíčové momenty: snížení těžiště a přenesení váhy nad patku snowboardu, synchronizace odrazu a doprovodných pohybů, rotační impuls (hlava-ramena-paže-trup-nohy), přitažení nohou k tělu, ztlumení dopadu.

Chyby: nedostatečné snížení těžiště, odraz z obou nohou zároveň, příliš velké přenesení váhy nad zadní nohu, neudělení rotačního impulsu, nepřitažení nohou k tělu, nesprávná poloha trupu, nesprávná poloha snowboardu v hlavní (letové) fázi, zastavení otáčení, nesprávná poloha snowboardu v závěrečné fázi (dopad na tail, nose), dopad na natažené nohy, přetočení se na dopadu.

Variace pro pokročilé:

- Switch stance backside 360°

Tento trik prováděný na skoku slouží k seznámení se s větší backsidovou rotací prováděnou na switch. Kdybychom tento trik rozložili, došli bychom k vazbě switch backside 180° a frontside 180°.

Jedeme rovně po spádnicí v základním postavení na switch, váha je rozložená na ploše snowboardu, nehraníme. Doporučujeme paže pro větší stabilitu uvolněně upažit poníž,



ramena zůstávají rovně se snowboardem ve směru jízdy. Váhu přenášíme k zadní noze (původně přední noha) a na přední hranu. Pro usnadnění přenosu váhy na hranu doporučujeme provádět před odrazem tzv. „esíčko“, tedy vazbu dvou řezaných oblouků nevelkého rádiusu. V případě switch stance backside 360° bude toto „esíčko“ začínat obloukem po patách (heelside) a pokračovat toesidovým obloukem po špičkách. Právě v jeho průběhu by mělo dojít k odrazu. Mělo by to být v té fázi oblouku, která ještě umožní využití energie z hrany k zisku rotačního impulsu a nepovede ke změně směru skoku. Jakmile vjedeme na skok, začneme se zvedat z pokrčených nohou a provádíme ollie z přední hrany. Pomáháme si silným švihem paží vzhůru a do směru rotace. Je důležité zapojit do rotace již při odrazu i hlavu. Po odrazu přitahujeme nohy k tělu, koleno přední nohy zlehka tlačíme ve směru pohybu hlavy, ramen a paží. Jakmile máme za sebou úvodní backsidovou rotaci, nesmíme se přestat dívat hlavou ve směru otáčení. Před dopadem mírně natahujeme nohy, po dopadu na obě nohy současně je opět pokrčíme až do podřepu či dřepu, čímž dopad efektivně ztlumíme. Zároveň se snažíme zastavit rotaci těla, aby nedošlo k nežádoucímu přetočení snowboardu. Trik odjíždíme v postavení na switch v základním postoji.

- Graby

Zapojení grabu do rotačního triku přidá rotaci na stylu i stabilitě. Doporučujeme stejný metodický postup jako při rovném skoku, protože graby mezi vázáními jsou zpočátku nejlehčí. Zpočátku je výhodné grabovat přední rukou (např. mute), neboť zadní ruka zůstane volná a může pomáhat s kontrolou rotace. Důležité je během držení grabu nepřestávat v rotaci ostatními částmi těla.

- Vyšší backsidové a switch stance backsidové rotace

Všechny vyšší backsidové a switch stance backsidové rotace (540°, 720°, 900°, atd.) vycházejí ze stejných principů. Rozdíl spočívá v síle rotačního impulsu a rychlosti provádění rotace, vyžadují také delší trajektorii letu odvislou od technických parametrů skoku.

### 6.3 Jibbing

V návaznosti na základní freestylové dovednosti můžeme svou pozornost zaměřit na jízdu po zábradlích. V našich podmínkách je jibbing velmi oblíbený a často tvoří podstatnou část tratě pro soutěže ve slopestyle.

Také v případě jízdy po zábradlí musíme zachovávat posloupnost od jednoduššího k těžšímu, proto věnujeme velkou pozornost výběru zábradlí. Ačkoliv by měl být zájemce o freestyle v této fázi výcviku již dostatečně seznámen s ollie, je třeba začít od jednoduchých beden s nájezdem a teprve postupně přecházet na větší a obtížnější zábradlí. Tak by tomu mělo být vždy, když se jezdec seznamuje s novou dovedností.

I zde se budeme pohybovat v prostorech snowparku, proto je nezbytně nutné respektovat pravidla pohybu ve snowparku.

Metodický postup na zábradlích:

1. Od nejjednoduššího k nejobtížnějšímu (tj. od základních triků ke složitějším, od grindů k boardslidům).
2. Od malých překážek k velkým (volba optimálního zábradlí a sněhových podmínek, správně zvolená nájezdová rychlost, dodržování bezpečnosti).
  - o Tvary a typy zábradlí:

Dle typu dělíme tyto překážky na bedny a zábradlí. Bedna (box) bývá širší (až 1 m), vyrobená z překližky, plechu či umělého povrchu a je bezpečnější. Naproti tomu většina kovových zábradlí (rail) má kruhový nebo obdélníkový profil, jízda po nich je tedy obtížnější.

Dle druhu nájezdu dělíme tyto překážky na překážky s nájezdem a na překážky s náskokem, které jsou obtížnější. Náskok na překážku může být situován klasicky před ní, nebo po stranách překážky.

Dle tvaru překážky rozeznáváme zábradlí rovná (straight rail), lomená (kinked rail) (jednou až několikrát, s rozdílným sklonem různých částí railu) a dalších tvarů, jako je duha (rainbow), tvar písmen „A“, „C“, „Z“ nebo „S“. V současné době se s tvary překážek ještě stále velmi experimentuje. Velkou oblibu, podobně jako ve skateboardingu, zažívá tzv. street jibbing, tedy jízda po zábradlích přímo ve městech.

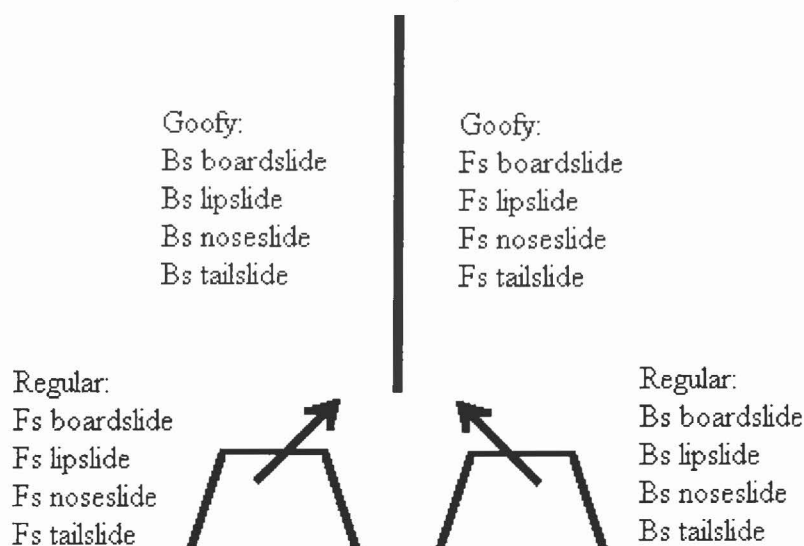
- o Fáze triku na zábradlí:

První fází je náskok/nájezd na zábradlí. Úhel nájezdu určuje, zda jde o trik backsidový či frontsidový. Druhou, hlavní fází je skluz neboli slide. Ten může mít i více částí, dle

tvaru zábradlí (kink rail). A konečně třetí fázi nazýváme seskok ze zábradlí. Ve všech těchto třech fázích lze provádět triky, čímž se zvyšuje obtížnost manévru.

- o Názvosloví triků:

Názvosloví triků vychází ze skateboardingu. Nejzákladnějším trikem je tzv. Fifty fifty (50-50) neboli grind. Jezdec při něm jede po zábradlí rovně ve směru své jízdy, podélná osa snowboardu je rovnoběžně s překážkou. Dalšími triky jsou boardslidy a lipslidy, které vypadají podobně, jediný rozdíl spočívá ve způsobu jejich zahájení. V první fázi boardslidu jezdec přetahuje nose snowboardu přes překážku, po překážce jede pod úhlem devadesáti stupňů proti railu, rail by měl být uprostřed mezi nohama. Naproti tomu v první fázi lipslidu přetahuje jezdec přes překážku tail snowboardu, po překážce jede úplně stejně jako při boardslidu. Tuto terminologii používáme pouze u zábradlí s náskoky ze strany (viz.obrázek). Zde je pravidlem, že trik je nazván podle směru, ze kterého je zahajován.



Dle polohy snowboardu na zábradlí dále rozeznáváme Noseslidy a Tailslidy, při nichž by měla být v kontaktu s překážkou jen část snowboardu. Z Noseslidů a Tailslidů jsou pak odvozeny tzv. Bluntslidy (nose a tail). Při náskoku do Bluntslidu provádí jezdec ollie, kterým překonává takřka celým snowboardem překážku, aby na ni přistál špičkou či patkou snowboardu. Lze je provádět na frontside i backside.

