

Dalibor Dvořák
a kolektiv

SNOW

..... BOARDING

Metodika výuky

Grada Publishing

Obsah

1	Péče o klienta, nauka o povolání, pedagogika, psychologie	7
1.1	Role instruktora	7
1.2	Komunikace s klienty	9
1.3	Pedagogické působení	10
1.4	Klient	12
2	Didaktika snowboardingu	16
2.1	Charakteristika snowboardového výcviku	16
2.2	Snowboardový výcvik	16
2.3	Činnost instruktora snowboardingu	16
2.4	Činnost žáka	17
2.5	Kategorie vývoje snowboardových dovedností	18
2.6	Podmínky pro výuku snowboardingu	18
2.7	Snowboardový výcvik z pedagogického hlediska	19
2.8	Vyučovací metody	19
2.9	Fáze motorického učení	20
3	Bezpečnost při snowboardingu	22
3.1	Zásady bezpečné jízdy na snowboardu na sjezdových tratích ...	22
3.2	Zásady bezpečné jízdy a pohybu na snowboardu ve snowparku .	23
3.3	Zásady pro pohyb v zimě na horách	24
3.4	Zásady bezpečnosti při výuce snowboardingu	24
3.5	Vybavení pro zajištění bezpečnosti při snowboardingu	25
3.6	Značení sjezdových tratí	25
3.7	Jak postupovat při nehodě	26
4	Metodika výuky snowboardingu	27
4.1	Jak pracovat s touto metodikou	27
4.2	Zahájení výuky	28
5	Metodika výuky začátečníků > úroveň C	29
5.1	Základní terminologie a kontrola vybavení	29
5.2	Přivyknutí na snowboard	31

5.3	Jízda po spádnicí s přední nohou upnutou do vázání (Straight Run)	35
5.4	Jízda na vleku	36
5.5	Sesouvání po spádnicí	37
5.6	Sesouvání svahem se střídavým zatěžováním dolních končetin – „padající list“	40
5.7	Sesouvání a jízda šikmo svahem	42
5.8	Základní smýkaný oblouk	44
5.9	Smýkaný oblouk s odlehčením vzhůru (oblouk zvýšením)	50
5.10	Základní řezaný oblouk	54
6	Metodika výuky pokročilých > úroveň B	58
6.1	Řezaný oblouk s odlehčením vzhůru (oblouk zvýšením)	58
6.2	Řezaný oblouk s odlehčením dolů (oblouk snížením)	61
6.3	Úvod do freestylu	64
6.4	Základy freestylu	65
6.5	Freestyle ve snowparku – skoky	79
6.6	Freestyle ve snowparku – jibbing	82
7	Instructor manual to teach beginner snowboarders	85
7.1	How to use this manual	85
7.2	Lesson initiation	86
8	Beginner snowboarder teaching progressions > level C	87
8.1	Basic terminology and equipment check	87
8.2	Equipment Familiarization	89
8.3	Straight running down the fall line with front leg strapped in the binding	92
8.4	Riding Lifts	94
8.5	Slipping down the fall-line	95
8.6	Slipping with weight shifting from foot to foot – Falling Leaf ..	97
8.7	Skidded and edged traversing	98
8.8	Basic skidded turn	100
8.9	Up un-weighted skidded turn	104
8.10	Basic carved turn	108



Úvod

Snowboarding se věnují miliony lidí po celém světě na amatérské i profesionální úrovni. Stále se objevují noví zájemci, kteří nikdy snowboarding nezkusili. Mnoho lidí se ke snowboardingu vrací po určité době a velký počet lyžařů zatouží vyzkoušet něco nového a rozšířit tak své dovednosti o další disciplínu a s ní spojený zážitek. Snowboarding dozrál ve stabilního člena velké rodiny zimních sportů.

Rodiče své děti zcela výjimečně učí první krůčky na snowboardu sami a raději je svěří snowboardové škole. Především u mladé generace je obliba tohoto sportovního odvětví velmi stálá, což potvrzují statistiky snowboardových škol v České republice. Proto je u nás potřeba snowboardových instruktorů, kteří jsou nejen zapálenými jezdci, ale i dobrými pedagogy se znalostí techniky jízdy, stále aktuální.

Tato kniha poskytuje všem snowboardovým instruktorům jednoduchý, ale přitom jasný a názorný metodický návod pro výuku snowboardingu od úplných začátečníků po pokročilé jezdce, kteří se nejlépe cítí na hraně nebo si ve snowparku chtějí užít skoky a jibbing. Hlavním cílem knihy je prezentovat ověřené a funkční metodické postupy a cvičení. Instruktor, který si uvedené postupy osvojí, bude mít nejlepší předpoklady vést výuku snowboardingu rychle a především efektivně.

Poprvé se na tvorbě knihy společně podíleli nejen zkušení učitelé a lektori z komerční praxe z Asociace profesionálních učitelů lyžování (APUL) a Asociace profesionálních lyžařských škol (APLŠ), ale i snowboardoví odborníci ze Svazu lyžařů České republiky (SLČR) a zástupci vysokoškolských zařízení. Byly použity poznatky získané od zahraničních kolegů pracujících a vyučujících po celém světě, kteří jsou s vývojem a trendy v oblasti snowboardingu v přímém kontaktu.

Snowboarding svým fanouškům nabízí mnohem více než jen sport. Má svou vlastní kulturu i svébytný pohled na svět. Je ztělesněním svobody ducha v dnešním rychlém, rušném světě. Snowboarding je krásný a zároveň náročný. Těm, kteří mu propadnou, poskytuje maximální vyžití a je i způsobem jejich vyjádření. Je dobře, že vznikl kvalitní studijní materiál, který ve svém důsledku pomůže formovat další snowboardové nadšence.

Tato kniha je pouze jedním z mnoha zdrojů porozumění snowboardové technice a výuce. Zkušenost, konfrontace s odborníky, otevřenost v přijímání názorů, vyhledávání kurzů, seminářů a workshopů, četba snowboardových materiálů, to vše přispívá k vlastnímu rozvoji jednotlivce na cestě stát se schopným snowboardovým učitelem.

Jiří Matějí, Dalibor Dvořák



1 Péče o klienta, nauka o povolání, pedagogika, psychologie

Snowboarding již napevno zakotvil v našich horách. Jedná se o fenomén, kterému se věnují lidé všech věkových skupin. Podíváme-li se na tuto pohybovou aktivitu z pohledu pedagogického, jedná se o záležitost, která pozitivně přispívá k rozvoji osobnosti jedince. Vždyť se koná v přírodním prostředí, podílí se na rozvoji pohybových schopností a dovedností, napomáhá rovněž duševní a sociální pohodě. Prospívá tedy našemu zdraví, kompenzuje vlivy konzumního životního stylu. Ovšem jen za předpokladu správného provádění daných dovedností a dodržování zásad bezpečného chování v horském prostředí. V opačném případě může docházet k negativním dopadům. A zde hraje nezanedbatelnou roli odborné vedení, v našem případě instruktor snowboardingu.

Je pozitivní, že v poslední době využívá stále více zájemců (mnohdy i snowboardistů jezdících řadu let) možnosti naučit se či zdokonalit dovednosti pod odborným vedením. Lidé si stále častěji uvědomují, že efektivnější je vynaložit určitou finanční částku za profesionála, než se „zdokonalovat“ sami. Instruktor svou prací tedy může ovlivnit (bohužel někdy i negativně) vztah klienta nejen ke snowboardingu, ale i k pobytu v zimní přírodě obecně. Pokud klient dosáhne takové úrovně dovedností, aby zvládal jízdu ve variabilních podmínkách a nebyl nebezpečný sobě či svému okolí, bude tyto zážitky vyhledávat stále častěji, bude se do hor vracet. Odměnou instruktorovi bude okamžitá zpětná vazba, neskutečná deviza instruktorského povolání.

1.1 Role instruktora

Instruktorská role je bezesporu velmi podstatná, ne-li nejpodstatnější, vzhledem k vytčenému cíli – naučit klienta novým dovednostem. Významné postavení s sebou ovšem přináší i nemalou zodpovědnost. Instruktor by měl být kompetentním odborníkem, expertem. Co to ovšem znamená?

Dobrý instruktor by měl splňovat určité předpoklady. Měl by být vyzrálou osobností nezmtítanou vnitřními rozpory, s odpovídajícími charakterovými vlastnostmi jako zodpovědnost, poctivost, důslednost, flexibilita apod. Musí mít rovněž základní pedagogické a psychologické znalosti (schopnost motivace, umění jednat s lidmi, vnímat jejich potřeby apod.). Je schopen organizační činnosti (práce se skupinou). Ale zejména by měl být skvěle připraven po odborné stránce – na vysoké úrovni ovládat specifické snowboardové dovednosti (demonstrace jednotlivých prvků a průpravných cvičení) a vědomosti (znalost tématu, terminologie, souvislostí).

Instruktoři procházejí určitým vývojem, který se projevuje mimo jiné v interakci s klienty. Zpočátku se soustřeďuje zejména na svou činnost, lpí na přesném provedení předváděných prvků a důkladném předávání informací účastníkům. V další fázi vnímá více samotné účastníky, pracuje se zpětnovazebními informacemi, koriguje činnost klientů. Finální fáze je kombinací předchozích. Instruktor aplikuje nejefektivnější možnosti zdokonalení dovedností, vnímá jak samotný proces, tak jeho účastníky. Hlavním cílem je dosažení kvalitativní změny u stanovených prvků. Nutno zmínit, že závěrečná fáze je znakem opravdu dobrého instruktora a ne všichni jí dosáhnou.

Klient vnímá instruktorovo charisma, postavení, odbornost, vědomosti. Instruktor může ztelně ovlivnit klientův vztah k předávaným dovednostem. Pozitivně, ale i negativně. Je důležité, aby instruktor byl schopen své chyby rozpoznat, poučit se z nich a hledat nápravu či jiná řešení. Veškerým naším jednáním vytváříme svou image a pozitivní image je pro tuto profesi nezbytná.

Pro dobrého instruktora je jeho práce posláním. V popředí jeho zájmu je klient. Snaží se jej rozvíjet, zlepšovat kvalitu jeho života. Tím je motivován. A s tím souvisí jeho snaha o neustálý osobní růst, potřeba sebevzdělávání.

Tipy pro praxi!



- o Budte zodpovědní, a to nejen ke klientům, ale i k sobě samým (obraz instruktora se vytváří i mimo samotnou výuku).
- o Budte sebevědomí, ale zároveň si uvědomujte své nedostatky.
- o Neustále se vzdělávejte, zdokonalujte své dovednosti a rozšiřujte vědomosti.
- o Měli byste si být jisti svými motivy k instruktorské práci.
- o Při výuce klientů stanovujte realistické cíle. Odhadněte, jaké výkonové změny jsou schopni.
- o Klientům předávejte znalosti získané na racionálním základě, nezatěžujte je nepodloženými závěry.
- o Budte empatičtí, pokuste se vnímat situaci a sebe samé pohledem vzdělávaných jedinců.

- Předcházejte problémovým situacím, nepodléhejte iluzi, že „to nějak dopadne“.
- O výuku i klienty projevujte opravdový zájem, předstírání je neakceptovatelné.
- Veškeré činnosti v interakci s klienty vykonávejte s maximálním nasazením.

1.2 Komunikace s klienty

„To nejdůležitější v komunikaci je slyšet to, co nebylo řečeno.“ P. F. Drucker

Umění komunikace patří bezesporu mezi nejdůležitější inštruktorské dovednosti. Rozdíl mezi efektivní a neefektivní komunikací s klientem může mít zásadní vliv na požadovaný výkon.

Komunikaci zpravidla dělíme na verbální a neverbální, někdy se uvádí ještě paraverbální typ.

- verbální – řeč,
- neverbální – gesta, mimika, image, postoj, proxemika,
- paraverbální – hlasitost, tempo, intonace.

Inštruktor využívá všech tří uvedených typů. Zásadní je uvědomit si, s jak vyspělou (ontogeneticky, intelektuálně, pohybově) klientelou pracujeme.

Při verbální komunikaci je důležitá struktura. Již při prvním setkání se snažíme upoutat pozornost.

- Představte se všem jednotlivě.
- Se všemi si podejte ruku.
- Pokuste se zapamatovat si jména.
- Pozor na rušivé vlivy (klimatické podmínky, provoz vleku, ostatní účastníci provozu).

Neverbální projevy mají podstatný význam. Jsou nepostradatelným doplňkem verbálního sdělení. Umožňují nám lépe pochopit či doplnit slovní vysvětlování. Gestikulace rovněž napomáhá vybavit si určité výrazy.

- Bud'te vždy upravení.
- Udržujte vizuální kontakt.
- Usmívejte se.

Při podpoře verbálního sdělení má významný podíl také paraverbální komunikace (někdy označovaná za paralingvistiku). Některá slova získávají na významu, proslov je účinnější.

- o Při řeči nespěchejte, ale zároveň mluvejte dynamicky.
- o Používejte v projevu pauzy.
- o Střídejte hlasitost projevu.

U řady profesí by jistě vyvolalo polemiku tvrzení, že nejtěžší je práce s lidmi. Nicméně je pravdou, že ne vždy je klient ochoten spolupracovat. Příčiny mohou být různé – nepozornost, nízká motivovanost, únava, indispozice, narušování pravidel apod. Instruktorovi nezbývá, než na tuto situaci reagovat a pokusit se splnit stanovený cíl. Snaží se ujasnit pravidla, změnit styl komunikace, dává účastníkům prostor vysvětlit jejich postoj, střídá skupinové a individuální zapojení, využívá momentu překvapení (zábavné cvičení) apod. Dochází tedy k prolínání instruktorských rolí – iniciátor, autorita, odborník.

Tipy pro praxi!

- o Vyjadřujte se jasně, stručně a srozumitelně.
- o S mluvením to nepřehánějte. Primární je předvedení ukázky prvku, ne vysvětlování.
- o Nezahrnujte klienty množstvím informací v jeden moment, předkládejte je postupně.
- o Požádejte klienty, ať vás ihned informují, pokud něčemu nerozumí.
- o V případě potřeby vystupujte emocionálně, přispějete k lepší fixaci vědomostí a dovedností.
- o Buďte vtípní, využívejte příkladů a různých historek, přispějete tím k uvolnění atmosféry.
- o Neopomeňte zdůraznit úspěšné splnění požadovaného prvku.
- o Neodkládejte reakci na negativní projevy, snažte se vyjádřit svůj postoj okamžitě.
- o Informace, které sdělujete, neříkáte kvůli sobě, ale kvůli účastníkům.
- o Nepodceňujte první dojem. Buďte od prvního momentu profesionály.
- o Akceptujte právo klienta na odmítnutí aktivity.

1.3 Pedagogické působení

„Někoho proměnit znamená umožnit mu, aby se změnil.“ C. Rogers

Pro snowboardové „nadšence“, kteří na základě pravěkých pramenů (kresby v jeskyních) odvážně tvrdí, že se na „prknech jezdilo“ již v počátcích lidské civilizace, bude jistě velice zajímavé tvrzení, že pedagogické působení na klienta můžeme přirovnat k některým metodám využívaným v procesu výchovy a vzdělávání již v dávných dobách. Jedná se o metodu učení tzv. nápodobou, aplikovanou v pravěkém období, kdy jedinec napodobuje co možná nej přesněji činnost svého „učitele“, až tato činnost


přechází v identifikaci, tzn. ve zcela shodné provedení (nutno ale podotknout, že se učili důležitějším činnostem, které byly podstatné pro přežití). Za přesnější přirovnání můžeme považovat proces získání požadovaných snowboardových dovedností díky modernějšímu konceptu, a sice zkušenostnímu učení. Mnohé výzkumy prokázaly, že učící se jedinec si nejefektivněji osvojí činnosti, které mu nebyly pouze vysvětleny či předvedeny, ale které si rovněž sám vyzkoušel.


V centru našeho působení je jedinec – klient. Veškerou naši snahu soustřeďujeme na rozvoj jeho osobnosti, konkrétně na zdokonalení jeho snowboardových dovedností a vědomostí týkajících se dané problematiky. Klient přichází s určitou „výbavou“, ať již získanou na základě genetických dispozic (pohybové schopnosti, charakterové vlastnosti), či v procesu učení (dovednosti, znalosti). Záměrně na něj působíme tak, abychom zvyšovali jeho potenciál – kompetence, způsobilost k osvojované činnosti.

Výuka snowboardingu odpovídá obecným principům vzdělávacího procesu. Snažíme se dosáhnout změny mezi vstupní a výstupní úrovní snowboardových dovedností a vědomostí. Čím je tento rozdíl větší (v pozitivním slova smyslu), tím jsme dosáhli většího efektu, přínosu. Ne vždy se to ovšem podaří. Někdy se může stát, že klientův vstupní potenciál je neadekvátní k požadovaným výkonům (schopnosti, postoje), případně zde mohou sehrát nežádoucí vliv zranění, nemoc, nevhodné klimatické či sněhové podmínky. Nicméně vzhledem k již výše zmíněné efektivitě zkušenostního učení se pozitivní změna dostavuje ve většině případů. Je to jeden z nezanedbatelných přínosů přímé praktické výuky.

Abychom mohli posoudit výstupní výkon, musíme jej zhodnotit, evaluovat, předat zpětnou vazbu. Je nutné si uvědomit, že evaluace má za hlavní cíl poukázat na dosaženou změnu, prokázat rozvoj klientova potenciálu. Hodnocené osoby mohou být nervózní, nicméně pokud k výuce přistupujeme správně (výběr aktivit směřujících k naplnění vytčených cílů a jejich neustálé ověřování), není to pro účastníky až takový problém – ve své podstatě diagnostikujeme neustále.

Tipy pro praxi!

- 
- o Dodržujte danou strukturu výcviku (stanovení cíle, vysvětlení, demonstrace, realizace, hodnocení, korekce).
 - o Vzbuzujte neustálou aktivitu.
 - o Na lekce se zodpovědně připravujte.
 - o Pokuste se v klientech probudit zvědavost týkající se dané problematiky, udržujte zájem.
 - o Nabídněte klientům možnost sebehodnocení.

- o Využívejte různých diagnostických prostředků (pozorování, rozhovor, natáčení kamerou).
 - o Mějte dostatečnou zásobu průpravných cvičení, učte pestře a zábavně.
 - o Vnímejte atmosféru výuky, sledujte reakce klientů, účinně a adekvátně reagujte na změny.
 - o Kromě formálního hodnocení zařaďte rovněž emocionální projev (potlesk, gestikulaci).
 - o Při závěrečném hodnocení se snažte vyzdvihnout zejména zvládnuté prvky, na nedostatky upozorněte, nicméně celkový obraz by měl být pozitivní.
- 

1.4 Klient

V rámci vykonávání instruktorské profese budete v neustálém kontaktu (sociální interakci) s klienty. Abyste je byli schopni něco naučit, budete je muset lépe poznat, pochopit jejich chování, porozumět jim.

Nezbývá než nahlédnout pod pokličku psychologie. Stručně se budeme věnovat některým psychologickým pojmům vztahujícím se k našemu tématu.

Osobnost

Pojem osobnost představuje jedince se všemi jeho biologickými, psychologickými a sociálními aspekty. Projevuje se chováním a prožíváním. Osobnost je rovněž člověk – individuum lišící se od ostatních svými psychickými vlastnostmi a procesy, životními zkušenostmi, vědomostmi a dovednostmi získanými v procesu učení. Člověk se vyvíjí po celý život. Jedná se o proces socializace, rozvoj a utváření osobnosti v interakci s okolním světem, která je zvlášť výrazná u dětí a mladistvých. Pokud zvládnete rozpoznat základní psychické vlastnosti osobnosti (např. temperament, charakter) a budete vědět, jak s danými jedinci jednat, můžete předejít mnoha konfliktním situacím a neohrozit splnění pedagogického cíle. To vše za předpokladu, že vyberete vhodný výukový styl a efektivní metody výuky.

