

Metodika výuky snowboardingu

APUL D + APUL C

Šimon Svoboda a kolektiv autorů



Metodika výuky snowboardingu pro kurzy APUL D a APUL C

Úvod	3
Jak pracovat s metodikou.....	4
1. Metodika výuky začátečníků a mírně pokročilých	7
1.1. Zahájení výuky.....	7
1.2. Přivyknutí na snowboard.....	10
1.3. Jízda po spádnicí s přední nohou upnutou do vázání (Straight Run)	17
1.4. Sesouvání po spádnicí	19
1.5. Jízda na vleku.....	22
1.6. Sesouvání svahem se střídavým zatěžováním dolních končetin – „padající list“	24
1.7. Sesouvání a jízda šikmo svahem.....	26
1.8. Základní smýkaný oblouk	29
1.9. Jízda po spádnicí po ploše prkna	35
1.10. Smýkaný oblouk s odlehčením vzhůru (oblouk zvýšením)	37
1.11. Základní řezaný oblouk	41
1.12. Jízda na switch.....	44
2. Úvod do freestylu	44
2.1. Rotace o 360° při jízdě (hodiny)	46
2.2. Tailpress.....	47
2.3. Nosepress	48
2.4. Tailpress slide	49
2.5. Nosepress slide.....	50
2.6. Ollie.....	51
2.7. Nollie.....	53
2.8. FS noseroll 180°	55
2.9. FS ollie – FS 180°	56
2.10. BS ollie - BS 180°	58
3. Shrnutí výuky základních dovedností v metodice pro začátečníky a mírně pokročilé.....	60
3.1. Dynamická rovnováha	60
3.2. Rotace a zatáčení.....	60
3.3. Načasování.....	61
3.4. Hranění a tlak.....	61



Úvod

K výkonu povolání instruktora snowboardingu je nutná komplexní znalost celé řady disciplín. Jednou z těchto disciplín je i metodika či metodická řada výuky snowboardingu, která se zabývá postupem a návazností jednotlivých kroků v průběhu výuky. Metodika jako disciplína popisuje nejen to, kdy zařadit jaké cvičení, ale mimo jiné i vhodný terén, časté chyby a jejich řešení, bezpečnost a organizaci výuky. Metodiku je potřeba chápat komplexně a v souvislostech, a to především ve vztahu k cílům jednotlivých výukových prvků a cvičení, které se mohou často lišit od cílů, možností či preferencí klienta, a tedy i samotné lekce.

Autoři této publikace jsou členové metodické komise lektorského sboru APUL, kteří při psaní využili nejen své teoretické znalosti, ale také mnohaleté zkušenosti s výukou snowboardingu po celém světě. Na mezinárodních konferencích a se zahraničními instruktory, trenéry a lektory v praxi. Metodika zohledňuje moderní trendy a postupy při zachování efektivity výuky a je zaměřená na začátečníky a mírně pokročilé.

Tato publikace slouží společně s Teorií výuky snowboardingu APUL D a APUL C primárně jako výukový materiál pro snowboardové instruktorské kurzy APUL, ale může být využita také širokou snowboardovou veřejností, odborníky na snowboarding z dalších asociací, či již kvalifikovanými instruktory k osvěžení či prohloubení vědomostí. Obě zmíněné publikace jsou dostupné zdarma a online na stránkách APUL a v případě respektování autorských práv se autoři nebrání jejich volnému šíření. Hlavním cílem je poskytnout české snowboardové komunitě kvalitní, spolehlivý a moderní zdroj informací a napomoci tak rozvoji snowboardingu, nejenom na našich horách.

Jak pracovat s metodikou

Pro výuku snowboardingu je klíčové propojení teoretických znalostí se znalostmi metodických postupů, kterým se budeme věnovat v následujících kapitolách. Nyní si vysvětlíme, jaká je struktura každé této kapitoly a jakým způsobem budeme s metodikou výuky pracovat. Každá kapitola se skládá ze základního textu, který má opakující se strukturu. Základní text je doplněn tipy, upozorněními a rozšiřujícími znalostmi o základních dovednostech.

Struktura základního textu

- **Cíl daného metodického prvku, resp. dané kapitoly** - Jedná se o stručné shrnutí charakteristiky daného prvku, klíčových nově získaných dovedností a výsledných přínosů v rámci celkového rozvoje klienta při výuce snowboardingu.
- **Vhodný terén, organizace a bezpečnost** – Jaké místo má instruktor pro dané cvičení vybrat a jak má organizovat skupinu, aby byla zachována maximální možná míra bezpečnosti atd.
- **Popisy pohybů dílčích metodických prvků a cílových metodických prvků (Fine Form)** – Jedná se o podrobné popisy a návody pohybů a úkonů při provádění jednotlivých metodických prvků. Jejich cílem je dosažení tzv. Fine Form, tedy ideálního provedení cílového metodického prvku.
- **Metodický postup** – Tato část je pro všechny budoucí instruktory snowboardingu velice důležitá. Obsahuje bodově vypsany metodický postup, který vede k dosažení Fine Form. Metodický postup je vždy stavěn vysoce logicky, postupujeme od základního a nejjednoduššího metodického prvku k pokročilejším. Přidáváním dalších dílčích pohybů postupujeme až k Fine Form.
- **Časté chyby a jejich řešení** – Praktické poznatky, se kterými se bude budoucí instruktor velmi pravděpodobně během výuky u svých klientů setkávat. Zároveň zde naleznete návody k odstranění těchto chyb.
- **Doplňující cvičení** – Slouží k prohloubení motorických dovedností v rámci daného metodického prvku.

Doplňky

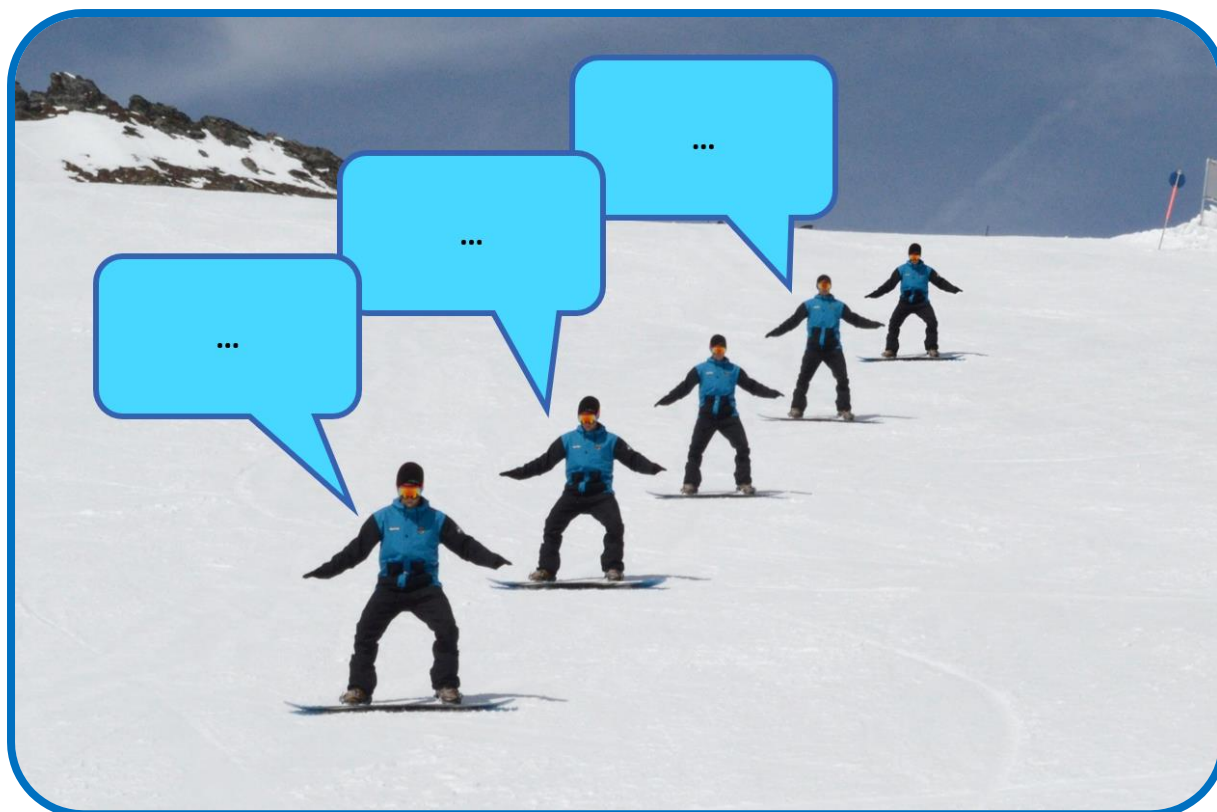
Tipy

Slouží jako doplnění obsahu. Naleznete zde tipy na cvičení, zefektivnění výuky a jak řešit některé méně předpokládané situace.

TIP: ...

Metodické obrázky

V metodice najdete obrázky demonstrací jednotlivých metodických prvků, doplněné o popis kroků, vedoucích k jejich správnému provedení.



Dovednosti

V této metodice jsme rozdělili snowboardové dovednosti na čtyři základní.

- Hranění a tlak
- Dynamická rovnováha
- Rotace a zatáčení
- Načasování

Mezi tímto dělením neexistuje ostrá hranice. Dovednosti se prolínají a úzce spolu souvisí. Cílem je vysvětlit návaznosti a posloupnosti vývoje učení dovedností.

DOVEDNOST: ...



Upozornění

Varování před nebezpečnými situacemi, se kterými se můžete při výuce snowboardingu setkat.

POZOR! ...

1. Metodika výuky začátečníků a mírně pokročilých

1.1. Zahájení výuky

Postup zahájení výuky je obdobný pro výuku začátečníků i výuku pokročilých. Zahájení výuky by mělo vždy obsahovat níže uvedené kroky:

- a) **Seznámení se s klienty** - Vzájemné představení mezi všemi účastníky lekce. Instruktor se snaží získat informace o klientech užitečné pro plán lekce (zkušenosti se snowboardem či jinými sporty, znalost resortu apod.)
- b) **Diskuze s klienty nebo rodiči o plánu lekce** –Časový rozvrh, místa setkání, obsah výuky či náročnost výuky.
- c) **Stanovení cílů výuky** – Cíle denní, cíle celého kurzu.
- d) **Zakončení lekce** - Zhodnocení výuky diskuzí s klienty, pozvání na další výuku, rady k dalšímu tréninku, rozloučení.

TIP: Lidé si většinou pamatují především několik posledních vět, které řeknete. Je praktické při zakončení lekce zopakovat hlavní myšlenky a cíle dané lekce, které by si měl klient odnést.

Rozcvičení

Dobře provedená rozcvička snižuje nebezpečí zranění, zahřeje a aktivuje svalstvo k fyzickému výkonu. Rozcvička může sloužit jako testování pohybového nadání studentů a vysvětlení některých biomechanických souvislostí.

Základní skladba rozcvičky:

- a) Rozehřátí
- b) Dynamické protažení jednotlivých částí těla (postupujeme kontinuálně shora dolů, nebo naopak).

Základní terminologie a kontrola vybavení

Vzájemné porozumění mezi instruktorem a studenty je důležité. Dále popíšeme a názorně si ukážeme jednotlivé části našeho vybavení a vysvětlíme jejich funkce.

Stručný popis a předvedení jednotlivých částí vybavení

- a) Snowboard – špička, patka, hrany, skluznice, inserty
- b) Vázání – základová deska, patka, pedál, přezky, šrouby, bezpečnostní řemínek



- c) Základní termíny:
- přední strana – frontside (FS)
 - zadní strana – backside (BS)
 - přední noha
 - zadní noha
 - vrstevnice (spojnice bodů o stejné nadmořské výšce)
 - spádnice (přímka kolmá na vrstevnici)

Následuje kontrola vybavení klientů a vysvětlení základních principů

Kontrola vybavení především u začátečníků je velice důležitá. Kontrolujeme utažení vázání. Je dobré umět nastavit vázání a mít kapesní šroubovák nebo vědět kde jsou v resortu k dispozici.

Snowboard

- a) **Délka** – Ideální délka by se měla pohybovat v rozpětí od země do výše mezi klíční kostí a bradou. Délka je ovlivněna disciplínou (stylem), kterou chceme jezdit. Pro začátečníky jsou lepší kratší a měkčí snowboardy.
- b) **Šířka** – Ideální šířka by měla korespondovat s velikostí boty tak, aby špičky nebo paty příliš nepřesahovaly přes okraj snowboardu.
- c) **Tvar** – Pro výuku začátečníků raději volíme twintip snowboardy a prohnutí rocker.

TIP: Některé snowboardy (méně kvalitní snowboardy z půjčoven či tvrdá prkna pro pokročilé jezdce) jsou velice náročné na ovládnání. Je dobré zkusit si jízdu na těchto snowboardech, abychom více pochopili možnosti tohoto vybavení a uzpůsobili tomu výuku.

Vázání

- 1) **Postoj na snowboardu goofy a regular** – Zkontrolujeme nastavení vázání na snowboardu v závislosti na přední noze studenta (goofy – přední noha pravá; regular – přední noha levá).

Nejužívanější metody pro zjištění přední nohy na snowboardu jsou:

- Zeptám se, jestli student nemá zkušenosti s jinými boardovými sporty.
- Student, který má zavřené oči, se postaví zády k instruktorovi a ten do něj lehce strčí. Noha, kterou student vykročí vpřed, bude přední při postoji na snowboardu.
- Podle postavení při klouzání na ledu – přední noha při klouzání bude také přední při postoji na snowboardu.
- Student si klekne na kolena, a pak vstane. Noha, na kterou se postaví jako první, bude přední při postoji na snowboardu.



TIP: Žádnou z uvedených metod nelze považovat za 100% platnou za každých okolností – je vhodné je kombinovat. Někteří lidé nejsou stranově úplně vyhraněni. Především malé děti strany příliš nerozlišují a jezdí na obě strany. V těchto případech můžeme rozhodnutí o silnější noze odložit na později a zkusit obě strany (nutné nastavení vázání duckstance).

- 2) **Úhel vázání** – Pro výuku začátečníků a vlastní jízdu na „měkkých snowboardech“ (all mountain, freeride, freestyle) preferujeme postoj Duck Stance, při kterém špičky chodidel směřují od sebe a paty k sobě. Ideálními úhly v tomto případě jsou 12° až 20° přední noha, resp. –5 až –15° zadní noha. V případě „tvrdých snowboardů“ (alpine, race) jsou zpravidla obě vázání otočena do směru jízdy pod úhly od 40 do 60°. Úhel vázání je individuální pro každého jezdce. Záleží především na jezdeckém zaměření snowboardisty.
- 3) **Úhel patky vázání** – Velikost úhlu naklonění je poměrně individuální záležitostí. Pro klienty začátečníky doporučujeme patky nastavit tak, aby se v základním postavení při mírně pokrčených nohou patky dotýkaly lýtek. Pro rychlejší a agresivnější jízdu po hraně doporučujeme větší náklon.
- 4) **Vzdálenost mezi předním a zadním vázáním** – Pro určení vzdálenosti můžeme použít jedno z následujících pravidel:
 - vzdálenost je totožná se vzdáleností od podlahy ke středu kolena;
 - vzdálenost je nepatrně širší než šířka ramen.

TIP: Výše uvedená pravidla ovšem nelze považovat za všeobecně závazná – důležitým aspektem je také subjektivní pocit stabilního, avšak zároveň komfortního postoje na snowboardu.

- 5) **Bezpečnostní řemínek** – Informujeme klienta o funkci a použití bezpečnostního řemínku. Tyto řemínky se v dnešní době již příliš nepoužívají a jejich použití s měkkými botami nedoporučujeme.