Z grindu jsou odvozeny tzv. pressy, které spočívají v zatížení části snowboardu podobně jako u wheelie. Pakliže je zatížen nose snowboardu a tail snowboardu je ve vzduchu, jedná se o Nosepress, opačný trik je nazýván Tailpress neboli 5-0, Stand up.

Dále rozeznáváme různé druhy náskoků a seskoků ze zábradlí. K náskoku na zábradlí se využívají rotační triky, frontside i backside, u boardslidů a lipslidů se počet stupňů odvozuje od 90°, což je základní náskok na překážku, dále pak tedy 270°, 450° atd. Seskakování z překážky se řídí podobnými pravidly, pouze navíc rozeznáváme, zda byl rotační trik proveden v původním směru otáčení, pak se jeho název odvozuje od počtu stupňů, jestliže byl proti směru otáčení, nese název „Pretzel“ a počet stupňů rotace.

### 6.3.1 Grind

Grind neboli 50-50, Fifty-fifty, je první dovedností, kterou se musíme na zábradlí naučit. Jeho provedení závisí na tvaru překážky a odvíjí se od toho, zda je překážka opatřena nájezdem či náskokem. Pro první pokusy doporučujeme širší bednovou překážku s nájezdem.

Jedeme rovně po spádnicí v základním postavení, váha je rozložená na ploše snowboardu, nehraníme, nezatačíme, nebrzdíme. Doporučujeme paže pro větší stabilitu uvolněně upažit poníž, ramena zůstávají rovně se snowboardem ve směru jízdy. V případě najížděcích překážek je nutné většinou překonat pouze zlom mezi nájezdem a samotnou překážkou, čehož docílíme pomocí snížení těžiště a uvolněním v kolenou. Snowboard směřujeme nad střed zábradlí. V této pozici pak přejedeme celou překážku, postupně přidáváme na konci překážky ollie pro seskok z překážky. V případě naskakovacích překážek musíme překonat za pomocí ollie vzdálenost mezi odrazem a překážkou. Po odraze musí zůstat ramena s osou snowboardu a překážky, nohy přitahujeme k tělu (ne tělo k nohám), zejména zadní, čímž přeneseme váhu zpátky nad střed snowboardu. Tím dostaneme snowboard do rovnoběžné polohy k překážce a připravíme se na dopad na ní. Ten bychom měli ztlumit za pomocí snížení těžiště a uvolněním v kolenou, podobně jako u najížděcích překážek. Paže doporučujeme pro větší stabilitu zachovat v původní poloze. Před dopadem mírně natahujeme nohy, po dopadu na obě nohy současně je opět pokrčíme až do podřepu či dřepu, čímž dopad efektivně ztlumíme. Kvůli zamezení přetáčení na dopadu necháme ramena a hlavu ve směru jízdy. Trik ukončíme návratem do základního postavení.

Klíčové momenty: snížení těžiště, synchronizace odrazu a doprovodných pohybů, stabilita ve skluzu, ztlumení dopadu.

Chyby: nedostatečné snížení těžiště, odraz z obou nohou zároveň, příliš velké přenesení váhy nad zadní nohu, nepřitažení nohou k tělu, nesprávná poloha trupu a nohou ve fázi skluzu, nesprávná poloha snowboardu ve fázi skluzu, nesprávná poloha snowboardu v závěrečné fázi (dopad na tail, nose), dopad na natažené nohy.

Variace pro pokročilé:

- Switch stance grind
- Grind frontside out

Vycházíme z grindu, před koncem překážky však lehce natočíme ramena ve směru frontsidové rotace. V okamžiku, kdy překážku opouštíme uděláme frontside 180° z plochy snowboardu. Pomáháme si švihem paží vzhůru a do směru rotace. Po odrazu z překážky přitahujeme nohy k tělu, koleno přední nohy zlehka tlačíme ve směru pohybu hlavy, ramen a paží. Snowboard dostaneme do rovnoběžné polohy ke svahu, díváme se stále ve směru rotace. Před dopadem mírně natahujeme nohy, po dopadu na obě nohy současně je opět pokrčíme až do podřepu či dřepu, čímž dopad efektivně ztlumíme. Trik odjíždíme v postavení na switch v základním postoji.

- Grind backside out

Vycházíme z grindu, před koncem překážky však lehce natočíme ramena ve směru backsidové rotace. V okamžiku, kdy překážku opouštíme uděláme backside 180° z plochy snowboardu. Pomáháme si švihem paží vzhůru a do směru rotace. U tohoto triku je důležité zapojit do rotace již při odrazu i hlavu. Po odrazu z překážky přitahujeme nohy k tělu, koleno přední nohy zlehka tlačíme ve směru pohybu hlavy, ramen a paží. Snowboard dostaneme do rovnoběžné polohy ke svahu, díváme se stále ve směru rotace. Před dopadem mírně natahujeme nohy, po dopadu na obě nohy současně je opět pokrčíme až do podřepu či dřepu, čímž dopad efektivně ztlumíme. Kvůli možnosti zaseknutí hrany se snažíme dopadat s více zatíženou přední hranou snowboardu. Trik odjíždíme v postavení na switch v základním postoji.

- Nosepress

Tento trik vychází z Nosewheelie na sjezdovce. Po nájezdu/náskoku na překážku přenášíme váhu nad přední nohu tak, že ji pokrčíme do podřepu. Zadní noha se tím

pádem dostává do takřka natažené polohy nad překážkou. Tělo nakloníme co nejvíce nad špičku snowboardu a balancujeme, ramena musí zůstat s osou snowboardu a překážky. Pro seskok z překážky použijeme nollie, tedy ollie s odrazem z nosu snowboardu, které nám usnadní vrátit nohy do polohy pro dopad. Po dopadu na obě nohy současně je opět pokrčíme až do podřepu či dřepu, čímž dopad efektivně ztlumíme. Trik odjíždíme v základním postavení.

- Tailpress (Stand-up/5-0)

Tento trik vychází z Tail wheelie na sjezdovce. Po nájezdu/náskoku na překážku přenášíme váhu nad zadní nohu tak, že ji pokrčíme do podřepu. Přední noha se tím pádem dostává do takřka natažené polohy nad překážku. Tělo nakloníme co nejvíce nad patku snowboardu a balancujeme, ramena musí zůstat s osou snowboardu a překážky. Pro seskok z překážky použijeme ollie, nohy přitahujeme k tělu (ne tělo k nohám), zejména přední, čímž přeneseme váhu zpátky nad střed snowboardu. Tím dostaneme snowboard do rovnoběžné polohy ke svahu a připravíme se na dopad. Po dopadu na obě nohy současně je opět pokrčíme až do podřepu či dřepu, čímž dopad efektivně ztlumíme. Trik odjíždíme v základním postavení.

- Další variace grindu

Frontside 180° to switch stance grind.

Switch frontside 180°to grind.

Backside 180° to switch stance grind.

Switch backside 180°to grind.

- Grind to backside boardslide

Tento trik bychom si měli osvojit ještě předtím, než přistoupíme k samotným boardslidům. Jedeme po překážce v grindu se sníženým těžištěm a postupným přesouváním zadní nohy dopředu a přední nohy dozadu ve směru frontsidové rotace se dostaneme do pozice, kdy máme překážku mezi nohama. Díváme se stále před sebe a také paže máme před sebou, jedeme po celé ploše skluznice. Ve fázi skluzu se snažíme mít těžiště pro stabilitu co nejnižší a kolena tlačit od sebe. Dále pokračujeme jako u boardslidů.

- Grind to frontside boardslide

Tento trik bychom si měli osvojit ještě předtím, než přistoupíme k samotným frontside boardslidům. Jedeme po překážce v grindu se sníženým těžištěm a postupným

přesouváním zadní nohy dopředu a přední nohy dozadu ve směru backside rotace se dostaneme do pozice, kdy máme překážku mezi nohama. Existují dvě možnosti, jak provádět frontside boardslide. První tzv. „koukaný“ fs boardslide je méně náročný a spočívá v tom, že se díváme stále před sebe ve směru jízdy, ramena tedy provádějí protisměrnou rotaci než nohy. Paže jsou pro větší stabilitu jakoby rozpažené, přední směřuje proti směru jízdy (zapažená), zadní zůstává po směru jízdy (předpažená). Druhá, obtížnější varianta, se zakládá na tom, že hlava i ramena provázejí nohy ve směru rotace. Díváme se před a lehce i pod sebe a také paže máme před sebou, jedeme po celé ploše skluznice. Ve fázi skluzu se snažíme mít těžiště pro stabilitu co nejnižší a kolena tlačit od sebe. Dále pokračujeme jako u frontside boardslidů.