Existuje celá řada typologických koncepcí řešících otázku rozdílů mezi osobnostmi. Již ve starověkém období se řešila otázka temperamentu. V současné době se již upustilo od označení temperament či charakter pro celkové pojetí osobnosti člověka. Temperament se váže k biologické podstatě a projevuje se citovými reakcemi (způsobem reagování, chování a prožívání), charakter je vymezen zejména sociálně a má především význam morální (hodnotové orientace – spravedlnost, morálka, pravda a další).

Představme si čtyři nejznámější typy temperamentu vycházející z kombinací dvou dimenzí, jimiž jsou extraverte – introverte (orientace naší energie) a stabilita – labilita (odolnost k zátěži). Nejde o hodnocení lepší či horší osobnosti, pouze se jedná o popis tendencí v našem chování, jednání a prožívání. Díky tomuto poznání jsme schopni lépe porozumět sobě samým i lidem, kteří nás obklopují – můžeme účinněji podporovat jejich osobnostní růst.

Sangvinik (emočně stabilní extravert)

Jeho primárním rysem je adekvátní reakce vůči podnětům. Je přizpůsobivý, optimistický, veselý, společenský, někdy nestálý až lehkovážný. Bývá rovněž nedůsledný a snadno ovlivnitelný.

Flegmatik (emočně stabilní introvert)

Reaguje pouze na silné podněty. Působí vyrovnaně, klidně až apaticky. Je schopen samostatnosti a trpělivosti. Jeho přístup bývá pasivní, nevyhledává změny, není ambiciózní.

Melancholik (emočně labilní introvert)

Je zaměřen do svého nitra. Vztahy s ostatními se vyznačují opravdovostí, jeho city jsou trvalé. Je svědomitý a spolehlivý. Vyznačuje se pesimismem, smutným laděním, obavou ze změn. Je plachý až bázlivý.

Cholerik (emočně labilní extravert)

Reakce na podněty je spontánní. Často reaguje impulsivně až agresivně. Vyznačuje se samostatností, sebevědomím a vůdcovskými sklony. Je egoistický, netrpělivý a panovačný. Citové vzplanutí je velmi časté.

Chování při výuce

Extrovertní typy

- o Impulzivnější, reagují rychle až netrpělivě. Nahlas projevují svůj zájem a vyžadují ihned odpovědi.
- o Potřebují akci. Vyžadují pozornost, zpětnou vazbu, na hodnocení se rádi podílejí.
- o Ve skupinové výuce se ujmají rolí mluvčích, případně vedoucích.

Introvertní typy

- o Pasivnější, někdy až lhostejní. Při výkladu jsou mlčenliví, přerušují jej zcela výjimečně.
- o Potřebují se na činnost soustředit. Svůj výkon porovnávají s někým, komu důvěřují.
- o Ve skupině přenechávají iniciativu ostatním.

Nesmíme ovšem opomíjet i výše zmíněný charakter. Vždyť vlastnosti jako svědomitost, pracovitost, vytrvalost, sebeovládání apod. (samozřejmě i protikladné vlastnosti) mají bezesporu také nezanedbatelný vliv na úspěšnost výuky. I tyto vlastnosti může instruktor svou prací ovlivňovat, přinejmenším být pozitivním příkladem.

Tipy pro praxi!

- o Při výuce klientů se pokuste rozpoznat jejich osobnost a adekvátně reagovat.
- o U extrovertních jedinců buďte akční, u introvertů rozvážnější.
- o Chování klienta by nemělo ovlivnit váš profesionální výkon.
- o Osobnost netvoří pouze temperament.

Motivace

„Můžete dělat, být a mít všechno, co si dokážete představit.“ N. D. Walsch

Motivace je velmi podstatný aspekt instruktorského řemesla. Nabízí potenciál, bez kterého bychom se v mnoha případech neobešli. Jedná se o soubor hybných momentů, které jedince ovlivňují v jeho činnostech, prožívání a chování. Našemu jednání poskytují energii a zároveň jej usměřňují. Mezi základní zdroje motivace patří vnitřní a vnější podněty, které mohou vést k požadovanému cíli, uspokojení. Nepůsobí izolovaně, vzájemně se ovlivňují, ovšem jeden může mít primární význam a ten nakonec vede k finálnímu konání.

Ideální je vnitřní motivace klienta, kdy činnost vykonává na základě svých zájmů, potřeb a cílů. Vnitřně motivovaní klienti jsou u vykonávané činnosti šťastnější, spokojenější, psychicky vyrovnanější. Nicméně řadě účastníků výuky je nutné poskytovat vnější podněty.

Někteří instruktoři uplatňují direktivní styl, využívají nátlaku, nabízejí rozličné stimuly (odměny apod.), jednají manipulativně. Smyslem motivování je ovšem vytvoření pozitivního přístupu nenásilným způsobem. Pokud bychom vzhledem ke schopnostem klienta stanovili pro něj nesplnitelný úkol (překážku), dosáhneme zpravidla opačného výsledku – demotivace, frustrace, odmítnutí. Úkoly, výzvy je tedy nutné přizpůsobovat lidem. Hledáme takový obsah a formu, aby vyhovovaly konkrétnímu člověku. Náročnost výzvy ovlivňují rovněž vnější a vnitřní faktory. V našem případě klimatické podmínky, sklon svahu; strach ze zranění, obava z kritiky, nízké sebevědomí apod. Po splnění úkolu ovšem přichází příjemná odměna ve formě pocitu štěstí, zvýšení sebevědomí a sebedůvěry. Čím byla výzva náročnější, tím je tento emocionální náboj výraznější a trvalejší.

Tipy pro praxi!

- Chcete-li motivovat, musíte být sami motivováni.
- Motivujte po celou dobu výuky.
- Klienty by měla vykonávaná činnost těšit.
- Instruuje s maximálním nasazením.
- Pochvala motivuje.
- Předkládejte klientům splnitelné výzvy.
- Každý klient je jiný, je potřeba uplatňovat různé typy podnětů.
- Pokud se budete na klienty usmívat, budou vás vnímat pozitivněji.
- Nezaměňujte motivaci za manipulaci (obcházení zájmu klienta).



2 Didaktika snowboardingu

2.1 Charakteristika snowboardového výcviku

Vzhledem k oblíbě a rozšířenosti snowboardingu je žádoucí, aby byl snowboardový výcvik prováděn co neefektivněji. Při hledání forem a metod výcviku je třeba vycházet z toho, že snowboarding je specifická pohybová činnost s poměrně složitou pohybovou strukturou prováděnou v proměnlivých přírodních podmínkách. Zvýšení efektivity a tím i účinnosti snowboardového výcviku vyžaduje znalosti, bez nichž jsou didaktické metody málo účinné. Volba forem a metod výuky vychází z obecných didaktických zákonitostí a znalostí specifických podmínek pro výcvik. Znakem kvalitního vyučování je co nejdokonalejší přizpůsobení metody aktuální situaci z hlediska podmínek prostředí, ve kterých snowboardový výcvik probíhá, i z hlediska pohybové úrovně žáků.

2.2 Snowboardový výcvik

Cílem snowboardového výcviku je zvládnutí základních a rozšiřujících pohybových dovedností a účelné zdokonalování snowboardové techniky za ideálních podmínek i v nejrůznějších terénních a sněhových podmínkách. Nelze využívat jen vytyčený vyučovací postup, instruktorovi musí být naopak ponechána možnost výběru různých metod a forem výuky.

Výukový plán by měl být rozdělen do ucelených částí nácviku, které by měly být uzpůsobeny a uspořádány tak, aby měl každý žák možnost podle svých schopností a zkušeností na předchozí navázat. Také by mělo být možné výcvik po absolvování jednoho nebo více úkolů ukončit. To znamená, že je třeba předem znát východiska pro nácvik a cíle jednotlivých etap.

2.3 Činnost instruktora snowboardingu

Instruktor snowboardingu musí splňovat požadavky kladené na osobnost pedagoga. Těžiště jeho činnosti spočívá ve výuce teoretických znalostí, v procesu osvojování motorických dovedností, v rozvíjení specifických pohybových schopností i ve výchovném působení na žáka.

Požadavky na instruktora snowboardingu lze rozdělit do tří oblastí:

- a) **kvalitní zvládnutí techniky jízdy na snowboardu** – kvalitní názorná ukázka nacvičované dovednosti pomůže žákům představit si pohybovou strukturu;
- b) **teoretické a metodické vědomosti a praktické učitelské dovednosti** – instruktor snowboardingu musí umět zvolit vhodné metodické postupy, terminologicky správně a snadno pochopitelně vysvětlit nacvičovanou činnost, umět analyzovat výskyt a důsledky chyb v nacvičované technice a najít postup jejich odstranění;
- c) **žádoucí způsoby chování a jednání** – instruktor snowboardingu musí být svým chováním při vyučovacím a výchovném procesu správným vzorem s odpovídající úrovní přirozené autority.

Instruktor by se měl vyjadřovat čelem k žákům, terminologicky správně a stručně, měl by především dodržovat zásady bezpečnosti při shromažďování družstva i při výběru vhodného terénu. Výuka by měla být pestrá a konstruktivní.

2.4 Činnost žáka

Jasně formulované cíle a úkoly snowboardového výcviku nezaručují úspěšnost instruktora. Je nutné analyzovat osobnost žáka, jeho připravenost, pohybové a koordinační schopnosti. Při charakterizování žáků je vhodné přihlížet k následujícím hlediskům:

- a) **Věková skupina žáků** – značně ovlivňuje cíl, zaměření, metody i prostředky výcviku. Práce s různými věkovými skupinami je odlišná.
- b) **Úroveň fyzické připravenosti žáků** – podle fyzické úrovně žáků lze volit obtížnost nacvičovaných dovedností i výběr odpovídajícího terénu. Náročnější způsob výcviku mohou absolvovat jen žáci s dobrou kondicí.
- c) **Úroveň lyžařských dovedností žáků** – obsah a metody výuky budou odlišné u začátečníků, pokročilých a vyspělých žáků. Jednotlivé etapy výcviku na sebe navazují.
- d) **Motorické nadání žáků** – hraje důležitou roli při stanovování postupných cílů výcviku a ovlivňuje rychlost a kvalitu vytváření pohybových návyků.
- e) **Zájmy a motivy žáků ve výcviku** – pokud instruktor pozná zájmy a motivy svých žáků, může s nimi lépe pracovat a ovlivňovat je. U nedostatečně motivovaných žáků jsou naopak možnosti progresivity snowboardového výcviku omezené.

Instruktor snowboardingu musí umět rozpoznat a posoudit úroveň snowboardových dovedností svých žáků, aby mohl správně stanovit odpovídající cíle výuky, zvolit správné prostředky a metody pro jejich dosahování.

2.5 Kategorie vývoje snowboardových dovedností

Kategorie vývoje snowboardových dovedností korespondují s fázemi motorického učení a vysvětlují typické projevy a pohyby na jednotlivých úrovních dovedností. Z tohoto důvodu rozdělujeme žáky do kategorií:

- a) **Začátečníci.** Při výuce začátečníků jde o první pokusy žáka o provedení jednotlivých prvků základních dovedností. Zpočátku jsou pohyby úsporné, nepřehledné a nekoordinované, neboť je do pohybové činnosti zapojováno mnohem více svalových skupin, než je třeba. Opakováním a neustálým opravováním chyb se pohybový projev začátečníka stává postupně jistějším s předpokladem zvládnutí nových prvků jízdy.
- b) **Pokročilí.** Pro přechod do této skupiny je charakteristické, že samotný snowboardista pozná, že nacvičovaný pohyb již zvládl a provedl bez větších chyb. Motorický projev je přesnější, ekonomičtější, bez výskytu podstatných chyb, postrádá však v provedení pohybu eleganci a uvolněnost. Při výcviku je třeba odstranit zbývající drobné chyby a nedostatky a trpělivým opakováním vytvořit předpoklady pro zautomatizované provádění pohybů. V této fázi motorického vývoje se již zafixované chyby dají velmi obtížně odstranit.
- c) **Vypělí.** Neustálým opakováním a opravováním nedostatků se pohybový projev zkvalitňuje, pohyby se automatizují. Žák již nemusí nad správným provedením pohybu příliš přemýšlet, více se může zaměřit na volbu způsobu jízdy v závislosti na terénu. Pohyb vyspělého snowboardisty je účelný, úsporný, elegantní a odpovídá požadavkům terénu.
- d) **Závodníci.** Zvládnutí jízdy na úrovni tvořivého uplatnění dosáhnou pouze ti, kteří své dovednosti používají tvůrčím způsobem podle vzniklé aktuální situace. Každou svoji jízdu dovedou dopředu naprogramovat, v kritických situacích se pružně přizpůsobit a pohybový projev rychle změnit.

2.6 Podmínky pro výuku snowboardingu

Efektivnost výuky snowboardingu nezajistí jen dodržování správných metodických postupů instruktora snowboardingu ani aktivní přístup žáků, ale také materiální podmínky a možnost výběru správného terénu, odpovídajícího právě nacvičované dovednosti. Do jisté míry to závisí na zkušenostech instruktora a možnostech.

2.7 Snowboardový výcvik z pedagogického hlediska

Z pedagogického hlediska charakteristiky snowboardového výcviku se jedná především o didaktické zásady, které je potřeba průběžně a v aplikované podobě v průběhu snowboardového výcviku dodržovat:

- a) **Zásada názornosti** – zdůraznění úkolu správného a názorného provedení ukázky instruktora, aby jí žáci porozuměli.
- b) **Zásada uvědomělosti a aktivity žáků** – požadavek aktivní spoluúčasti a pozornosti žáků při přípravě i realizaci výcviku.
- c) **Zásada přiměřenosti výuky** – výuka by měla být prováděna podle věkových stupňů a motorické úrovně jednotlivých žáků. Žáci by neměli být při výcviku přetěžováni po fyzické stránce ani z hlediska pozornosti.
- d) **Zásada individuálního přístupu** – každý žák má své charakterové a individuální zvláštnosti, ke kterým musí instruktor ve vyučovacím procesu přihlídnout. Žák musí mít pocit, že má na jeho pokroku zájem také instruktor.
- e) **Zásada „od lehčího ke složitějšímu“** – vzhledem k motorickému vývoji žáků je třeba dodržet zásadu nacvičování lehčích dovedností s návazností na nácvik složitějších.
- f) **Zásada „od známého k neznámému“** – ta zaručuje přiměřeně vhodný postup výuky vzhledem k poznávání nových skutečností.

2.8 Vyučovací metody

Postupným vývojem teorie vyučování se dospělo ke značnému množství vyučovacích metod. Některé je možné využít i ve výuce snowboardingu.

- a) **Metoda slovní instrukce** má největší význam v úvodní části výcviku. Slovní instrukce musí být srozumitelná a stručná, skládá se z verbálního rozboru nacvičovaného prvku se zdůrazněním důležitých bodů nácviku. Po prvních pokusech o provedení je třeba vytyčit a popsat chyby, kterých se žáci dopustili.
- b) **Metoda zrkové instrukce** spočívá v předvedení nacvičovaného pohybu instruktorem nebo vybraným žákem. Při výuce dětí je tato metoda nejdůležitějším zdrojem informací. Děti z předvedené ukázky nejspíše pochopí pohybový úkol nacvičované činnosti a v dalším výcviku se snaží předvedený pohybový úkol napodobit. Mezi ukázkou a vlastním nácvikem musí být co nejmenší časová pauza, aby se představa o provedení vlastního pohybového úkolu v povědomí nevytratila.
- c) **Metoda cvičení** – jejím úkolem je opakovaně procvičovat vyučované dovednosti a pohybové celky se zaměřením na využití v proměnlivých podmínkách, ve kterých se snowboardista může nacházet.

- d) **Metoda kontroly a opravy chyb** – ta je zaměřena na zjištění vyskytujících se chyb a nedostatků s důrazem na jejich odstranění.
- e) **Metoda úkolová** spočívá v zadání pohybového úkolu, který musí žák splnit, a tím úspěšně zvládnout procvičovaný pohybový prvek. Účinnost této metody je možné zvýšit tím, že žákům neuvádíme postup při řešení úkolu, ale oni si jej vytvářejí sami. Tuto metodu je vhodné používat především u všeobecné a specializované průpravy.
- f) **Metoda problémová** využívá rozhodnosti žáka o způsobu řešení pohybového úkolu. Nejvíce se využívá po úspěšném zvládnutí dílčích pohybových úkolů častým opakováním činnosti.
- g) **Metoda herní** má uplatnění především u žáků nejmenší věkové skupiny, kdy se instruktor snaží využít fantazijní a dobrodružný charakter nácviku. Pozornost je u dětí nejmladšího školního věku možné udržet jen za předpokladu jejich soustředění právě při hrách, které jsou tomuto věkovému období nejbližší. Žák si při hře neuvědomuje skutečný záměr instruktora a je tak schopen plnit jeho pohybové úkoly.
- h) **Metoda soutěžní** má uplatnění tehdy, když už žáci mají sami zájem o pohybovou činnost, o co nejlepší výkon a porovnání svého výkonu s ostatními žáky. Soutěživá metoda tak vede k dalšímu růstu jejich pohybové úrovně. Tato metoda má zároveň i motivující úkol pro pohybově a výkonnostně slabší žáky.

2.9 Fáze motorického učení

Vytváření pohybových dovedností ve výuce snowboardingu probíhá ve čtyřech na sebe navazujících fázích, ve kterých dochází při jejich osvojování k jednotlivým změnám.

Teoretickým základem motorického učení jsou znalosti o nervovém řízení a regulaci pohybu, které odrážejí především činnosti organismu. Nervová soustava přijímá, zpracovává a ukládá informace z vnějšího i vnitřního prostředí a na základě těchto informací řídí pohybovou činnost. Tento systém zahrnuje části dostředivé, centrální, sestupné a zpětnovazební. V centrální části je dodaná informace zpracovávána, a tím se vytvoří odpovídající motorický program pro vyřešení úkolu. Sestupná složka uskutečňuje prostřednictvím pohybového systému řešení vybraného programu. Systém zpětné vazby poskytuje informace o kvalitě provedení pohybového úkolu.

První fáze motorického učení – generalizace (hrubá koordinace) – znamená vytvoření počáteční představy o pohybovém úkolu i chybách. Samotný pohyb je náročný na psychickou a vizuální představivost, a tak je výsledkem obecně nedokonalý pohyb s mnoha chybami, hlavně nekoordinovanými a neekonomickými. Vyžaduje vysoký stu-

peň mentální a zrakové kontroly. Instruktor musí dobře motivovat, nácvik musí být postupný, za maximální aktivity žáka. Překoná-li žák toto stadium, dostaví se úspěch vedoucí k dalšímu zlepšení výkonu.

Druhá fáze motorického učení – diferenciacce (jemná koordinace) – znamená, že celková struktura motorických dovedností postupně posiluje podíl vědomé psychické a vizuální představivosti, pohyb se stává ekonomičtější. Časové a dynamické parametry se stabilizují, jedinec si začíná uvědomovat pohyb jako celek. V průběhu častého opakování hledá snowboardista způsoby, jak pohyb co nejlépe zvládnout. Uplatněný postup je třeba prověřovat a kontrolovat, dochází ke vzniku asociačních spojů mezi žádoucí formou pohybové reakce a zpětnovazebním posílením (pochvalou). Instruktor musí individuální chyby postupně odstraňovat, při nadměrné aktivitě je aktivita prováděna s neadekvátní energií, což se projevuje křečovitostí a nekoordinovaností.

Třetí fáze motorického učení – automatizace, při které dochází ke stabilizaci pohybů. Žák už je schopen provést pohyb bez vědomé vizuální kontroly, koordinace pohybu je na vysoké úrovni. Časové a dynamické parametry jsou vyrovnané, výkon je ve výsledném pohybu vysoký. V této fázi je důležité nacvičovat dovednosti nejen v optimálních podmínkách, ale i v podmínkách proměnlivých a ztížených, prioritou jsou i výkonnostní aspekty.