Obuv

Začátečníkům vždy doporučujeme raději měkké boty než tvrdé (alpine přeskáče). Měkké boty jsou vhodnější a komfortnější pro výuku začátečníků. Kontrolujeme utažení bot. Neutažená bota velmi ztěžuje kontrolu jízdy na přední hraně.

Oblečení

Zkontrolujeme snowboardové oblečení a všechny doplňky (čepice, brýle, rukavice atd.). Důrazně doporučujeme helmu, chránič páteře či případně chrániče kolen a chrániče zápěstí (vhodné pro začátečníky, jakožto ochrana při nečekaných pádech na ruce).

POZOR! Kontrola oblečení je důležitá především u dětí na celodenní výuku. Někteří rodiče nemají dostatečné zkušenosti s horským počasím a mohou ho podcenit.

1.2. Přivyknutí na snowboard

- **Cíl** - Seznámení studenta se všemi základními pravidly manipulace se snowboardem, principy upínání do vázání, základních postojů, pádů a se základními formami pohybu po rovině. Student získá základní pocit jistoty při postoji na snowboardu a znalosti potřebné pro nacvičování dalších metodických prvků na svahu.
- **Vhodný terén** – rovina.
- **Organizace** - řada, kruh (ideální varianta pro skupinovou výuku).
- **Bezpečnost** - méně frekventované místo.

Popis manipulace se snowboardem

Obecně platí, že se snowboardem manipulujeme tak, abychom neohrožovali lidi kolem sebe. Snowboard můžeme nosit dvěma základními způsoby:

- Při krátké chůzi nosíme snowboard v jedné ruce mezi vázáním skluznicí k tělu.
- Při delší chůzi můžeme nosit snowboard v obou rukou za zády. Tento způsob nošení vyžaduje dostatek místa kolem sebe.

POZOR! Snowboard zásadně odkládáme vázáním k zemi! Nesmíme podcenit ani případný vítr, který snowboard může přetočit. Toto bedlivě kontrolujeme! Při ujetí snowboardu na sjezdovku nehrozí pouze ztráta vybavení, ale také úraz dalších lidí.

Popis upínání nohou do vázání

Upnutí snowboardu na rovině můžeme provést dvěma způsoby:

- V sedu (preferujeme u začátečníků).
- Ve stoji.

Upnutí snowboardu ve svahu můžeme provést dvěma způsoby:

- V sedu, zády ke svahu,
- Přední noha ve stoji, čelem ke svahu a následné přetočení a upnutí zadní nohy v sedu, zády ke svahu.

TIP: Jako první upínáme vždy přední nohu a hlavní(vrchní) přezku vázání! Je důležité z vázání vždy očistit sníh než do něj vložíme nohu.



Vstávání

Vstávání je fyzicky velice náročné. Pro některé lidi je to složité a následně velmi frustrující. Studenty učíme jak se na zemi přetočit a následně vstát přes přední i zadní hranu. Důležitá je názorná ukázka a následná dopomoc při prvních pokusech klientů.

TIP: V některých případech jsou lidé schopni vstát pouze přes přední hranu, tudíž je praktické co nejdříve je naučit backsidový oblouk.

Padání

Při snowboardingu se padá a padají i ti nejlepší. Umění padat je nedílnou součástí snowboardových dovedností. Snažíme se vyvarovat pádu na natažené a otevřené ruce. Před dopadem se snažíme zadržet dech a zpevnit se.

- a) **Pád na FS** – Ruce sevřeme v pěst (!!), paže pokrčíme v loktech a mírně předpažíme na šířku ramen. Při pádu dopadneme nejdříve na kolena, poté přitlumíme pád dopadem na předloktí. Před dopadem trupu na sních otočíme hlavu obličejem na stranu, abychom nedopadli na bradu.
- b) **Pád na BS** – Ruce sevřeme v pěst (!!), paže pokrčíme v loktech a držíme před tělem tak, aby se nedostaly pod tělo. Při pádu vzad se snažíme rozložit dopad na co největší tělesnou plochu. Nejdříve dopadáme na hýždě, zároveň přitiskneme bradu k hrudníku a pád zakončíme zhrounutím se na záda. Přitlumit pád předloktím lze pouze u velmi malých rychlostech.
- c) **Zastavení po pádu na sjezdovce** – V situaci, kdy se snowboardista po pádu dále pohybuje po břiše či po zádech ze svahu dolů se v prvním momentě snažíme dostat snowboard do vzduchu tak, aby se nám nezasekla hrana. Při vyšších rychlostech je zásek hrany snowboardu do sněhu příčinou nepříjemných zranění. Ve sbalené pozici čekáme až se zastavíme. Pokud je svah příliš prudký a ledový je nutné se nejdříve zorientovat a velice opatrně využít hranu snowboardu ke zpomalení skluzu.

TIP: Nácvik padání můžeme zařadit ve výuce častěji, nejen na začátku. Na bezpečném místě můžeme zkusit klouzat po břiše či po zádech a následně zastavit.

Popis základního snowboardového postoje

Základní snowboardový postoj (dále jen „základní postoj“) je kompaktní, stabilní, ale uvolněný postoj pouze s nezbytným minimem svalového napětí. Správný postoj je předpokladem pro aktivní jízdu a rychlé reakce na vznikající situace.

- Klouby dolních končetin (kotníky, kolena a kyčle) jsou mírně pokrčené.
- Kolena směřují lehce od sebe.
- Boky, stejně jako ramena, respektují nastavené úhly vázání.
- Trup je vzpřímený.
- Paže jsou mírně pokrčené a směřují podél těla mezi přední vázání a špičku, resp. zadní vázání a patu snowboardu.
- Pohled směřuje vpřed.
- Váha je rovnoměrně rozložena na obou nohou v poměru 50:50 %, přičemž těžiště těla se nachází vždy nad snowboardem.

V případě postoje „Duck Stance“ jsou boky a ramena paralelně s podélnou osou snowboardu. V případě nastavení úhlů vázání do směru jízdy svírá osa boků a ramen pravý úhel s podélnou osou předního chodidla.



Popis základního snowboardového postoje pro jízdu

Základní snowboardový postoj pro jízdu (dále jen „postoj pro jízdu“) vychází ze základního snowboardového postoje, přičemž obsahuje následující změny:

- Hmotnost je přenesena více na přední nohu. Rozložení hmotnosti je cca 60 % na přední a 40 % na zadní noze.
- Přední paže směřuje do směru jízdy, tedy na špičku snowboardu nebo nepatrně vedle zadní hrany. Zadní, mírně pokrčená paže, směřuje podél těla mezi zadní vázání a patku snowboardu. Při otevřenějším postoji je zadní rameno lehce vytočeno do směru jízdy.
- Pohled sleduje směr jízdy.

Základní postoj pro jízdu se mění podle disciplíny a nastavení vázání (slalomová prkna). Především pro vyšší rychlost nebo například freeriding je otevřenější postoj žádoucí. K otevření postoje dochází především ve vrchní části těla v oblasti páteře a ramen. Postoj, kde držíme osu ramen s osou snowboardu lze více využít pro freestyle. Na obrázku na této straně můžeme vidět postoj pro jízdu v otevřenějším provedení.



Důležité je zabránit těmto chybám.

- Přílišné vyrotování pánve.
- Zhroucený postoj (nedostatečné zapojení svalstva).
- Napětí, křeč ve svalech (neuvolněnost).
- Nestabilní postoj (neustálá změna postoje v jízdě).
- Váha na zadní noze.

Popis pohybů s přední nohou upnutou ve vázání

Cvičení na místě

Cílem je seznámit klienta s funkcí hran a skluznice a základní manipulací se snowboardem v této pozici.

Chůze kolmo na podélnou osu snowboardu

Trénujeme nejdříve na rovině a později na malém svahu. Upnutou nohou kontrolujeme tlak a zahrnutí na FS, resp. BS hraně, přičemž zadní noha je volně před snowboardem ve směru pohybu. Osa ramen je rovnoběžná s předozadní osou snowboardu. Při chůzi zahájíme pohyb volnou (zadní) nohou. Následně přisuneme snowboard k volné noze a tlakem na špičku, resp. patu přední nohy zasekneme snowboard do sněhu.

Jízda s přední nohou ve vázání – „koloběžka“

Koloběžka je velice důležitá pro efektivitu výuky. Potřebujeme ji především na vleku a k pohybu v resortu. Na rovině lze využít volnou zadní nohu před a za prknem. Ve svahu máme volnou vždy nad prknem a prkno na hraně přilehlé ke svahu.

1) Zadní noha před snowboardem

Hmotnost je na přední, mírně pokrčené noze, přičemž přes chodidlo nohy kontrolujeme zahrnutí snowboardu. Snažíme se pohybovat po ploše snowboardu nebo po přední hraně. Zadní noha je podél FS hrany snowboardu natočená do směru jízdy. Tělo je natočené do směru jízdy. Při jízdě zahájíme pohyb krátkým odrazem zadní nohou od předního vázání směrem k zadnímu vázání. Po nabrání rychlosti se snažíme položit zadní nohu na snowboard a zaujmout postoj pro jízdu.

2) Zadní noha za snowboardem

Hmotnost je na přední, mírně pokrčené noze, přičemž přes patu nohy vyvíjíme tlak na BS hranu. Zadní noha je podél BS hrany snowboardu natočená kolmo na směr chůze (jízdy). Osa ramen je rovnoběžná s podélnou osou snowboardu. Při jízdě zahájíme pohyb odrazem zadní nohy od předního vázání směrem k zadnímu vázání. Po nabrání rychlosti se snažíme položit zadní nohu na snowboard a zaujmout postoj pro jízdu.

TIP: Většina jezdců využívá k přesunu nohu za snowboardem. Tato pozice mnohem více odpovídá základnímu postoji, který nám zajišťuje stabilitu a komfort. Opakování a procvičování obou variant je dobré i jako rozcvička pro pokročilejší studenty a zároveň ujištění, že tuto dovednost klienti ovládají, než jdeme na vlek.

POZOR! Snowboarding není obecně tolik nebezpečný na zranění kolen. Pohyb s jednou nohou ve vázání je však výjimkou. Hrozí zde poranění upnuté přední nohy. Toto je potřeba mít na paměti především při využívání vleku nebo některých náročnějších metodických cvičení.

Metodický postup přivyknutí na snowboard

- 1) **Manipulace se snowboardem** – nošení a pokládání snowboardu.
- 2) **Rovnovážná cvičení na místě** – bez snowboardu:
 - Padání a vstávání (FS, BS).
 - Návčik základního snowboardového postoje.
 - Návčik základního snowboardového postoje pro jízdu.
- 3) **Rovnovážná cvičení na místě** – přední noha upnutá do vázání:
 - Upnutí přední nohy do vázání.
 - Překračování snowboardu zadní nohou a současně jeho hranění (FS, BS).
 - Návčik postoje pro jízdu se zadní nohou položenou mezi vázáními na protiskluzové podložce nebo zapřenou o zadní vázání.
 - Otáčení kolem zadní nohy vpřed (stojná noha je na FS) a vzad (stojná noha je na BS).
- 4) **Rovnovážná cvičení na místě** – obě nohy upnuté do vázání:
 - Upnutí zadní nohy.
 - Padání a vstávání (FS, BS).
 - Návčik základního snowboardového postoje.
 - Návčik základního snowboardového postoje pro jízdu.
 - Podřepy v základním snowboardovém postoji.
 - Střídavé dotýkání se rukama přední a zadní boty.
 - Střídavé dotýkání se rukama špičky a patky snowboardu.
 - Střídavé zvedání patky a špičky.
 - Střídavé klouzání doleva a doprava.
 - Poskoky na místě.
 - Poskoky s otáčením (hvězdice).
 - Poskoky s otočením o 90°, 180°, 270° a více.
 - Postavení snowboardu na hranu (BS, FS).
 - Diagonální přenos hmotnosti přes podélnou osu snowboardu s asistencí (při náklonech klienta podpírají dva asistenti).
- 5) **Cvičení v pohybu** – přední noha upnutá do vázání:
 - Chůze na FS/BS hraně.
 - Jízda – „koloběžka“ na FS, BS.
 - Jízda – „koloběžka“ na FS, BS se změnou dráhy (kruh, vlnovka, osmička atd.).
 - Štafetové hry.

TIP: Některá cvičení (např. střídavé zatěžování levé a pravé nohy) můžeme provádět pro lepší vnímání a automatizaci pohybu se zavřenýma očima.



DOVEDNOST: Dynamická rovnováha

U této dovednosti budeme rozebírat postoj a jeho změny v průběhu jízdy. Klouzavý pohyb na sněhu či ledu je specifická dovednost. V oblastech s chladnou zimou se lidé tuto dovednost učí od malička (ledové klouzačky, sáňkování, lyžování, bruslení ale i chůze po zmrzlém povrchu). Lze najít i jiné sporty fungující na podobném principu (skateboarding, surfing apod.). Někteří lidé takovou zkušenost nemají a první pokusy o skluz mohou být velice obtížné.

Při klouzavém pohybu nám jde především o nalezení vyváženého a uvolněného postoje, ve kterém jsme schopni provádět pohyby nutné k ovládnutí směru a rychlosti.

1.3. Jízda po spádnicí s přední nohou upnutou do vázání (Straight Run)

- **Cíl** - Prvotní seznámení klienta se základní formou pohybu z kopce dolů v základním postoji pro jízdu. Po osvojení této dovednosti získá klient stabilitu a jistotu při klouzavém pohybu, stejně jako základní představu o principech zatáčení na snowboardu.
- **Vhodný terén** - mírný svah s dojezdem do roviny nebo protisvahu.
- **Organizace skupiny** – zástup.
- **Bezpečnost** - méně frekventované místo.

Popis jízdy po spádnicí s přední nohou upnutou do vázání – jízda do zastavení

Přední nohu upneme do vázání. Snowboard položíme do spádnice a zadní nohu postavíme na snowboard mezi přední a zadní vázání. Studentům pomáháme tak, že před jízdou přiložíme svou nohu před snowboard, čímž zamezíme jeho pohybu z kopce dolů a umožníme jim zaujmout základní postoj pro jízdu. Během samotné jízdy držíme základní postoj pro jízdu bez jakýchkoliv dalších rušivých pohybů. Snowboard se pohybuje po ploše až do úplného samovolného zastavení. Při opakování klient zkouší nastupovat na snowboard bez pomoci instruktora.

Popis jízdy po spádnicí s přední nohou upnutou do vázání – zakončení obloukem (J-Turn)

- Zastavení pomocí brzdění chodidlem** – Na konci jízdy po spádnicí s přední nohou upnutou ve vázání (v základním postoji pro jízdu) předsuneme zadní nohu tak, aby se špička, resp. pata, dostala do kontaktu se sněhem. Tření špičky, resp. paty, o sníh způsobí brzdění a následně otočení snowboardu kolem chodidla. Tento cvik provádíme pouze v malých rychlostech. Tato dovednost je velice praktická pro pohyb ve frontě na vlek.
- Zastavení zatočením snowboardu** - V druhé polovině jízdy po spádnicí s přední nohou upnutou ve vázání (v základním postoji pro jízdu) mírným náklonem těla zatížíme vnitřní hranu. Okamžitě poté zahajujeme rotaci celého těla ve směru oblouku ke svahu. Pomalu rotujeme celým tělem (hlava – ramena – boky – pánev – kyčle – kolena – kotníky). Plynulou rotací kontrolujeme zatáčení. Po celou dobu směruje pohled do směru jízdy, resp. oblouku.