### 6.3.2 Boardslide

Boardslide je základní dovedností, ze které se odvozují všechny další variace provedení railových triků. Je možno jej provést třemi způsoby, které závisí na způsobu odrazu. V případě boardslidu máme na výběr ze tří možností. První dvě jsou stejné jako u grindu, tedy nájezd a náskok ze skoku umístěného přímo před zábradlím. Třetí možností jsou náskoky ze stran, zvané „streetové“.

#### 6.3.2.1 Backside boardslide (boardslide)

Jedeme rovně po spádnicí v základním postavení, váha je rozložená na ploše snowboardu, nehraníme. Doporučujeme paže pro větší stabilitu uvolněně upažit poníž, ramena zůstávají rovně se snowboardem ve směru jízdy. Podřepem snižujeme těžiště a váhu přenášíme lehce k zadní noze a na zadní hranu. Jakmile vjedeme na odraz, začneme se zvedat z pokrčených nohou a provádíme frontside ollie ze zadní hrany. Pomáháme si švihem paží vzhůru a do směru rotace. Po odrazu přitahujeme nohy k tělu, snowboard dostaneme do rovnoběžné polohy k překážce. Dopadáme na ni tak, abychom měli překážku uprostřed mezi nohama, dopad ztlumíme za pomoci snížení těžiště a uvolnění v kolenou. Díváme se stále před sebe a také paže máme stále před sebou, jedeme po celé ploše skluznice. Ve fázi skluzu se snažíme mít těžiště pro stabilitu co nejnižší a kolena tlačit od sebe. Máme dvě základní možnosti, jak tento trik ukončit, a to

jednak seskokem s protisměrnou rotací zpět do základního postoje nebo pokračovat v započaté rotaci a odjíždět na switch (jednodušší). Před koncem překážky ještě více snížíme těžiště a odrazíme se od překážky, lehkým švihem paží a otočením hlavy podpoříme směr rotace. Před dopadem mírně natahujeme nohy, po dopadu na obě nohy současně je opět pokrčíme až do podřepu či dřepu, čímž dopad efektivně ztlumíme. Zároveň se snažíme zastavit rotaci těla, aby nedošlo k nežádoucímu přetočení snowboardu.

Klíčové momenty: snížení těžiště, synchronizace odrazu a doprovodných pohybů, přitažení nohou k tělu, stabilita ve skluzu, správná poloha paží, skluz po celé ploše snowboardu, ztlumení dopadu.

Chyby: nedostatečné snížení těžiště, odraz z obou nohou zároveň, neudělení rotačního impulsu, nepřitažení nohou k tělu, nesprávná poloha trupu a nohou, nesprávná poloha paží, nesprávná poloha snowboardu ve fázi skluzu, nestabilita, zastavení otáčení, nesprávná poloha snowboardu v závěrečné fázi (dopad na tail, nose), dopad na natažené nohy, přetočení se na dopadu.

Variace pro pokročilé:

- Backside noseslide

Před prvním vyzkoušením tohoto triku je vhodné zkusit variantu grind to backside noseslide. Po nájezdu na odraz provádíme frontside ollie ze zadní hrany. Pomáháme si švihem paží vzhůru a do směru rotace. Po odrazu přitahujeme nohy k tělu, snowboard dostaneme do rovnoběžné polohy k překážce. Dopadáme na ni tak, abychom dopadali na špičku snowboardu. Váhu přeneseme výrazně nad přední nohu podobně jako u noseslidu na sjezdovce. Dopad na překážku ztlumíme za pomoci snížení těžiště a uvolnění v kolenou. Díváme se stále před sebe, přední paže směřuje proti směru jízdy (předpažená), zadní zůstává za tělem po směru jízdy (zapažená). Ve fázi skluzu se snažíme mít těžiště pro stabilitu co nejnižší a kolena tlačit od sebe. Máme dvě základní možnosti, jak tento trik ukončit, a to jednak seskokem s protisměrnou rotací zpět do základního postoje, což je v tomto případě méně náročné než pokračovat v započaté rotaci a odjíždět na switch. Před koncem překážky ještě více snížíme těžiště a odrazíme se od překážky, lehkým švihem paží a otočením hlavy podpoříme směr rotace. Před



dopadem mírně natahujeme nohy, po dopadu na obě nohy současně je opět pokrčíme až do podřepu či dřepu, čímž dopad efektivně ztlumíme.

- Frontside tailslide

Před prvním vyzkoušením tohoto triku je vhodné zkusit variantu grind to frontside tailslide. Na trik najíždíme z opačné strany než při Backside boardslidu, podobně jako u Frontside lipslidu. Po nájezdu na odraz provádíme frontside ollie ze zadní hrany. Pomáháme si švihem paží vzhůru a do směru rotace. Po odrazu přitahujeme nohy k tělu, snowboard dostaneme do rovnoběžné polohy k překážce. Dopadáme na ni tak, abychom dopadali na patku snowboardu. Váhu přeneseme výrazně nad zadní nohu podobně jako u tailslidu na sjezdovce. Dopad na překážku ztlumíme za pomoci snížení těžiště a uvolnění v kolenou. Díváme se stále před sebe, přední paže zůstává za tělem po směru jízdy (zapažená), zadní směřuje proti směru jízdy (předpažená). Ve fázi skluzu se snažíme mít těžiště pro stabilitu co nejnižší a kolena tlačít od sebe. Před koncem překážky ještě více snížíme těžiště a odrazíme se od překážky, lehkým švihem paží podpoříme směr rotace. Máme dvě základní možnosti, jak tento trik ukončit, a to jednak seskokem s protisměrnou rotací zpět do základního postoje nebo pokračovat v započaté rotaci a odjíždět na switch (jednodušší). Před dopadem mírně natahujeme nohy, po dopadu na obě nohy současně je opět pokrčíme až do podřepu či dřepu, čímž dopad efektivně ztlumíme.

- Frontside lipslide

Frontside lipslide je technicky poměrně náročný trik. Může být proveden pouze na překážce opatřené streetovými náskoky, tedy náskoky ze stran. Přijíždíme k překážce z opačné strany, než kdybychom chtěli provádět klasický boardslide, tzn. goofy z pravé strany, regular z levé strany. Jakmile vjedeme na odraz, začneme se zvedat z pokrčených nohou a provádíme frontside ollie ze zadní hrany. Pomáháme si švihem paží vzhůru a do směru rotace. Po odrazu přitahujeme nohy k tělu, snowboard dostaneme do rovnoběžné polohy k překážce. V první fázi lipslidu přetahujeme přes překážku tail snowboardu. Dopadáme na ni tak, abychom měli překážku uprostřed mezi nohama, dopad ztlumíme za pomoci snížení těžiště a uvolnění v kolenou. Dále již pokračujeme jako u boardslidu

- Variace backside boardslide

Backside boardslide to forward.

Switch stance backside boardslide to forward.

Backside boardslide frontside 270°out.

Backside boardslide pretzel out.

Backside 270°to switch backside boardslide.

Backside tailbluntslide.

Frontside nosebluntslide.

### 6.3.2.2 Frontside boardslide

Jedeme rovně po spádnicí v základním postavení, váha je rozložená na ploše snowboardu, nehraníme. Doporučujeme paže pro větší stabilitu uvolněně upažit poníž, ramena zůstávají rovně se snowboardem ve směru jízdy. Podřepem snižujeme těžiště a váhu přenášíme lehce k zadní noze a na přední hranu. Jakmile vjedeme na odraz, začneme se zvedat z pokrčených nohou a provádíme backside ollie z přední strany. Pomáháme si švihem paží vzhůru a do směru rotace. Po odrazu přitahujeme nohy k tělu, snowboard dostaneme do rovnoběžné polohy k překážce. Dopadáme na ni tak, abychom měli překážku uprostřed mezi nohama, dopad ztlumíme za pomoci snížení těžiště a uvolnění v kolenou. Existují dvě možnosti, jak provádět frontside boardslide. První tzv. „koukaný“ fs boardslide je méně náročný a spočívá v tom, že se díváme stále před sebe ve směru jízdy, ramena tedy provádějí protisměrnou rotaci než nohy. Paže jsou pro větší stabilitu jakoby rozpažené, přední směřuje proti směru jízdy (zapažená), zadní zůstává po směru jízdy (předpažená). Druhá, obtížnější varianta, se zakládá na tom, že hlava i ramena provázejí nohy ve směru rotace. Díváme se před a lehce pod sebe a také paže máme před sebou, jedeme po celé ploše skluznice. Ve fázi skluzu se snažíme mít těžiště pro stabilitu co nejnižší a kolena tlačít od sebe. Máme dvě základní možnosti, jak tento trik ukončit, a to jednak seskokem s protisměrnou rotací zpět do základního postoje nebo pokračovat v započaté rotaci a odjíždět na switch. V případě „koukaného“ boardslidu je jednodušší seskočit zpátky do svého postavení, v druhém případě je méně náročné pokračovat v započaté rotaci a odjíždět trik na switch. Před koncem překážky ještě více snížíme těžiště a odrazíme se od překážky, lehkým švihem paží podpoříme směr rotace. Před dopadem mírně natahujeme nohy, po dopadu na obě nohy současně je opět pokrčíme až do podřepu či dřepu, čímž dopad efektivně ztlumíme.