Čtvrtá fáze motorického učení – tvořivost (variabilní kreativita) – je proces konečného osvojení a zautomatizování činností, ke kterým přistupuje kreativita. Typické je tvořivé uplatnění osobnosti v individuální technice. Dobře zvládnuté dovednosti se aplikují kreativně v komplexně se měnících podmínkách. Této fázi lze často dosáhnout po mnoha letech systematického tréninku.



Snowboarding je pro současnou populaci velmi vyhledávanou zimní aktivitou. Spolu s přínosem příjemného pocitu z jízdy však také přináší určitá nebezpečí v podobě možných zranění. Varující jsou statistiky horské služby, které rok co rok evidují vyšší počty úrazů. K neustálému nárůstu počtu zranění při lyžování a snowboardingu dochází i přesto, že se lyžařské areály snaží neustále vylepšovat podmínky pro jízdu na sjezdových tratích a zvyšovat jejich bezpečnost. Rostoucímu počtu úrazů napomáhají sjezdové tratě s umělým sněhem, které jsou strojovou úpravou tvrdší, a tím umožňují rychlejší jízdu. Sjezdové tratě jsou častokrát přelidněné a nezvládnutí jízdy při vysoké rychlosti či kontaktu s jiným účastníkem provozu na sjezdové trati pak bývá velmi nebezpečné. Určitým způsobem se na zvyšování úrazů podílí i nepřiměřená jízda na snowboardu, jehož stranové vykrojení při vyšší rychlosti často neodpouští ani drobné chyby.

Příčiny je možné rozdělit podle různých hledisek. Čím více rizikových faktorů se podaří předem vyloučit nebo omezit, tím příznivější podmínky se pro snowboarding vytvářejí.

3.1 Zásady bezpečné jízdy na snowboardu na sjezdových tratích

Určitým způsobem zajišťují bezpečnost při snowboardingu „Pravidla bezpečného chování na sjezdových tratích“, která jsou součástí České státní normy ČSN 01 8027 a zároveň jsou doporučením od Mezinárodní lyžařské federace FIS.

Pravidla bezpečného chování na sjezdových tratích

1. **Ohled na ostatní** – každý lyžař nebo snowboardista se musí neustále chovat tak, aby neohrožoval nebo nepoškozoval někoho jiného.
2. **Zvládnutí rychlosti a způsobu jízdy** – každý lyžař nebo snowboardista musí jezdit na dohled. Svou rychlost a svůj způsob jízdy musí přizpůsobit svým schopnostem, terénním, sněhovým a povětrnostním poměrům, jakož i hustotě provozu.
3. **Volba jízdni stopy** – lyžař nebo snowboardista přijíždějící zezadu musí svou jízdni stopu zvolit tak, aby neohrožoval lyžaře nebo snowboardistu jedoucího před ním.

4. **Předjíždění** – předjíždět se může shora nebo zespodu, zprava nebo zleva, ale vždy jen s odstupem, který poskytne předjížděnému lyžaři či snowboardistovi pro všechny jeho pohyby dostatek prostoru.
5. **Vjíždění a rozjíždění** – každý lyžař nebo snowboardista, který chce vjet do sjezdové tratě nebo se chce po zastavení opět rozjet, se musí pohledem nahoru a dolů přesvědčit, že to může učinit bez nebezpečí pro sebe a pro ostatní.
6. **Zastavení** – každý lyžař nebo snowboardista se musí vyhýbat tomu, aby se zbytečně zdržoval na úzkých nebo nepřehledných místech sjezdové tratě. Lyžař nebo snowboardista, který upadl, musí takové místo uvolnit co nejdříve.
7. **Stoupání** – lyžař nebo snowboardista, který stoupá nebo sestupuje pěšky, musí používat okraj sjezdové tratě.
8. **Respektování signalizace** – každý lyžař nebo snowboardista musí respektovat značení a signalizaci.
9. **Chování při úrazech** – při úrazech je každý lyžař nebo snowboardista povinen poskytnout první pomoc.
10. **Povinnost prokázat se** – každý lyžař nebo snowboardista, ať svědek, nebo účastník, ať odpovědný, nebo ne, je povinen v případě úrazu prokázat své osobní údaje.

3.2 Zásady bezpečné jízdy a pohybu na snowboardu ve snowparku

Pohyb snowboardisty ve snowparku vykazuje nad rámec již výše uvedených pravidel některá další specifika, kterými je nezbytné se řídit!

- o **Ochranné pomůcky** – každý jezdec ve snowparku by měl používat alespoň přilbu, ideálně také chránič páteře a další ochranné pomůcky.
- o **Signalizace** – ruce „X“ – uzavřeno, ruce „O“ – volno.
- o **Prohlídka snowparku** – prohlédneme si překážky, které budeme používat (tvar, odraz, délka tablu, dopad).
- o **Zastavování ve snowparku** – ukážeme, kde je možné zastavovat, kde ne a kudy stoupat nahoru. Upozorníme na nebezpečná místa. Při pádu je nutné co nejdříve uvolnit dopad.
- o **Speedcheck** – vyzkoušení nájezdové rychlosti: na skok se rozjedeme stejně, jako bychom najížděli při samotném triku, ale skok nepřekonáme, nýbrž na něm zabrzdíme.
- o **Drop-In** – před rozjezdem ohlásíme *Drop-In* zvednutím ruky.
- o **Brzdění** – po provedení triku nebrzdíme ihned na dopadu, ale odjíždíme rovně. Brzdíme na rovině za překážkou a vyjíždíme do strany (na místo, které je vidět z nájezdu, aby tak ostatní jezdci mohli vidět, že překážka je volná).

- o **Postup na překážkách** – na překážce je vždy jen jeden jezdec. Postupujeme od jednoduchých překážek po složitější – zahřátí, odbourání strachu, přivyknutí na tvar překážek.

Terén ve snowparku se neustále mění vlivem počasí a používání – snowpark je třeba si prohlédnout pokaždé.

3.3 Zásady pro pohyb v zimě na horách

Pro zdatné snowboardisty je velice lákavá jízda mimo sjezdové tratě v neupraveném terénu, která přináší spoustu nevšedních prožitků, ale současně se tím zvyšuje nebezpečí nehody či úrazu. Pro jízdu mimo sjezdové tratě platí tato pravidla:

- o V terénu by se měly pohybovat vždy nejméně tři osoby.
- o Před zahájením jízdy by se měl oznámit směr a cíl jízdy a předpokládaný čas návratu.
- o Neměla by se svévolně měnit předem určená trasa.
- o Snowboardisté by měli být dostatečně technicky zdatní, s dobrou fyzickou kondicí a neměli by přeceňovat své síly.
- o Výstrojí by měli být připraveni i na změny počasí.
- o Měli by mít odpovídající výzbroj i s bezpečnostními prvky.
- o Měli by dbát pokynů a doporučení horské služby a řídit se předpovědí počasí.
- o Měli by dbát na ochranu přírody.

3.4 Zásady bezpečnosti při výuce snowboardingu

Svým přístupem by se měl instruktor snowboardingu důsledně držet doporučení pro zajištění bezpečného výcviku:

- o Při skupinové výuce by se měly především využívat přehledné části sjezdové tratě.
- o Pro zastavení by se měla zvolit nejbezpečnější část sjezdové tratě v jejím nejširším a nejpřehlednějším místě.
- o Dojíždějící členové družstva by měli zastavovat v bezpečné vzdálenosti pod družstvem.
- o Při zahajování jízdy by měli vyjíždět členové družstva od spodního, respektive posledního dojíždějícího, jednotlivě a v dostatečných odstupech.
- o Vzdálenost členů družstva od sebe by měla být bezpečná podle aktuální situace a stavu tratě.

- Při dovednostech vyžadujících jízdu šikmo svahem je třeba zvolit nejširší část sjezdové tratě a vyjždět jednotlivě v dostatečných odstupech.
- Z hlediska dodržování bezpečnosti je vhodné mít v družstvu žáky na přibližně stejné úrovni pohybových dovedností.
- Postup výuky by měl odpovídat úrovni dovedností všech členů družstva.
- Výběr terénu volí instruktor podle prvku, který chce procvičovat s ohledem na úroveň dovedností všech členů družstva.
- Instruktor by měl provádět výuku podle aktuální úrovně sil všech členů družstva.

3.5 Vybavení pro zajištění bezpečnosti při snowboardingu

Pro zajištění bezpečnosti je třeba mít prvky zajišťující bezpečnost:

- Délka snowboardu by měla odpovídat výšce a úrovni dovedností snowboardisty.
- Doporučuje se ochranná přilba, případně chránič páteře, chrániče kloubů či speciální snowboardové rukavice s výztuhou.
- Pojistný popruh u alpin snowboardů.
- Lyžařské brýle.
- Pohotovostní lékárnička a izolační aluminiová fólie.
- Mobilní telefon nebo vysílačka.
- Speciální vybavení pro jízdu mimo sjezdové tratě – Recco destičky, lavinový set (lavinový vyhledávač, sonda a sněhová lopata), lavinový airbag.

3.6 Značení sjezdových tratí

Jednou z povinností každého snowboardisty je sledovat informační návěští na sjezdových tratích, mezi něž patří i označení obtížnosti sjezdových tratí pomocí barevného odlišení:

- **Zeleně značené tratě** – cesty určené pro dopravu nebo velmi snadné sjíždění.
- **Modře značené tratě** – velmi lehké tratě, turistické, s malým sklonem svahu, určené pro lyžaře nebo snowboardisty se základními dovednostmi.
- **Červeně značené tratě** – středně obtížné tratě se středním až prudším sklonem svahu vyžadující u lyžařů a snowboardistů vyšší úroveň dovedností se schopností spolehlivě napojovat oblouky i ve vyšších rychlostech.
- **Černě značené tratě** – obtížné tratě s velkým sklonem svahu vyžadující u lyžařů a snowboardistů velmi dobrou úroveň dovedností a jízdu se zvýšenou opatrností.

3.7 Jak postupovat při nehodě

- o Označit místo nehody (snowboard nebo zkřížené lyže zapíchnout do sněhu nad zraněného).
- o Stabilizovat zraněného, případně ho zabalit do izolační aluminiové fólie.
- o Zjistit druh a závažnost zranění. V případě poruchy hybnosti končetin se zraněným vůbec nehýbat.
- o Poskytnout první pomoc odpovídající druhu poranění.
- o Vyhledat další ošetření – telefonní číslo na záchranou službu je 155, na integrovaný záchranný systém 112, popřípadě zjistit telefonní číslo na místní horskou službu.



4 Metodika výuky snowboardingu

4.1 Jak pracovat s touto metodikou

Metodická část publikace je rozdělena do tří hlavních částí:

- I. Zahájení výuky
- II. Metodika výuky začátečníků – úroveň C
- III. Metodika výuky pokročilých – úroveň B

První část se přímo netýká metodických postupů výuky snowboardingu – poskytuje návod, jak klienty seznámit s průběhem a cílem výuky a jak správně provést rozcvičení před samotnou výukou, resp. zahájením fyzického výkonu. Tyto aktivity jsou nedílnou součástí každé snowboardové lekce.

Pro samotnou výuku snowboardingu jsou klíčové **metodiky výuky začátečníků a pokročilých**, kterým věnujeme samostatné kapitoly. Nyní si vysvětlíme, jaká je struktura každé této kapitoly a jakým způsobem budeme s metodikou výuky pracovat. Každá kapitola se skládá z následujících částí:

- o **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.
- o **Vhodný terén, organizace a bezpečnost** – jedná se o nezbytné informace typu jaké místo má instruktor pro dané cvičení vybrat, jak má zorganizovat skupinu, aby byla zachována maximální možná míra bezpečnosti atd.
- o **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, jejichž cílem je dosažení tzv. Fine Form, tedy ideálního provedení cílového metodického prvku, který je zpravidla také předmětem názvu dané kapitoly (např. sesouvání po spádnicí, základní smýkaný oblouk atd).
- o **Metodický postup** – tato část je pro všechny budoucí instruktory snowboardingu velice důležitá. Obsahuje bodově vypsáný metodický postup – soupis dílčích metodických prvků (resp. cvičení), která vedou k dosažení Fine Form. Metodický postup je vždy stavěn vysoce logicky, kdy postupujeme od základního – nejjednoduššího – metodického prvku, přičemž přidáváním dalších dílčích pohybů postupujeme až k Fine Form.

- o **Časté chyby a jejich řešení** – jedná se o praktické poznatky, se kterými se bude budoucí instruktor velmi pravděpodobně během výuky u svých klientů setkávat. Zároveň zde naleznete návody k odstranění těchto chyb.
- o **Doplňující cvičení** – slouží k prohloubení motorických dovedností v rámci daného metodického prvku.

4.2 Zahájení výuky

Postup zahájení výuky je shodný jak pro výuku začátečníků, tak pro výuku pokročilých. Zahájení výuky by mělo vždy obsahovat níže uvedené kroky:

Představení

- a) Představí se:
 - o učitel,
 - o klienti (každý řekne své jméno, popř. své zkušenosti se snowboardem).
- b) Informování klientů o průběhu kurzu – časový rozvrh, místa setkání.
- c) Sdělení náplně kurzu – obsah výuky, cíle denní, cíle celého kurzu.
- d) Zodpovězení dotazů klientů.

Rozcvičení

Dobře provedená rozcvička snižuje nebezpečí zranění, rozehřeje a zaktivuje svalstvo k fyzickému výkonu.

Základní skladba rozcvičky:

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

5 Metodika výuky začátečníků

> úroveň C

5.1 Základní terminologie a kontrola vybavení

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:**
 - o přední strana – **frontside (FS)**,
 - o zadní strana – **backside (BS)**,
 - o přední noha,
 - o zadní noha,
 - o přenes váhu dopředu (ve směru ke špičce snowboardu),
 - o vrstevnice (spojnice bodů o stejné nadmořské výšce),
 - o spádnice (přímka kolmá na vrstevnici).

Následuje kontrola vybavení klientů a vysvětlení základních principů

Snowboard

- a) **Délka** – ideální délka by se měla pohybovat v rozpětí od země do výše mezi rameny a bradou.
- b) **Šířka** – ideální šířka by měla korespondovat s velikostí boty tak, aby špičky nebo patky nepřesahovaly přes okraj snowboardu.
- c) **Tvar** – pro výuku snowboardingu vždy raději volíme snowboardy se zdviženou patkou i špičkou.

Vázání

- a) **Postoj na snowboardu *goofy* a *regular*** – zkontrolujeme postavení vázání na snowboardu v závislosti na přední noze klienta (*goofy* – přední noha pravá; *regular* – přední noha levá).

Nejužívanější metody pro zjištění přední nohy na snowboardu jsou:

- o Klient, který má zavřené oči, se postaví zády k instruktorovi a ten do něj lehce strčí. Noha, kterou klient vykročí vpřed, bude přední při postoji na snowboardu.
- o Podle postavení při klouzání na ledu – přední noha při klouzání bude také přední při postoji na snowboardu.
- o Klient si klekne na kolena, a pak vstane. Noha, na kterou se postaví jako první, bude přední při postoji na snowboardu.

Poznámka: Žádnou z uvedených metod nelze považovat za 100% platnou za každých okolností – je vhodné je kombinovat.

- b) **Úhel vázání** – pro výuku a vlastní jízdu na „měkkých snowboardech“ (freeride, freestyle) preferujeme postoj **Duck Stance**, při kterém špičky chodidel směřují od sebe a paty k sobě. Ideálními úhly v tomto případě jsou 5 až 15° přední noha, resp. –5 až –15° zadní noha. V případě „tvrdých snowboardů“ (alpine, freerace, race) jsou zpravidla obě vázání otočena do směru jízdy pod úhly od 40 do 60°.
- c) **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.
- d) **Vzdálenost mezi předním a zadním vázáním** – pro určení vzdálenosti můžeme použít jedno z následujících pravidel:
- o vzdálenost je totožná se vzdáleností od podlahy ke středu kolena;
 - o vzdálenost je nepatrně širší než šířka ramen.
- Výše uvedená pravidla ovšem nelze považovat za všeobecně závazná – důležitým aspektem je také subjektivní pocit stabilního, avšak zároveň komfortního postoje na snowboardu.
- e) **Bezpečnostní řemínek** – informujeme klienta o funkci a použití bezpečnostního řemínku.

Obuv

Začátečníkům vždy doporučujeme raději měkké boty než tvrdé (alpine přezkáče). Měkké boty jsou komfortnější a pro výuku začátečníků tedy vhodnější. V žádném případě nepoužíváme lyžařskou obuv!

Oblečení

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

5.2 Přivyknutí na snowboard

.....
Cíl > Seznámení klienta se všemi základními pravidly manipulace se snowboardem, principy upínání do vázání, základních postojů, pádů a se základními formami pohybu po rovině; po osvojení těchto dovedností klient získá základní pocit jistoty při postoji na snowboardu na místě 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:

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

Snowboard zásadně odkládáme vázáním k zemi!

Popis upínání nohou do vázání

Upnutí snowboardu na rovině můžeme provést dvěma způsoby:

- a) v sedu (preferujeme u začátečníků),
- b) ve stoji.

Upnutí snowboardu ve svahu můžeme provést dvěma způsoby:

- a) v sedu, zády ke svahu,
- b) ve stoji, čelem ke svahu, přetočení a upnutí zadní nohy v sedu, zády ke svahu.

Jako první upínáme vždy přední nohu a hlavní (vrchní) přezku vázání!

Popis padání

a) Pád na FS

Ruce sevřeme v pěst (!!), paže pokrčíme v loktech a mírně předpažíme. Při pádu dopadneme nejdříve na kolena, poté přitlumíme pád dopadem na předloktí. Před dopadem trupu na sníh otočíme hlavu obličejem na stranu, abychom nedopadli na bradu.

b) Pád na BS

Ruce sevřeme v pěst (!!), paže pokrčíme v loktech a mírně zapažíme. Při pádu vzad se snažíme rozložit dopad na co největší tělesnou plochu. Nejdříve dopadáme na hýždě se současným přitlumením pádu předloktím. Zároveň přitiskneme bradu k hrudníku a pád zakončíme zhoupenutím se na záda.

c) Zastavení po pádu na sjezdovce

V situaci, kdy se snowboardista po pádu dále pohybuje po břiše či po zádech ze svahu dolů, usilujeme o okamžité zastavení pomocí tlaku snowboardu na sjezdovku (při pohybu po břiše tlačíme na špičky; při pohybu po zádech tlačíme na paty). Tento typ zastavení volíme pouze při pohybu ve velmi malých rychlostech. Při větších rychlostech hrozí zaseknutí hrany snowboardu do sněhu a následné možné zranění.

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.

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

Poznámka: 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:

- o Hmotnost je přenesena více na přední nohu. Rozložení hmotnosti je cca 60 % na přední a 40 % na zadní noze.
- o Přední paže směřuje do směru jízdy, tedy na špičku snowboardu nebo nepatrně před ní. Zadní, mírně pokrčená paže, směřuje podél těla mezi zadní vázání a patku snowboardu.
- o Pohled sleduje směr jízdy.



Popis pohybu s přední nohou upnutou do vázání

a) Chůze na FS, resp. BS hraně

Hmotnost je na špičce, resp. patě nohy upnuté do vázání a vyvíjí tlak na FS, resp. BS hranu, přičemž zadní noha je volně před FS, resp. BS hranou snowboardu. Osa ramen je rovnoběžná s předozadní osou snowboardu. Při chůzi zahájíme pohyb zadní nohou krokem směrem vpřed, resp. vzad. Následně přisuneme snowboard k zadní noze a tlakem na špičku, resp. patu přední nohy zasekneme snowboard FS, resp. BS hranou do sněhu.

b) Jízda na FS hraně – „koloběžka“

Hmotnost je na přední, mírně pokrčené noze, přičemž přes špičku nohy vyvíjíme tlak na FS hranu. Zadní noha je podél FS hrany snowboardu natočená do směru jízdy. Tělo je natočené do směru jízdy. Při jízdě zahájíme pohyb odrazem zadní nohou od předního vázání směrem k zadnímu vázání. Kolena směřují při odrazu k sobě.

c) Jízda na BS hraně – „koloběžka“

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.