Metodický postup

- 1) Vysvětlení, ukázka instruktora.
- 2) Nácvik stoupání do svahu (FS) a sestupování ze svahu (BS).
- 3) Nácvik otáčení ve svahu.
- 4) Jízda do zastavení – první pokus + následné procvičování.
- 5) Jízda se zastavením pomocí J-Turn – první pokus + následné procvičování.
- 6) Jízda s podřepy.
- 7) Jízda s nadzvednutím zadní nohy.
- 8) Jízda do zastavení pomocí mírné rotace těla (BS, FS) – první pokus + následné procvičování.

TIP: Časový harmonogram výuky je dosti závislý na délce celého kurzu. Dosud probírané kapitoly mohou zabrat celé dopoledne u skupiny, kterou budu mít na týden. U krátké privátní výuky se reálný čas strávený touto metodickou částí může zkrátit na půl hodiny.

Časté chyby a jejich řešení

- ! **Hmotnost na zadní noze** – Řešením je pokrčení kolena přední nohy a mírné narovnání kolena nohy zadní. Přední ruka směřuje do směru jízdy společně s mírným náklonem trupu vpřed. Pokud je příčinou strach, je vhodná dopomoc při jízdě.
- ! **Neklidné držení těla** – Řešením je především procvičování za účelem zpevnění trupu a získání jistoty během jízdy.
- ! **Brzké nebo pozdní zahájení rotace** při zastavení pomocí rotace.

Doplňující cvičení

- Jízda se střídavým dotýkáním se předního kolena a zátylku.
- Jízda se střídavým zatěžováním obou nohou.
- Pohybové hry – např. pohazování rukavicí, sněhovou koulí, házení v paralelně jedoucí dvojici atd.

DOVEDNOST: Rotace a zatáčení

V této kapitole se student poprvé setkává s principy fungování snowboardu a jeho zatáčení. K zatočení snowboardu jsou potřeba v zásadě dvě věci.

- Postavení snowboardu na hranu náklonem těla
- Dodání rotace do snowboardu pohybem těla

V této dovednosti se budeme zabývat dodáním rotace pohybem těla. Spojení mezi námi a snowboardem zajišťuje bota a vázání, proto je důležité, aby rotační pohyb těla vyústil v sílu působící přes botu na vázání a následně snowboard. V instruktorském světě se vedou debaty o tom, v které části těla rotace začíná a jak ji učít. Pro snowboarding na vyšší úrovni potřebujeme znát různé způsoby iniciace rotace a aplikovat je podle situace či disciplíny. Z pozice instruktora musíme vědět, jak využít jednotlivé přístupy k výuce správných návyků. Pro potřeby výuky úplných začátečníků budeme hovořit spíše o iniciaci rotace z vrchní poloviny těla od hlavy a ramen. Pro potřebu začátečníků je často efektivní jednoduché vysvětlení „podívej se do směru oblouku“ nebo „ukáž si kam jedeš“. Tento přístup je jednodušší na koordinaci a udržení správného postavení pro jízdu a předchází největšímu zlovyku - protirotaci viz. [Kapitola 1.8 Základní smýkaný oblouk – časté chyby](#).



1.4. Sesouvání po spádnici

- **Cíl** - Prvotní seznámení klienta se základním přímočarým sesouvavým pohybem s oběma nohama upnutýma do vázání. Po osvojení této dovednosti je klient schopen kontrolovat rychlost a zastavit.
- **Vhodný terén** - mírný až středně strmý svah.
- **Organizace skupiny** – zástup.
- **Bezpečnost** - méně frekventovaná místa.

Popis sesouvání po spádnici

Snowboard udržujeme kolmo na spádnici na BS, resp. FS hraně. Hmotnost držíme rovnoměrně rozdělenou na obě nohy. V klidovém stavu udržujeme hmotnost na patách (v případě BS), resp. na špičkách (v případě FS) obou chodidel, čímž vytváříme tlak na BS, resp. FS hranu. Udržujeme základní postoj, kolena jsou ovšem výrazněji pokrčená. Pohled směřuje dolů z kopce do směru sesouvání (v případě BS), resp. nahoru do svahu (v případě FS).

Sesouvání zahájíme odlehčením hrany přilehlé ke svahu. Pohybem kotníků a kolen sklápíme snowboard více na plochu a zmenšujeme úhel hranění. Mírným vertikálním pohybem vzhůru (extenzí dolních končetin) můžeme ulehčit zahájení jízdy – v důsledku zastavení vertikálního pohybu dojde k odlehčení hrany snowboardu, a to nám usnadní „odhranění“ a zahájení sesouvání. Zastavíme opětovným zatížením hrany přilehlé ke svahu pomocí zvětšení úhlu hranění a mírným vertikálním pohybem dolů (snížení těžiště těla).



DOVEDNOST: Hranění a tlak

V tuto chvíli se student poprvé setkává s efektem menšího a většího zahranění. Snažíme se, aby klient pochopil, že větší zahranění znamená brzdění a byl schopen toho docílit prací nohou pod stabilním trupem. Další věcí je vertikální pohyb, kterým jsme schopni měnit tlak na hraně. Vertikálním pohybem vzhůru jsme schopni prkno nadlehčit a pohybem dolů zatížit. Prozatím si studenti vystačí s jednoduchým vysvětlením.

POZOR! Začínáme vždy v BS postoji! Před zahájením výuky tohoto metodického prvku je dobré znovu připomenout zásady padání. Především sesouvání po FS hraně je velmi nebezpečné. Instruktor musí správně vyhodnotit situaci a poskytnout dostatečnou pomoc především u prvních pokusů.

Metodický postup

- 1) Vysvětlení, ukázka instruktora.
- 2) Nácvik otáčení v sedu s upnutým snowboardem (z BS na FS a naopak).
- 3) Sesouvání – první pokus + následné procvičování (za pomoci i bez pomoci instruktora).
- 4) Sesouvání s prodlužováním intervalů mezi jednotlivými hraněními (za pomoci i bez pomoci instruktora).
- 5) Plynulé sesouvání bez hranění.
- 6) 1.–5. ve FS postoji.

TIP: Sesouvání lze na poprvé vyzkoušet pouze s jednou nohou ve vázání. Klienti mohou lépe pochopit funkci zahranění.

Časté chyby a jejich řešení

- ! **Velký předklon** – Příčinou zpravidla bývá strach klienta z pádu či neosvojená technika sesouvání; řešením je podpora instruktora, který jde současně se studentem a drží ho za ruce. Je nutné zdůraznit důležitost hranění pomocí kotníků a kolen, a ne pomocí předklonu trupu (FS) nebo vysazení pánve (BS).
- ! **Neschopnost udržet přímý směr** – Příčinou zpravidla bývá nestabilní základní postoj a nekontrolovaný přenos hmotnosti mezi nohama; řešením je procvičování základního postoje a rovnoměrného rozložení hmotnosti na obě nohy za pomoci instruktora (viz výše).



Doplňující cvičení

- Ve skupině se studenti rozdělí na dvojice. Uchopí se za ruce a ten, který je bez snowboardu, pomáhá při sesouvání udržovat stabilitu druhého. Při BS stojí pod cvičícím, při FS stojí nad ním.
- Klient při sesouvání zkouší kontrolovat rychlost - zpomaluje a zrychluje.
- Klient při sesouvání zastaví na povel instruktora a na další povel se začne opět sesouvat.
- Sesouvání s výrazným vertikálním pohybem při odlehčení a zatížení hrany.
- Sesouvání na povel se změnami polohy rukou (ruce na ramena, kolena, křížem atd.)

1.5. Jízda na vleku

Zvládnutí jízdy na vleku je zlomovým okamžikem ve výuce, a to hlavně proto, že jí šetříme fyzické síly. Jízda na vleku, zvláště v jakékoliv vlečné formě, je pro snowboardistu mnohem náročnější než pro lyžaře. Je nutné si uvědomit, že může být i nebezpečná. Samotné zařazení výuky jízdy na vleku do výuky se může lišit u různých lekcí (skupina/ privát) nebo v různých resortech (obtížnost vleků).

Popis jízdy na vleku

Na vleku jedeme s přední nohou upnutou do vázání a se zadní nohou volně položenou na snowboardu mezi vázáním na protiskluzové podložce. Kotvu nebo pomu máme zasunuté mezi nohama. Během jízdy je hmotnost rovnoměrně rozložena na obě nohy. Přední rukou se přidržujeme kotvy (pomy), zadní ruku držíme lehce od těla v ose snowboardu tak, aby trup byl v základním postavení. Celé tělo je uvolněné a připraveno reagovat na případné nerovnosti na trase. Nerovnosti se snažíme absorbovat především kotníky a kolena. V případě šikmé jízdni dráhy zatěžujeme hranu přilehlou ke svahu. V případě kotvového vleku je výhodou, jedou-li spolu dva snowboardisté regular a goofy čelem k sobě. Výhodná je též společná jízda lyžaře a snowboardisty.

TIP: Je dobré předvídat případné komplikace způsobené pády na vlečných vlecích a mít připravené řešení. Především u výuky více osob najednou může pád jednoho ze studentů narušit plán lekce a časový harmonogram.

Popis jízdy na sedačkové lanovce

V případě jízdy na sedačkové lanovce se přepravujeme většinou se snowboardem upnutým na přední nohu. Pokud máme začátečníky, je vhodné jít se nejdříve podívat na nástupní zónu, aby studenti věděli, jak funguje proces nastoupení na lanovku. Při vystupování z vleku nasměrujeme snowboard do odjezdové zóny. Poté co se snowboard dotkne sněhu, se zvedneme do pozice pro jízdu s jednou nohou ve vázání. Může nám pomoci zadní ruka, kterou se můžeme do poslední chvíle přidržovat sedačky a získat potřebnou stabilitu při odjezdu. Na některých sedačkách lze snowboard držet v ruce nebo ho zavěsit do sedačky. Není to však příliš časté.

TIP: Pokud mám méně zdatné studenty, snažím se ve frontě poprosit o pomoc některého ze zkušených lyžařů nebo snowboardistů, aby některým studentům pomohli s jízdou na vleku.



Metodický postup výuky jízdy na vleku

- 1) Opakování dovedností s jednou nohou ve vázání (koloběžka, J-turn)
- 2) Vysvětlení provozu, pravidel a rizik přepravy na vleku
- 3) Tahání klienta pomocí rezervní kotvy, pomy nebo lyžařské hůlky
- 4) Při přílišném naklonění na FS nebo BS se "odstrčíme" zadní nohou od sněhu a znovu nastoupíme na snowboard. Procvičujeme pomocí rezervní kotvy (pomy).

Pomoc při nastupování na vleky

- 1) Instruktor, který je bez snowboardu, pomáhá s nástupem.
- 2) Pokud je to možné, požádáme obsluhu o zpomalení chodu vleku.
- 3) Instruktor jde kousek se studentem a pomáhá mu udržovat rovnováhu. Studenta držíme za zadní ruku.
- 4) Instruktor zdůrazní polohu zadní ruky, která by měla být rovnoběžná s podélnou osou snowboardu.

1.6. Sesouvání svahem se střídavým zatěžováním dolních končetin – „padající list“

Toto cvičení přirozeně navazuje na sesouvání po spádnicí, přičemž nyní pomocí přenosu hmotnosti z jedné nohy na druhou měníme směr sesouvání a pohybujeme se svahem podobně, jako když padá list ze stromu. Odtud je také odvozen název cvičení. Po zvládnutí tohoto cvičení je student schopen sjíždět jednoduché sjezdovky. V tomto cvičení se také poprvé setkáváme s využitím předozadní rovnováhy.

- **Cíl** - Po seznámení studenta se sesouváním po spádnicí (přímočarý pohyb) navazujeme seznámením se sesouváním šikmo svahem. Student se setkává s funkcí předozadní rovnováhy. Po osvojení této dovednosti je student schopen zdat i náročnější svah a pohybovat se šikmo svahem.
- **Vhodný terén** - mírný až středně strmý svah.
- **Organizace skupiny** – zástup.
- **Bezpečnost** - méně frekventovaná místa.

Popis sesouvání svahem se střídavým zatěžováním dolních končetin

„Padající list“ zahájíme sesouváním po spádnicí dle popisu [v kapitole 1.4](#). Následně přeneseme více hmotnosti na přední nohu – důsledkem přenosu hmotnosti na přední nohu bude nepatrné stočení špičky snowboardu z kopce a zahájení sesouvání šikmo svahem ve směru zatížení. Kotníky kontrolujeme zahranění a rychlost sesouvání. Pohled směřuje do směru jízdy. Důležité je přenášet hmotnost pouze ve směru špičky a patky (podélné osy snowboardu), bez rotace horní části těla.

Pro změnu směru sesouvání přeneseme hmotnost plynule z přední nohy přes vyváženou pozici na nohu zadní. Důsledkem přenosu hmotnosti na zadní nohu bude nepatrné stočení patky snowboardu z kopce a zahájení sesouvání šikmo svahem ve směru zatížení. Kotníky kontrolujeme zahranění a rychlost sesouvání. Pohled směřuje do směru jízdy.

Pro zastavení přeneseme hmotnost nad střed snowboardu, čímž ji rozložíme rovnoměrně na obě nohy. Důsledkem tohoto přenosu hmotnosti bude chvilkový přechod do sesouvání po spádnicí, přičemž následně zastavíme zatížením hrany přilehlé ke svahu pomocí zvětšení úhlu hranění a mírným pohybem dolů (snížení těžiště těla).

Začínáme vždy v BS postoji!

TIP: I v tomto případě může výuku zásadně urychlit aktivní dopomoc instruktora. Velice účinná je dopomoc a korekce pozice pro jízdu a její následné držení při jízdě. Je praktické si osvojit pohyb po svahu s jednou nohou ve vázání. V této pozici můžeme dávat velice účinnou dopomoc při jízdě a pomáhat více lidem ve skupině. Pozor, není to úplně jednoduchá instruktorská dovednost.





Metodický postup

- 1) Vysvětlení, ukázka instruktora.
- 2) Cvičení na místě bez snowboardu.
- 3) „Padající list“ – první pokus + následné procvičování (za pomoci instruktora i bez pomoci).
- 4) 1.–3. ve FS postoji.

Časté chyby a jejich řešení

- ! **Rotace trupu** – Vede k přílišnému stáčení snowboardu do směru spádnice; řešením je důsledné držení rukou nad snowboardem, pomyslné dotýkání se špičky, resp. patky snowboardu a důsledné držení pohledu ve směru jízdy.
- ! **Vytlačení boku do směru jízdy** – Vede k nedostatečnému zatížení nohy ve směru jízdy; řešením je fixace pánve umístěním rukou v bok, případně pomyslné natahování se ke špičce, resp. patce.

Doplňující cvičení

- Na konci sesouvání šikmo (před změnou směru) krátce přejdeme do sesouvání po spádnici (při problémech s příliš rychlým přenesením hmotnosti).
- Přenášení hmotnosti na povel instruktora.

DOVEDNOST: Dynamická rovnováha

Práce s předozadní rovnováhou je pro snowboarding zásadní. Správné přenášení váhy z jedné nohy na druhou při padajícím listu je naprosto klíčová dovednost pro výuku oblouků. Pokud klient nemá tuto dovednost osvojenou, nemá velký význam zahajovat výuku oblouků.

1.7. Sesouvání a jízda šikmo svahem

K sesouvání šikmo svahem dochází již při „padajícím listu“. U samotného sesouvání šikmo svahem se sesouváme rychleji a na větší vzdálenosti než u „padajícího listu“. Klíčovým rozdílem je fakt, že sesouváme již jen v našem jízdním postoji (goofy nebo regular). Stopa má tvar širokého pásu kopírující délku snowboardu.