Klíčové momenty: snížení těžiště, synchronizace odrazu a doprovodných pohybů, přitažení nohou k tělu, stabilita ve skluzu, správná poloha paží, skluz po celé ploše snowboardu, ztlumení dopadu.

Chyby: nedostatečné snížení těžiště, odraz z obou nohou zároveň, neudělení rotačního impulsu, nepřitažení nohou k tělu, nesprávná poloha trupu a nohou, nesprávná poloha paží, nesprávná poloha snowboardu ve fázi skluzu, nestabilita, zastavení otáčení, nesprávná poloha snowboardu v závěrečné fázi (dopad na tail, nose), dopad na natažené nohy, přetočení se na dopadu.

Variace pro pokročilé:

- Frontside noseslide

Před prvním vyzkoušením tohoto triku je vhodné zkusit variantu grind to frontside noseslide. Po nájezdu na odraz provádíme backside ollie z přední hrany. Pomáháme si švihem paží vzhůru a do směru rotace. Po odrazu přitahujeme nohy k tělu, snowboard dostaneme do rovnoběžné polohy k překážce. Dopadáme na ni tak, abychom dopadali na špičku snowboardu. Váhu přeneseme výrazně nad přední nohu podobně jako u noseslidu na sjezdovce. Dopad na překážku ztlumíme za pomoci snížení těžiště a uvolnění v kolenou. Díváme se stále před sebe ve směru jízdy, ramena tedy provádějí protisměrnou rotaci než nohy, podobně jako u „koukaného“ boardslidu. Paže jsou pro větší stabilitu jakoby rozpažené, přední směřuje proti směru jízdy (zapažená), zadní zůstává po směru jízdy (předpažená). Ve fázi skluzu se snažíme mít těžiště pro stabilitu co nejnižší a kolena tlačit od sebe. Máme dvě základní možnosti, jak tento trik ukončit, a to jednak seskokem s protisměrnou rotací zpět do základního postoje, což je v tomto případě méně náročné než pokračovat v započaté backside rotaci a odjíždět na switch. Před koncem překážky ještě více snížíme těžiště a odrazíme se od překážky, lehkým švihem paží a pohybem hlavy podpoříme směr rotace. Před dopadem mírně natahujeme nohy, po dopadu na obě nohy současně je opět pokrčíme až do podřepu či dřepu, čímž dopad efektivně ztlumíme.

- Backside tailslide

Před prvním vyzkoušením tohoto triku je vhodné zkusit variantu grind to backside tailslide. Na trik najíždíme z opačné strany než při Frontside boardslidu, podobně jako u

Backside lipslidu. Po nájezdu na odraz provádíme backside ollie z přední hrany. Pomáháme si švihem paží vzhůru a do směru rotace. Po odrazu přitahujeme nohy k tělu, snowboard dostaneme do rovnoběžné polohy k překážce. Dopadáme na ni tak, abychom dopadali na patku snowboardu. Váhu přeneseme výrazně nad zadní nohu podobně jako u tailslidu na sjezdovce. Dopad na překážku ztlumíme za pomoci snížení těžiště a uvolnění v kolenou. Existují tři možnosti, jak backside tailslide provádět. První dvě vycházejí z frontside boardslidu. Díváme se stále před sebe ve směru jízdy, ramena tedy provádějí protisměrnou rotaci než nohy, podobně jako u „koukaného“ boardslidu. Paže jsou pro větší stabilitu jakoby rozpažené, přední směřuje proti směru jízdy (zapažená), zadní zůstává po směru jízdy (předpažená). Druhá, obtížnější varianta, se zakládá na tom, že hlava i ramena provázejí nohy ve směru rotace. Díváme se před a lehce pod sebe a také paže máme před sebou, jedeme po celé ploše skluznice. A konečně třetí, nejvíce náročná varianta, vychází z toho, že ramena, hlava a paže předběhnou nohy v otáčení ve směru backside. Paže jsou pak opět rozpažené, přední zůstává po směru jízdy (předpažená) a zadní směřuje proti směru jízdy (zapažená). Ve fázi skluzu se snažíme mít těžiště pro stabilitu co nejnižší a kolena tlačit od sebe. Před koncem překážky ještě více snížíme těžiště a odrazíme se od překážky, lehkým švihem paží podpoříme směr rotace. Máme dvě základní možnosti, jak tento trik ukončit, a to jednak seskokem s protisměrnou rotací zpět do základního postoje nebo pokračovat v započaté rotaci a odjíždět na switch (jednodušší). Před dopadem mírně natahujeme nohy, po dopadu na obě nohy současně je opět pokrčíme až do podřepu či dřepu, čímž dopad efektivně ztlumíme.

- Backside lipslide

Backside lipslide je technicky náročný trik. Může být proveden pouze na překážce opatřené streetovými náskoky, tedy náskoky ze stran. Přijíždíme k překážce z opačné strany, než kdybychom chtěli provádět frontside boardslide, tzn. goofy z levé strany, regular z pravé strany. Jakmile vjedeme na odraz, začneme se zvedat z pokrčených nohou a provádíme backside ollie z přední hrany. Pomáháme si švihem paží vzhůru a do směru rotace. Po odrazu přitahujeme nohy k tělu, snowboard dostaneme do rovnoběžné polohy k překážce. V první fázi lipslidu přetahujeme přes překážku tail snowboardu. Dopadáme na ni tak, abychom měli překážku uprostřed mezi nohama, dopad ztlumíme

za pomoci snížení těžiště a uvolnění v kolenou. Dále již pokračujeme jako u frontside boardslidu.

- Variace frontside boardslide

Frontside boardslide to forward.

Switch stance frontside boardslide to forward.

Frontside boardslide backside 270°out.

Frontside boardslide pretzel out.

Frontside 270° to switch frontside boardslide.

Frontside tailbluntslide.

Backside nosebluntslide.

## 6.4 U rampa

U rampa neboli Halfpipe, Superpipe, je královskou disciplínou snowboardingu, právem považovanou za nejobtížnější.

Vzhledem k parametrům a dimenzím U rampy se zde používá poněkud odlišná terminologie, podobně jako u Quarter pipe. Jestliže jezdec provádí normální frontsidový nebo backsidový air (skok v U rampě), jedná se v podstatě o 180°. Tuto rotaci jezdec potřebuje, aby dopadal do svého základního postavení. Když jezdec neprovede žádnou rotaci a dopadá na switch, jedná se o trik Air to fakie, backside nebo frontside, podle toho, z jaké hrany se jezdec odrazil. Jestliže jezdec provádí rotaci, má na výběr ze dvou směrů. Buď bude provádět rotační trik normálně ve směru z kopce dolů, tzn. frontsidovou rotaci na frontsidové stěně a backsidovou rotaci na backsidové stěně. Jestliže však bude provádět rotaci ve směru nahoru do kopce, tzn. backsidovou rotaci na frontsidové stěně a frontsidovou rotaci na backsidové stěně, jedná se o trik Alley Oop.

Rozdíl oproti klasickému big airu spočívá také v počítání stupňů rotace kolem vertikální osy. Jako jistá pomůcka může sloužit pozorování jezdcovy pozice při odrazu a dopadu. Jestliže se jezdec odráží a dopadá stejně pak se na skoku jedná o triky 360°, 720°, 1080°, atd., v U rampě jde ale o triky 180°, 540°, 900°, atd. Jestliže jezdec dopadá v obrácené pozici než se odrážel, jde na skoku o 180°, 540°, 900°, atd., zatímco

v U rampě provádí 360°, 720°, 1080°, atd. Jestliže se jedná o invertovaný trik, počet rotace se odvozuje od všech provedených rotací. Například Mc Twist je 540°prováděná pouze v U rampě a quarter pipe. Obsahuje backsidovou rotaci kolem vertikální osy a frontsidovou rotaci kolem podélné a příčné osy.

U rampa jako překážka se dá rozdělit na několik částí. Úplně nejnižší uprostřed se nachází rovina (angl. flat) s přechodem (angl. transition) ke stěnám (angl. wall), které se zdvihají takřka až ke kolmosti (angl. vert). Stěna U rampy od přechodu k vertu se označuje termínem radius. Zcela nahoře po celé délce stěny je hrana U rampy neboli coping (lip). Pro potřeby této práce ještě vymezujeme vrchol U rampy a konec U rampy.

#### 6.4.1 Trénink techniky jízdy v U rampě

Zpočátku je důležité se naučit v rampě jezdit bez toho, aniž bychom se pokoušeli o skákání. K tomu slouží následující průpravná cvičení.

K jízdě v U rampě jsou důležité ostré hrany snowboardu.

Při pohybu v U rampě rozlišujeme horní a dolní hranu snowboardu, přičemž platí, že zatížená by měla být vždy horní hrana.

##### 1. Průjezd rampou (Wall to wall)

Toto cvičení má za cíl seznámit jezdce se základními pravidly jízdy v U rampě.