Metodický postup přivyknutí na snowboard

1. **Manipulace se snowboardem** – nošení a pokládání snowboardu.
2. **Rovnovážná cvičení na místě** – bez snowboardu:
 - o Padání a vstávání (FS, BS).
 - o Návčik základního snowboardového postoje.
 - o Návčik základního snowboardového postoje pro jízdu.
3. **Rovnovážná cvičení na místě** – přední noha upnutá do vázání:
 - o Upnutí přední nohy do vázání.
 - o Překračování snowboardu zadní nohou a současně jeho hranění (FS, BS).
 - o 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:
 - o Upnutí zadní nohy.
 - o Padání a vstávání (FS, BS).
 - o Návčik základního snowboardového postoje.
 - o Návčik základního snowboardového postoje pro jízdu.
 - o Podřepy v kolenou v základním snowboardovém postoji.
 - o Střídaté dotýkání se rukama přední a zadní boty.
 - o Střídaté dotýkání se rukama špičky a patky snowboardu.
 - o Střídaté zvedání patky a špičky.
 - o Střídaté klouzání doleva a doprava.
 - o Poskoky na místě.
 - o Poskoky s otáčením (hvězdice).
 - o Poskoky s otočením o 90°, 180°, 270° a více.
 - o Postavení snowboardu na hranu (BS, FS).
 - o Diagonální přenos hmotnosti přes podélnou osu snowboardu s asistencí (při náklonech klienta podpírají dva asistenti).
Poznámka: Některá cvičení (např. střídaté zatěžování levé a pravé nohy) můžeme provádět pro lepší vnímání pohybu se zavřenýma očima.
5. **Cvičení v pohybu** – přední noha upnutá do vázání:
 - o Chůze na FS/BS hraně.
 - o Jízda – „koloběžka“ na FS, BS.
 - o Jízda – „koloběžka“ na FS, BS se změnou dráhy (kruh, vlnovka, osmička atd.).
 - o Štafetové hry.

Doplňující skupinová cvičení

V kruhu se drží klienti s připnutým snowboardem s instruktorem za ruce tak, že se špičky a patky jejich snowboardů dotýkají. Instruktor se nakloní na jednu stranu, a tím on i ostatní přenesou hmotnost na jednu nohu. Poté se všichni nakloní na stranu druhou. Několikrát zopakujeme.

5.3 Jízda po spádnici s přední nohou upnutou do vázání (Straight Run)

Cíl > Prvotní seznámení klienta se základní formou pohybu z kopce dolů, se základním postojem pro jízdu, principy a důsledky rotace těla; po osvojení této dovednosti získá klient stabilitu a jistotu při klouzavém pohybu.

Vhodný terén > mírný svah s dojezdem do roviny nebo protisvahu.

Organizace skupiny > zástup.

Bezpečnost > méně frekventované místo.

Popis jízdy po spádnici 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. Klientům pomáháme tak, že před jízdou přiložíme svou nohu před snowboard, tím zamezíme jeho pohybu z kopce dolů a umožníme zaujetí základního postoje 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 spádnici s přední nohou upnutou do vázání – zakončení obloukem (J-Turn)

a) Zastavení pomocí brzdění chodidlem

Na konci jízdy po spádnici 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.

b) Zastavení mírnou rotací těla

V druhé polovině jízdy po spádnici s přední nohou upnutou ve vázání (v základním postoji pro jízdu) zahájíme na dojezdu mírnou rotací těla ve směru oblouku ke svahu (směrem odshora dolů: hlava – ramena – boky – pánev – kyčle – kolena – kotníky). Jakmile začne snowboard zatáčet, zatížíme vnitřní hranu mírným náklonem těla do oblouku. Po celou dobu směřuje pohled do směru jízdy.

Metodický postup

1. Vysvětlení, ukáзка instruktora.
2. Návčik stoupání do svahu (FS) a sestupování ze svahu (BS).

3. Návčik 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 v kolenou.
7. Jízda s nadzvedáváním zadní nohy.
8. Jízda do zastavení pomocí mírné rotace těla (BS, FS) – první pokus + následné procvičování.

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.
- ! **Neklidné držení těla** – řešením je především procvičování za účelem zpevnění trupu a získání jistoty během jízdy.
- ! **Brzké stavění snowboardu na hranu při zastavení pomocí rotace.**

Doplňující cvičení

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

Poznámka: Všechna cvičení uvedená v této kapitole je možno provádět též s oběma nohama upnutýma do vázání. Klient si tak může vyzkoušet pocit „připnutí“ ke snowboardu během jízdy. Při tomto procvičování je ovšem třeba zajistit bezpečný dojezd (dlouhá rovina nebo mírný protisvah)!

5.4 Jízda na vleku

Zvládnutí jízdy na vleku je zlomovým okamžikem ve výuce, a to hlavně proto, že je tím možné šetřit fyzické síly. Jízda na vleku, zvláště v jakékoliv vlečné formě, je pro snowboardistu mnohem náročnější než pro lyžaře.

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 talířek 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. 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.

V případě jízdy na sedačkové lanovce se přepravujeme dvěma možnými způsoby:

- o Se snowboardem upnutým na přední nohu. Při vystupování nasměrujeme snowboard do směru jízdy sedačky a odjíždíme se zadní nohou vedle vázání jízdou po spádnici, případně „koloběžkou“, jak je popsáno v kapitole 5.2, resp. 5.3.
- o Bez připnutého snowboardu. Pokud je k tomu lanovka technicky vybavena, po dobu přepravy je snowboard zavěšený. Se snowboardem v ruce se přepravujeme pouze výjimečně – jedná se o alternativní možnost přepravy snowboardu, která s sebou nese značná bezpečnostní rizika spojená s pádem snowboardu.

Metodický postup

1. Tahání klienta pomocí rezervní kotvy, talířku nebo lyžařské hůlky.
2. Nácvik opuštění výstupního prostoru pomocí jízdy po spádnici s přední nohou upnutou do vázání nebo pomocí „koloběžky“.
3. Při přílišném naklonění na FS nebo BS se odstrčíme zadní nohou od sněhu a znovu nastoupíme na snowboard. Procvičujeme pomocí rezervní kotvy (talířku).

Pomoc při nastupování

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

5.5 Sesouvání po spádnici

.....
Cíl > Prvotní seznámení klienta se základním přímočarým sesouvavým pohybem s oběma nohama upnutými do vázání; po osvojení této dovednosti je klient schopen zdotat jakýkoliv svah.

Vhodný terén > mírný až středně strmý svah.

Organizace skupiny > zástup.

Bezpečnost > méně frekventovaná místa.

.....

Popis sesouvání po spádnicí

Snowboard udržujeme kolmo na spádnicí 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 kombinací dvou pohybů:

- o pohybem kotníků a kolena sklápíme snowboard více na plochu a zmenšujeme úhel hranění;
- o mírným vertikálním pohybem vzhůru (extenzí dolních končetin) se dostaneme do základního postoje – v důsledku zastavení vertikálního pohybu dojde k odlehčení 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).

Začínáme vždy v BS postoji!

Metodický postup

1. Vysvětlení, ukázka instruktora.
2. Návčik 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.

Poznámka: V případě zmrzlého až ledového svahu je sesouvání po FS hraně nebezpečné z důvodu možného pádu na záda a následného úderu do hlavy. V takovémto případě musí instruktor vyhodnotit rizikovost a tedy vhodnost zařazení FS provedení.

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 s klientem nebo ho drží za ruce a klient se mu dívá do očí; 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

- o Ve skupině se klienti 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.
- o Klient při sesouvání zastaví na povel instruktora a na další povel se začne opět sesouvat.
- o Sesouvání s výrazným vertikálním pohybem při odlehčení a zatížení hrany.
- o Sesouvání na povel se změnami polohy rukou (ruce na ramena, kolena, křížem atd.)

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

Toto cvičení přirozeně navazuje na sesouvání po spádnicí, přičemž nyní pomocí přenosu hmotnosti měníme směr sesouvání a pohybuje se svahem podobně, jako když padá list ze stromu. Odtud je také odvozen název cvičení.

.....
Cíl > Po seznámení klienta se sesouváním po spádnicí (přímočarý pohyb) navazujeme seznámením se souvislostí mezi přenosem hmotnosti na přední, resp. zadní nohu a změnou směru sesouvání; po osvojení této dovednosti je klient schopen zdolat jakýkoliv 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 5.5. 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. Zároveň s přenosem hmotnosti ukážeme rukou na straně zatížené (přední) nohy do směru 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. Zároveň s přenosem hmotnosti ukážeme rukou na straně zatížené (zadní) nohy do směru 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!



Padající list

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.

Poznámka: V případě zmrzlého až ledového svahu je sesouvání po FS hraně nebezpečné z důvodu možného pádu na záda a následného úderu do hlavy. V takovémto případě musí instruktor vyhodnotit rizikovost a tedy vhodnost zařazení FS provedení.

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.
- ! **Vytláčení 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

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

5.7 Sesouvání a jízda šikmo svahem

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

Jízdu šikmo svahem rozumíme rychlejší kontrolovanou jízdu po hraně snowboardu. Již 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 se 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:

- o pohybem kotníků a kolen sklápíme snowboard více na plochu a zmenšujeme úhel hranění;

- o přeneseme více hmotnosti na přední nohu;
- o 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:

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



Sesouvání šikmo svahem



Jízda šikmo svahem

V případě jízdy šikmo svahem využijeme k zastavení vykrojení snowboardu – 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 trupu ke svahu dle popisu v předchozím odstavci.

Hlavní rozdíly mezi sesouváním a jízdou šikmo svahem:

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

Začínáme vždy v BS postoji!

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

- o Kopírování stopy instruktora při sesouvání šikmo svahem.

5.8 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 smýkavým (sesouvavým) pohybem.

.....

Cíl > Seznámení klienta s prvním – základním – typem smýkaného oblouku; po osvojení této dovednosti je klient schopen kontrolované jízdy se změnou směru, která zahrnuje přehranění.

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 příjíždějící shora!

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 5.7, v základním postoji pro jízdu. Následně pokračujeme sérií pohybů:

- o mírným náklonem těla do oblouku začínáme zatěžovat hranu přilehlou ke svahu a zvětšujeme úhel hranění;
- o zahájíme aktivní rotaci těla ve směru oblouku ke svahu (směrem shora dolů: hlava – ramena – boky – pánev – kyčle – kolena – kotníky) – důsledkem rotace bude postupně stáčení špičky snowboardu směrem (nahoru) ke svahu (a následně 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. V následných pokusech začínáme z 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 5.3, 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 v BS postoji!

Girlanda (dílčí metodický prvek)

Girlanda má metodickou a především logickou návaznost na oblouk ke svahu. Mimo nacvičování rotačního pohybu přidáváme nacvičení 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 přebranění** (tzn., že girlandu začínáme i končíme na stejné hraně). Stopa ve sněhu připomíná velké schody.

SNOWBOARDING

Girlandu zahájíme sesouváním šikmo svahem dle popisu v kapitole 5.7, v základním postoji pro jízdu. Následně plynule pokračujeme první sérií pohybů:

- o přeneseme více hmotnosti na přední nohu;
- o 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:

- o zahájíme aktivní rotaci těla ve směru oblouku ke svahu (směrem odshora dolů: hlava – ramena – boky – pánev – kyčle – kolena – kotníky) a přenos hmotnosti do základního postoje pro jízdu, případně rovnoměrně na obě nohy;



- o mírným náklonem těla do oblouku ke svahu začínáme zatěžovat hranu přilehlou ke svahu a zvětšujeme úhel hranění;
- o dokončením oblouku ke svahu (při kolmém průtnutí spádnice) se horní část těla automaticky vrací do základního postoje pro jízdu.

Začínáme vždy v BS postoji!

Popis základního smýkaného oblouku (Fine Form)

Základní smýkaný oblouk zahájíme sesouváním šikmo svahem dle popisu v kapitole 5.7, v základním postoji pro jízdu. Následně plynule pokračujeme první sérií pohybů:

- o přeneseme více hmotnosti na přední nohu;
- o pohybem kotníků a kolen sklápíme snowboard více na plochu a zmenšujeme úhel hranění.

Základní smýkaný oblouk



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

Ve fázi jízdy po spádnici na celé ploše snowboardu pokračujeme sérií pohybů:

- o zahájíme aktivní rotaci těla ve směru oblouku (směrem shora dolů: hlava – ramena – boky – pánev – kyčle – kolena – kotníky) a přenos hmotnosti do základního postoje pro jízdu, případně rovnoměrně na obě nohy;
- o mírným náklonem těla do oblouku přehraníme, začínáme zatěžovat hranu přilehlou ke svahu a zvětšujeme úhel hranění;
- o dokončíme rotaci a vracíme tělo do základního postoje pro jízdu (při kolmém protnutí spádnice jsme již v základním postoji pro jízdu).

Začínáme vždy v BS postoji!

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) – metodický vějíř.
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.

Časté chyby a jejich řešení

- ! **Hmotnost na zadní noze** – klient nemá dostatečně zažitý základní postoj při jízdě po spádnici, což mu zpravidla brání v dalším přenosu hmotnosti na přední nohu; řešením je cvičení uvedené v kapitole 5.3 v kombinaci s pomyslným dotýkáním se špičky snowboardu. Je třeba zdůraznit, že přenos hmotnosti je důsledkem pohybu celého těla směrem vpřed, při kterém dochází k většímu pokrčení přední nohy.
- ! **Protirotace** – řešením jsou *doplňující cvičení*. Mezi dvěma oblouky provedeme kontrolu základního postoje pro jízdu – teprve pokud je pozice správná, pokračujeme dalším obloukem.
- ! **Brzké přehranění** – řešením může být např. navigace instruktora (přehranění na povel).

- ! **Přílišné hranění snowboardu** – klient nemá dostatečný cit pro ovlivnění hranění. Řešením je zmenšení náklonu těla do oblouku – toto lze procvičit různými způsoby sesouvání (s různou rychlostí a intenzitou).
- ! **Nedostatečná rotace horní poloviny těla ve směru oblouku** – řešením jsou doplňující cvičení.

Doplňující cvičení

- o **Partnerská pomoc** – instruktor bez snowboardu provádí oblouk společně s klientem. K partnerské pomoci přistupujeme poté, co jsme již vyčerpali všechny možnosti, aby klient zvládl oblouk sám. Partnerskou pomoc používáme také tehdy, když má klient strach, vyšší věk nebo v případě jeho nízké pohybové úrovně. Můžeme tak předejít zranění v případě pádu.
- o **Práce s horními končetinami – cviky na rotaci:**
 - **Otáčení palce ruky** (resp. celé dlaně) – při BS oblouku směřuje dlaň ruky směrem nahoru (rovnoběžně se sjezdovkou) a palec směrem nahoru do svahu, při FS oblouku směřuje 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.
 - **Spojení rukou za zády** – při obloucích držíme ruce spojené za zády v oblasti kříže. Při FS oblouku kontrolujeme míru rotace pohledem na loket přední ruky – pokud vidíme loket nad nebo před FS hranou, je míra rotace dostatečná. Toto cvičení nám pomůže taktéž jako prevence nahrazování rotací horní části těla pouhým ohýbáním ruky v lokti nebo rameni, ale také výrazně přeneseme důraz na rotaci celého trupu. U tohoto cvičení musíme klást důraz na kontrolu správného držení horní části těla – ruce za zády mají tendenci nutit trup k předklonu.
 - **Rozpažení rukou** – 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. 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.

*Poznámka: V některých metodikách se můžeme setkat také s tzv. **Komplexní metodou výuky základního smýkaného oblouku**. Metoda využívá vnějších sil vznikajících při dynamickém provedení „padajícího listu“, které vyvolávají silný točivý impuls. BS oblouk – sesouváme se šikmo svahem po FS hraně a poté dynamicky přeneseme hmotnost na přední nohu. Náklonem těla do středu budoucího oblouku zatížíme BS hranu a dokončíme oblouk. FS oblouk – sesouváme se šikmo svahem po BS hraně. Dále viz BS oblouk. Metodu lze využít hlavně při práci s nadanými klienty a dětmi.*

5.9 Smýkaný oblouk s odlehčením vzhůru (oblouk zvýšením)

Smýkaný oblouk s odlehčením vzhůru je dynamičtější a rychlejší formou základního smýkaného oblouku, při kterém využíváme k odlehčení snowboardu vertikální pohyb těla. Stejně jako u základního smýkaného oblouku se pohybujeme smýkavým (sesouvavým) pohybem.

Základní smýkaný oblouk s odlehčením vzhůru



.....
Cíl > Seznámení klienta s dynamickým typem smýkaného oblouku; po osvojení této dovednosti je klient schopen kontrolované jízdy i na prudších svazích se změnou směru, která zahrnuje přehranění před spádnicí.

Vhodný terén > mírně až středně strmý, dostatečně široký a přehledný svah.

Organizace skupiny > zástup.

Bezpečnost > méně frekventovaná místa; při tomto cvičení se pohybujeme v širokém pruhu, přičemž klienti mohou končit na různých stranách sjezdovky (*regular/goofy*). Je tedy nutné brát zřetel na osoby přijíždějící shora!

.....



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

V tomto prvku nacvičujeme rotační a vertikální pohyb, resp. jejich vliv na změnu směru jízdy a regulaci hranění. Smýkaný oblouk ke svahu zahájíme jízdou po spádnicí dle popisu v kapitole 5.3, v základním postoji pro jízdu, **při kterém ovšem držíme tělo v horní – mezní – poloze** (kolena jsou pokrčená jen minimálně). Následně pokračujeme sérií pohybů:

- o mírným náklonem těla do oblouku začínáme zatěžovat hranu přilehlou ke svahu a zvětšujeme úhel hranění;
- o zahájíme vertikální pohyb směrem dolů (flexí dolních končetin);
- o zahájíme aktivní rotaci těla ve směru oblouku ke svahu (směrem shora dolů: hlava – ramena – boky – pánev – kyčle – kolena – kotníky) – důsledkem rotace bude postupné stáčení špičky snowboardu směrem (nahoru) ke svahu (a následně zastavení v základním postoji pro jízdu).

Začínáme vždy v BS postoji!

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:

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

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

Díky větší rychlosti, dynamice a odstředivé síle již **před dosažením fáze jízdy po spádnicí** (při jízdě po téměř celé ploše snowboardu) pokračujeme další sérií pohybů:

- o zahájíme aktivní rotaci těla ve směru oblouku ke svahu (směrem odshora dolů: hlava – ramena – boky – pánev – kyčle – kolena – kotníky) a přenos hmotnosti do základního postoje pro jízdu, případně rovnoměrně na obě nohy;
- o mírným náklonem těla do oblouku, které se důsledkem zastavení vertikálního pohybu vzhůru (pomocí extenze dolních končetin) nachází v horní – mezní – poloze a maximálně odlehčuje snowboard, přehraníme, začínáme zatěžovat hranu přilehlou ke svahu a zvětšujeme úhel hranění;
- o zahájujeme plynulý vertikální pohyb směrem dolů (flexí dolních končetin);
- o dokončíme rotaci a vracíme tělo do základního postoje pro jízdu (při kolmém protnutí spádnice jsme již v základním postoji pro jízdu).

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.
8. Doplňující cvičení.

Časté chyby a jejich řešení

Časté chyby jsou zpravidla stejné jako u základního smýkaného oblouku v kapitole 5.8, přičemž často se u klientů vyskytují chyby spojené se samotným vertikálním pohybem:

- ! **Špatné časování** – klient nedodrží správné časování vertikálního pohybu, čímž odlehčuje snowboard k přehranění v nesprávnou chvíli a k přehranění tak nedochází před spádnici. Řešením jsou povely instruktora, který popisuje průběh pohybu v reálném čase (v průběhu oblouku).
- ! **Nedostatečné provedení** – klient 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.