Jízdou šikmo svahem rozumíme rychlejší kontrolovanou jízdu po hraně snowboardu. Již takzvané nesmýkáme, ale zatěžujeme hranu přilehlou ke svahu tak, že stopa jízdy má tvar úzké linie.

- **Cíl** - Seznámení klienta s dynamičtější formou sesouvání s následným přechodem do nejrychlejší formy přímočarého pohybu – jízdy po hraně; po osvojení této dovednosti klient získá jistotu ve svém základním jízdním postoji a dokáže spolehlivě překonat trasu z bodu A do bodu B na sjezdovce.
- **Vhodný terén** - mírný svah.
- **Organizace skupiny** – zástup.
- **Bezpečnost** - Méně frekventovaná místa (na okraji sjezdovky); při tomto cvičení sesouváme či jedeme napříč sjezdovkou – je tedy nutné brát zřetel na osoby přijíždějící shora!

Popis sesouvání a jízdy šikmo svahem

Sesouvání i jízdu šikmo svahem zahájíme ze základního postoje sérií pohybů:

- Pohybem kotníků a kolen sklápíme snowboard více na plochu a zmenšujeme úhel hranění;
- přeneseme více hmotnosti na přední nohu;
- následně zaujmeme základní postoj pro jízdu.

Důsledkem této série pohybů bude nepatrné stočení špičky snowboardu z kopce a zahájení sesouvání nebo jízdy šikmo svahem ve směru zatížení. Po celou dobu udržujeme tlak na hraně přilehlé ke svahu (při jízdě větší než při sesouvání).

V případě sesouvání šikmo svahem zastavíme následující sérií pohybů:

- Zahájíme mírnou rotaci těla ke svahu (důsledkem rotace bude stočení špičky snowboardu směrem do svahu);
- přeneseme hmotnost nad střed snowboardu, čímž ji rozložíme rovnoměrně na obě nohy;
- zatížíme hranu přilehlou ke svahu pomocí zvětšení úhlu hranění a mírného vertikálního pohybu dolů (snížení těžiště těla).

DOVEDNOST: Rotace a zatáčení

Proti padajícímu listu se studenti snaží aktivně zatočit a následně zastavit rotací. Využívají již předchozí zkušenosti z J-turn cvičení a snaží se je aplikovat na jízdu s oběma nohama ve vázání.





V případě jízdy šikmo svahem využijeme k zastavení vykrojení snowboardu. Toho docílíme větším zahraněním, respektive náklonem těla ke svahu. Snowboard se bude v závislosti na velikosti „rádiusu“ stáčet špičkou směrem do svahu až úplně zastaví. Alternativně můžeme zastavit přechodem do sesouvání šikmo svahem společně s mírnou rotací těla ke svahu dle popisu v předchozím odstavci.



Hlavní rozdíly mezi sesouváním a jízdou šikmo svahem:

- Stopa zanechaná snowboardem má v případě sesouvání tvar širokého pásu, v případě jízdy šikmo svahem má tvar úzké linie.
- Rychlost při jízdě šikmo svahem je vyšší.
- Zatížení hrany přilehlé ke svahu je při jízdě šikmo svahem větší.
- Velikost úhlu hranění snowboardu vůči sjezdovce je u jízdy větší.

Metodický postup

- 1) Vysvětlení, ukázka instruktora.
- 2) Cvičení na místě bez snowboardu.
- 3) Sesouvání šikmo svahem (BS, FS) – první pokus + následné procvičování.
- 4) Sesouvání šikmo svahem na cíl (BS, FS).
- 5) Jízda šikmo svahem (BS, FS) – první pokus + následné procvičování.
- 6) Střídatá změna formy pohybu – sesouvání a jízda šikmo svahem (BS, FS).

Častá chyba a její řešení

! Nedostatečně zatížená hrana u jízdy šikmo svahem – řešením je zvětšení úhlu hranění.

Doplňující cvičení

- Kopírování stopy instruktora při sesouvání šikmo svahem.

DOVEDNOST: Hranění a tlak

Studenti už mají ze cvičení sesouvání po spádnicí a padajícího listu představu jak pracovat s tlakem a zahraněním. V tento moment je důležité, aby pocítili funkci vykrojení prkna a nechali prkno zatočit bez použití rotace. Snowboard takto pracuje při větším zahranění, kterého docílíme náklonem celého těla a prací dolních končetin.



1.8. Základní smýkaný oblouk

Základní smýkaný oblouk je prvním, a jak z názvu také vyplývá, základním typem oblouku. Jedná se o nejpomalejší a nejméně dynamický typ oblouku, při kterém se pohybujeme smýkaným (sesouvavým) pohybem. Cílem je naučit se bezpečný a jednoduchý oblouk, který poslouží jako dobrý základ pro další rozvoj snowboardisty.

- **Cíl** - Seznámení klienta s prvním základním typem smýkaného oblouku. Po osvojení této dovednosti je klient schopen kontrolované jízdy se změnou směru, která zahrnuje přehranění. Pochopení využití předozadní rovnováhy.
- **Vhodný terén** - mírný, dostatečně široký a přehledný svah.
- **Organizace skupiny** – zástup.
- **Bezpečnost** - Méně frekventovaná místa; při tomto cvičení se pohybujeme, resp. smýkáme v širokém pruhu, přičemž klienti mohou končit na různých stranách sjezdovky (regular/goofy). Je tedy nutné brát zřetel na osoby přijíždějící shora!

Popis základního smýkaného oblouku (Fine Form)

Základní smýkaný oblouk zahájíme sesouváním šikmo svahem dle popisu [v kapitole 1.6.](#), v základním postoji pro jízdu. Následně plynule pokračujeme první sérií pohybů:

- 1) Přeneseme více hmotnosti na přední nohu;
- 2) pohybem kotníků a kolen sklápíme snowboard více na plochu a zmenšujeme úhel a tlak na hraně.

Důsledkem přenosu hmotnosti na přední nohu, uvolnění tlaku z hrany a působení tíhové síly, je stáčení špičky snowboardu z kopce dolů (směrem do spádnice).

Tímto způsobem se dostaneme na spádnici, kde se snowboard dostává na plochu a pokračujeme sérií pohybů:

- 3) Mírným náklonem těla do oblouku přehraníme, začínáme zatěžovat hranu přilehlou ke svahu a zvětšujeme úhel hranění;
- 4) zahájíme aktivní rotaci těla ve směru oblouku (hlava – ramena – boky – pánev – kyčle – kolena – kotníky) a přenos hmotnosti do základního postoje pro jízdu;
- 5) dokončíme rotaci a vracíme tělo do základního postoje pro jízdu (při kolmém protnutí spádnice jsme již v základním postoji pro jízdu).

Začínáme vždy backsidovým obloukem (z přední hrany na zadní hranu)!

TIP: Je dobré zaměřit se na práci přední nohy. Přednostní zahájení odlehčení hrany přední nohou vede ke zkřutu snowboardu a využití jeho torzních vlastností. Při správném provedení se student seznámí s touto vlastností. Lidé s tvrdšími snowboardy budou mít s tímto problémem.



Základní smýkaný oblouk ke svahu (dílčí metodický prvek)

Základní smýkaný oblouk ke svahu je prvním metodickým prvkem při nácvičení základního smýkaného oblouku. V tomto metodickém prvku nacvičujeme rotační pohyb, resp. jeho vliv na změnu směru sesouvání. Základní smýkaný oblouk ke svahu zahájíme sesouváním nebo jízdou šikmo svahem dle popisu v [kapitole 1.7](#), v základním postoji pro jízdu. Následně pokračujeme sérií pohybů:

- 1) Mírným náklonem těla do oblouku začínáme zatěžovat hranu přilehlou ke svahu a zvětšujeme úhel hranění;
- 2) zahájíme aktivní rotaci těla ve směru oblouku ke svahu (hlava – ramena – boky – pánev – kyčle – kolena – kotníky) – důsledkem rotace bude postupné stáčení špičky snowboardu směrem (nahoru) ke svahu (a následné zastavení v základním postoji pro jízdu).

Základní smýkaný oblouk ke svahu aplikujeme z několika výchozích pozic lišících se výchozí pozicí snowboardu vůči spádnicí. Začínáme z pozice snowboardu téměř kolmo na spádnicí pomalým sesouváním až do pozice, kdy snowboard směřuje více do spádnicí. Posledním „mezním“ pokusem může být zahájení jízdy téměř po spádnicí. Natočení snowboardu do spádnicí v rámci základního postoje pro jízdu provedeme s pomocí instruktora dle popisu v [kapitole 1.3](#)., případně poskočením do spádnicí do požadované pozice (tuto variantu používáme pro pohybově nadané klienty). Tento metodický prvek v provedeních se zvětšujícím se úhlem mezi podélnou osou snowboardu a vrstevnicí, a tedy postupným zvyšováním nájezdové rychlosti, nazýváme Vějířovitou progresí (Fan Progression).

Začínáme vždy backsidovým obloukem (z přední hrany na zadní hranu)!



TIP: Výuka základního oblouku je poslední moment, kde se nevyhneme rozdělení skupiny podle preferované přední nohy. U nácvičku dílčích prvků a prvních oblouků je důležité začínat z FS hrany BS obloukem. Občas tedy musíme rozdělit skupinu na Goofy a Regular a určit jim jiné startovní nebo konečné pozice.

Girlanda (dílčí metodický prvek)

Girlanda má metodickou a především logickou návaznost na oblouk ke svahu. Mimo nacvičování rotačního pohybu přidáváme trénink přenosu hmotnosti na přední nohu. Při tomto cvičení se snowboard poprvé stáčí a přibližuje se špičkou ke spádnicí, kterou ovšem neprotne, a následně se vrací zpět do výchozí polohy – nedochází tedy k přehranění (tzn., že girlandu začínáme i končíme na stejné hraně). Stopa ve sněhu připomíná velké schody.

Girlandu zahájíme sesouváním šikmo svahem dle popisu [v kapitole 1.6](#), v základním postoji pro jízdu. Následně plynule pokračujeme první sérií pohybů:

- 1) Přeneseme více hmotnosti na přední nohu;
- 2) pohybem kotníků a kolen sklápíme snowboard více na plochu a zmenšujeme úhel hranění.

Důsledkem přenosu hmotnosti na přední nohu a působení tíhové síly je stáčení špičky snowboardu z kopce dolů (směrem do spádnice). Před stočením snowboardu rovnoběžně se spádnicí plynule pokračujeme druhou sérií pohybů:

- 3) Mírným náklonem těla (zpátky ke svahu) začínáme zatěžovat hranu přilehlou ke svahu a zvětšujeme úhel hranění;
- 4) zahájíme aktivní rotaci těla ve směru oblouku ke svahu (hlava – ramena – boky – pánev – kyčle – kolena – kotníky) a přenos hmotnosti do základního postoje pro jízdu, případně rovnoměrně na obě nohy;
- 5) dokončením oblouku ke svahu (při kolmém protnutí spádnice) se horní část těla automaticky vrací do základního postoje pro jízdu.

TIP: BS oblouk je pro studenty mnohem lehčí než FS. Proto je procvičování dílčích metodických prvků pro FS oblouk velmi důležité. U nadaných studentů lze dílčí prvky přeskočit a případně se k nim vrátit později v rámci procvičování a oprav některých chyb.

TIP: Naučení nového pohybového vzorce zabere mnohem méně času než přeucht zažitou chybou. Důležité je každou dovednost dostatečně trénovat až do fáze automatizace daného pohybu. Zrychlením výuky a přílišnou obtížností terénu můžeme místo progresu studenta docílit naučení závažné chyby.

Metodický postup

- 1) Vysvětlení, ukázka instruktora.
- 2) Cvičení na místě bez snowboardu – nácvik rotace, chůze ve směru oblouku s vyzkoušením pohybů, které provádíme při jízdě.
- 3) Oblouk ke svahu (BS, FS) – vějířová progresse.
- 4) Girlanda (BS, FS).
- 5) Navazované girlandy (BS, FS).
- 6) Jednotlivý BS oblouk – první pokus + následné procvičování (za pomoci instruktora i bez pomoci).
- 7) Jednotlivý FS oblouk – první pokus + následné procvičování (za pomoci instruktora i bez pomoci).
- 8) Navazované oblouky.
- 9) Navazované oblouky – změna rychlosti a poloměru oblouků.
- 10) Doplňující cvičení.

DOVEDNOST: Načasování

Načasování je klíčová dovednost pro pokročilý snowboarding, proto je třeba tuto dovednost rozvíjet. V základním oblouku spojujeme dohromady již naučené dovednosti z předchozího tréninku. Skládání již naučených pohybů do jednoho uceleného pohybového vzorce je z výukového hlediska nejefektivnější způsob. Zaměřujeme se na správné načasování přechodu mezi již dříve trénovanými částmi oblouku.

Časté chyby a jejich řešení

- ! **Hmotnost na zadní noze** – student nemá dostatečně zažitý základní postoj při sesouvání nebo jízdě šikmo svahem, což mu brání v dalším přenosu hmotnosti na přední nohu. Častým důvodem je také strach z překonání spádnice. Řešením je znovu procvičení některých předchozích dílčích prvků. Je třeba zdůraznit, že přenos hmotnosti je důsledkem pohybu celého těla směrem vpřed, při kterém dochází k většímu pokrčení přední nohy.
- ! **Protitotace** – Protitotace je velký problém pro další snowboardový rozvoj a je potřeba jí předejít. Jedná se o rychlý protichůdný pohyb mezi vrchní a spodní částí těla, který má za výsledek silný rotační moment. Velká část samouků bohužel objeví pouze tuto techniku, která může vést k dočasnému úspěchu, avšak z dlouhodobého hlediska je naprosto nežádoucí. Protitotace se vyskytuje hlavně u frontsidového oblouku. K jejímu odstranění jsou neúčinnější cvičení, kde zahajujeme rotaci horní částí těla. Správné osvojení dovednosti práce s předozadní rovnováhou vede také často k odstranění tohoto problému.
- ! **Timing přehranění a zahájení rotace** – Problémy způsobí jak brzké, tak pozdní zahájení rotace oproti přehranění. Řešením může být např. navigace instruktora (přehranění na povel), nebo opakování jednoduché „mantry“, kterou si student při jízdě opakuje a pomáhá si tak ke správnému sladění jednotlivých pohybů – koordinaci.

- ! **Přílišné hranění snowboardu** – student nemá dostatečný cit pro ovlivnění hranění. Řešením je zmenšení náklonu těla do oblouku – toto lze procvičit různými způsoby sesouvání (s různou rychlostí a intenzitou).