Do rampy vjedeme shora, ne ze stěny, a snažíme se vyjždět na stěny. Toho docílíme za pomoci snížení těžiště a zatížení vrchní hrany snowboardu při nájězdu do stěny. Stále udržujeme základní postoj. Změna směru na stěnách rampy by měla vycházet ze změny zatížení hran snowboardu, podobně jako při řezaném oblouku, do nového směru jízdy nám pomáhá i otočení hlavy a trupu, nohy pak následují. Nemělo by docházet ke ztrátě rychlosti. Stopa průjezdu rampou by měla být klidná a kontrolovaná, aby zaručila rytmický a harmonický průjezd. Pohled by měl směřovat na právě najížděnou stěnu U rampy.

##### 2. Houpání se

Toto cvičení má za cíl seznámit jezdce se základními pravidly pohybu v rampě.

Do rampy vjedeme shora, ze stěny až po zvládnutí drop-inu. Jedeme po horní hraně snowboardu v základním postoji, před nájězdem do radiusu snížíme těžiště a snažíme se

vyjet co nejvýše. Pomáháme si zatlačením nohou proti stěně rampy, tj. zvýšením těžiště, a doprovodnými pohyby paží. Zhruba metr před dosažením copingu by měl snowboard jet na stěně po celé ploše skluznice. Odjezd ze stěny v postavení na switch by měl probíhat také na celé ploše skluznice. Teprve v přechodu (transition) by měla být opět zatížena horní hrana snowboardu, což zaručí minimální ztrátu rychlosti. K tomu přispěje i opětovné snížení těžiště. Při průjezdu flatu bychom se měli v jízdě po hraně poněkud narovnat, abychom s dalším nájezdem do radiusu stěny snížili těžiště a vyjeli co nejvýše. Takto se houpeme střídavě v základním postoji a v postavení na switch. Vždy při vjíždění do radiusu a odjezdu z něj postavení těžiště snížíme a zase zvýšíme, jako bychom se chtěli od stěny odtlačit. Existují dvě varianty tohoto cvičení. Nejprve doporučujeme zařadit toto cvičení v provedení se zatíženou přední hranou snowboardu, tzn. že jezdec pojede celou dobu čelem ke kopci. Až poté můžeme vyzkoušet to samé v provedení se zatíženou zadní hranou snowboardu, tzn. že jezdec pojede celou dobu čelem z kopce.

Klíčové momenty: snížení těžiště, synchronizace nájezdu na stěnu a doprovodných pohybů, pohyb těžiště, jízda po hranách, stabilita při průjezdu rampou.

Chyby: nedostatečné snížení těžiště, neklidné držení těla, přílišné hranění, nesprávná poloha trupu a nohou, nestabilita.

Variace pro pokročilé:

- Postupně zvyšujeme rychlost průjezdu U rampou. Dostáváme se blíže k hraně U rampy (coping). Důležitá je technická stabilita a pevné vedení snowboardu. Jestliže je jezdec schopen vyjet až ke copingu, můžeme pomalu začít s nácvikem prvních skoků v rampě. Ještě předtím však jezdec musí zvládnout vjet do U rampy za pomoci drop inu.
- Experimentujeme s úhlem nájezdu na stěnu (optimální cca 70-80°).
- To samé v provedení na switch. Hned od začátku se snažíme jezdce vést k tomu, aby byl schopen projíždět rampou i v postavení na switch.

## 6.4.2 Drop in

Drop in je základní dovedností, kterou k plnohodnotné jízdě v U rampě potřebujeme. Drop in je začátkem každé jízdy v U rampě a rozhoduje o provedení prvních skoků i jejich výšce. Drop in lze provádět na obou stranách U rampy, záleží na individuálních preferencích jezdce, jako první doporučujeme vyzkoušet drop in na backsidové stěně rampy. Je zpočátku méně obtížný, protože jezdec přijíždí k rampě tak, že vidí dovnitř.

### 1. Drop in na backsidové stěně

Regular jezdec přijíždí k rampě z levé strany, goofy z pravé strany. Po drop inu na backsidové stěně bude jezdec začínat frontside airem.

Zpočátku z velmi pomalé jízdy podél hrany rampy snižujeme těžiště a provádíme malé ollie či spíše jen lehké nadlehčení. Ohýbáme trup a přesouváme váhu směrem ke špičce snowboardu a přitom přitahujeme nohy k tělu, aby snowboard přešel čistě přes hranu rampy. V této fázi bychom se měli snažit mít již snowboard rovnoběžně ke stěně, přilepíme ho tedy na celou plochu skluznice co nejvýše na stěnu. Stěnu se budeme snažit ještě proslápnout za pomoci snížení těžiště pro získání rychlosti. Hranu, v tomto případě přední, zatížíme až při výjezdu z radiusu.

### 2. Drop in na frontsidové stěně

Regular jezdec přijíždí k rampě z pravé strany, goofy z levé strany. Po drop inu na frontsidové stěně bude jezdec začínat backside airem.

Zpočátku z velmi pomalé jízdy podél hrany rampy snižujeme těžiště a provádíme malé ollie či spíše jen lehké nadlehčení. Ohýbáme trup a přesouváme váhu směrem ke špičce snowboardu a přitom přitahujeme nohy k tělu, aby snowboard přešel čistě přes hranu rampy. V této fázi bychom se měli snažit mít již snowboard rovnoběžně ke stěně, přilepíme ho tedy na celou plochu skluznice co nejvýše na stěnu. Stěnu se budeme snažit ještě proslápnout za pomoci snížení těžiště pro získání rychlosti. Hranu, v tomto případě zadní, zatížíme až při výjezdu z radiusu.

Klíčové momenty: správný nájezd, snížení těžiště, synchronizace odrazu a doprovodných pohybů, pohyb těžiště, jízda po hranách, stabilita při průjezdu rampou.

Chyby: chybný nájezd, chybějící odraz, neohnutí trupu a nepřitažení nohou (pády na dno rampy), nesprávné rozložení váhy, nestabilita.



Variace pro pokročilé:

- Postupně zvyšujeme nájezdovou rychlost, měníme místo, kde drop in provádíme tak, abychom jej byli schopni provést kdekoliv v U rampě.
- Drop in to drop in  
Po provedení drop inu se snažíme získat takovou rychlost, abychom se byli schopni dostat na protější stěnu rampy. Zde vyskočíme ven z rampy, srovnáme si rychlost a provádíme další drop in. Takto projedeme celou U rampu.

### 6.4.3 Basic Run (základní jízda)

Jako Basic Run označujeme jízdu, která neobsahuje žádné technické triky (graby, rotace, liptriky). Zakládá se na jízdě od stěny ke stěně (Wall to wall) a obsahuje airy prováděné na obou stěnách rampy (frontside air a backside air). Měla by vést k rozvoji citu k jízdě v rampě. Platí zde, jako i u předchozích cvičení v rampě, že rychlost bychom měli zvyšovat postupně a nikdy ne na úkor techniky. Zde se poprvé setkáme s technikou skoků v U rampě.

#### 6.4.3.1 Frontside air

Frontside air bývá pro většinu lidí méně obtížný, protože ke stěně U rampy přijíždí čelem. Jedeme po přední hraně proti frontsidové stěně rampy v základním postavení. Doporučujeme paže pro větší stabilitu uvolněně upažit poníž, ramena zůstávají rovně se snowboardem ve směru jízdy. Při nájezdu do rádiusu snížíme podřepem těžiště. Jakmile vjedeme do rádiusu rampy, začneme se z pokrčených nohou zvedat. Zhruba metr před dosažením copingu by měl snowboard jet na stěně po celé ploše skluznice (v praxi to vypadá tak, že se váha z hrany úplně neztratí, ale není na ní veškerá, došlo by ke ztrátě rychlosti). Přistání na stěnu by mělo probíhat také na celou plochu skluznice. Když opouštíme radius, vytáhneme přední nohou špičku snowboardu nahoru a poté se odrazíme zadní nohou z patky snowboardu, provádíme ollie. Sílu odrazu volíme zejména zpočátku menší, abychom se při dopadu trefili na stěnu rampy. Po odrazu přitahujeme nohy k tělu (ne tělo k nohám) a lehce natáčíme hlavu a ramena do směru,

kterým budeme pokračovat. Zároveň sledujeme, kam budeme dopadat. Po dopadu na obě nohy současně je pokrčíme až do podřepu či dřepu, čímž dopad efektivně ztlumíme a nabere rychlost na další trik. Kvůli zamezení přetáčení na dopadu necháme ramena a hlavu ve směru jízdy. Trik ukončíme návratem do základního postavení.