Doplňující cvičení

o Girlanda

Girlanda má metodickou a především logickou návaznost na oblouk ke svahu. Mimo nacvičování **rotačního a vertikálního pohybu přidáváme nacvičení přenosu hmotnosti na přední nohu**. Jelikož ovšem předpokládáme, že klient si již precizně osvojil provedení základního smýkaného oblouku, není girlanda pro základní smýkaný oblouk s odlehčením vzhůru nezbytným metodickým prvkem. Jedná se o metodický prvek náročný na motoriku a celkovou pohybovou koordinaci, který užíváme pouze jako možné doplňující cvičení.

Při tomto cvičení se snowboard stáčí a přibližuje špičkou ke spádnici, 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 obloukem ke svahu dle popisu v úvodu této kapitoly. Následně, aniž bychom zastavili, plynule pokračujeme první sérií pohybů:

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

Důsledkem přenosu hmotnosti na přední nohu a působením tíhové síly je stáčení špičky snowboardu z kopce dolů (směrem do spádnice). Před stočením snowboardu rovnoběžně se spádnici se tělo nachází v horní – mezní – poloze, přičemž pokračujeme druhou sérií pohybů:

- zahájíme aktivní rotaci těla ve směru oblouku ke svahu (směrem shora dolů: hlava – ramena – boky – pánev – kyčle – kolena – kotníky) a přenos hmotnosti do základního postoje pro jízdu, případně rovnoměrně na obě nohy;
- mírným náklonem těla do oblouku začínáme zatěžovat hranu přilehlou ke svahu a zvětšujeme úhel hranění;
- zahájíme plynulý vertikální pohyb směrem dolů (flexí dolních končetin);
- dokončením oblouku ke svahu (při kolmém protnutí spádnice) se horní část těla automaticky vrací do základního postoje pro jízdu.

Začínáme vždy v BS postoji!

Další doplňující cvičení kopírují ta již dříve uvedená u základního smýkaného oblouku v kapitole 5.8, přičemž jsou dále doplněna o procvičování vertikálního pohybu:

- o **Práce s horními končetinami** – pro zdůraznění pohybu těla směrem dolů se dotýkáme nejprve boků a následně kolen (ze stran).
- o **Povyskočení** – pro zdůraznění vertikálního pohybu směrem vzhůru provedeme odlehčení dynamičtěji, přičemž v nejvyšším bodě se pokusíme odrazit a přerušit tak kontakt snowboardu se sjezdovkou.

5.10 Základní řezaný oblouk

Řezané oblouky jsou ve srovnání s oblouky smýkanými výrazně rychlejší a celkově dynamičtější formou oblouků, při nichž se pohybujeme po hraně. Jelikož během jízdy v tomto typu oblouku dosahujeme vyšší rychlosti, jsme vystaveni výrazně větším silám – zejména síle dostředivé, které se snažíme odolávat a zároveň ji zužitkovat pro vytváření tlaku na hranu. Toto se děje pomocí klíčového prvku typického pro všechny typy řezaných oblouků – **náklonu těla do oblouku**.

.....

Cíl > Seznámení klienta s nejdynamičtějším obloukem, při kterém se již pohybuje po hraně a výrazně využívá dostředivé síly; po osvojení této dovednosti je klient schopen rychlé kontrolované jízdy po hraně i na prudších svazích se změnou směru, která zahrnuje přehranění v okolí vrstevnice.

Vhodný terén > středně strmý, dostatečně široký a přehledný svah.

Organizace skupiny > zástup.

Bezpečnost > méně frekventovaná místa; při tomto oblouku se pohybujeme jízdou po hraně v širokém pruhu, přičemž klienti mohou končit na různých stranách sjezdovky (*regular/goofy*). 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 nácvičení 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 zahraníme. Důsledkem hranění bude jízda po hraně s postupným stáčením špičky snowboardu směrem (nahoru) do svahu a následné zastavení. Velikost (poloměr) oblouku ke svahu se odvíjí zejména od velikosti úhlu hranění a „rádiusu“ snowboardu a rychlosti. Po celou dobu setráváme 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.

Popis základního řezaného oblouku (Fine Form)

Základní řezaný oblouk provádíme vždy formou tzv. 1 a 1/2 oblouku. Pohyb zahájíme řezaným obloukem ke svahu dle popisu v předchozím odstavci, který nám udělí potřebnou rychlost a dynamiku pro další pokračování. Při jízdě ve směru vrstevnice (nebo 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.

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 1/2 FS oblouk – první pokus + následné procvičování.
5. Jednotlivý 1 a 1/2 BS oblouk – první pokus + následné procvičování.
6. Navazované oblouky.
7. Navazované oblouky – změna rychlosti, poloměru oblouků.
8. Doplňující cvičení.



Časté chyby a jejich řešení

- ! **Přílišný předklon** – řešením jsou *doplňující cvičení*.
- ! **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 doplňující cvičení.
- ! **Protirotace** – v důsledku větší rychlosti není klient schopen udržet horní část těla v základní pozici (osa ramen rovnoběžně s podélnou osou snowboardu) a spodní část těla se snowboardem „ujíždí“ horní části těla. Řešením jsou *doplňující cvičení*.
- ! **Hmotnost na zadní noze** – důsledkem větší rychlosti (a strachu) klient 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

- o **Fixace horní poloviny těla** – kontrovaná jízda, při které držíme ruce za hlavou, na bocích, za zády, zafixované držením tyče za tělem nebo na ramenou.
- o **Fixace rovnoměrného rozložení hmotnosti** – kontrovaná jízda, při které držíme ruce na podkolenní jamce.



Základní řezaný oblouk

6 Metodika výuky pokročilých

> úroveň B

6.1 Řezaný oblouk s odlehčením vzhůru (oblouk zvýšením)

Cíl > Seznámení klienta s dynamickým typem řezaného oblouku; po osvojení této dovednosti je klient schopen pokročilé formy jízdy po hraně s rychlým přehraněním na prudších svazích.

Vhodný terén > středně strmý, dostatečně široký a přehledný svah pro základní nacvičení; při osvojení této formy oblouku využíváme strmé svahy (černé sjezdovky).

Organizace skupiny > zástup.

Bezpečnost > méně frekventovaná místa; při tomto oblouku se pohybujeme jízdou po hraně v širokém pruhu, přičemž klienti mohou končit na různých stranách sjezdovky (*regular/goofy*). Je tedy nutné brát zřetel na osoby přijíždějící shora!

Popis řezaného oblouku ke svahu s odlehčením vzhůru (dílčí metodický prvek)

Oblouk ke svahu je prvním metodickým prvkem při nácvičení většiny dynamických oblouků. V tomto metodickém prvku nacvičujeme zatěžování hrany pomocí dosažení požadované rychlosti a náklonu těla do oblouku a odlehčování hrany pomocí brzdění vertikálního pohybu směrem vzhůru.

Oblouk ke svahu zahájíme jízdou po spádnicí v základním postoji s pokrčenými dolními končetinami (poloha těžiště mírně pod základním postavením pro jízdu, jež má v případě celého oblouku návaznost na předchozí plynulý vertikální pohyb směrem dolů). Po dosažení odpovídající rychlosti provedeme následující pohyby:

- o v závislosti na rychlosti (a následně na dostředivé síle) začínáme náklonem těla do oblouku zatěžovat hranu přilehlou ke svahu a zvětšovat úhel hranění;
- o současně zahájíme plynulý vertikální pohyb směrem dolů (flexí dolních končetin);
- o v blízkosti vrstevnice (před jejím dosažením) zahájíme dynamický vertikální pohyb směrem vzhůru (extenzí dolních končetin).

Důsledkem výše uvedených pohybů bude jízda po hraně s postupným stáčením špičky snowboardu směrem (nahoru) do svahu a následné zastavení. Zastavením vertikálního pohybu směrem vzhůru na konci oblouku ke svahu se tělo nachází v horní – mezní – poloze a snowboard je tak ve fázi zastavení maximálně odlehčen.

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. Pohled směřuje do směru jízdy.

Popis řezaného oblouku s odlehčením vzhůru (Fine Form)

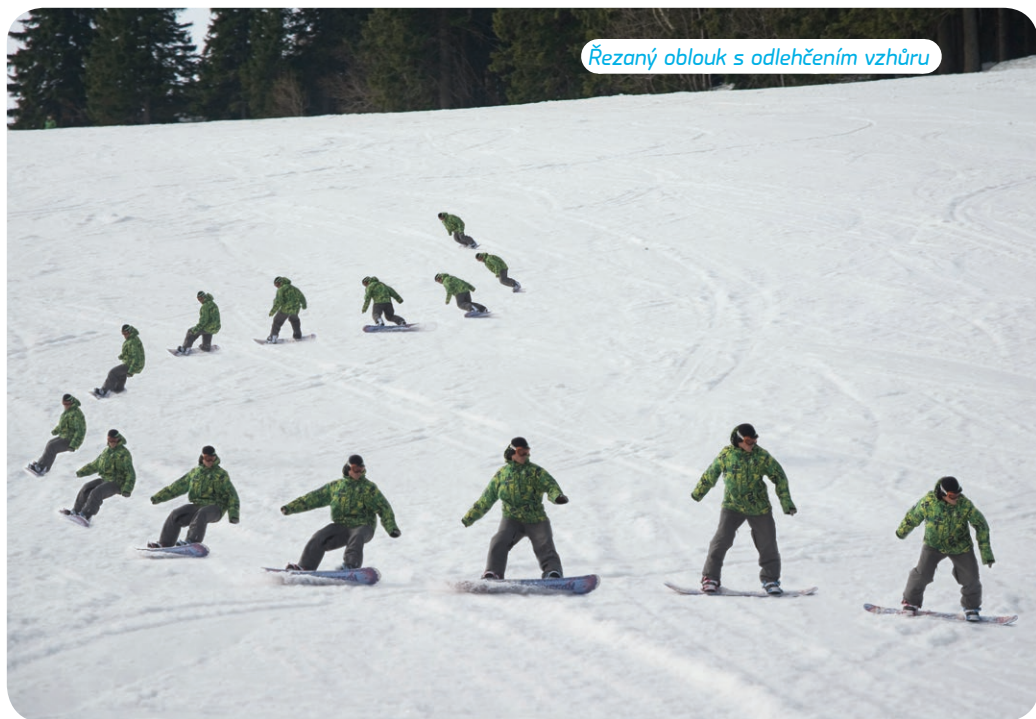
Řezaný oblouk s odlehčením vzhůru provádíme vždy formou tzv. 1 a ½ oblouku. Pohyb zahájíme řezaným obloukem ke svahu dle popisu v předchozím odstavci, který nám udělí potřebnou rychlost a dynamiku pro další pokračování.

Při jízdě ve směru vrstevnice (nebo jejím okolí) se tělo důsledkem zastavení vertikálního pohybu směrem vzhůru (extenzí dolních končetin) nachází v horní – mezní – poloze a snowboard je maximálně odlehčen. Následně pokračujeme sérií pohybů:

- o při jízdě ve směru vrstevnice provedeme diagonální přenos hmotnosti přes snowboard a přehraníme;
- o v závislosti na rychlosti (a následně odstředivé síle) začínáme náklonem těla do oblouku zatěžovat hranu přilehlou ke svahu a zvětšovat úhel hranění;
- o současně zahájíme plynulý vertikální pohyb směrem dolů (flexí dolních končetin) a pokračujeme vedením oblouku.

V blízkosti vrstevnice (před jejím dosažením) opět zahájíme dynamický vertikální pohyb směrem vzhůru (extenzí dolních končetin), čímž budeme vyvíjet tlak na hranu. Zastavením vertikálního pohybu směrem vzhůru se tělo nachází v horní – mezní – poloze a snowboard je maximálně odlehčen, což nám umožní přehranit a navázat dalším obloukem.

Náklon celého těla do středu oblouku je výraznější než u smýkaných oblouků. Závisí především na rychlosti (resp. dostředivé síle) 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.



Metodický postup

1. Vysvětlení, ukázka instruktora.
2. Cvičení na místě bez snowboardu – nácvik vertikálního pohybu, chůze ve směru oblouku s časováním 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, terénu, sklonu svahu, poloměru oblouků.
8. Doplňující cvičení.

Časté chyby a jejich řešení

Nad rámec chyb uvedených v kapitole 5.10 jsou časté chyby spojené s nedostatečným provedením vertikálního pohybu. Řešením mohou být doplňující cvičení uvedená v kapitole 5.9, tedy práce s horními končetinami a povyskočení.

6.2 Řezaný oblouk s odlehčením dolů (oblouk snížením)

.....

Cíl > Tento oblouk využijeme především ve ztížených sněhových podmínkách (boule, hluboký sníh – freeride), ale také v podmínkách, kdy potřebujeme rychle a účinně změnit směr jízdy (např. jízda v bránách). Jedná se o maximálně dynamickou formu řezaného oblouku.

Vhodný terén > středně strmý, dostatečně široký a přehledný svah pro základní nacvičení; při osvojení této formy oblouku využíváme strmé svahy (černé sjezdovky), hluboký prachový nebo zmrzlý sníh; dostatečně široký a přehledný svah.

Organizace skupiny > zástup.

Bezpečnost > méně frekventovaná místa; při tomto oblouku se pohybujeme jízdou po hraně v širokém pruhu, přičemž klienti mohou končit na různých stranách sjezdovky (*regular/goofy*). Je tedy nutné brát zřetel na osoby přijíždějící shora!

.....

Popis řezaného oblouku ke svahu s odlehčením dolů (dílčí metodický prvek)

Oblouk ke svahu je prvním metodickým prvkem při nácvičení většiny dynamických oblouků. V tomto metodickém prvku nacvičujeme zatěžování hrany pomocí dosažení požadované rychlosti a náklonu těla do oblouku a odlehčování hrany pomocí dynamického vertikálního pohybu směrem dolů.

Oblouk ke svahu zahájíme jízdou po spádnicí v základním postoji s mírně nataženými dolními končetinami (poloha těžiště mírně nad základním postavením pro jízdu, jež má v případě celého oblouku návaznost na předchozí plynulý vertikální pohyb směrem vzhůru). Po dosažení odpovídající rychlosti provedeme následující pohyby:

- o v závislosti na rychlosti (a následně na dostředivé síle) začínáme náklonem těla do oblouku zatěžovat hranu přilehlou ke svahu a zvětšovat úhel hranění;
- o současně zahájíme plynulý vertikální pohyb směrem vzhůru (extenzí dolních končetin);
- o v blízkosti vrstevnice (před jejím dosažením) zahájíme dynamický vertikální pohyb směrem dolů (flexí dolních končetin).

Důsledkem výše uvedených pohybů bude jízda po hraně s postupným stáčením špičky snowboardu směrem (nahoru) do svahu a následné zastavení. Během vertikálního pohybu směrem dolů je snowboard dynamicky odlehčován.

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. Pohled směřuje do směru jízdy.

Popis řezaného oblouku s odlehčením dolů (Fine Form)

Řezaný oblouk s odlehčením vzhůru provádíme vždy formou tzv. 1 a ½ oblouku. Pohyb zahájíme řezaným obloukem ke svahu (dle popisu v předchozím odstavci), který nám udělí potřebnou rychlost a dynamiku pro další pokračování.

Při jízdě ve směru vrstevnice (nebo jejím okolí) je snowboard během vertikálního pohybu směrem dolů (flexí dolních končetin) dynamicky odlehčován. Následně pokračujeme serií pohybů:

- provedeme diagonální přenos hmotnosti přes snowboard a přehraníme;
- v závislosti na rychlosti (a následně odstředivé síle) začínáme náklonem těla do oblouku zatěžovat hranu přilehlou ke svahu a zvětšovat úhel hranění;
- současně zahájíme plynulý vertikální pohyb směrem vzhůru (extenzí dolních končetin), čímž postupně vyvíjíme tlak na hranu a pokračujeme vedením oblouku.

V blízkosti vrstevnice (před jejím dosažením) opět zahájíme dynamický vertikální pohyb směrem dolů (flexí dolních končetin), čímž je snowboard dynamicky odlehčován, a to nám umožní přehranit a navázat dalším obloukem.

Náklon celého těla do středu oblouku je výraznější než u smýkaných oblouků. 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.

Metodický postup

1. Vysvětlení, ukázka instruktora.
2. Cvičení na místě bez snowboardu – nácvik vertikálního pohybu, chůze ve směru oblouku s časováním 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, terénu, sklonu svahu, poloměru oblouků.
8. Doplňující cvičení.

Časté chyby a jejich řešení

! Nad rámec chyb uvedených v kapitole 5.10 jsou časté chyby spojené s **nedostatečným provedením vertikálního pohybu**. Řešením mohou být doplňující cvičení.



Doplňující cvičení

- o **Navazované řezané oblouky ke svahu s odlehčením dolů** – tento cvik klade důraz na vyvíjení tlaku na hranu pomocí plynulého vertikálního pohybu směrem vzhůru a především následnou dynamiku pohybu při odlehčení snowboardu ve fázi navazování jednotlivých oblouků ke svahu.
- o **Smykané oblouky s odlehčením dolů** – u tohoto cviku se pohybujeme menší rychlostí, což snižuje působení vnějších sil v oblouku a umožňuje lepší koncentraci na precizní provedení vertikálních pohybů.

6.3 Úvod do freestylu

Historie freestylu

V prvopočátku byl snowboarding provozován převážně na neposkvrněných pláních plných prašanu. S postupem doby se začal přesouvat na sjezdovky, a tím začal i opravdový vývoj freestylu („volný styl“). V začátcích se jezdilo převážně v místech, kde se dalo skákat (jak v přírodním terénu, tak v terénu člověkem vytvořeném), postupem doby se přidala U-rampa a zábradlí. Kořeny freestylu hledáme ve skateboardingu (odkud pochází i názvosloví) a také v surfingu. První snowparks vznikaly v USA. Byly to ovšem parky, které si stavěli nadšenci sami pro sebe, většinou někde mimo hlavní areál. V současné době se samy resorty snaží stavět snowparks, aby nalákaly snowboardisty a freestylisty do svých areálů. V dnešní době nalezneme největší parky v USA. Jedná se o velké areály, kde si můžete vybrat z nespočetných variant, jak snowpark projet. Střediska se snaží nabízet pro každého něco, v praxi to znamená, že v mnoha areálech nalezneme park jak pro začátečníky, tak i pro profesionály (rozdělení může být např. easy, medium, pro line).

Předpokladem freestyle snowboardingu je dokonalé zvládnutí etapy základního snowboardingu. Důležité je zvládnutí jízdy po hranách a vytvoření tzv. komplexních pocitů, tedy pocitu skluzu, dynamické rovnováhy na sněhu. Velmi vhodné je ovládat i jízdu a zatáčení v postavení switch. Ve freestyle snowboardingu kládeme důraz na postupné zvyšování obtížnosti. Proto vám předkládáme vlastní metodický postup pro výuku freestyle snowboardingu. Naprostá většina následujících cviků a cvičení není jen pouhou cestou ke zlepšení technických dovedností, ale jsou to prvky, jimiž se snowboardisté baví a které využívají za rozličných okolností.

Musíme vždy zachovávat pořadí od jednoduššího k obtížnějšímu, proto věnujeme velkou pozornost logické posloupnosti jednotlivých dovedností. Proces motorického učení je značně individuální a může být ovlivněn mnoha činiteli. Ačkoliv v této fázi by měl být zájemce o freestyle s pohybem na snowboardu již dostatečně seznámen, je třeba začít od nejjednodušších dovedností, které slouží k vylepšení techniky jízdy. Krok po kroku přecházíme k obtížnějším dovednostem, postupně se dostáváme k technice skoků. Proces učení novým dovednostem ovšem není jednoduchou a jednorázovou záležitostí, vyžaduje hodně času a pokusů.

Základní pojmy

Freestyle – jízda, při které se provádějí různé triky.

Jibbing – jízda po zábradlí.

Grab – chycení prkna.

Table – rovina mezi koncem odrazu skoku a začátkem dopadu.

Switch – jízda s opačnou nohou vpřed, zrcadlově odpovídá normální jízdě.

Easy line – nejjednodušší řada ve snowparku.

Medium line – střední obtížnost.

Pro line – nejtěžší obtížnost.