Doplňující cvičení

- **Partnerská pomoc** – Instruktor bez snowboardu provádí oblouk společně se studentem. K partnerské pomoci přistupujeme poté, co jsme již vyčerpali všechny možnosti, aby klient zvládl oblouk sám. Partnerskou pomoc používáme také tehdy, když má student strach, vyšší věk nebo v případě jeho nízké pohybové úrovně. Můžeme tak předejít zranění v případě pádu.
- **Iniciace oblouku ze zastavení** - V základním postavení v nulové rychlosti přeneseme váhu hodně na přední nohu. Následným sklápěním snowboardu se začínáme rozjíždět přímo do spádnice. Zastavíme a to samé opakujeme s druhým obloukem.
- **Cvičení na zamezení protirotace**
 - Otáčení palce ruky (resp. celé dlaně) – při BS oblouku směruje dlaň ruky směrem nahoru (rovnoběžně se sjezdovkou) a palec směrem nahoru do svahu, při FS oblouku směruje dlaň ruky směrem dolů ze svahu a palec směrem dolů kolmo na sjezdovku. Toto cvičení nám zabrání nahrazování rotací horní části těla pouhým ohýbáním ruky v lokti nebo rameni.
 - Rozpažení rukou nebo pouze upažení přední ruky – při obloucích držíme ruce v upažení (v ose ramen), což umožňuje kvalitnější provedení a především kontrolu rotace. Při provádění tohoto cvičení je nutné dbát na rotaci celého trupu tak, aby nedocházelo k nahrazování rotace pouhým ohýbáním paží v ramenou. Přední rukou si ukazujeme do směru oblouku. Velmi účinná forma tohoto cvičení je při použití např. lyžařské hůlky opřené o zátylek rovnoběžně s podélnou osou snowboardu, na kterou položíme paže – tímto dojde k zafixování trupu a paží do jednoho celku, což vede k efektivnímu provedení rotace.
 - Rozfázování oblouku - nutné provádět na mírném kopci, kde nehrozí nabrání přílišné rychlosti v oblasti spádnice. Principem je pokusit se oddělit zahájení oblouku (předozadní rovnováha) od fáze vedení a zakončení oblouku. Tzn. že ve fázi jízdy přímo po spádnici po ploše na chvíli „ustrneme“ a soustředíme se na udržení správné pozice. Náklon do oblouku a rotaci zahájíme trochu později.
- **Cvičení na stabilizaci základního postoje** – Cílem je zamezit přílišnému vychylování se z ideálního postoje a minimalizovat zbytečné pohyby. Takovým základním cvičením je např. držet zadní ruku za zády a přední na břiše (toto je dobré cvičení i na protirotaci). Dále můžeme držet bundu v oblasti kapes nebo držet ruce za zády, což pomáhá při fixaci přílišného předklonu.
- **Cvičení na automatizaci pohybů** – Cílem je docílit plynulé jízdy aniž by student musel nad jízdou příliš přemýšlet. Automatizační cvičení odvádějí pozornost od základních pohybů, proto je důležité je zařadit až v pozdější době, kdy studenti jízdu již zvládají. Mezi tyto cvičení patří například pohazování si sněhovou koulí nebo i zpívání písničky za jízdy.

TIP: V momentě, kdy studenti dělají navazované oblouky, není jediný důvod spěchat k výuce dalších typů oblouků. Toto je moment, kdy máte možnost s klienty jít jezdit, ukázat jim resort a bavit se. Učit můžeme obecná pravidla pohybu na sjezdovce či případně zpestřit lekci výukou základů freestyly, které najdete v [kapitole 2. Úvod do freestyly](#).



Dodatek

V různých metodikách se můžeme setkat s odlišnými postupy výuky základního (prvního) oblouku. Často se setkáváme s jiným vysvětlením iniciace rotace a jejího timingu. Zajímavá je například tzv. komplexní metoda. Metoda využívá vnějších sil vznikajících při dynamickém přenesení váhy na přední nohu, které vyvolávají silný točivý impuls. Ze sesouvání přímo nebo šikmo svahem zahajujeme oblouk prudkým a dynamickým přenosem váhy na přední nohu (těsně před přenosem váhy na přední nohu na okamžik zatížíme nohu zadní a zvýšíme tím dynamiku přenosu váhy). Využijeme silného točivého momentu a uděláme oblouk. Tato metoda umožní klientům zásadně zkrátit poloměr oblouku, a tak se hodí především na řešení složitějších a prudších úseků (proto se hodí i pro řešení situací v pokročilých lekcích).

DOVEDNOST: Dynamická rovnováha

Při výuce základního oblouku chceme především vylepšit práci s předozadní rovnováhou. Pochopení iniciace oblouku přenosem váhy na přední nohu je zásadní. Při samotné výuce můžeme přenesení váhy na přední nohu až přehánět a zařazovat dostatek cvičení, abychom vybudovali správný návyk. Toto je důležité především později na prudších kopcích, kde v důsledku strachu lidé přenášejí váhu na zadní nohu a mají problém zahájit oblouk.

1.9. Jízda po spádnicí po ploše prkna

Pro snowboardisty začátečníky je velmi náročné se pohybovat na velmi mírných svazích, kde člověk musí jet rovně. Kamenem úrazu pak bývají mírné a úzké spojovací cesty mezi sjezdovkami, kde začátečníci nejsou schopni jet rovně a neustále mění směr jízdy nebo padají. Vznikají tak velmi nebezpečné situace, pokud je v daném momentě větší provoz.

- **Cíl** - Naučit se kontrolovat jízdu přímo po ploše snowboardu.
- **Terén** - velmi mírný a přehledný svah.
- **Organizace** – zástup.
- **Bezpečnost** - Vzhledem k nenadálým změnám směru jízdy či dokonce pádům klientů je potřeba volit velmi přehledné místo s malým provozem.

Popis jízdy po ploše

Jezdec drží uvolněný základní postoj pro jízdu. Nohy musí být schopny reagovat na nerovnosti a neustále jemně korigovat pozici prkna. Váha je lehce na přední noze. Především nesmí docházet k žádné rotaci těla, která by způsobila zatočení snowboardu (hrozí zásek hrany a nepříjemný pád). Jde tedy o to držet základní postoj pro jízdu a snažit se nedělat žádné pohyby kromě nutné absorpce nerovností. Možnost jezce měnit směr jízdy snowboardu je naprosto minimální. Snowboard jede po spádnicí, která ale nemusí vždy být rovnoběžná se směrem sjezdovky. Tento fakt je třeba klientům zdůraznit.

Vhodnými doplňujícími cvičeními jsou některé základní freestylové prvky, při kterých jízdu po ploše potřebujeme a samotné provedení triku nám odhalí naše nedostatky. Zapojení freestylových prvků je nejen praktické pro rozvoj dovedností, ale také zajímavým zpestřením výuky. Praktické je zkusit skok s odrazem z plochy ať už pop nebo náročnější ollie a základní pressy jako např. tail press a nose press. Dále jsou praktické „hodiny“ při kterých si student vylepší kontrolu přehranění. Tyto prvky jsou rozebrány v [kapitole 2. úvod do freestyly](#).

DOVEDNOST: Hranění a tlak

Kontrola hranění na mírných svazích je „hodinářská práce“. Maličké vychýlení pozice těla, může mít za následek velice nepříjemný pád. V tomto momentě jezdecký postoj studenta prochází ostrým testem. Snažíme se, aby klient pochopil a procítil funkci kotníků a kolen při kontrole hranění a vyvaroval se řešení problémů celým tělem.

Metodický postup

1. Připomenutí základního postoje pro jízdu.
2. Návčik na místě, aktivace kotníků a kolen.
3. Pokusy na mírném a bezpečném svahu.
4. Zapojení vertikálního pohybu nahoru a dolů.
5. Skok - pop, ollie.
6. Pressy - tailpress, nosepress.



Časté chyby a jejich řešení

- ! **Přílišná váha na zadní noze** - Pokrčení přední nohy, přední ruka na koleno apod., jízda s jednou nohou ve vázání se zvedáním zadní nohy do vzduchu.
- ! **Špatný základní postoj pro jízdu** - Může se projevit přílišným předklonem či vyrotováním pánve. Řešíme fixačními cvičeními a zpomalením rychlosti.
- ! **Nedostatečné pokrčení kotníků, kolen a kyčlí** - Většinou se projeví neschopností udržet prkno na ploše a nutností stavět jej zpravidla na backsidovou hranu.
- ! **Rotace těla během jízdy** - Způsobí zatočení snowboardu případně zákus hrany. Většinou se jedná o otevření postoje a to lze řešit pomocí fixace zadní ruky. Ruka za záda, držení si bundy apod.

POZOR! Spojovací cesty mezi sjezdovkami mohou být velmi nebezpečné. Je vhodné jezdit za svými klienty a snažit se je v případě jejich pádu chránit před projíždějícími lyžaři, kteří s tímto pádem nepočítají.

1.10. Smýkaný oblouk s odlehčením vzhůru (oblouk zvýšením)

Smýkaný oblouk s odlehčením vzhůru je dynamičtější a rychlejší formou základního smýkaného oblouku. Využíváme v něm vertikální pohyb našeho těla k odlehčení snowboardu při přehranění. Stejně jako u základního smýkaného oblouku se pohybujeme smýkaným (sesouvavým) pohybem. Svou náročností stojí na pomezí instruktorských úrovní D a C (začátečnicků a mírně pokročilých). Absolvent kurzu D by měl o jeho existenci vědět a znát základní postup výuky tohoto oblouku. U absolventa kurzu C se předpokládá perfektní znalost tohoto oblouku a samozřejmě jeho demonstrace v různých formách.

- **Cíl** - Seznámení studenta s dynamickým typem smýkaného oblouku. Po osvojení této dovednosti je student schopen kontrolované jízdy i na prudších svazích se změnou směru, která zahrnuje přehranění před spádnicí. Pochopení vertikálního pohybu a jeho využití ve snowboardingu.
- **Vhodný terén** - mírně až středně strmý, dostatečně široký a přehledný svah.
- **Organizace skupiny** – zástup.
- **Bezpečnost** - méně frekventovaná místa.

Smýkaný oblouk ke svahu s odlehčením vzhůru (díličí metodický prvek)

V tomto prvku nacvičujeme rotační a vertikální pohyb dolů, resp. jejich vliv na změnu směru jízdy a kontrolu hranění. Smýkaný oblouk ke svahu zahájíme jízdou po spádnici dle popisu v [kapitole 1.9](#), v základním postoji pro jízdu, při kterém ovšem držíme tělo v horní – mezní – poloze (kolena jsou pokrčená jen minimálně). Následně pokračujeme sérií pohybů:

- 1) Mírným náklonem těla do oblouku začínáme zatěžovat hranu přilehlou ke svahu a zvětšujeme úhel hranění;
- 2) zahájíme plynulý vertikální pohyb směrem dolů (flexí dolních končetin), který se snažíme propojit s rotací těla ve směru oblouku ke svahu. Soustředíme se na iniciaci rotace dolními končetinami.

TIP: Student, kterého se pokoušíme naučit tento typ oblouku by měl bez velkých problémů a velké koncentrace zvládat základní oblouk. Je praktické v tento moment vyzkoušet přímo fine form oblouku s odlehčením vzhůru a k jednotlivým díličím prvkům se vrátit v případě neúspěchu. Nezapomínejte, že je se studenty potřeba hodně jezdit. Cvičeními, jako například půl oblouk ke svahu, trávíme mnoho času a příliš nejezdíme.

Popis smýkaného oblouku s odlehčením vzhůru (Fine Form)

Smýkaný oblouk s odlehčením vzhůru provádíme vždy formou tzv. 1 a ½ oblouku. Pohyb zahájíme obloukem ke svahu dle popisu v předchozím odstavci, který nám udělí potřebnou rychlost a dynamiku pro další pokračování. Následně, aniž bychom zastavili, plynule pokračujeme další sérií pohybů:

- 1) Přeneseme více hmotnosti na přední nohu;
- 2) pohybem kotníků a kolen sklápíme snowboard více na plochu a zmenšujeme úhel hranění;
- 3) zahájíme dynamický vertikální pohyb směrem vzhůru (extenzí dolních končetin).



Důsledkem přenosu hmotnosti na přední nohu a působení tíhové síly dochází ke stáčení špičky snowboardu z kopce dolů (směrem do spádnice).

Zastavení vertikálního pohybu má za následek nadlehčení prkna. V tomto momentě se snažíme o přehranění. Díky větší rychlosti, dynamice a odstředivé síle přehraňujeme již před dosažením spádnice. Následuje tato série pohybů:

- 4) Mírným náklonem těla do oblouku začínáme zatěžovat hranu přilehlou ke svahu a zvětšujeme úhel hranění;
- 5) zahajujeme plynulý vertikální pohyb směrem dolů (flexí dolních končetin), který se snažíme propojit s rotací těla ve směru oblouku ke svahu. Soustředíme se na iniciaci rotace dolními končetinami.
- 6) dokončíme rotaci a vracíme tělo do základního postoje pro jízdu ve snížené podobě.



DOVEDNOST: Načasování

Oblouk s odlehčením vzhůru je nejsložitější oblouk na koordinaci na úrovni D a C. Špatné načasování přehranění a vertikálního pohybu může být kontraproduktivní. Odlehčení ve špatný moment může vést ke ztrátě dynamické rovnováhy a kontroly nad snowboardem.

Krásným příkladem složité koordinace je tancování. Při tancování je důležitý rytmus. I při snowboardingu, především při fázi učení složitého pohybového vzorce je dobré udržovat rytmus, respektive pravidelné oblouky. Ideální je jezdit oblouky se studenty a najet trasu a rytmus oblouků.



TIP: Pokud student není schopen aplikovat vertikální pohyb do oblouku, naopak ho rozhazuje a dělá začátečnické chyby, pravděpodobně ještě nenastal čas učit se tuto techniku. Vrátime se k dynamickému provedení základního oblouku o kratším poloměru.

Metodický postup

- 1) Vysvětlení, ukázka instruktora.
- 2) Cvičení na místě bez snowboardu – nácvik rotace, chůze ve směru oblouku s vyzkoušením pohybů, které provádíme při jízdě.
- 3) Oblouk ke svahu (BS, FS).
- 4) Jednotlivý 1 a ½ BS oblouk – první pokus + následné procvičování.
- 5) Jednotlivý 1 a ½ FS oblouk – první pokus + následné procvičování.
- 6) Navazované oblouky.
- 7) Navazované oblouky – změna rychlosti, terénu, sklonu svahu, poloměru oblouků.

DOVEDNOST: Rotace a zatáčení

S přibývajícím rychlostí a dynamikou v oblouku ubývá intenzita rotace. Při vyšších rychlostech lze oblouk řešit náklonem a zahraněním, které nám zajistí výraznou pomoc při oblouku. U všech smýkaných oblouků platí, že více rotace dodávám u kratších oblouků. U velmi dlouhých oblouků je dodaná rotace minimální, avšak stále plynule nadávkovaná.

Další důležitou věcí je, že od této chvíle iniciaci rotace začínáme řešit ve spodní polovině těla. Zkoušíme se více koncentrovat na kolena a kotníky. Musíme si však dát pozor, aby horní polovina těla zůstala stabilní. Pokud se objeví náznaky protirotace, vracíme se k původnímu pojetí iniciace rotace z horní poloviny těla.

TIP: V případě vertikálního pohybu často dochází k rozdílu mezi představou studenta o jeho provedení pohybu a realitou. Důvodem je často hlava, která nám sice hlásí snížení pozice, ale ve skutečnosti jsme toho docílili pouze předklonem, nikoliv pokrčením v dolní části těla. Řešením může být video coaching. Rychlá ukázka v telefonu na svahu může mít velký efekt.

Časté chyby a jejich řešení

Časté chyby jsou zpravidla stejné jako u základního smýkaného oblouku [v kapitole 1.8](#), přičemž přibývají chyby spojené se samotným vertikálním pohybem:

- ! **Špatné časování** – Student nedodrží správné časování vertikálního pohybu, čímž odlehčuje snowboard k přehranění v nesprávnou chvíli a k přehranění tak nedochází před spádnicí. Řešením jsou povely instruktora, který popisuje průběh pohybu v reálném čase (v průběhu oblouku).
- ! **Nedostatečné provedení** – Student nevyvíjí potřebnou dynamiku vertikálního pohybu, čímž ztrácí klíčovou výhodu odlehčení snowboardu k přehranění a oblouk tak může připomínat základní smýkaný oblouk. Řešením jsou doplňující cvičení na rozsah pohybů a stretching (domácí úkol).
- ! **Přehnané provedení** - Student pohyb přehání, ale místo chtěného efektu ztrácí kontrolu nad jízdou.