#### 6.4.3.2 Backside air

Jedeme po zadní hraně proti backsidové stěně rampy v základním postavení. Doporučujeme paže pro větší stabilitu uvolněně upažit poníž, ramena zůstávají rovně se snowboardem ve směru jízdy. Při nájezdu do rádiusu snížíme podřepem těžiště. Jakmile vjedeme do rádiusu rampy, začneme se z pokrčených nohou zvedat. Zhruba metr před dosažením copingu by měl snowboard jet na stěně po celé ploše skluznice (v praxi to vypadá tak, že se váha z hrany úplně neztratí, ale není na ní veškerá, došlo by ke ztrátě rychlosti). Přistání na stěnu by mělo probíhat také na celou plochu skluznice. Když opouštíme radius, vytáhneme přední nohou špičku snowboardu nahoru a poté se odrazíme zadní nohou z patky snowboardu, provádíme ollie. Sílu odrazu volíme zejména zpočátku menší, abychom se při dopadu trefili na stěnu rampy. Po odrazu přitahujeme nohy k tělu (ne tělo k nohám) a lehce natáčíme hlavu a ramena do směru, kterým budeme pokračovat. To znamená, že přední rameno stočíme dovnitř rampy, trup a nohy budou následovat. Zároveň sledujeme, kam budeme dopadat. Po dopadu na obě nohy současně je pokrčíme až do podřepu či dřepu, čímž dopad efektivně ztlumíme a nabere rychlost na další trik. Kvůli zamezení přetáčení na dopadu necháme ramena a hlavu ve směru jízdy. Trik ukončíme návratem do základního postavení.

Klíčové momenty: snížení těžiště, synchronizace nájezdu na stěnu, odrazu a doprovodných pohybů, přitažení nohou k tělu, stabilita ve vzduchu, ztlumení dopadu.

Chyby: nedostatečné snížení těžiště, příliš velké přenesení váhy nad zadní nohu, neklidné držení těla, přílišné hranění, nepřitažení nohou k tělu, nesprávná poloha trupu, nesprávná poloha snowboardu v hlavní (letové) fázi, nesprávná poloha snowboardu v závěrečné fázi (dopad na tail, nose), dopad na natažené nohy.

Variace pro pokročilé:

- To samé v provedení na switch

- Graby

U grabů v rampě volíme stejný metodický postup jako u grabů na skoku. Podobně jako na skoku musíme i v U rampě přistoupit ke grabům až tehdy, zvládneme-li techniku jízdy i skoků. Také v U rampě přistupují ještě k jednotlivým grabům i různé styly grabu.

Obecně nejjednodušší jsou graby, prováděné mezi vázáními, nejobtížnější pak tail a nose grab. Při provádění grabu, ať už při rovném skoku nebo v rotaci, je důležité přitáhnout si snowboard pod tělo tím, že pokrčíme nohy. Ohnutí trupu ke snowboardu není žádoucí, protože vede ke ztrátě stability. Ideální grab by měl být prováděn již od fáze zahájení triku, přes fázi plného rozsahu triku v apexu, po fázi uvolnění pohybu. Pro vyváženost a zkorigování letu se ruka, která negrabuje snowboard, dostává vůči grabující ruce do opozice. Dle individuálního pojetí pak slouží ke stabilitě ve vzpažení, upažení či lehkém předpažení.

Po odrazu přitahujeme nohy k tělu a chytáme snowboard za hranu. Hned od prvních pokusů se snažíme držet snowboard po co nejdelší dobu letu, ale ne na úkor bezpečnosti dopadu.

- Air to fakie

Frontside Air to fakie je trik, který vychází z frontside airu s tím rozdílem, že při něm měníme směr jízdy. Jedeme po přední hraně proti frontsidové stěně rampy v základním postavení. Doporučujeme paže pro větší stabilitu uvolněně upažit poníž, ramena zůstávají rovně se snowboardem ve směru jízdy. Při nájezdu do rádiusu snížíme podřepem těžiště. Nájezdový úhel může být poněkud větší, zhruba kolem 80° (standartní air 70-80°). Jakmile vjedeme do rádiusu rampy, začneme se z pokrčených nohou zvedat. Zhruba metr před dosažením copingu by měl snowboard jet na stěně po celé ploše skluznice (v praxi to vypadá tak, že se váha z hrany úplně neztratí, ale není na ní veškerá). Přistání na stěnu by mělo probíhat také na celou plochu skluznice. Když opouštíme radius, vytáhneme přední nohou špičku snowboardu nahoru a poté se odrazíme zadní nohou z patky snowboardu, provádíme ollie jako bychom chtěli pokračovat ve směru jízdy rádiusem co nejvýše. Sílu odrazu volíme zejména zpočátku menší, abychom se při dopadu trefili na stěnu rampy. Po odrazu přitahujeme nohy k tělu (ne tělo k nohám) a sledujeme přední hranu snowboardu. To nás pootočí ve směru protisměrné rotace pouze o tolik stupňů, abychom trik odjžděli v postavení na switch. Po dopadu na switch na obě nohy současně je pokrčíme až do podřepu či dřepu, čímž

dopad efektivně ztlumíme, postupně zatížíme přední hranu a nabere rychlost na další trik.

Backside Air to fakie se provádí ze zadní hrany na backsidové stěně rampy. Je obtížnější, neboť při něm jezdec přijíždí ke stěně rampy zády.

Frontside Fakie to forward se provádí na backsidové stěně rampy (switch frontsidová).

Backside Fakie to forward se provádí na frontsidové stěně rampy (switch backsidová).

Postupně zvyšujeme rozsah triku a připojujeme grab, popřípadě styl grabu.

#### 6.4.4 Základní triky

K nácviku rotačních triků v U rampě bychom měli přistoupit teprve tehdy, když zvládneme basic run s frontside a backside airy prováděnými zřetelně nad copingem a základní rotace na sjezdovce a na skoku.

Jakoukoliv rotaci na snowboardu zahajuje vždy horní polovina těla, tedy hlava, ramena a paže. Stejným principem je rotace i zastavována, tedy zastavením otáčení hlavy, ramen a paží.

##### 6.4.4.1 Frontside 360°

Frontside 360° je nejméně obtížná rotace v U rampě. Jedeme po přední hraně proti frontsidové stěně rampy v základním postavení. Doporučujeme paže pro větší stabilitu uvolněně upažit poníž, ramena zůstávají rovně se snowboardem ve směru jízdy. Při nájezdu do radiusu snížíme podřepem těžiště. Jakmile vjedeme do radiusu rampy, začneme se z pokrčených nohou zvedat a zároveň natáčíme hlavu, ramena a paže do směru rotace (jako bychom se chtěli přes rameno přední ruky podívat na vrchol rampy). Při opouštění radiusu provádíme ollie. Po odrazu přitahujeme nohy k tělu (ne tělo k nohám) a pokračujeme v otáčení hlavy a ramen do směru frontsidové rotace. Zároveň celou dobu sledujeme, kam budeme dopadat. Po dopadu na switch na obě nohy současně je pokrčíme až do podřepu či dřepu, čímž dopad efektivně ztlumíme, postupně zatížíme přední hranu a nabere rychlost na další trik na backsidové stěně rampy.

#### 6.4.4.2 Backside 360°

Backside 360° je poměrně obtížná rotace v U rampě a nebývá často k vidění. Jedeme po zadní hraně proti backsidové stěně rampy v základním postavení. Doporučujeme paže pro větší stabilitu uvolněně upažit poníž, ramena zůstávají rovně se snowboardem ve směru jízdy. Při nájezdu do rádiusu snížíme podřepem těžiště. Jakmile vjedeme do rádiusu rampy, začneme se z pokrčených nohou zvedat a zároveň natáčíme hlavu, ramena a paže do směru rotace (jako bychom se chtěli přes rameno zadní ruky podívat na konec rampy). Při opouštění radiusu provádíme ollie. Po odrazu přitahujeme nohy k tělu (ne tělo k nohám) a pokračujeme v otáčení hlavy a ramen do směru backsidové rotace. Po dopadu na switch na obě nohy současně je pokrčíme až do podřepu či dřepu, čímž dopad efektivně ztlumíme, postupně zatížíme zadní hranu a nabere rychlost na další trik na frontsidové stěně rampy.

#### 6.4.4.3 Backside Alley oop

Backside Alley oop je nejméně náročná protisměrná rotace v U rampě, během níž se jezdec otočí o 180°. Z triku tedy odjíždí ve svém normálním postavení. Jedeme po přední hraně proti frontsidové stěně rampy v základním postavení. Doporučujeme paže pro větší stabilitu uvolněně upažit poníž, ramena zůstávají rovně se snowboardem ve směru jízdy. Při nájezdu do rádiusu snížíme podřepem těžiště. Jakmile vjedeme do rádiusu rampy, začneme se z pokrčených nohou zvedat a zároveň natáčíme hlavu, ramena a paže do směru rotace (jako bychom se chtěli přes rameno zadní ruky podívat na konec rampy). Při opouštění radiusu provádíme ollie. Po odrazu přitahujeme nohy k tělu (ne tělo k nohám) a pokračujeme v otáčení hlavy a ramen do směru backsidové rotace. Po dopadu na obě nohy současně je pokrčíme až do podřepu či dřepu, čímž dopad efektivně ztlumíme, postupně zatížíme zadní hranu a nabere rychlost na další trik na backsidové stěně rampy.