Definice *backside* (BS), *frontside* (FS)

Nezávisle na probíhajícím pohybu mohou být určeny dva směry rotace: **backside** (BS) a **frontside** (FS). Liší se směrem rotace kolem vertikální osy. Při BS rotaci se jezdec odráží, jako by prodlužoval vykrojení své přední hrany, po prvních devadesáti stupních bude otočen zády ve směru letu (tzn. *regular* točí vpravo, *goofy* vlevo). Frontside rotace vypadá tak, že jezdec prodlužuje vykrojení zadní hrany prkna a po prvních devadesáti stupních bude otočen čelem ve směru letu (tzn. *regular* točí vlevo, *goofy* vpravo). Hlavu a ramena otáčí vždy ve směru rotace .

6.4 Základy freestyly

Jedná se o zvládnutí základních technik. Při provádění základů freestyle snowboardingu se nejdříve pohybujeme na sjezdovce a později ve snowparku. Protože jízda freestylem je poněkud odlišná od běžného provozu na sjezdovkách (častá změna směru, otočky, skoky), musíme dbát zvýšené bezpečnosti. V zásadě respektujeme *Pravidla FIS pro bezpečnost na sjezdovkách* uvedená v kapitole 3.1.

6.4.1 Rotace o 360° při jízdě (hodiny)

.....

Terén > mírný až středně strmý svah.

.....

Popis pohybu rotace o 360°

Z jízdy po spádnicí v základním postavení započneme oblouk, čímž zatížíme hranu. Když se snowboard dostane do polohy špičkou (nose) do kopce, bude mít tendenci zastavit. Ještě před tímto okamžikem přehraníme a aktivně přeneseme váhu na druhou nohu. Pokračujeme s rotací, dokud nebudeme kompletně otočeni. Neustále se koukáme do směru jízdy.

- o FS -> zahajujeme na BS hraně a pokračujeme ve FS rotaci;
- o BS -> zahajujeme na FS hraně a pokračujeme ve BS rotaci.

Metodický postup

1. Vysvětlení, ukázka instruktora.
2. Cvičení na místě bez snowboardu.
3. První pokus z jízdy do spádnice.
4. Snižování poloměru oblouku před započítím rotace.
5. Změna rychlosti.
6. Switch BS, FS.
7. Navazované rotace o 360°.

6.4.2 Jízda v postavení switch (switch stance)

.....
Terén > mírný svah; při osvojení dovednosti sklon svahu zvyšujeme.
.....

Popis pohybu switch

Vycházíme ze základů jízdy uvedených v *kapitolách 5.5 až 5.9*, přičemž jako přední nohu volíme naši původní zadní nohu – jedeme pozpátku.

Metodický postup

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

6.4.3 Jízda po patce (tail) – tailpress

.....
Terén > mírný svah.
.....

Popis pohybu tailpress

Vycházíme z jízdy po 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.



Metodický postup

1. Vysvětlení, ukázka instruktora.
2. Nácvič bez snowboardu.
3. Nácvič s upnutým snowboardem, na rovině.
4. Nácvič při jízdě po spádnicí.

Časté chyby

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

Doplňující cvičení

1. Střídání jízdy po patce a po ploše.
2. Dotýkat se patky (tail).
3. Dotýkat se sněhu za patkou.

6.4.4 Jízda po špičce (nose) – nosepress

.....
Terén > mírný svah.
.....

SNOWBOARDING

Popis pohybu nosepress

Vycházíme z jízdy po spádnicí v základním postavení. Pomalu přenášíme váhu na přední nohu tak, že ji 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.



Metodický postup

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

Časté chyby

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

Doplňující cvičení

1. Střídání jízdy po špičce a po ploše.
2. Dotýkat se špičky (nose) a držet špičku snowboardu.

6.4.5 Tailpress slide

Tailpress slide je v podstatě tailpress, ale provádí se navíc s pomalou rotací snowboardu o 180°.

.....
Terén > rovina – mírný svah – sjezdovka.
.....

Popis pohybu tailpress slide

Vycházíme z jízdy po patce (tailpress). Do tailpress sliđu se dostaneme pomocí rotace ramen (FS, BS) a zatížením hrany přilehlé ke svahu. V momentě, kdy se snowboard dostává do polohy kolmo ke spádnicí, se snažíme ve skluzu (slide) nalézt rovnovážnou polohu. Pro dokončení rotace snowboardu o 180° pokračujeme v rotaci ramen a trupu až do polohy jízdy po spádnicí. Odjíždíme v postavení switch.

Metodický postup

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



SNOWBOARDING

Časté chyby

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

Doplňující cvičení

1. Vychýlení snowboardu max. o 90° a potom návrat do normálního postavení.
2. Switch.
3. Výdrž ve slidu (pozice o 90°).

6.4.6 Nosepress slide

Terén > mírný svah.

Popis pohybu nosepress slide

Vycházíme z jízdy po špičce (nosepress). Do nosepress slidu se dostaneme pomocí rotace ramen (FS, BS) a zatížením hrany přilehlé ke svahu. V momentě, kdy se snowboard dostává do polohy kolmo ke spádnicí, se snažíme ve skluzu (slide) nalézt rovnovážnou polohu. Pro dokončení rotace snowboardu o 180° pokračujeme v rotaci ramen a trupu až do polohy jízdy po spádnicí. Odjíždíme v postavení switch.



Metodický postup

1. Vysvětlení, ukázka instruktora.
2. Návčik bez snowboardu.
3. Návčik na rovině.
4. Návčik v jízdě FS, BS.

Časté chyby

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

Doplňující cvičení

1. Vychýlení snowboardu max. o 90° a potom návrat do normálního postavení.
2. Switch.
3. Výdrž ve slidu (pozice o 90°).

6.4.7 FS noseroll 180°

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

.....
Terén > mírný svah.
.....



FS noseroll 180°

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 zůstává celou dobu v kontaktu se sněhem. Rotace vychází z pohybů hlavy, ramen a paží. Trik odjždíme 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 snowboardu).
- ! Protirotační hlavy nebo trupu (nedojde k přetočení snowboardu, nebo jen s velkým obtížením).

Doplňující cvičení

Noseroll 360° – rotační impuls musí být důraznější.

6.4.8 Ollie

Ollie je ve freestyle snowboardingu základem všeho. Pomocí ollie se jezdec dostává do vzduchu, ať už na sjezdovce, na skoku, railu či v U-rampě. 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.

.....
Terén > mírný svah – boule/hrana – skok.
.....

Popis pohybu ollie

Stojíme v základním postavení při jízdě ve spádnici. Paže držíme uvolněně mírně od těla, rovina ramen zůstává rovnoběžně s podélnou osou snowboardu. Podřepem

snižujeme těžiště a váhu přenášíme k zadní noze. Stále jsme na ploše snowboardu, nehraníme. Nejprve vytáhneme špičku snowboardu do vzduchu pomocí přední nohy, poté se odrazíme zadní nohou z patky s využitím flexe snowboardu. Jde o dva těsně po sobě následující pohyby připomínající zhoupnutí, podpořené ještě švihem paží a extenzí kolen. Po odrazu přitahujeme nohy k tělu, čímž přeneseme váhu zpátky nad 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 efektivně ztlumíme. Flexe v kolenou závisí na výšce, ze které dopadáme. Výška triku je závislá na dynamičnosti odrazu. Trik ukončíme návratem do základního postavení.



Metodický postup

1. Vysvětlení, ukázka instruktora
2. Návčik bez snowboardu.
3. Návčik se snowboardem na rovině.
4. Návčik na sjezdovce.

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 ramen.

Doplňující cvičení

- o Ollie přes překážku.
- o Opakování několika ollie za sebou.
- o Návčik s využitím terénních nerovností (boule, hrana...).
- o Návčik na skoku.

Poznámka: Jako překážku pro důkladnější procvičování můžeme využít např. tyč, kterou umístíme těsně za odraz skoku s cílem ji přeskočit. Nejdříve přidržujeme tyč nízkou a poté ji postupně zvyšujeme.

6.4.9 Nollie

.....
Terén > mírný svah – boule/hrana – skok.
.....

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 k přední noze. Stále jsme na ploše snowboardu, nehraníme. Nejprve vytáhneme zadní nohou patku snowboardu do vzduchu, poté se odrazíme přední nohou ze špičky s využitím flexe snowboardu. Jde o dva těsně po sobě následující pohyby připomínající zhoupnutí, podpořené švihem paží a extenzí kolen. Po odrazu přitahujeme nohy k tělu, čímž přeneseme váhu zpátky nad 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 efektivně ztlumíme. Flexe v kolenou závisí na výšce, ze které dopadáme. Výška triku je závislá na dynamičnosti odrazu. Trik ukončíme návratem do základního postavení.

Metodický postup

1. Vysvětlení, ukázka instruktora.
2. Nácvič bez snowboardu.
3. Nácvič se snowboardem na rovině.
4. Nácvič na sjezdovce.

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 ramen.

Doplňující cvičení

- o Nollie přes překážku.
- o Opakování několika ollie za sebou.
- o Nácvič s využitím terénních nerovností (boule, hrana...).

6.4.10 FS ollie – FS 180°

Frontside ollie je základní rotační trik, který vychází z ollie. Je to rotace, během níž celou dobu vidíme místo dopadu. Otáčíme 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.

.....
Terén > mírný svah – boule/hrana – skok.
.....

Popis pohybu FS ollie

a) 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 přitahu-

jeme 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. Od prvních pokusů, kdy vycházíme z jízdy šikmo svahem (jednodušší), postupně přecházíme k jízdě po spádnici, zvyšujeme rozsah triku a nájezdovou rychlost. Při nácviku těchto základních rotací v jízdě po spádnici 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 heelsidovým 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, a tím získat rotační impuls.

b) Odraz z celé plochy snowboardu

Tento způsob využijeme hlavně při seskakování z railu. Jedeme po spádnici v základním postavení, váha je rozložena na ploše snowboardu, nehraníme. Paže jsou uvolněně vedle těla, rovina ramen zůstává rovnoběžně s hranami snowboardu. Snižujeme těžiště a provádíme ollie. Pomáháme si švihem paží vzhůru a do směru rotace. Po odrazu přitahujeme nohy k tělu. Snowboard se dostává do rovnoběžné polohy se svahem. Díváme se stále ve směru rotace. Dopadáme na obě nohy, které jsou pokrčené. Trik odjíždíme v postavení switch, v základním postoji. Tento způsob vyžaduje velkou výšku ollie.

c) Odraz z přední (frontsidové) hrany

Je výhodnější vycházet z jízdy mírně šikmo svahem po přední hraně. Snižujeme těžiště a provádíme ollie z přední hrany. Pomáháme si švihem paží vzhůru a do směru rotace. Přitahujeme nohy k tělu. Snowboard se dostává do rovnoběžné polohy se svahem. Díváme se stále před sebe ve směru rotace. Dopadáme na obě nohy, které pokrčíme až do podřepu či dřepu. Trik odjíždíme v postavení switch v základním postoji.

Metodický postup

1. Vysvětlení, ukázka instruktora.
2. Nácvik bez snowboardu.
3. Nácvik se snowboardem.
4. Nácvik z jízdy šikmo svahem.
5. FS 180° ve spádnici.

Časté chyby

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



FS ollie

Doplňující cvičení

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

6.4.11 BS ollie – BS 180°

BS ollie je druhým základním rotačním trikem vycházejícím z ollie. Je to rotace, během níž po odrazu nevidíme místo dopadu. Otáčíme 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 (a v podstatě také z přední hrany) snowboardu se bude hodit při tomto triku prováděném na konci zábradlí. Rozdíl spočívá pouze v míře zatížení přední hrany.

.....
Terén > mírný svah – boule/hrana – skok.

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 při-

tahujeme nohy k tělu. Uprostřed triku se dostaneme váhou nad 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 odjíždíme v postavení switch v základním postoji.

Od prvních pokusů, kdy vycházíme z jízdy šikmo svahelem (jednodušší), postupně přecházíme k jízdě po spádnici, zvyšujeme rozsah triku a nájezdovou rychlost. Při nácviu těchto základních rotací v jízdě po spádnici 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 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, a tím získat rotační impuls.

Metodický postup

1. Vysvětlení, ukázka instruktora.
2. Nácvik bez snowboardu.
3. Nácvik se snowboardem.
4. Nácvik z jízdy šikmo svahelem.
5. BS 180° ve spádnici.



BS ollie

Časté chyby

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

Doplňující cvičení

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

6.5 Freestyle ve snowparku – skoky

Nyní se již dostáváme do snowparku a zde musíme respektovat pravidla bezpečného pohybu. Většina provozovatelů snowparků sama vyvěšuje podmínky pro pohyb osob. Před vstupem do snowparku bychom se měli důkladně seznámit s pravidly, která jsou uvedena v kapitole 2 „Základní pravidla bezpečnosti“.

6.5.1 Skok

Začínáme-li v parku se skoky, obvykle volíme nejdříve jen mírnou terénní nerovnost (bouli) nebo hranu dopadu skoku. Po zvládnutí techniky na terénních nerovnostech můžeme přistoupit ke skákání na vlastním skoku. Volíme nejdříve malé překážky, nejlépe v easy line. Rovný nebo též přímý skok (straight air) je první dovedností, kterou se musíme na skoku naučit zvládat.

Máme tři možnosti, jak překonat skok

1. Skok za pomoci ollie (tím se budeme zabývat).
2. Předskočení skoku – odraz ještě před tím, než snowboard dosáhne hrany odrazu (využíváno v boardercrossu).
3. Prošlápnutí skoku (alpine, boardercross).

Popis pohybu při skoku

Jedeme rovně po spádnicí v základním postavení, váha je rozložená na ploše snowboardu, nehraníme, nezatačíme, nebrzdíme. Paže jsou uvolněně vedle těla, rovina ramen zůstává rovnoběžná se snowboardem, ve směru jízdy. Snižujeme těžiště a váhu přenášíme lehce směrem k zadní noze. Jakmile vjedeme na skok, začneme se zvedat z pokrčených nohou. Když opouštíme odraz skoku, provedeme ollie. Po odrazu přitahujeme nohy k tělu, čímž přeneseme váhu zpátky nad střed snowboardu. Tím

SNOWBOARDING

dostaneme snowboard do rovnoběžné polohy se svahem. Před dopadem natahujeme nohy. Dopadáme na obě nohy, které pro ztlumení dopadu pokrčíme. Po celou dobu triku sledujeme dopad. Hlavu máme otočenou po směru skoku a díváme se před sebe. Abychom zamezili přetáčení na dopadu, necháme ramena a hlavu ve směru jízdy. Trik ukončíme návratem do základního postavení.



Metodický postup

1. Vysvětlení, ukázka instruktora.
2. Zvyšování ollie.
3. Zvyšování nájezdové rychlosti (úměrně dopadu).

Časté chyby

- ! Malá nájezdová rychlost (dopad na table).
- ! Velká nájezdová rychlost (dopad za celou překážku).
- ! Skok bez ollie – nedostatečná kontrola snowboardu (dopad na tail).
- ! Časté brzdění před skokem.
- ! Odraz z hrany.
- ! Předčasný odraz.

6.5.2 Skok s grabem

Graby jsou úchopy snowboardu za *frontsidovou* nebo *backsidovou* hranu, za tail nebo nose, přední nebo zadní rukou. Používají se při rovných skocích i při rotacích, na skoku i v U-rampě. Dodávají rotačnímu triku kompaktní podobu a přispívají k jeho dokonalému provedení. Dopomáhají ke stabilizaci těla v rotaci.

.....
Terén > snowpark.
.....

Popis pohybu při skoku s grabem

Po odrazu na skoku pokrčíme nohy a rukou uchopíme snowboard v místě specifickém pro daný grab.

Indy – snowboard uchopíme zadní rukou za přední hranu mezi vázáním.

Mute – snowboard uchopíme přední rukou za přední hranu mezi vázáním. Na frontsidové stěně rampy a při frontsidových rotacích se používá označení slob.

Nosebone – snowboard uchopíme přední rukou za zadní hranu mezi vázáním. Na backsidové stěně rampy a při backsidových rotacích se používá označení melon grab.

Stalefish – snowboard uchopíme zadní rukou za zadní hranu mezi vázáním.

Tail grab – snowboard uchopíme zadní rukou za patku.

Nose grab – snowboard uchopíme přední rukou za špičku, přední noha je pokrčená, snowboard zlehka natočíme zadní hranou po směru jízdy.



Metodický postup

1. Vysvětlení, ukázka instruktora.
2. Návčik grabu na rovině.
3. Návčik grabu při odrazu z hrany dopadu.
4. Návčik grabu při odrazu ze skoku.

Časté chyby

- ! Nedostatečné přitažení snowboardu pod tělo – ruce pak na něj nedosáhnou.
- ! Špatně provedené ollie – je nutné více se soustředit na zvládnutí dopadu.
- ! Nerozhodnost (když jedeme na skok, měli bychom vědět, co chceme dělat).

6.6 Freestyle ve snowparku – jibbing

Terén > široká, nízká, rovná bedna. Z jednodušších překážek přecházíme postupně ke složitějším. Před použitím je nutno zkontrolovat uchycení a klouzavost překážky.

6.6.1 50/50 grind

Popis pohybu 50/50 grind

Na bednu se rozjíždíme tak, že máme váhu nad středem snowboardu. Ruce jsou mírně od těla. Pohled směřuje po směru jízdy, soustředíme se na překážku. Na překážku naskakujeme za pomoci ollie tak, že dopad směřujeme na střed šířky překážky, dopadáme na obě nohy na plochu snowboardu a snižujeme těžiště pro lepší stabilitu. Na konci překážky následuje odskok.

Metodický postup

1. Vysvětlení, ukázka instruktora.
2. První pokus – volíme překážku s nájezdem – nejprve s dopomocí instruktora, který žáka přidržuje pro získání větší stability a jistoty.



50/50 grind

3. Zvyšování ollie.
4. Zvyšování nájezdové rychlosti.

Časté chyby

- ! Nesoustředěnost při rozjezdu.
- ! Odraz z hrany.
- ! Dopad na hranu.
- ! Vychýlení z ideální trajektorie.
- ! Nedostatečné snížení při dopadu.
- ! Rotace ramen.

6.6.2 Tailpress grind

Popis pohybu tailpress grind

Na překážku se rozjíždíme tak, že máme váhu nad středem snowboardu. Ruce jsou mírně od těla. Pohled směřuje do směru jízdy, soustředíme se na překážku. Naskakujeme za použití ollie s dopadem na zadní nohu na tail snowboardu, váhu držíme na zadní noze. Dopad směřuje na střed šířky překážky. Snižujeme těžiště pro stabilizaci. Po provedení triku odskakujeme z konce překážky opět pomocí ollie.

Metodický postup

1. Vysvětlení, ukázka instruktora.
2. Procvičení na sjezdovce – ollie do tailpressu.
3. První pokus – volíme překážku s nájezdem. Využijeme dopomoc instruktora, který žáka přidržuje pro získání větší stability a jistoty.
4. 50/50 grind do tailpressu (bedna s nájezdem).
5. Tailpress před překážkou do tailpress grindu na překážce (bedna s nájezdem).
6. Náskok do 50/50 grindu na překážku, do tailpress grindu na překážce.
7. Náskok do tailpress grindu.
8. Postupně zvyšujeme nájezdovou rychlost a výšku ollie.

Časté chyby

- ! Nedostatečný přenos váhy.
- ! Příliš rychlý přenos váhy (podjetí).
- ! Nestabilita, rotace ramen.
- ! Zatěžování hrany.
- ! Neudržení váhy na zadní noze a přechod do 50/50.
- ! Přílišné zatížení tailu a pád dozadu.

6.6.3 BS boardslide

Popis pohybu BS boardslide

Na překážku se rozjíždíme tak, že máme váhu nad středem snowboardu. Ruce jsou mírně od těla. Pohled směřuje do směru jízdy, soustředíme se na překážku. Naskakujeme za použití FS ollie s dopadem na střed snowboardu do rotace o 90°. Váha je rovnoměrně rozložená na obě nohy. Stojíme na ploše prkna a eliminujeme hranění jak BS, tak FS hranou. Dopad směřuje na střed šířky překážky. Snižujeme těžiště pro stabilizaci. Po provedení triku odskakujeme z konce překážky. Odskok je možný jak s použitím dokončení FS rotace a odjezdem na switch, tak s použitím BS rotace a odjezdem na normal.