DOVEDNOST: Dynamická rovnováha

Využití vertikálního pohybu v jízdě musí být pochopeno a využito správně, jinak hrozí ztráta dynamické rovnováhy a kontroly nad snowboardem. Při správném načasování nám pohyb vzhůru ulehčí přehranění a pohyb dolů kontrolu tlaku na hraně v druhé polovině oblouku.

Snížený postoj na FS a BS hraně je rozdílný. Vertikální pohyb vzhůru usnadňuje přechod mezi těmito dvěma postoji (nadlehčení prkna, jednodušší práce s kotníky). Naším cílem je pozice při výjezdu z oblouku, kde odoláváme největším silám. Snížený postoj umožní větší zahranění snowboardu a sportovnější jízdu.

Celkově dbáme na plynulé provedení pohybů. Rychlost a rozsahy pohybů přizpůsobujeme situaci. Pokud máme studenta s malými rozsahy pohybů, systematicky pracujeme na jejich zlepšení.

Doplňující cvičení

Doplňující cvičení kopírují ta již dříve uvedená u základního smýkaného oblouku [v kapitole 1.8](#), přičemž jsou dále doplněna o procvičování vertikálního pohybu:

- **Práce s horními končetinami** – pro zdůraznění pohybu těla směrem dolů se dotýkáme nejprve boků a následně kolen (ze stran).
- **Povyskočení** – pro zdůraznění vertikálního pohybu směrem vzhůru provedeme odlehčení dynamičtěji, přičemž v nejvyšším bodě se pokusíme odrazit a přerušit tak kontakt snowboardu se sjezdovkou. Pokusíme se o přeskočení z jedné strany na druhou tzn. přehranit ve vzduchu.
- **Girlanda** – Lze použít jako doplňující cvičení. Jedná se však o koordinačně náročné cvičení, které může být pro spoustu studentů ve finále mnohem náročnější než samotný oblouk.
- **Cvičení na timing** – Hlasové povely instruktora, opakování jednoduché mantry (počítání, několik klíčových slov apod.) na udržení rytmu nebo kopírování stopy a rytmu instruktora.

TIP: Některá cvičení mohou fungovat jako fixace jednoho problému, avšak nepomáhají nebo zhoršují některé jiné dovednosti. Příkladem může být zde uvedené první cvičení, které může pomoci s pochopením načasování pohybu, ale často vede ke zhoršení provedení pohybu (přílišný předklon). Při zařazení cvičení do výuky je to potřeba mít toto na paměti.

1.11. Základní řezaný oblouk

Řezané oblouky jsou ve srovnání s oblouky smýkanými výrazně rychlejší a celkově dynamičtější formou jízdy. Při řezaném oblouku více využíváme hrany a skluznice je oproti smýkanému oblouku naopak méně v kontaktu se sněhem. Ke změně směru jízdy více využíváme vlastní vykrojení snowboardu (rádius) a méně aktivní rotaci těla. Jelikož během jízdy v tomto typu oblouku dosahujeme vyšší rychlosti, jsme vystaveni výrazně vyšším silám – zejména síle dostředivé, které se snažíme odolávat a zároveň ji zužitkovat pro vytváření tlaku na hranu. Většího tlaku na hranu dosáhneme větším náklonem do oblouku.

- **Cíl** - Seznámení klienta s obloukem, při kterém se pohybuje ve vyšší rychlosti a pouze po hraně (nesmýká). Po osvojení této dovednosti je klient schopen rychlé kontrolované jízdy po hraně i na prudších svazích.
- **Vhodný terén** – Mírný až středně strmý, dostatečně široký a přehledný svah. Dobré sněhové podmínky – upravená sjezdovka bez ledu.
- **Organizace skupiny** - Řada, stejná stopa.
- **Bezpečnost** - Méně frekventovaná místa; Především první seznamování řezanými oblouky je velmi nebezpečné. Hrozí srážky s dalšími lidmi na sjezdovce. Je tedy nutné brát zřetel na osoby přijíždějící shora!

Popis řezaného oblouku ke svahu (dílčí metodický prvek)

Oblouk ke svahu je prvním metodickým prvkem při nácvičku základního řezaného oblouku. V tomto metodickém prvku nacvičujeme zatěžování hrany pomocí dosažení požadované rychlosti a náklonu těla do oblouku.

Oblouk ke svahu zahájíme jízdou po spádnicí v základním postoji. Po dosažení odpovídající rychlosti provedeme náklon těla směrem do oblouku ke svahu, čímž postupně zvyšujeme úhel hranění. Důsledkem zahranění bude jízda po hraně. Velikost (poloměr) oblouku ke svahu se odvíjí zejména od velikosti úhlu hranění, rádiusu snowboardu a rychlosti. Po celou dobu setrváváme v základním postoji s váhou rovnoměrně rozloženou na obě nohy, případně 60 % na přední noze a 40 % na zadní noze. Pro stabilizaci základního postoje a lepší hranění tlačíme během jízdy kolena od sebe. Nevytváříme žádnou rotaci tělem. Pohled směřuje do směru jízdy. Protože stabilně zatěžujeme hranu, snowboard celou dobu zatáčí, a po vykrojení oblouku skončíme jízdou do protisvahu, která vede k zastavení.

TIP: K tomu, aby snowboard řezal, potřebujeme náklon. K náklonu potřebujeme rychlost. K řezanému oblouku se propracováváme postupně navyšováním rychlosti základních oblouků a zvětšováním rádiusu oblouků, které studentům najíždíme.

POZOR! Řezaný oblouk ke svahu je nejnebezpečnější cvičení v metodice. Především proto, že běžný jezdec vůbec nepředpokládá, co chceme udělat. Obzvláště nebezpečný je oblouk na BS, kde snowboardista nevidí svah nad sebou. Pokud zařazujeme toto cvičení, musíme být obezřetní a studenty posílat například na znamení. Nedoporučujeme skupinu rozdělovat po sjezdovce na goofy a regular. To pouze zvýší případné riziko.

Popis základního řezaného oblouku (Fine Form)

Základní řezaný oblouk provádíme vždy formou tzv. 1 a ½ oblouku. Pohyb zahájíme řezaným obloukem ke svahu dle popisu v předchozím odstavci, kterým získáme potřebnou rychlost a dynamiku pro další pokračování. Při jízdě ve směru vrstevnice (resp. v jejím okolí) provedeme diagonální přenos hmotnosti přes snowboard – pomocí náklonu těla do nového oblouku přehraníme a navážeme novým obloukem. Náklon celého těla do středu oblouku je výraznější než u smýkaných oblouků a závisí především na rychlosti (resp. působících silách) a sklonu svahu. Velikost (poloměr) oblouku se odvíjí zejména od velikosti úhlu hranění, rychlosti a rádiusu snowboardu. Po celou dobu setrváváme v základním postoji s váhou rovnoměrně rozloženou na obě nohy, případně 60 % na přední noze a 40 % na zadní noze. Pro stabilizaci základního postoje a lepší hranění tlačíme během jízdy kolena od sebe. Pohled směřuje do směru jízdy.



Výuka řezaného oblouku

K řezanému oblouku se propracováváme především postupným přidáváním rychlosti do oblouků předchozích. Se studenty hodně jezdíme na vhodném terénu (široký a mírný svah) stopu, kterou postupnou progresí posunujeme až do čistých řezaných oblouků. Oblouk ke svahu můžeme zařadit na bezpečném místě jako cvičení. Důležitý je naježděný počet kilometrů, kdy instruktor najíždí studentovi dlouhé a plynulé oblouky. Zaměřujeme se na stabilizaci postoje pro jízdu.



Metodický postup

- 1) Vysvětlení, ukázka instruktora.
- 2) Cvičení na místě bez snowboardu – chůze ve směru oblouku s časování pohybů, které provádíme při jízdě.
- 3) Oblouk ke svahu (FS, BS).
- 4) Jednotlivý 1 a ½ FS oblouk – první pokus + následné procvičování.
- 5) Jednotlivý 1 a ½ BS oblouk – první pokus + následné procvičování.
- 6) Navazované oblouky.
- 7) Navazované oblouky – změna rychlosti, poloměru oblouků.
- 8) Doplnující cvičení.

Časté chyby a jejich řešení

- ! **Přílišný předklon** – Řešením jsou doplňující cvičení např. ruce za zády.
- ! **Přílišné naklonění těla do oblouku (zahranění)** – Příčinou zpravidla bývá nesprávné odhadnutí rychlosti a působících sil, které náklon kompenzují. Řešením je pouze opakované cvičení řezaného oblouku (příp. oblouku ke svahu), při kterém klient získává cit a odhad.
- ! **Rotace** – Snaha o ovlivnění trajektorie snowboardu horní částí těla. Důsledkem rotace dochází ke ztrátě hranění a snowboard se začíná smýkat. Řešením jsou stabilizační cvičení.
- ! **Protirotace** – V důsledku větší rychlosti není student schopen udržet horní část těla v základní pozici (osa ramen rovnoběžně s podélnou osou snowboardu) a spodní část těla se snowboardem „ujíždí“ horní částí těla. Řešením je návrat k jednodušším prvkům nebo nalezení co nejjednoduššího tréninkového svahu.
- ! **Hmotnost na zadní noze** – Kvůli větší rychlosti (a strachu) student není schopen udržet hmotnost rovnoměrně rozloženou na obě nohy (v základní pozici) – dochází k pokrčení zadní a narovnání přední nohy. Řešením jsou doplňující cvičení.

Doplňující cvičení

- **Fixace horní poloviny těla** – Kontrolovaná jízda, při které držíme ruce za hlavou, na bocích, za zády, zafixované držení tyče za tělem nebo na ramenou.
- **Fixace rovnoměrného rozložení hmotnosti** – Kontrolovaná jízda, při které držíme ruce na podkolenní jamce.
- **Vyjetý řezaný oblouk** – Oblouk vyjedeme tak, že i když skoro zastavíme, tak pokračujeme do dalšího oblouku. Pokoušíme se o udržení snowboardu na hraně i v malé rychlosti. Toto je náročné cvičení, při kterém se snažíme rozvíjet cit pro kontrolu hrany především v kotnicích.
- **Vlnovka** – Na velmi mírném kopci zkusíme v přímé jízdě rychlé přehranění (bez smýkání). Výsledkem by měla být série krátkých řezaných oblouků. Často se stává, že toto cvičení rozhází vrchní polovinu těla. To rozhodně není cílem.
- **Poskoky při jízdě bez ztráty zahranění (náročné cvičení).**

DOVEDNOST: Hranění a tlak

V základním řezaném oblouku nám jde především pochopit a procítit výřez prkna a jeho funkci pro jízdu. Držíme stabilní pozici bez jakékoliv rotace nebo jiného pohybu. Jízdu kontrolujeme náklonem celého těla do oblouku. Vyšší rychlost nám umožňuje větší náklon.

1.12. Jízda na switch

Jízda na switch je důležitá dovednost především pro freestyle, ale v podstatě každý jezdec se někdy setká se situací, kdy se mu tato dovednost bude hodit (traverz v prudkých svazích apod.). Pro instruktora se jedná o klíčovou dovednost – instruktorské ukázky je nejlepší dělat ve stejném postavení v jakém jezdí student (obzvláště pokud jde o dítě).

- **Cíl** – Naučit jízdu v opačném postavení.
- **Terén** - Mírný svah; při osvojení dovednosti sklon svahu zvyšujeme.
- **Bezpečnost** – Vyvarujeme se přecenění dovedností studentů a dbáme na postupné zvyšování náročnosti terénu.

TIP: Pro jízdu na switch je dobré mít přizpůsobenou pozici vázání (duckstance). Pokud student jezdí v directional postavení (obě špičky do směru jízdy), jízda na switch bude velmi nepohodlná.

Popis výuky jízdy na switch

Intenzitu výuky na switch volíme podle cílů studenta. Pokud se zajímá o freestyle, výuce se věnujeme velmi důkladně, a pokud inklinuje spíše k rychlostním disciplínám (slalom, snowboardcross) jízdu na switch můžeme zmínit pouze okrajově, nebo přeskocit úplně.

Vycházíme ze základů jízdy uvedených [v kapitolách 1.7 až 1.11](#), přičemž jako přední nohu volíme naši původní zadní nohu – jedeme pozpátku. Oproti výuce oblouků na studentovu silnější nohu nemusíme dodržovat celé metodické řady, ale pokusit se rovnou o fine form daného oblouku a k dílčím metodickým prvkům se vrátit následně, v případě neúspěchu.

TIP: Jízda na switch na tažném vleku je velmi praktická průprava. Strávíme při ní poměrně dlouhou dobu a pomůže nám si přivyknout na opačný postoj.

Metodický postup

- 1) Sesouvání a jízda šikmo svahem.
- 2) Základní smýkaný oblouk.
- 3) Smýkaný oblouk s odlehčením vzhůru.
- 4) Řezané oblouky.

DOVEDNOST: Načasování

Při učení jízdy na switch student znovu prochází stejnými problémy jako na svoji silnější stranu. Opakující se výukový proces vede k lepšímu pochopení souvislostí mezi jednotlivými pohyby a fázemi oblouků. Toto pozitivně přispívá k vylepšení jezdeckých dovedností i na studentovu silnější stranu.



2. Úvod do freestylu

Freestyle má ve výuce snowboardingu zásadní místo. Freestylové prvky rozvíjí základní dovednosti, které může využít každý snowboardista i když jeho cílem nemusí být skoky a raily ve snowparku. Zapojení základních freestylových prvků vede k lepšímu pochopení ovládní snowboardu a k oživení výuky.

Freestyle prochází celou metodikou. První náznaky můžeme najít již při seznamování se snowboardem na místě (poskoky, presy). Triky a cvičení, popsané v této kapitole, nejsou jen pouhou cestou ke zlepšení základních dovedností, ale jsou to prvky, jimiž se snowboardisté baví a které využívají v různých situacích.

Zařazení freestylového prvku do výuky záleží na těchto faktorech.

- Úroveň studenta
- Sněhové podmínky
- Provoz na sjezdovce
- Zájem studenta
- Využití prvku (dovednosti) pro výuku a zlepšení studenta

Musíme vždy zachovat pořadí od jednoduššího k obtížnějšímu, proto věnujeme velkou pozornost logické posloupnosti výuky. Většinu náročnějších triků lze rozdělit na sekvence pohybů. Některé z nich jsou jako základní triky popsány v této kapitole.

POZOR! Freestylové prvky jsou poněkud odlišné od běžného pohybu na sjezdovce (nečekané změny směru, otočky, skoky), proto musíme dbát zvýšené bezpečnosti.

Než se se studentem vrhneme do snowparku, je dobré se naučit některé základní triky na sjezdovce. Smysluplně pracujeme s terénem dle potřeby. Vždy dbáme na bezpečnost a ostatní lidi na sjezdovce. K zařazení určitého freestylového prvku do výuky musí student splňovat určitou úroveň dovedností.

2.1. Rotace o 360° při jízdě (hodiny)

- **Cíl** – Naučení základního triku. Trik je výborné cvičení na timing přehranění a práci s rotací.
- **Terén** - Mírný až středně strmý svah.
- **Vstupní dovednosti** – Student musí mít dobře zvládnutý základní oblouk s plynulým přehraněním.
- **Bezpečnost** – Při tomto triku hrozí zaseknutí zadní hrany a nepříjemný pád.

Popis a výuka pohybu rotace o 360°

Lze říci, že jde o „přetočený“ oblouk. Prvek zahájíme obloukem (BS nebo FS). Kamenem úrazu je načasování přehranění. Je to především o citu. Proto není vhodné tento prvek zařazovat u nevyježděných klientů. Tento prvek lze vyučovat dvěma způsoby nebo jejich kombinací.