#### 6.4.4.4 Frontside Alley oop

Frontside Alley oop je protisměrná rotace v U rampě, během níž se jezdec otočí o 180°. Jedeme po zadní hraně proti backsidové stěně rampy v základním postavení. Doporučujeme paže pro větší stabilitu uvolněně upažit poníž, ramena zůstávají rovně se

snowboardem ve směru jízdy. Při nájezdu do rádiusu snížíme podřepem těžiště. Jakmile vjedeme do rádiusu rampy, začneme se z pokrčených nohou zvedat a zároveň natáčíme hlavu, ramena a paže do směru rotace (jako bychom se chtěli přes rameno přední ruky podívat na vrchol rampy). Při opouštění radiusu provádíme ollie. Po odrazu přitahujeme nohy k tělu (ne tělo k nohám) a pokračujeme v otáčení hlavy a ramen do směru frontsidové rotace. Po dopadu na obě nohy současně je pokrčíme až do podřepu či dřepu, čímž dopad efektivně ztlumíme, postupně zatížíme přední hranu a nabere rychlost na další trik na frontsidové stěně rampy.

Klíčové momenty: snížení těžiště, synchronizace nájezdu na stěnu, odrazu a doprovodných pohybů, rotační impuls (hlava-ramena-paže-trup-nohy), přitažení nohou k tělu po odrazu, stabilita ve vzduchu, ztlumení dopadu.

Chyby: nedostatečné snížení těžiště, příliš velké přenesení váhy nad zadní nohu, neklidné držení těla, přílišné hranění, neudělení rotačního impulsu, nepřitažení nohou k tělu, nesprávná poloha trupu, nesprávná poloha snowboardu v hlavní (letové) fázi, zastavení otáčení, nesprávná poloha snowboardu v závěrečné fázi (dopad na tail, nose), dopad na natažené nohy, přetočení se na dopadu.

Variace pro pokročilé:

- Graby

Zapojení grabu do rotačního triku přidá rotaci na stylu i stabilitě. Doporučujeme stejný metodický postup jako při rotacích na rovném skoku, protože graby mezi vázáními jsou zpočátku nejjednodušší. Zpočátku je výhodné grabovat frontsidové rotace zadní rukou (např. frontside grab), protože přední ruka zůstane volná a backsidové rotace přední rukou (např. mute), neboť zadní ruka zůstane volná a může pomáhat s kontrolou rotace. Důležité je během držení grabu nepřestávat v rotaci ostatními částmi těla.

- Switch stance frontside 360°

Switch stance frontside 360° je nejméně obtížná switch rotace v U rampě. Jedeme v postavení na switch po přední hraně proti backsidové stěně rampy (switch frontside) v základním postavení. Doporučujeme paže pro větší stabilitu uvolněně upažit poníž, ramena zůstávají rovně se snowboardem ve směru jízdy. Při nájezdu do rádiusu snížíme podřepem těžiště. Jakmile vjedeme do rádiusu rampy, začneme se z pokrčených nohou

zvedat a zároveň natáčíme hlavu, ramena a paže do směru rotace (jako bychom se chtěli přes rameno zadní ruky (nyní přední) podívat na vrchol rampy). Při opouštění radiusu provádíme switch ollie. Po odrazu přitahujeme nohy k tělu (ne tělo k nohám) a pokračujeme v otáčení hlavy a ramen do směru frontsidové rotace. Zároveň celou dobu sledujeme, kam budeme dopadat. Po dopadu na obě nohy současně je pokrčíme až do podřepu či dřepu, čímž dopad efektivně ztlumíme, postupně zatížíme přední hranu a nabere rychlost na další trik na frontsidové stěně rampy.

- Switch stance backside 360°

Switch stance backside 360° je velmi obtížná switch rotace v U rampě a nebývá téměř vůbec k vidění. Jedeme v postavení na switch po zadní hraně proti frontsidové stěně rampy (switch backside) v základním postavení. Doporučujeme paže pro větší stabilitu uvolněně upažit poníž, ramena zůstávají rovně se snowboardem ve směru jízdy. Při nájezdu do radiusu snížíme podřepem těžiště. Jakmile vjedeme do radiusu rampy, začneme se z pokrčených nohou zvedat a zároveň natáčíme hlavu, ramena a paže do směru rotace (jako bychom se chtěli přes rameno přední ruky (nyní zadní) podívat na konec rampy). Při opouštění radiusu provádíme ollie. Po odrazu přitahujeme nohy k tělu (ne tělo k nohám) a pokračujeme v otáčení hlavy a ramen do směru backsidové rotace. Po dopadu na obě nohy současně je pokrčíme až do podřepu či dřepu, čímž dopad efektivně ztlumíme, postupně zatížíme zadní hranu a nabere rychlost na další trik na backsidové stěně rampy.

- Vyšší frontsidové, backsidové a switch stance rotace

Všechny vyšší frontsidové, backsidové a switch stance rotace (540°, 720°, 900°, atd.) vycházejí ze stejných principů. Rozdíl spočívá v síle rotačního impulsu a rychlosti provádění rotace a vyžadují také delší trajektorii letu.

- Switch stance Alley oop (frontside, backside)

Provedení switch stance Alley oopů vychází z jízdy na switch, protože jde o rotaci o 180°, je trik ukončen také v postavení na switch. Switch stance Alley oopy vycházejí ze stejných principů provedení jako klasické Alley oopy.

- Vyšší rotace v Alley oopech (frontside, backside)

Základní Alley oop, ze kterého odjíždíme v normálním postavení je v podstatě 180° v rampě. Alley oop 360° je trik odjížděný v postavení na switch. Pro jeho provedení je třeba důraznější rotační impuls, vyšší rychlost rotace a delší trajektorii letu. Dle

velikosti rotace dále rozeznáváme Alley oop 540°, 720°, atd. Také invertované triky lze provádět jako Alley oopy.

- Kombinace triků

Každý jezdec má při jízdě rampou svobodnou volbu triků. Přesto existují určité zažité kombinace triků, které je dobré zmínit.

Frontside 360° a switch stance frontside 360°.

Backside 360° a switch stance backside 360°.

Frontside 360° a frontside Fakie to forward.

Backside 360° a backside Fakie to forward.

Frontside Air to fakie a switch stance frontside 360°.

Backside Air to fakie a switch stance backside 360°.

Frontside Air to fakie a frontside Fakie to forward.

Backside Air to fakie a backside Fakie to forward.



## 7. Závěr

Tato práce by měla vést k vytvoření hlubšího porozumění otázkám freestyle snowboardingu. Měla by vnést vzhled do záležitostí posloupnosti nácviku jednotlivých freestylových dovedností. Metodická řada freestyle snowboardingu teoreticky navazuje na etapu základního snowboardingu. Dává tedy i poměrně nezkušeným jezdcům šanci k tomu, aby postupně poodkryli taje freestyle snowboardingu. Zkušenějším jezdcům pak metodická řada přináší velkou zásobárnu triků a průpravných cvičení. A nakonec instruktorům a všem, kteří se výukou snowboardingu zabývají, poskytuje možnost, jak obohatit své vědomosti a tak poskytnout žákům nové impulsy a radost z freestylu. Vzhledem k tomu, že naprostá většina jezdců se freestylovým trikům učí metodou „pokus-omyl“, vytváří tato práce pole pro další diskuse o tématu.

Práce podává podrobné informace o aktuálním stavu na poli snowboardových organizací a závodních sérií, jimi pořádaných. Důkladně jsou též rozebrané záležitosti rozhodování ve freestyle snowboardingu a otázky s tím spojené. Pro pochopení podstaty skoků na snowboardu je klíčová teorie triků.

Co se týče uplatnění výsledků této práce, věřím v tomto směru v jejich další používání. Uvedenou metodickou řadu jsem v praxi poprvé vyzkoušela před dvěma lety, minulý rok jsem ji již běžně používala a spolu se mnou i další coachové na freestylových kempech. V příštích letech bude sloužit mně a dalším instruktorům freestylové školy a stejně tak i coachům na freestylových kempech.

V otázkách možností dalšího výzkumu ve freestyle snowboardingu jsem přesvědčená, že dojde k bouřlivému vývoji. Jak jsem již uvedla, snowboarding se stává populárnějším a podléhá neustálým změnám, a tak i výzkum bude muset tyto jevy reflektovat. Navíc na našem území nebyla dosud zpracována jakákoliv teorie tréninku freestyle snowboardingu, a to bude, vzhledem k tomu, že byl zařazen mezi olympijské sporty, časem nutné.

## 8. Bibliografické citace

BINTER, L., a kolektiv. *Snowboarding*. 2. přepracované vyd. Praha: Grada Publishing, 2002. 128 s. ISBN 80-247-0246-0.

GIBBINS, J. *Snowboarding. Vše, co potřebujete vědět o tomto vzrušujícím sportu*. Přel. J. Hála. 1. vyd. Chomutov: Milénium Publishing, 1998. 96 s. ISBN 80-902 384-0-8.