Metodický postup

1. Vysvětlení, ukázka instruktora.
2. První pokus – volíme překážku s nájezdem – vyžijeme dopomoc instruktora.
3. Nájezd do 50/50 grindu a následný přechod do BS boardslidu pomocí rotace ramen (bedna s nájezdem).
4. Náskok na překážku do 50/50 grindu a následný přechod do BS boardslidu.
5. Náskok přímo do BS boardslidu.
6. Postupné zvyšování rychlosti a výšky ollie.

Časté chyby

- ! Časté brzdění při rozjezdu.
- ! Dopad na překážku hranou snowboardu: FS – zaseknutí, BS – podjetí.
- ! Nedostatečné snížení při dopadu.
- ! Nedostatečná nebo přílišná rotace ramen (nedotočení do 90°, přetočení směrem ke switch 50/50).
- ! Opomenutí rotace ramen směrem do spádnice při odskoku.



7

Instructor manual to teach beginner snowboarders

Introduction

Snowboarding, as a well-established winter sport is very important and an inherent part of the Snowsports schools services. The following text presents a detailed guideline of how to teach snowboarding to beginners and intermediates. This publication is based on the methodology of the Austrian Tyrolean Snowsport Association (Tiroler Skilehrerverband), the methodology of The Canadian Association of Snowboard Instructors (CASI) and the international experience of snowboard trainers/examiners from the Association of Professional Ski Instructors (Asociace profesionálních učitelů lyžování – APUL), the Association of Professional Ski Schools (Asociace profesionálních lyžařských škol – APLŠ), Skiers of Czech Republic Federation (Svaz lyžařů české republiky – SLČR) and representatives from Universities.

The aim of this publication is to provide accurate knowledge of time-tested and efficient progressions and exercises. An instructor, who adopts the stated methodology and progressions, will have the required skills to teach snowboarding fast and effectively.

7.1 How to use this manual

This manual has three main sections labeled with Roman Numerals:

- o Lesson introduction.
- o Beginner snowboarder teaching progressions – level C.

The first part provides a guideline of how to introduce students to lesson plans and goals, basic terminology and the snowboard equipment; how to check the suitability of a student's equipment and gear and how to do warm up exercises. All these activities are an integral part of a snowboard lesson.

For instructing snowboarding, the second and third sections are crucial – Teaching Progressions. Section Two and Three are divided to chapters labeled with numerals. Let's explain now, what the structure of each chapter is and how to work with the Progressions. Each chapter contains the following sections:

- o **The goal of each progression element** – this is a brief summary of the characteristics of each element, the new key skills and its benefits for the students overall development.
- o **Suitable terrain, organization and safety** – this is essential information about the right choice of terrain for a particular task, safe group organization and so on.
- o **Movement description of all the steps in the progression and of the final „Fine Form“** – this section includes detailed movement descriptions and instructions to reach the Fine Form, which is the ideal performance of the task. Each task name (for example slipping, linked skidded turns and so on) is usually used as a chapter title. Some chapters also include descriptions of progressional steps – exercises included in the Progression.
- o **Progressions – this is a very important section for all future snowboard instructors.** It includes the steps of the task progressions – tactics and exercises leading to the Fine Form of each task. The progressions are always in a logical linear order, building each step on the top of the last. Starting from the easiest basic movements and leading on from this, adding more and more complicated movements to progress systematically to Fine Form.
- o **Common mistakes and the suggested correction** – typical mistakes made by students which the future instructor may come across in lessons. There are also guidelines outlining how to correct these mistakes.
- o **Complementary exercises** to develop motor skills for each given progressional element.

7.2 Lesson initiation

Introduction

- a) Introduction – introduce yourself and ask the students to say their names and possibly their snowboarding experience as well.
- b) Information about the course organization – inform students about the lesson time frame and meeting point.
- c) Information about course content – describe to students what there is to learn, negotiate lesson goals.
- d) Answering any questions.

Warming up

A properly performed warm-up heats and prepares muscles for physical performance, and therefore reduces the risk of injury. **Basic warm up procedure:**

- a) Warm-up (games ideally).
- b) Dynamic stretching of different body parts (proceed from head down or from feet up).

8 Beginner snowboarder teaching progressions > level C

8.1 Basic terminology and equipment check

Brief equipment orientation:

- a) **Snowboard** – Nose, Tail, Edge, Base, Inserts.
- b) **Bindings** – Baseplate, Highback, Straps, Screws, Safety Leash.
- c) **Basic Terminology**
 - o Toeside (FS);
 - o Heelside (Backside);
 - o Front Foot;
 - o Back Foot;
 - o Shift weight forwards (towards the tip of the snowboard);
 - o Contour Line (a line across the slope, connecting two points at the same altitude);
 - o Fall-line (a line down the slope, perpendicular to the Contour Line).

Equipment check and explanation of the basic principles:

Snowboard

- a) **Length of the snowboard** – the ideal length should be from the ground up to the area between shoulders and chin
- b) **Width of the snowboard** – the ideal width of the snowboard should correspond to shoe size, so that boots do not exceed the width of the snowboard
- c) **Shape of the snowboard** – for learning snowboarding, snowboards with the tip and tail raised upwards are preferred

Bindings

- a) **Goofy and Regular stance** – check that the stance of the snowboard bindings corresponds to the front leg of the student (goofy – right foot front, regular – left foot front). The most common methods to find which the front foot is are the following:

SNOWBOARDING

- o With eyes closed, the student is pushed gently from the back so they lose balance. The leg which steps forward first, will be the front foot.
 - o Imagine sliding on ice – the foot which is in front when sliding, will be the front foot when riding.
 - o The student kneels down. The foot which he lifts first to get up, will be the front foot on the snowboard.
Note: None of the methods used to identify the front foot is accurate in all circumstances – it is suitable to use a combination of methods.
- b) **Binding's stance set-up** – Duck Stance is preferred for teaching and learning. In the **Duck Stance** the feet are positioned with heels pointing together and toes out. We set the angle between 5° and 15° for the front foot and -5° to -15° for the back foot. In the case of hard snowboards (alpine, freerace, race) both bindings usually point in the direction of travel (angles from 40 to 60 degrees).
- c) **Highback lean angle** – the highback lean angle setting is quite individual. For beginner students it is recommended to set the highback so that in the basic position with knees flexed, the highback is touching the calf. Higher lean angles are recommended for faster and more aggressive carving.
- d) **The distance between bindings** – to determine the distance between bindings, we can use one of the following rules:
- o The distance between bindings is the same as the distance from the middle of the knee to the ground.
 - o The distance is slightly wider than shoulder width.
These rules are just recommendations; the most important consideration is how stable and comfortable the rider feels in the stance.
- e) **Safety strap/leash** – inform your students about the role and use of safety strap/leash.

Snowboard boots

It is recommended that beginners use soft snowboard boots. Soft boots are more comfortable and suitable for beginners. When using a hard snowboard and hard boots, make sure students really have hard snowboard boots and not ski boots instead.

Snowboard gear

Check their clothing and all accessories (hats, goggles, gloves and so on). Helmets and back protectors are strongly recommended. For beginners it is convenient to use wrist guards for protection when falling onto hands.



8.2 Equipment Familiarization

.....

Goal > To introduce students to the equipment (moving with the snowboard and strapping feet in), to basic positions, to falling and getting up and to moving on the flatland. After mastering these skills, students gain confidence when standing on the snowboard and gain the knowledge necessary for the next progressional steps.

Suitable terrain > flatland.

Group organization > line or circle (ideal option for group lesson).

Safety > choose less frequented areas.

.....

Moving with the snowboard description

Generally, we move with the snowboard so, that it is not dangerous to people around us. There are two ways to carry the snowboard:

- a) For short distances, we carry the snowboard in one hand (in-between the bindings), with the base of the snowboard leaning on the body.
- b) For longer distances, we can carry the snowboard in both hands, behind the back, with the base of the snowboard leaning on the body. This way of carrying the snowboard requires enough space in the surroundings.

Always lay the snowboard on the snow with the base facing up to avoid a runaway snowboard!

Strapping feet in the bindings

It is possible to strap the feet in to the bindings when standing (flatland) or when sitting (on incline). For beginners seated position is preferred, even on the flat.

Always attach the front foot first, starting with the ankle strap and doing the toe strap second!

On an incline there are two different ways to attach the snowboard:

- a) To attach both feet while sitting (facing downhill).
- b) To attach the front foot while standing (facing uphill) and then turn around, sit down and strap the back foot (facing downhill).

Falling

a) Falling to the toe (front) side

Clench fists (!!), bend arms and raise them forward. Land on knees first, then on forearms. Before landing on the snow, turn head to the side to avoid landing on chin.

b) Falling to the heelside (backside)

Clench fists (!!), bend arms at elbows and move them slightly backwards. When



falling backwards, try to spread the fall over the biggest possible area. Try to fall on the bottom first and simultaneously soften the fall with forearms. Push chin to the chest and rock on back to finish the fall.

c) **Stopping after the fall on the slope**

After the fall, when sliding downhill on stomach or back, immediately try to stop by pushing the snowboard edge into the snow (push on toes when sliding on the stomach; push on heels when on back). This is to be used at slower speeds only. At higher speeds, there is a risk of injury as a result of the edge catching on the snow too much.

Basic position description

The basic position is a compact, relaxed, well-balanced natural position with minimum muscle tension. The right position is a prerequisite for an active ride and quick reactions to changing conditions.

- o All leg joints (ankles, knees and hips) are slightly bent.
- o Knees are pointing slightly outwards.
- o Hips and shoulder position are aligned with binding angles.
- o Trunk (upper body) is upright.
- o Arms are slightly bent and are pointing between the front binding and tip/back binding and tail.
- o Sight is directed straight ahead.
- o Weight is evenly distributed over both feet (50 % and 50 %) and the center of gravity is always above the snowboard.

> **See figure on page 32**

Note. In the case of Duck Stance, hips and shoulders are parallel with the snowboard axis. In the case of bindings angled in the direction of travel, the hips and shoulders axis are perpendicular with the longitudinal axis of the front foot.

Basic riding position description

Basic riding position is based on the basic position with the following modifications:

- o Weight is transferred more to the front foot. The weight distribution is approximately 60 % on the front foot and 40 % on the back foot.
- o Front arm is directed in the direction of travel, pointing to the tip of the snowboard or slightly ahead. Back arm is slightly bent and pointing between the back binding and the tail of the snowboard.
- o Sight is directed in the direction of travel.

> **See figure on page 33**



Front foot attached to the board movement description

a) Walking on the toeseide/heelside

Weight is over the toes/heel of the foot attached to the binding to pressure the toe/heelside edge. The free foot is in front of the toeseide edge/behind the heelside edge. Shoulder axis is parallel to the longitudinal snowboard axis. Step free foot forwards/backwards and then move the snowboard in the same direction, with the snowboard edge cutting into the snow.

b) Skating with back foot on the toeseide

Weight is distributed more over the slightly bent front leg. Back foot is on the snow alongside the snowboard toeseide, level with the front binding. Toeseide edge is engaged with the snow. Body is rotated in the direction of travel. Knees are pointing together. To start moving, push off with the back foot. Don't let back foot past the back binding.

c) Skating with the back foot on the heelside

Weight is distributed more over slightly bent front leg. Back foot is on the snow on the snowboards'heelside perpendicular to the direction of travel. Heelside edge is engaged with the snow. To start moving, push off with the back foot. Don't let back foot past the back binding.

Snowboard familiarization progression

1. **Moving with the snowboard** – how to carry snowboard and how to place it safely on the snow.
2. **Flatland balancing exercises** without the snowboard.
 - o Falling and getting up (toeseide/heelside).
 - o Practicing basic position.
 - o Practicing basic riding position.
3. **Flatland balancing exercises** with one foot attached to the snowboard
 - o Strapping the front foot in the binding.
 - o Back leg stepping over the snowboard simultaneously with an edge engagement (toeseide/heelside).
 - o Turning around with the back leg forwards (back leg on toeseide) and backwards (back leg on backside).
4. **Flatland balancing exercises** with both feet attached to the snowboard
 - o Attaching the back foot.
 - o Falling and getting up.
 - o Practicing basic position.
 - o Practicing basic riding position.
 - o Squats in basic position.
 - o Alternating using hands to touch front and back foot..



SNOWBOARDING

- o Alternating using hands to touch nose and tail.
 - o Alternating nose and tail lift.
 - o Sliding right and left.
 - o Little hops on spot.
 - o Little turning hops (starfish).
 - o Jump to turn the snowboard to 90, 180, 270 and more degrees.
 - o Inclining the snowboard to a heelside/toeside edge.
 - o With two other riders assisting (one on toeside, one on heelside) move the center of gravity across the snowboard to topple to toeside and heelside.
Note. Some exercises can be practiced (for example alternating pressure between the right and left foot) with eyes closed for better movement perception.
5. **Basic mobility** exercises with front leg attached to the snowboard:
- o Walking on toeside/heelside edge.
 - o Skating on toeside/heelside.
 - o Skating on toeside/heelside with track change (circle, wavy line, eight shape and so on).
 - o Relay games.

Complementary group exercises

Students and instructor (with both feet attached to the snowboard) are standing in the circle holding hands so that the nose and tail of neighboring riders are touching. With the instructor leading the movement, the whole group tilts to one side to move the center of gravity over one leg. Afterwards they tilt to the other side. Repeat a few times.

8.3 Straight running down the fall line with front leg strapped in the binding

.....

Goal > Introduce students to the basic form of sliding on an incline, to basic riding position, to rotational principles and their consequences. Mastering this task helps students to gain balance and confidence when sliding.

Suitable terrain > gentle incline followed by a flat run-out or up-slope.

Group organization > single file.

Safety > less frequented areas.

.....

Description of Straight Running down the fall-line with front foot attached to the binding – sliding to a stop

Strap the front foot in the front binding. Place the snowboard so that the nose of the board is pointing down the fall line. Place the free foot between the bindings to begin sliding. When sliding, the base is flat on the snow the entire time until the snowboard comes to a stop. Maintain basic riding position and try to avoid additional disruptive movements. The instructor can help students by putting their foot in front of the students' board to stop it from sliding when putting free foot on, so the student has time to assume the basic riding position. When repeating the task, students try to get on the board without instructor assistance.

Description of Straight Running down the fall-line with front foot attached to the binding – stopping by dragging toes/heel

While sliding in the fall-line with front foot attached to the binding (in basic riding position) move the free foot slightly off the snowboard so that toes/heel come into contact with the snow. Drag toes/heel in the snow. Friction from the foot in the snow will result in slowing down and changing direction to toeside/heelside. This task is to be performed at slow speeds only.

Description of Straight Running down the fall-line with front foot attached to the binding – stopping by a slight body rotation

In the second half of sliding in the fall-line with front leg attached to the binding (in basic riding position), start a slight rotation to the hill. Rotate from the top to the bottom: head – shoulders – hips – knees – ankles. When the snowboard starts to turn, lean inside the turn to engage the inside edge. Look in the direction of travel.

Progressional steps

1. Explanation and demonstration.
2. Practicing climbing (toeside) and descending (heelside).
3. Practicing turning over on the incline.
4. Straight run to a stop – first attempt + following practice.
5. Straight running and stopping with a toe/heel drag – first attempt + following practice.
6. Straight running with squats.
7. Straight running with free foot lifts.
8. Straight running and stopping by slight body rotation (toeside/heelside) – first attempt + following practice.

Common mistakes and their corrections

- ! **Weight over the back foot** (leaning back towards the tail) – the solution is to flex the knee of the front leg more, extend the knee of the back leg and slightly lean the upper body forwards (over the nose of the board).

- ! **Unsteady posture** – the solution is to practice more to gain confidence and stabilize the trunk when riding.
- ! Engaging the edge too early when stopping by slight body rotation.

Complementary exercises

- ! Ride while alternately touching the knee and nape (back of the neck).
- ! Ride while alternating pressure between the front and back foot.
- ! Motion games – throwing and catching a glove or a snowball either individually or in pairs of two people riding parallel next to each other.

Note. All exercises from this chapter can be performed with both feet strapped in the bindings, so students can experience the feeling of being attached to the board when riding. Exercising with both feet attached naturally needs a very safe run-out (long flat or up-hill)!

8.4 Riding Lifts

Mastering lift riding is a very important moment for the student, especially because it helps to save energy levels. Lift riding, especially on surface lifts is much more difficult for snowboarders than for skiers.

Lift riding description

Ride the lift with front foot attached to the binding and back foot placed between the bindings on the stomp pad. The T-bar or Poma is placed between the legs. Weight is distributed evenly between both feet. Hold the lift pole with the front hand and hold the back hand out parallel to the snowboard so that the upper body is in basic position. In the case of a double fall-line, build up pressure on the (second fall-line) uphill edge. When riding a T-bar, it is an advantage to pair up two riders – Regular and Goofy or to ride with a skier.

There are two ways of riding a chair lift:

- o With snowboard attached to the front foot. When unloading from the chair lift, point the board straight ahead, place the back foot in front of the free binding and slide down the exit ramp. Skate (as described in *chapter 8.3*) out to the safe zone.
- o With an unattached snowboard – when the lift is equipped for riding with an unattached snowboard, for the duration of the lift ride the snowboard is hanging from the lift. Carrying the snowboard by hand is an alternative way of transporting the snowboard, but there is a high safety risk due to the possibility of the snowboard falling.



Progressional steps

1. Pulling the student up using a training T-bar or Poma or a ski pole.
2. Practicing unloading at the exit area by straight running with one foot attached to the binding or by skating.
3. With the training T-bar/Poma, practice push stepping the free leg from the snow and back onto the snowboard (in the instance of leaning too much to the toeside/heelside).
4. The instructor points out the position of the back arm, which should be parallel with the longitudinal snowboard axis.

Help with loading onto the lift

1. Instructor (without the snowboard) helps with loading on.
2. When possible, ask the lift attendant to slow down the lift.
3. Instructor walks up a bit with the student and helps the student to stay balanced.

8.5 Slipping down the fall-line



Goal > Introducing students to a basic slipping movement down the fall-line with both feet attached to the bindings. After mastering this skill, students are able to overcome any slope.

Suitable terrain > gentle to moderately steep run.

Group organization > single file.

Safety > less frequented areas.



Slipping down the fall-line – movement description

Keep the snowboard perpendicular to the fall-line. Weight is evenly distributed over both feet. Keep the weight over the heels (when on heelside) or over the toes (when on toeside) of both feet to create tilt and pressure on the edge. Maintain basic position with strongly flexed knees. Sight is directed down the hill in the direction of travel when slipping down the fall-line on heelside edge and up the hill when on toeside edge.

To start slipping down the fall-line, decrease the edge grip on the snow using a combination of two movements:

- o ankle and knee movement to reduce the edge angle and flatten (not completely) the snowboard;
- o extension of the leg joints to achieve the basic position – when the rider reaches the top of their extension (the end of the upwards movement) this results in a lightening of the snowboard and helps to release the edge pressure and to start sliding.



SNOWBOARDING

To stop sliding, increase pressure on the edge that is gripping the snow by creating a higher edge angle and by flexing the body (lowering the center of gravity).

> *See figure on page 38*

Always start on the heelside edge!

Progressional steps

1. Explanation and demonstration.
2. Practicing rolling from one's back to belly and back when sitting with the board strapped on.
3. Slipping down the fall-line – first attempt + following practice (with and without the instructor help).
4. Slipping down the fall-line focusing on extending continuous sections of sliding (with and without instructor help).
5. Continuous slipping down the fall-line with minimum edge engagement.
6. 1–5. on the toeside edge.

Note. In the case of a hard packed or icy slope, slipping down the fall-line on the toeside edge could be dangerous because of the risk of falling backwards and hitting the head. In this case, the instructor must consider the risk and appropriateness of performing slipping down the fall-line on the toeside.