- 1) **Rotace vrchní části těla** – Při ukončení oblouku používáme více rotace. Soustředíme se především na hlavu a rameno (rotace však musí procházet opět celým tělem a působit skrze kotník na snowboard). Rameno tlačíme do směru rotace. Pohled směřuje také do směru rotace. V momentě, kdy chceme zastavit rotaci vrátíme ramena do pozice rovnoběžné s prknem a podíváme se rovně dolů z kopce, respektive nahoru do kopce (podle pozice ve které chceme skončit). Tento způsob je velice praktický k pochopení rotací ve vzduchu.
- 2) **Využitím předozadní rovnováhy** - V závěru oblouku v oblasti vrstevnice aktivně přeneseme váhu na zadní nohu. Za pomoci práce kotníků necháme prkno stočit patkou do spádnice. Opětovným přenesením váhy na přední nohu bychom pokračovali v rotaci. V momentě, kdy chceme zastavit, přenášíme váhu do středu prkna a zastavíme. Tento způsob je velice praktický pro pochopení práce s předozadní rovnováhou.

TIP: U jezdců nižší úrovně je lepší práce s rotací vrchní části těla, případně kombinace těchto dvou postupů. Je praktické se k tomuto cvičení vrátit znovu u pokročilejších jezdců a na základě těchto dvou postupů hlouběji vysvětlit rotaci a využití předozadní rovnováhy.

Metodický postup

- 1) Vysvětlení, ukázka instruktora.
- 2) Cvičení na místě bez snowboardu.
- 3) Nácvik pomocí rotace horní části těla.
- 4) Nácvik pomocí předozadní rovnováhy.
- 5) Nácvik pomocí kombinace obou přístupů.
- 6) Navazované rotace o 360°.

DOVEDNOST: Rotace a zatáčení

Při „hodinách“ trénujeme především intenzitu dávkování rotace. Studenti by měli lépe pochopit jak rotaci udržet (stále se otáčet) a jak rotaci zastavit. Pochopení těchto dvou věcí je naprosto klíčové především pro náročnější freestylevé prvky.

2.2. Tailpress

Tailpress je základní snowboardový trik, při kterém jedeme výhradně po patce snowboardu (tail).

- **Cíl** - Vylepšení kontroly jízdy po ploše a dynamické rovnováhy, procítění pružnosti snowboardu.
- **Terén** - Mírný téměř rovný svah bez boulí.
- **Zařazení do výuky** – Student musí zvládat jízdu rovně po ploše.
- **Bezpečnost** – Nejedná se o příliš nebezpečný trik.

Popis a výuka pohybu tailpress

Tento prvek můžeme ve výuce na vhodném terénu zařadit brzy. Vycházíme z jízdy po ploše ve spádnici v základním postavení. Pomalu přenášíme váhu na zadní nohu tak, že ji pokrčíme do podřepu a postupně snižujeme těžiště. Přední noha je tedy takřka natažená a s její pomocí vytahujeme špičku snowboardu do vzduchu. Tělo nakloníme co nejvíce nad patku snowboardu a balancujeme (za pomoci sníženého těžiště a paží). Snažíme se nalézt rovnovážnou pozici a soustředíme se na udržení ramen a paží v podélné ose snowboardu. Po ukončení náklonu se vracíme do základního postavení. Pokročilejší varianta tohoto triku spočívá v tom, že váhu nepřenášíme pomalu, ale to tailpressu naskočíme.

Metodický postup

- 1) Vysvětlení, ukázka instruktora.
- 2) Nácvik bez snowboardu.
- 3) Nácvik na rovině se snowboardem.
- 4) Nácvik při jízdě po spádnici.

Časté chyby

- ! Nedostatečný přenos váhy.
- ! Příliš velký nebo rychlý přenos váhy (podjetí a pád).
- ! Nestabilita, rotace ramen.
- ! Zatěžování hrany.

Doplňující cvičení

- 1) Střídání jízdy po patce a po ploše.
- 2) Dotýkat se patky (tailgrab).
- 3) Dotýkat se sněhu za patkou jednou rukou nebo oběma (tzv. tripod).



2.3. Nosepress

Tailpress je základní snowboardový trik, při kterém jedem výhradně po špičce snowboardu (nose).

- **Cíl** - Vylepšení kontroly jízdy po ploše a dynamické rovnováhy, procítění pružnosti snowboardu.
- **Terén** - Mírný téměř rovný svah bez boulí.
- **Vstupní dovednosti** – Student musí zvládat jízdu rovně po ploše.
- **Bezpečnost** – Hrozí přepadnutí přes špičku.

Popis a výuka pohybu

Nosepress je náročnější trik než tailpress a jeho precizní provedení může být oříškem i pro zkušenější jezdce. Samotný trik zahajujeme z jízdy po spádnici v základním postavení. Pomalu přenášíme váhu na přední nohu tak, že ji mírně pokrčíme do podřepu a postupně snižujeme těžiště. Zadní noha je tedy takřka natažená a s její pomocí vytahujeme patku snowboardu do vzduchu. Tělo nakloníme co nejvíce nad špičku snowboardu a balancujeme (za pomoci sníženého těžiště a paží). Snažíme se nalézt rovnovážnou pozici a soustředíme se na udržení ramen v podélné ose snowboardu. Po ukončení náklonu se vracíme do základního postavení. Pokročilejší varianta tohoto triku spočívá v tom, že váhu nepřenášíme pomalu, ale to nosepressu naskočíme.

Metodický postup

- 1) Vysvětlení, ukázka instruktora.
- 2) Návčik bez snowboardu.
- 3) Návčik na rovině se snowboardem.
- 4) Návčik při jízdě po spádnici.

TIP: Nosepress a tailpress můžeme brát jako návčik extrémních pozic. Obecně se tento přístup dá použít ve výuce na více prvků. Testovat, jak daleko mohou jít s určitým pohybem, je vhodné pro získání citu pro práci s těmito pohyby.

Časté chyby

- ! Nedostatečný přenos váhy.
- ! Příliš velký nebo rychlý přenos váhy (přepadnutí dopředu).
- ! Nestabilita, rotace ramen.
- ! Zatěžování hrany.

DOVEDNOST: Dynamická rovnováha

Při nosepressu i tailpressu se snažíme o jízdu v hraniční pozici za využití flexe snowboardu. Jedná se o pohyb po stejné ose jako u práce s předozadní rovnováhou. Návčik těchto triků může značně pomoci při řešení složitých situací, do kterých se dostaneme v důsledku náročného terénu nebo jezdecké chyby.

Doplňující cvičení

- Střídání jízdy po špičce a po ploše.
- Dotýkat se špičky a držet špičku snowboardu (nosegrab).

2.4. Tailpress slide

Tailpress slide je v podstatě tailpress s pomalou rotací snowboardu o 180°.

- **Cíl** – Spojení předchozích triků ve složitější a efektivní trik.
- **Terén** - Mírný téměř rovný svah bez boulí.
- **Vstupní dovednosti** – Student musí ovládat tailpress a hodiny. Měl by také zvládat základy jízdy na switch.
- **Bezpečnost** – Při správné volbě terénu se jedná o bezpečný trik.

Popis pohybu tailpress slide

Vycházíme z jízdy v tailpressu. Přidáním rotace a zatížením hrany zahájíme slide. Rotaci můžeme iniciovat různými způsoby (hlava, rameno, bok, koleno, kotník), ale kotníkem se vždy snažíme kontrolovat její dávkování. To, jak s rotací pracujeme, se zásadně odrazí na stylovosti triku. Důležitá je synchronizace rotace a práce s hraněním (práce kotníků). Odjíždíme v postavení na switch v základním postoji pro jízdu. Při zvládnutí tohoto triku o 180° můžeme zkusit větší rotace.

Výuka tailpress slidu

Musíme si uvědomit, že rotovat o 180° lze na různé strany. Mluvíme o tzv. FS rotaci a BS rotaci. Výuku tohoto prvku je jednodušší začít s FS rotací, kde jezdec v průběhu triku vidí do směru jízdy. Po zvládnutí tohoto provedení, můžeme vyzkoušet BS rotaci, nebo trik udělat zahájením v postavení na switch.

Metodický postup

- 1) Vysvětlení, ukázka instruktora.
- 2) Nácvik bez snowboardu.
- 3) Nácvik na rovině se snowboardem.
- 4) Nácvik v jízdě FS, BS.

Časté chyby

- ! Protirotace.
- ! Nedostatek rotace.
- ! Nedostatečné zatížení hrany přilehlé ke svahu – zásek.

Doplňující cvičení

- Vychýlení snowboardu max. o 90° a potom návrat do normálního postavení.
- Switch.
- Vyšší rotace.



2.5. Nosepress slide

Nosepress slide je podobný tailpress slidu. Pro většinu lidí je jeho provedení složitější.

- **Cíl** – Spojení předchozích triků ve složitější a efektivní trik.
- **Terén** - Mírný téměř rovný svah bez boulí.
- **Vstupní dovednosti** – Student musí ovládat tailpress a hodiny. Měl by také zvládat základy jízdy na switch.
- **Bezpečnost** – Při správné volbě terénu se jedná o bezpečný trik.

Popis pohybu nosepress slide

Vycházíme z jízdy v nosepressu. Přidáním rotace a zatížením hrany zahájíme slide. Rotaci můžeme provést různými způsoby (hlava, rameno, bok, koleno, kotník), ale kotníkem se vždy snažíme kontrolovat její dávkování. To, jak s rotací pracujeme se zásadně odrazí na stylovosti triku. Důležitá je synchronizace rotace a práce s hraněním (práce kotníků). Odjždíme v postavení na switch v základním postoji pro jízdu. Při zvládnutí tohoto triku o 180° můžeme zkusit větší rotace.

Metodický postup

- 1) Vysvětlení, ukázka instruktora.
- 2) Nácvik bez snowboardu.
- 3) Nácvik na rovině se snowboardem.
- 4) Nácvik v jízdě FS, BS.

Časté chyby

- ! Protirotace.
- ! Nedostatek rotace.
- ! Nedostatečné zatížení hrany přilehlé ke svahu – zásek.

Doplňující cvičení

- Vychýlení snowboardu max. o 90° a potom návrat do normálního postavení.
- Switch.
- Vyšší rotace.

DOVEDNOST: Rotace a zatáčení

Ve freestylu je důležitý efekt triku. K celkovému dojmu z provedení hodně přispívá práce s rotací. Jezdec může rotaci do triku použít plynule celým tělem, nebo ji naopak v průběhu triku rozfázovat v jednotlivých částech těla. Například při vychýlení o 90° a návratu zpět do normálního postavení se poprvé dostáváme k praktickému využití protirotace. Zde vidíme, že ve snowboardingu lze s rotací pracovat různými způsoby. Přístup, kdy nejdříve učíme iniciaci od shora a postupně přecházíme k výuce iniciace rotace spodní částí těla, vytváří široký dovednostní základ pro další rozvoj jezdce a to nejen pro freestyle.

2.6. Ollie

Ollie je ve freestyle snowboardingu základ. Pomocí ollie se jezdec dostává do vzduchu, ať už na sjezdovce, na skoku či railu. Je tedy nezbytně nutné tento prvek dokonale ovládat. Ollie bylo převzato ze skateboardingu, ale technika odrazu je díky upevnění nohou ve vázání na snowboardu značně zjednodušena. Využíváme zde vlastní sílu odrazu, ale také pružnost snowboardu.

- **Cíl** – Naučení základního triku, lepší pochopení pružnosti (flexe) snowboardu.
- **Terén** - Mírný téměř rovný svah bez boulí.
- **Vstupní dovednosti** – Student musí zvládat jízdu po ploše a práci s předozadní rovnováhou.
- **Bezpečnost** – Při správné volbě terénu se jedná o bezpečný trik.

Popis pohybu ollie

Stojíme v základním postavení při jízdě po ploše ve spádnici. Paže držíme uvolněně mírně od těla, rovina ramen zůstává rovnoběžně s podélnou osou snowboardu. Stále na ploše snowboardu a bez hranění podřepem snižujeme těžiště a připravujeme se tak k odrazu. Nejprve vytáhneme špičku snowboardu do vzduchu pomocí přední nohy, poté se odrazíme z patky snowboardu využitím jeho flexe. Odraz probíhá ze zadní nohy, nicméně pro správné provedení triku je nutné využít dynamiku celého pokrčeného těla včetně rukou. Po odrazu přitahujeme nohy k tělu, čímž přeneseme váhu zpět na střed snowboardu a tím dostaneme snowboard do rovnoběžné polohy se svahem. Před dopadem mírně natahujeme nohy a dopadáme na obě současně. Po dopadu je opět pokrčíme až do podřepu či dřepu, čímž dopad ztlumíme. Flexe v kolenou závisí na výšce, ze které dopadáme. Výška triku je závislá na síle odrazu. Trik ukončíme návratem do základního postavení.

Popis výuky ollie

Trénujeme nejdříve na rovině. Postupně zvyšujeme náročnost terénu. Skáčíme přes malé překážky a hranky. Ollie zařazujeme do výuky průběžně. Cílem je, aby studenti po čase začali překonávat překážky tímto způsobem.

Metodický postup

- 1) Vysvětlení, ukázka instruktora.
- 2) Nácvič bez snowboardu.
- 3) Nácvič se snowboardem na rovině.
- 4) Nácvič na rovné sjezdovce.
- 5) Nácvič přes malé překážky či hranky.

TIP: Jako překážku pro důkladnější procvičování můžeme využít např. rukavici nebo sněhovou kouli. Náročnost skoků zvyšujeme pomalu a dbáme na správné provedení ollie.



Časté chyby

- ! Odraz z obou nohou ve stejný okamžik.
- ! Nedostatečné přenesení váhy – dochází k dopadu na tail.
- ! Přílišné přenesení váhy – dochází k dopadu na nose.
- ! Napnuté nohy – nedostatečné snížení před odrazem.
- ! Odraz z hrany snowboardu.
- ! Dopad na hranu snowboardu.
- ! Rotace.

Doplňující cvičení

- Opakování několika ollie za sebou.
- Ollie s dopadem do pressu.
- Nácvič na skoku.

2.7. Nollie

- **Cíl** – Další způsob odrazu na některé složitější triky.
- **Terén** – Mírný téměř rovný svah bez boulí.
- **Vstupní dovednosti** – Student musí zvládat jízdu po ploše a práci s předozadní rovnováhou.
- **Bezpečnost** – Pozor na zásek nosu prkna o sních při odrazu.

Popis pohybu nollie

Noseollie neboli nollie, je ollie prováděné ze špičky snowboardu. Stojíme v základním postavení při jízdě ve spádnici. Paže držíme uvolněně mírně od těla, rovina ramen zůstává rovnoběžně s hranami snowboardu. Podřepem snižujeme těžiště a váhu přenášíme mírně k zadní noze. Stále jsme na ploše snowboardu, nehraníme. Nejprve dynamicky přeneseme váhu k přední noze, zároveň vytáhneme zadní nohou patku snowboardu do vzduchu a poté se odrazíme přední nohou ze špičky s využitím flexe snowboardu. Jde o těsně po sobě následující pohyby připomínající zhoupnutí, podpořené švihem paží a extenzí kolen. Po odrazu přitahujeme nohy k tělu, čímž přeneseme váhu zpátky na střed snowboardu. Tím dostaneme snowboard do rovnoběžné polohy se svahem. Před dopadem mírně natahujeme nohy a dopadáme na obě současně. Po dopadu je opět pokrčíme až do podřepu či dřepu, čímž dopad ztlumíme. Flexe v kolenou závisí na výšce, ze které dopadáme. Výška triku je závislá na dynamičnosti odrazu. Trik ukončíme návratem do základního postavení.