LOUKA, O. *Snowboarding*. 1. vyd. Ústí nad Labem: AČS a UJEP PF Ústí nad Labem, 2002. 99 s. ISBN 80-7044-438-X.

ROLLAND, R., et al. Retrospective: Snowboarding's first millenium. *Onboard*. 2000. č. 31, s. 70-86.

RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. přepracované vyd. Praha: Karolinum, 2004. 171 s. ISBN 80-7184-659-7.

SCHUSTER, M. *Trainingskonzeption für die Sportart Snowboard Halfpipe*. Diplomová práce. Institut Bewegungs- und Trainingswissenschaften der Sportarten, Sportwissenschaftliche Fakultät, Universität Leipzig, 2001.

VEČERKA, M. *Freestyle snowboarding*. 1. vyd. Brno: Computer Press, 2003. 130 s. ISBN 80-251-0091-X.

VEČERKA, M. *Jak to všechno začínalo* [online]. Vystaveno 6.3.2003 [cit. 2006-01-08]. Dostupné z: <<http://www.freeride.cz/snb/clanek/?tema=1&clanek=52x>>

FEDERATION INTERNATIONALE DE SKI. FIS Snowboard Judges Manual 2005/2006.

INTERNATIONAL JUDGES COMMISSION. 2002-2003 Freestyle Snowboard Manual.

INTERNATIONAL JUDGES COMMISSION. 2003 Freestyle Snowboard Manual.

14th Annual American Sports Data Superstudy of Sports Participation [online]. Vystaveno 12.6.2004 [cit. 2006-07-12]. Dostupné z: <[http://www.americansportsdata.com/ss\\_participation1.asp](http://www.americansportsdata.com/ss_participation1.asp)>

GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno : Paido, 2000.

## 9. Přílohy

Části U rampy.

Str. 93: fotografie: zdroj: Jan Kašpar.

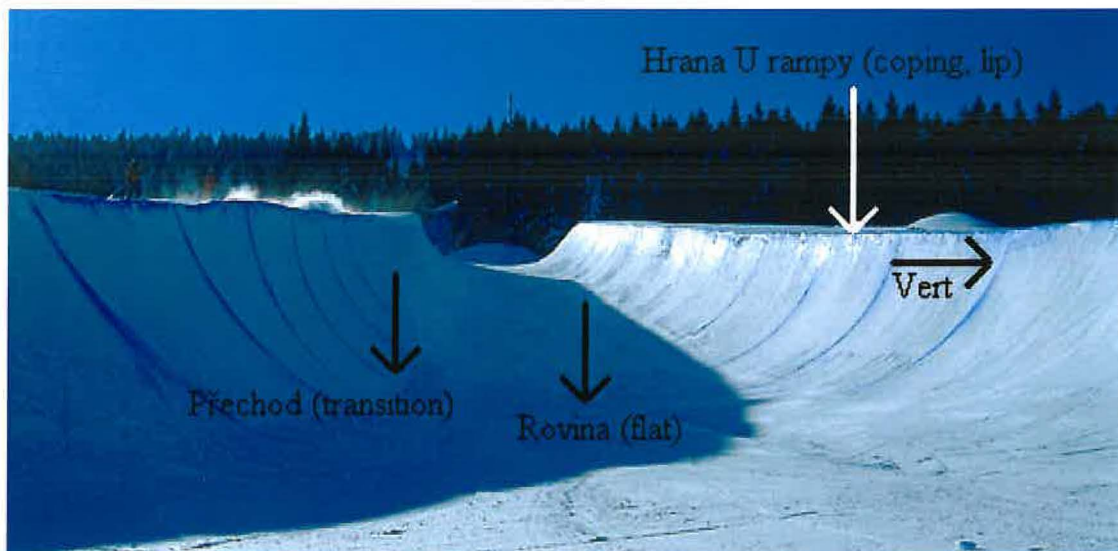
Str. 93: obrázek: zdroj: FEDERATION INTERNATIONALE DE SKI. FIS Snowboard Judges Manual 2005/2006.

Str. 93 tabulka: zdroj: FEDERATION INTERNATIONALE DE SKI. FIS Snowboard Judges Manual 2005/2006.

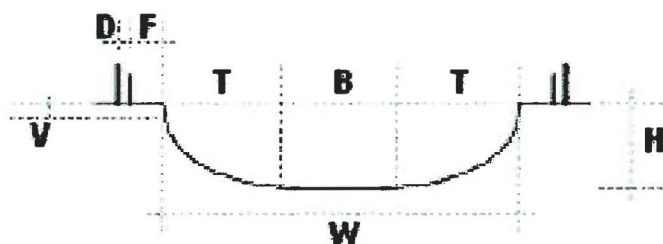
Schematický pohled na big air.

Str. 94: obrázek: zdroj: reprodukce podle FEDERATION INTERNATIONALE DE SKI. FIS Snowboard Judges Manual 2005/2006.

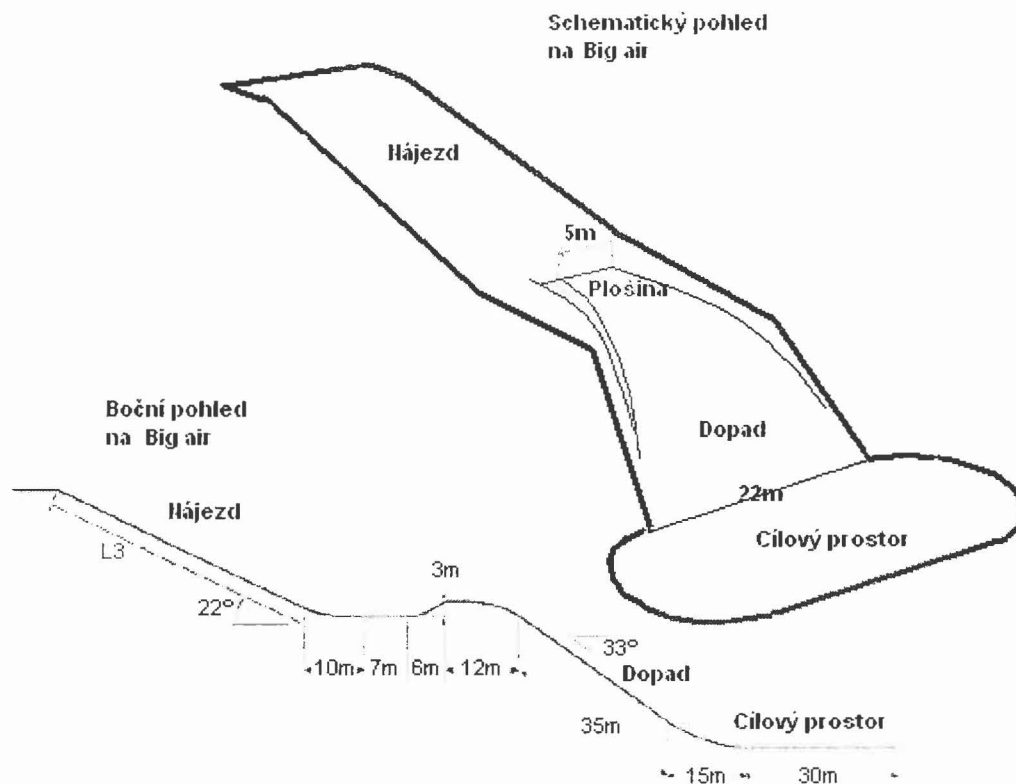
Str. 94: tabulka: zdroj: FEDERATION INTERNATIONALE DE SKI. FIS Snowboard Judges Manual 2005/2006.



Části U rampy: Rovina (angl. flat) s přechodem (angl. transition) ke stěně (angl. wall), které se zdvihají takřka až ke kolmosti (angl. vert), která je zakončena hranou U rampy (coping, lip).



	Technická data	Minimum	Doporučeno	Maximum
	Inklinace/Sklon	15°	16.5°	18°
L	Délka	120m	130m	150m
W	Šířka (od stěny ke stěně)	15m	16.5m	19m
H	Výška stěn	4.2m	4.5m	5.0m
T	Transition/Přechod	5.0m	5.2m	5.8m
V	Vert	0.4 – 0.6m @ max. 85°		
B	Bottom flat/Spodní rovina	5m		
D	Drop In Area	2m		
F	Vzdálenost plotu s bannery od stěny	1.5m		



Nájezd	Technická data	Skok	Technická data
Sklon	22° (± 2°)	Šířka	min. 5m
Délka	60m	Výška	3-3.5m
Šířka	min. 8m	Odrasový úhel	25°
Rovina před skokem	0° pro 5-10m	Délka plošiny	12m

Dopad	Technická data	Cílový prostor	Technická data
Sklon	33° (± 2°)	Sklon	0° - 3°
Délka	35m	Hloubka	30m
Šířka	min. 22m	Šířka	30m
Přechod do roviny	10m		