Popis výuky nollie

Postupujeme stejně jako u ollie. Jedná se však o složitější trik, který dělá lidem problémy.

Metodický postup

- 1) Vysvětlení, ukázka instruktora.
- 2) Nácvič bez snowboardu.
- 3) Nácvič se snowboardem na rovině.
- 4) Nácvič na sjezdovce.
- 5) Nácvič přes překážku či hranku.

Časté chyby

- ! Odraz z obou nohou ve stejný okamžik.
- ! Nedostatečné přenesení váhy – dochází k dopadu na nose.
- ! Přílišné přenesení váhy – dochází k dopadu na tail.
- ! Napnuté nohy – nedostatečné snížení před odrazem.
- ! Odraz z hrany snowboardu.
- ! Dopad na hranu snowboardu.
- ! Rotace.



Doplňující cvičení

- Opakování několika nollie za sebou.
- Nollie s dopadem do pressu.

DOVEDNOST: Dynamická rovnováha

Ollie a Nollie jsou spojením vertikálního pohybu vzhůru a práce s předozadní rovnováhou. Na obě tyto dovednosti jsme již narazili. Skok, respektive odraz je v podstatě extrémní provedení vertikálního pohybu vzhůru. Kromě využití ve freestylu má trénink těchto dvou prvků velký význam pro jízdu v nerovných terénech (boule, freeride).

2.8. FS noseroll 180°

Jedná se o podobný trik jako nosepress slide, ale mnohem dynamičtější.

- **Cíl** – Nácvič tohoto triku. První dynamický trik s rotací zčásti ve vzduchu.
- **Terén** - Mírný téměř rovný svah bez boulí.
- **Vstupní dovednosti** – Student by měl zvládat všechny dosud zmíněné triky.
- **Bezpečnost** – Vzhledem k dynamice triku můžeme očekávat nepříjemné pády.

Popis pohybu FS noseroll 180°

Vycházíme z jízdy šikmo svahem v postavení na BS hraně. Dynamicky přenášíme váhu na přední nohu a zároveň provádíme rychlou FS rotaci. S přenesením váhy na špičku se nadlehčíme a otočíme o 180°. Špička snowboardu vykoná část rotace ve vzduchu nebo zůstává celou dobu lehce v kontaktu se sněhem. Rotace vychází z pohybů hlavy, ramen a paží. Trik odjíždíme v postavení switch šikmo svahem po FS hraně.

Metodický postup

- 1) Vysvětlení, ukázka instruktora.
- 2) Nácvič bez snowboardu.
- 3) Nácvič se snowboardem na rovině.
- 4) Nácvič v jízdě šikmo svahem.
- 5) Nácvič v jízdě šikmo svahem z postavení switch.
- 6) Provedení triku ve spádnici.

Časté chyby

- ! Nedostatečná rotace horní části těla.
- ! Malé zatížení přední nohy (vede k zaseknutí hrany do sněhu a následnému pádu).
- ! Příliš velký švih rukou (přetáčení rotace).
- ! Protirotační hlavy nebo trupu (nedojde k celé rotaci, nebo jen s velkými obtížemi).

Doplňující cvičení

- BS noseroll, switch noseroll.
- Noseroll 360° – rotační impuls musí být důraznější.

TIP: Pokud učíme jakýkoliv trik, při kterém využíváme pružnost prkna, je dobré si znovu prohlédnout snowboardy našich klientů. Nehodí se velká a tvrdá prkna.



2.9. FS ollie – FS 180°

Frontside ollie je základní rotační trik, který vychází z ollie. Je to rotace, během níž celou dobu vidíme místo dopadu. Točíme se kolem vertikální osy ve směru rotace, tzn. regular točí vlevo, goofy vpravo. Pokud prvek provádíme na sjezdovce, můžeme si vybrat ze tří druhů odrazů. Základní odraz z BS hrany, odraz z plochy a odraz z FS hrany.

- **Cíl** – Nácvik tohoto triku. První trik s rotací ve vzduchu. Pochopení timingu odrazu a rotace.
- **Terén** - Mírný svah, boule, hranka.
- **Vstupní dovednosti** – Student by měl zvládat rychlejší jízdu, ollie, základní rotační triky na sněhu a jízdu na switch.
- **Bezpečnost** – Vzhledem k dynamice triku můžeme očekávat nepříjemné pády.

Popis pohybu FS ollie

- Odraz ze zadní (backsidové) hrany** - Vycházíme z jízdy šikmo svahem po zadní hraně. Snižujeme těžiště a provádíme ollie ze zadní hrany. Pomáháme si švihem paží vzhůru a do směru rotace. Po odrazu přitahujeme nohy k tělu. Uprostřed triku se dostaneme váhou nad střed snowboardu. Díváme se stále ve směru rotace. Dopadáme na obě nohy, které pokrčíme. Trik odjíždíme v postavení switch v základním postoji.
- Odraz z celé plochy snowboardu** - Tento způsob využijeme hlavně při seskakování z překážky. Jedeme po spádnicí v základním postavení, váha je rozložená na ploše snowboardu, ne hranice. Dále provádíme pohyby jako u prvního způsobu.
- Odraz z přední (frontsidové) hrany** - Je výhodnější vycházet z jízdy mírně šikmo svahem po přední hraně. Snižujeme těžiště a provádíme ollie z přední hrany. Dále provádíme pohyby jako u prvního způsobu.

Popis výuky FS ollie

Od prvních pokusů, kdy vycházíme z jízdy šikmo svahem po hraně (jednodušší), postupně přecházíme k jízdě po spádnicí, zvyšujeme rozsah triku a nájezdovou rychlost. Při nácviku těchto základních rotací v jízdě po spádnicí nám může pomoci, když před odrazem provedeme oblouk po hraně, z níž se odrážíme. Abychom si usnadnili přenos váhy na hranu, doporučujeme provádět před odrazem tzv. esíčko, tedy vazbu dvou řezaných oblouků nevelkého poloměru. V případě FS 180° bude toto „esíčko“ začínat obloukem po špičkách a pokračovat backsidovým obloukem po patách. Právě v jeho průběhu by mělo dojít k odrazu. Mělo by to být v té fázi oblouku, kde nám to ještě umožní využít energii z hrany, čímž získáme rotační impuls.

Metodický postup

- 1) Vysvětlení, ukázka instruktora.
- 2) Nácvik bez snowboardu.
- 3) Nácvik se snowboardem na rovině.
- 4) Nácvik z jízdy šikmo svahem.
- 5) FS 180° ve spádnicí.



Časté chyby

- ! Nedostatečný odraz před započítím rotace.
- ! Nedostatečná rotace.
- ! Příliš velká rotace/švih (moc na 180°, málo na 360°).
- ! Revert – neukončení rotace.

Doplňující cvičení

- FS 180° přes bouli, překážku, hranu dopadu.
- Switch FS 180°.

DOVEDNOST: Načasování

Poprvé se setkáváme s koordinací čistého odrazu do vzduchu s nutností přidat rotaci. Platí jedno pravidlo. Pro všechny triky ve vzduchu se snažím primárně nabrat výšku – odrazit se. Uvolnění rotačního pohybu přichází o zlomek okamžiku později, než zahájení odrazu do výšky.

2.10. BS ollie - BS 180°

BS ollie je druhým základním rotačním trikem vycházejícím z ollie. Je to rotace, během níž po odrazu nevidíme místo dopadu. Točíme se kolem vertikální osy ve směru rotace, tzn. regular točí vpravo, goofy vlevo. V provedení na sjezdovce i na skoku si můžeme vybrat ze dvou podobných druhů odrazu. Je žádoucí, aby si během tréninku na sjezdovce jezdec vyzkoušel obě varianty. Odraz z přední hrany využije jezdec při všech backsidových rotacích, odraz z plochy snowboardu se bude hodit při tomto triku prováděném na konci zábradlí. Odraz ze zadní hrany je velmi složitý.

- **Cíl** – Nácvik tohoto triku. První trik s rotací ve vzduchu. Pochopení timingu odrazu a rotace.
- **Terén** - Mírný svah, boule, hranka.
- **Vstupní dovednosti** – Student by měl zvládat rychlejší jízdu, ollie, základní rotační triky na sněhu a jízdu na switch.
- **Bezpečnost** – Vzhledem k dynamice triku můžeme očekávat nepříjemné pády.

Popis pohybu BS ollie

Vycházíme z jízdy šikmo svahem po přední hraně. Snižujeme těžiště a provádíme ollie z přední hrany. Pomáháme si švihem paží vzhůru a do směru rotace. Po odrazu přitahujeme nohy k tělu. Uprostřed triku se dostaneme váhou na střed snowboardu. Díváme se stále ve směru rotace. Dopadáme na obě nohy, které pokrčíme. Hlava a pohled směřují po dopadu do místa odrazu. Do směru jízdy se podíváme, až když cítíme pevný kontakt prkna se sněhem (eliminace revertu). Trik odjždíme v postavení switch v základním postoji.

Popis výuky BS ollie

Od prvních pokusů, kdy vycházíme z jízdy šikmo svahem (jednodušší), postupně přecházíme k jízdě po spádnicí, zvyšujeme rozsah triku a nájezdovou rychlost. Při nácviku těchto základních rotací v jízdě po spádnicí nám může pomoci, když před odrazem provedeme oblouk po hraně, z níž se odrážíme. Abychom si usnadnili přenos váhy na hranu, doporučujeme provádět před odrazem tzv. esíčko, tedy vazbu dvou řezaných oblouků malého poloměru. V případě BS 180° bude toto „esíčko“ začínat obloukem po patách a pokračovat frontsidovým obloukem po špičkách. Právě v jeho průběhu by mělo dojít k odrazu. Mělo by to být v té fázi oblouku, kde nám to ještě umožní využít energii z hrany, čímž získáme rotační impuls.

Metodický postup

- 1) Vysvětlení, ukázka instruktora.
- 2) Nácvik bez snowboardu.
- 3) Nácvik se snowboardem na rovině.
- 4) Nácvik z jízdy šikmo svahem.
- 5) BS 180° ve spádnicí.



Časté chyby

- ! Nedostatečný odraz před započítím rotace.
- ! Nedostatečná rotace.
- ! Příliš velká rotace/švih (moc na 180°, málo na 360°).
- ! Revert – neukončení rotace.

Doplňující cvičení

- BS 180° přes bouli, překážku, hranu dopadu.
- Switch BS 180°.

3. Shrnutí výuky základních dovedností v metodice pro začátečníky a mírně pokročilé.

Jednotlivé dovednosti se objevují od počátku výuky a různě se prolínají. Naším cílem je dovednosti rozvíjet postupně, zaměřit se na správné provedení v jednodušších situacích a postupně přidávat na obtížnosti. Důležité je také pochopení studenta, jak s danou dovedností pracovat a využívat ji k řešení různých situací.

TIP: Obecně platí, že je lepší dát studentům široký základ a přehled o jednotlivých dovednostech na základním levelu, než se soustředit na jeden oblouk či dovednost. Na široké dovednostní platformě bez naučených zlovyků lze lépe stavět jak při výuce pokročilého, tak i závodního snowboardingu.

3.1. Dynamická rovnováha

Dynamickou rovnováhu řešíme od momentu prvního skluzu na snowboardu. Naším prvním cílem bylo, aby student pochopil nutnost stabilního, vyváženého a uvolněného postoje, resp. základního postoje pro jízdu. Dalším krokem bylo využití předozadní rovnováhy (padající list a pak základní oblouk), což je naprosto zásadní dovednost, kterou nesmíme podcenit. Při oblouku s odlehčením vzhůru pak přibyl vertikální pohyb, který může jízdu velmi ulehčit a jehož význam poroste s přibývajícím náročností terénu a zvyšující se rychlostí.

Naším hlavním cílem je, aby student chápal význam postavení pro jízdu (při jízdě byl schopen udržet stabilní pozici) a aby měl základní představu o efektivním využití předozadní rovnováhy a vertikálního pohybu.

3.2. Rotace a zatáčení

Přístup k výuce zatáčení a rotace se mezi různými asociacemi může lišit. Naším cílem v této metodice je pochopit širší souvislosti a návaznosti pro výuku pokročilého snowboardingu. Rotace se do snowboardu přenáší skrze botu a vázání. Rotaci v pokročilém snowboardingu iniciujeme z různých částí těla (hlava, ramena, boky, kolena, kotníky). Proto je vhodné se při výuce příliš nesoustředit pouze na jeden přístup, ale pracovat na více způsobech iniciace rotace a postupně na základě tréninku náročnějších prvků studentům vysvětlit využití jednotlivých pohybů.

Při výuce úplných začátečníků preferujeme přístup od shora, a to především kvůli zamezení naučení se protirotace jako způsobu provedení oblouku. Postupně se při jízdě více a více zaměřujeme na dolní končetiny. Tento přístup pomáhá studentům pochopit souvislost iniciace rotace a kontroly dynamické rovnováhy.



3.3. Načasování

Ve výuce začátečníků je načasování trochu v pozadí vzhledem k menším rychlostem a méně náročným prvkům. V zásadě jsme řešili načasování přehranění a zahájení rotace u základního oblouku, kde naším cílem bylo rotaci zahajovat až těsně po přehranění, a to především z důvodu správného zahájení oblouku za pomoci předozadní rovnováhy, nikoliv rotace. Dále jsme řešili načasování vertikálního pohybu vzhůru, kde se snažíme přehraňovat v momentě dosažení nejvyšší pozice.

Hlavním cílem je, aby student chápal, že jednotlivé prvky lze rozdělit na sérii pohybů, které pak spojujeme dohromady. Toto uvědomění pomáhá se správným načasováním a koordinací pohybů u složitějších prvků v budoucnosti.

3.4. Hranění a tlak

S funkcí hrany se student seznamuje od prvních momentů. V prvních fázích výuky nejdříve řešíme jednoduché věci. U sesouvání se dozvíme, že větší zahrnutí zabrzdí. Další důležitý okamžik je jízda šikmo svahem, kde student začíná objevovat využití vykrojení (rádiusu) snowboardu. Kritický moment přichází při základním oblouku, kde začínáme řešit přehranění a tzv. pedálový pohyb při zahájení oblouku.

Dalším krokem je zapojení vertikálního pohybu, který nám umožní více zahrnit snowboard ve výjezdu z oblouku (toto bylo však zatím řešeno okrajově, větší důraz prozatím klademe na správný timing vertikálního pohybu bez ztráty dynamické rovnováhy).

Posledním důležitým momentem byl řezaný oblouk, ze kterého by si student měl odnést především souvislost. Větší rychlost = větší náklon = větší úhel hranění.

Na závěr je potřeba říci, že tato metodika poskytuje ucelený návod k výuce začátečníků a mírně pokročilých, se kterým budete mít mnoho spokojených studentů. Je však pravdou, že pokud chceme lépe pochopit výuku snowboardingu je potřeba znát nejen tuto část, ale také výuku pokročilých. Právě znalost toho, kam to celé směřuje a co je důležité pro vyšší level, nám umožní lépe pochopit souvislosti a návaznosti ve výuce jednotlivých snowboardových dovedností popsaných v této metodice.

Vydal

Metodická komise sekce snowboarding

APUL – Asociace profesionálních učitelů lyžování a lyžařských škol, z. s.
543 51 Špindlerův Mlýn 150
www.apul.cz

Autor: Šimon Svoboda

Korekce textu: Martin Poppr, Pavla Turková

Grafika: Adam Větrříček

APUL je členem ISIA (International Ski Instructors Association)

© APUL 2019