Common mistakes and their corrections

- ! **Upper body bending forward too much** – the reason is usually students fear of falling or not having acquired a good slipping down the fall-line technique. Solution is the instructor support – walking alongside the student or slide or walk with the slipping down the fall-line student while holding hands and maintaining eye contact. It is necessary to emphasize the importance of edging by using ankles and knees and not by bending trunk forward (toeside) or by sticking pelvis out (heelside).
- ! **Inability to maintain straight direction** – the reason is usually an unstable basic position and uncontrolled weight shifting between the feet. The solution is to practice basic position and evenly distribute weight over both feet with instructor help (see above).

Complementary exercises

- o Students pair up. One is without the snowboard, one is slipping down the fall-line. They hold hands, so the walking student can help the other one to stay balanced. The helping student is below the slipping down the fall-line student when practicing on heelside, and above when practicing on toeside.
- o Student stops and starts slipping down the fall-line on the instructor's command.



- o Slipping down the fall-line with a strong vertical movement to increase edge pressure and to release the pressure.
- o Slipping down the fall-line while changing arm position on command (hands on shoulders, on knees, arms crossed and so on).

8.6 Slipping with weight shifting from foot to foot – Falling Leaf

This task naturally follows slipping down the fall-line, now the weight shifts from foot to foot to change the direction of the slipping movement similar to a leaf falling from a tree. This is where the name of the exercise originates from.



Goal > After familiarizing the students with slipping down the fall-line (linear movement), we continue with introducing the students to a connection between weight transfer from foot to foot and making a direction change when slipping. After mastering this task, the student is able to overcome any slope and to move across the slope.

Suitable terrain > gentle to moderately steep slope.

Group organization > single file.

Safety > less frequented areas!



Description of slipping with weight shifting from foot to foot

Start the falling leaf by slipping down the fall-line as described in *chapter 8.5*. Then shift more weight onto the front foot – as a result of shifting the weight to the front foot, the nose of the snowboard will turn slightly downhill and start moving diagonally in the direction of the weight load. At the same time as shifting the weight, point front arm (the one on the side which the weight is on) towards the direction of travel. Look in the direction of travel. **It is important to shift the weight only in the direction of the nose and tail (longitudinal axis of the board) without upper body rotation.**

To change direction when slipping, shift the weight smoothly from the front foot through a balanced center position to the back foot. As a result of shifting the weight to the back foot, the tail of the snowboard will turn slightly downhill and start moving diagonally in the direction of the weight load. At the same time as shifting the weight, point your arm (on the side which the weight is on) in the direction of travel. Look in the direction of travel.



SNOWBOARDING

To stop, shift the weight to the center of the board, so it is evenly distributed over both feet – this results in slipping down the fall-line. After that, stop by increasing the edge angle and by making a slight vertical movement downwards (lowering the centre of gravity).
> *See figure on page 41*

Always start on the heelside!

Progressional steps

1. Explanation and demonstration.
2. Practicing on the spot without the snowboard.
3. Falling leaf – first attempt + following practice (with and without the instructors help).
4. 1.–3. on the toeside.

Note. In the case of a hard packed or icy slope, side slipping on the toeside edge could be dangerous because of the risk of falling backwards and hitting the head. In this case, the instructor must consider the risk and appropriateness of performing side slipping on the toeside.

Common mistakes and their corrections

- ! **Upper-body rotation** – results in snowboard turning too much straight down the fall-line. The solution is consistently holding the arms over the snowboard (imagining touching the nose/tail) and continually looking in the direction of travel.
- ! **Twisting hip in the direction of travel** – this results in insufficient loading of the leading foot. The solution is to keep the hips still by putting hands on hips or by stretching the body towards the nose or tail.

Complementary exercises

- o At the end of slipping in one direction, change for a short time to slipping down the fall-line (practice this when students shift the weight too fast).
- o Shifting weight on instructors command.

8.7 Skidded and edged traversing

A skidded traverse already comes about when practicing falling leaf. In the skidded traverse itself, we move across the hill faster and for a longer distance than in the falling leaf. The key difference is the fact that from now on we move only in our riding position (goofy or regular). The track in the snow is a wide line mirroring the width of the snowboard.

By edged traversing we mean that we ride faster on the edge. Skidding is reduced and the uphill edge is pressured so that the track in the snow is a thin line.



.....

Goal > Introducing the students to a more dynamic form of skidding, followed by the fastest way of linear movement – riding on the edge. After mastering this skill, students gain confidence in the basic riding position and can reliably travel across the slope from point A to point B.

Suitable terrain > gentle slope.

Group organization > single file.

Safety > less frequented areas (on the side of the run), in this exercise we are crossing the trail – it is important to take into consideration the people coming from above!

.....

Description of skidded traversing and edged traversing

Start traversing from the basic position by using the following sequence of movements:

- o movement of the ankles and knees to flatten the snowboard (not absolutely) and to decrease the edge angle;
- o shift the weight to the front foot;
- o afterwards assume the basic riding position and continue in this position.

As a result of this sequence of movements, the nose will turn slightly downhill and the snowboard will start to skid or ride across the hill in the direction of the weight shift. Keep pressure on the uphill edge the entire time.

We stop the skidded traverse by making the following sequence of movements:

- o initiate a slight uphill rotation (the result of the rotation will be nose turning slightly up the hill);
- o shift the weight so that the centre of gravity is over the centre of the snowboard and the weight is distributed evenly over both feet;
- o increase pressure on the edge that is gripping the snow by creating a higher edge angle and by flexing the body (lowering the center of gravity).

When in edged traverse, use the snowboard's side cut to stop. The snowboard will turn up the hill according to its radius until it fully stops. Alternatively, it is possible to switch to a skidded traverse and stop with a slight body rotation, as explained in last paragraph.

The main differences between skidded traversing and edged traversing:

- a) The track left after skidded traversing is a wide line, the track after edged traversing is thin line.
- b) The speed is faster when edged traversing.



SNOWBOARDING

- c) There is higher pressure on the edge in edged traversing.
 - d) There is a higher edge angle in edged traversing.
- > *See figure on page 43*

Always start on heelside!

Progressional steps

1. Explanation and demonstration.
2. Practicing on the spot without the snowboard.
3. Skidded traversing (heelside/toeside) – first attempt + following practice (with and without instructor help).
4. Skidded traversing to a target (heelside/toeside).
5. Traversing (heelside/toeside) – first attempt + following practice.
6. Changing the form of movement – skidded traversing and edged traversing (heelside/toeside).

Common mistakes and their corrections

- ! Poor pressure on the edge during the edged traverse – the solution is to increase the edge angle.

Complementary exercise

- o Copying the track of the instructor in a skidded traverse.

8.8 Basic skidded turn

A basic skidded turn is the first and, as the name implies, the basic type of turn. This is the slowest and least dynamic type of turn, in which we move using a skidded (slipping) movement.

.....

Goal > Introducing students to the first – basic – type of skidded turn. After mastering this skill, students are able to ride under control making a direction change, which includes edge change.

Suitable terrain > gentle and wide run with a clear view of the entire slope.

Group organization > single file.

Safety > less frequented areas; in this exercise we are skidding in a wide corridor and the students may be finishing on different sides of the slope (regular/goofy). It is necessary to take into consideration people coming from above!

.....

Description of the steps of the progression

Basic skidded turn into the hill

The basic skidded turn into the hill is the first step in the progression of a basic skidded turn. In this progressional step we practice rotational movement and how it changes the direction of travel. Begin the basic skidded turn into the hill from a traverse (description is *chapter 8.7*) in basic riding position. Follow with the following sequence of movements:

- A slight body inclination into the turn to increase edge angle and build up pressure on the uphill edge.
- Start to rotate actively in the direction of the turn into the hill (from the top to the bottom: head – shoulders – hips – knees -ankles) – the result of this rotation will be the nose of the snowboard gradually turning so that it's direction is up the hill followed by stopping in basic riding position.

We start the basic skidded turn into the hill from differing starting positions; we alter the initial angle of the snowboard in relation to the fall line. We begin with the snowboard almost perpendicular to the fall-line. In the following attempts we direct the snowboard more and more to the fall-line at the start. In the final attempt we begin the turn almost pointing the snowboard down the fall-line. Turning the snowboard to the fall-line and starting from the basic riding position is done with instructor help (as in *chapter 8.3*); alternatively by jumping to the required position in relation to the fall-line (this option is to be used for students with good balance). This progressional element of starting from different angles, gradually increasing the angle between the snowboard and contour line until the board is pointing down the fall-line (and so increasing the starting speed) is called fan progression.

Always start on the heelside!

Garland

The garland is a progressional and logical continuation of the basic skidded turn into the hill. Apart from practicing rotational movement, this also practices shifting the weight on the front foot. For the first time, in this exercise the snowboard is steered almost to the fall-line, but doesn't cross through the fall-line and instead is steered back to the starting position. There is no edge change in this exercise (the garland is initiated and completed on the same edge). The track in the snow looks like a big set of stairs.

The garland is initiated from a skidded traverse (description in *chapter 8.7*) in basic riding position.

Afterwards we continue with this sequence of movements:

- shifting more weight over the front foot;
- a movement of the ankles and knees to flatten the board and decrease the edge angle.

SNOWBOARDING

As a result of shifting the weight to the front foot and the influence of gravity, the nose of the snowboard turns downhill (to the fall-line). Before the snowboard is parallel to the fall-line, we continue with another sequence of movements:

- o start active body rotation into the hill (from the top to the bottom: head – shoulders – hips - knees - ankles) and shift the weight back to the basic riding position or evenly distributed over both feet;
- o a slight body inclination into the turn to increase edge angle and build up pressure on the uphill edge;
- o by finishing the basic skidded turn into the hill (above perpendicular to the fall-line), the upper body automatically returns to the basic riding position.

Always start on the heelside!

Basic skidded turn description

A basic skidded turn begins with a skidded traverse across the slope (as described in *chapter 8.7*) in basic riding position. Afterwards continue with this sequence of movements:

- o shift more weight to the front foot;
- o use the ankles and knees to flatten the snowboard and decrease the edge angle.

As a result of shifting the weight to the front foot and the influence of gravity, the nose of the snowboard turns downhill (into the fall-line).

After the snowboard flattens and reaches into the fall-line, continue with the following sequence of movements:

- o start an active body rotation in the direction of the turn (from the top to the bottom: head – shoulders – hips – knees – ankles) and shift the weight back to the basic riding position, or positioned over both feet;
- o a slight inclination into the turn to engage the edge and then build up pressure on the newly engaged edge and increase the edge angle;
- o Start shifting weight back to the basic riding position or evenly distributed over both feet so as to be ready for returning the weight to the front foot in the next turn. Complete the rotation and return to the basic riding position (after crossing the fall-line is body already in basic riding position).

> **See figure on page 46–47**

Always start on the heelside edge!

Progressional steps

1. Explanation and demonstration.

2. Exercises on the spot without the snowboard:
 - o rotation practice,
 - o walk through a turn and practice the movements required when riding.
3. Single garland (heelside edge/toeside edge).
4. Linked garlands (heelside edge/toeside edge).
5. Fan progression of single turns into the hill (heelside edge/toeside edge).
6. Single heelside turn – first attempt + following practice (with and without instructor help).
7. Single toeside turn – first attempt + following practice (with and without instructor help).
8. Linked turns.
9. Linked turns – change of speed and arc radius.
10. Complementary exercises.

Common mistakes and their corrections

- ! **Weight centered over the back foot** – if a student haven't mastered basic position in a straight run, this prevents the student from shifting more weight over the front foot. The solution is the exercise described in *chapter 8.3*, a combination of imagining touching the nose and tail of the snowboard. It is important to emphasize that the weight shift is a result of the entire body moving forwards, which increases the front leg flexion.
- ! **Counter rotation** – the solution is in the *complementary exercises*. Check the basic position between the turns – do not start the new turn until the basic position is correct.
- ! **Changing edge too early** – the solution could be for the instructor to offer guidance (edge change on command).
- ! **Too aggressive edging** – the student doesn't have enough awareness of how they can influence edging. The solution is to reduce body inclination into the turn – this can be achieved by practicing different forms of side slipping (different speeds and intensity).
- ! **Insufficient upper body rotation in the direction of the turn** – the solution is to practice complementary exercises.

Complementary exercises

- o **With a partner (hands on approach)** – the instructor without their snowboard, performs the turn with the student. We use partner help after trying all other possibilities for the student to manage turning independently. We also use partner help when the student is scared, of higher age or unfit, so we can avoid injury in the case of a fall.
- o **Work with upper limbs – drills in rotation:**
 - **Twisting the thumb (and palm)** – during the heelside turn, the palm is facing up

(parallel with the slope) and the thumb is pointing up the hill. In the toeside turn, the palm is facing down the hill and the thumb is pointing across the slope. This drill helps to prevent students from substituting upper body rotation with bending the arm at the shoulder or the elbow, instead, the student learns to use rotation of the entire upper body.

- **Folding the arms behind the back** – when turning, hold the arms folded behind the lower back (lumbar region). Control the rate of rotation in the toeside turn by watching the elbow of the front arm – when it is possible to see the elbow above or ahead of the toeside edge, the rate of rotation is sufficient. This drill emphasizes the rotation of the entire upper body and helps to prevent students from substituting upper body rotation with bending the arm at the shoulder or the elbow, instead, the student learns to use rotation of the entire upper body. It is important to emphasize the correct body position – having the arms folded behind the back tends to cause forward bend.
- **Stretching the arms out sideways** – we keep the arms stretched sideways (in the shoulder axis) when turning, to achieve improved quality of rotation and control over the rotation. It is important to pay attention to the entire trunk rotation so that the upper body rotation is not limited to flexing the arm at the elbow or shoulder. There is a very effective version of this exercise using a pole (ski pole for example) held against the scruff of the neck (parallel with the longitudinal snowboard axis) with the arms held over the pole – this locks the arms so they are a single unit which leads to effective rotation.

Note. In some manuals we come across what is called „The complex method of teaching a basic skidded turn“. This method uses external forces which arise from dynamically performing falling leaf, which creates an intense pivoting impulse. Heelside turn – side-slip on the toeside edge in one direction and then transfer the weight dynamically to the front foot. Lean into the middle of the new turn to engage the heelside edge and finish the turn. Toeside turn – same as previously described, but start from side-slipping on the heelside edge. This approach is to be used with athletic students and with kids.

8.9 Up un-weighted skidded turn

An up un-weighted skidded turn is a more dynamic and faster form of the basic skidded turn. We use a vertical movement (extension) of the body to un-weight the snowboard. As with basic skidded turns, the snowboard movement is skidded (slipping).

.....
Goal > Introduce students to a dynamic form of skidded turn. After mastering this skill, students will be able to make direction changes (including edge change earlier in the turn – before the fall-line) and to stay under control even on steeper runs.

Suitable terrain > gentle to moderately steep, adequately wide run with a clear view of the entire slope.

Group organization > single file.

Safety > less frequented areas; in this exercise we are skidding in a wide corridor and the students are finishing on different sides of the slope (regular/goofy). It is necessary to be aware of people coming from above!

Description of the steps of the progression

Basic skidded turn into the hill with up un-weighting

Basic skidded turn into the hill is the first progressional step to basic skidded turn with up un-weighting. In this progressional step we practice rotational and vertical movements and see their effect on direction change, on building pressure up gradually and on influencing edging.

A basic skidded turn into the hill is initiated from a straight run down the fall-line (as described in *chapter 8.3*) in basic riding position, but with the body in an extended position (knees are only minimally flexed). Continue with following sequence of movements:

- o a slight body inclination into the turn to increase edge angle and build up pressure on the uphill edge;
- o begin to increase flexion (of legs), to increase pressure on the uphill edge;
- o start active body rotation (from the top to the bottom: head – shoulders – hips – knees – ankles) in the direction of the turn (into the hill). As a result, the nose of the snowboard will gradually turn into the hill and come to a stop (in basic riding position).

Always start on the heelside!

Up un-weighted skidded turn description

A skidded turn with up un-weighting is always performed by making 1 and a half turns. Start by turning into the hill (as described in the previous paragraph) to gain the required speed and dynamics. Then, without stopping, continue with the following sequence of movements:

- o shift more weight to the front foot;
- o start a smooth vertical movement upwards (extending legs) – finishing the movement (top of the extension) results in a temporary lightening of the snowboard;
- o move the ankles and knees to flatten the snowboard and reduce the edge angle.

SNOWBOARDING

As a result of shifting the weight to the front foot and the influence of gravity, the nose of the snowboard turns downhill (in the direction of the fall-line).

Because of the higher speed, increased dynamics and bigger centrifugal force acting on the rider, at an **earlier point in the arc, before reaching the fall-line** (when the snowboard is almost flat on the snow) start this sequence of movements:

- o initiate using an active body rotation in the direction of the turn (from the top downwards: head – shoulders – hips – knees – ankles);
- o by using a slight body inclination into the turn, change edge when the body reaches maximum extension (at the top of the vertical movement) when the snowboard is un-weighted. Build up the pressure on the new uphill edge and increase the edge angle;
- o move vertically downwards (flexing the legs) to increase the pressure on the uphill edge;
- o shift the weight back to the basic position, or over both feet in order to be ready to return the weight over the front foot in the next turn;
- o finish the rotation and return the body to the basic riding position (after crossing the fall-line, body is already in the basic riding position).

> **See figure on page 50–51**

Progressional steps

1. Explanation and demonstration.
2. Exercising on the spot without the snowboard. Rotation training – walking through the turn and practicing the movements as they will be performed when riding.
3. Single turn into the hill (heelside, toeside).
4. Single 1 and ½ heelside turn – first attempt + following practice (with and without the instructors help).
5. 1 and ½ toeside turn – first attempt + following practice (with and without the instructors help).
6. Linked turns.
7. Linked turns – changing speed, terrain, incline and arc radius.
8. Complementary exercises.

Common mistakes and their corrections

Common mistakes are usually the same as those made when learning the basic skidded turn (*chapter 8.8*) and in addition, there are also problems relating to the vertical movement:

- ! **Poor timing** – students have troubles with the timing of the vertical movement, so that the un-weighting happens at the wrong time and as a result the edge change doesn't happen before the fall-line. A solution is for the instructor to use commands, describing how the movement develops in real time (during the turn).

- ! **Insufficient performance** – the student doesn't develop sufficient vertical movement and therefore loses the advantage of un-weighting of the snowboard to facilitate the edge change, so the turn can be similar to a basic skidded turn. A solution is practicing the *complementary exercises*.

Complementary exercises

o Garland

A garland is a progressional and logical continuation of the basic skidded turn into the hill. Apart from practicing rotational movement, we also practice shifting the weight onto the front foot. However, because we expect the student to have mastered performing the basic skidded turn, garlanding is not a necessary progressional step for the up un-weighted skidded turn progression. Garlanding with up un-weighting requires complicated movement coordination; we use it only as a potential complementary exercise.

In this exercise, the snowboard is steered so that the nose is near to the fall-line, but doesn't cross through the fall-line and instead is steered back to the starting position. There is no edge change in this exercise (the garland is initiated and completed on the same edge). The track in the snow looks like a big set stairs.

The garland is started with a skidded turn into the hill as described in the previous paragraph, continued with the following sequence of movements:

- shift more weight to the front foot;
- begin to move vertically upwards by extending the legs – as a result of finishing the extension, the snowboard will be un-weighted;
- move the ankles and knees to flatten the snowboard and reduce the edge angle. As a result of shifting the weight to the front foot and the influence of gravity, the nose of the snowboard turns downhill (in the direction of the fall-line). Before the snowboard reaches the fall-line, the body reaches the tallest position. At that moment, start with a second sequence of movements:
- begin with an active body rotation in the direction of the turn into the hill (from the top downwards: head - shoulders – hips – knees – ankles);
- a slight body inclination into the turn to increase the edge angle and build up the pressure on the uphill edge;
- start the vertical movement downwards by flexing the legs;
- shift weight back to the basic riding position or evenly distributed over both feet so as to be prepared for the weight transfer to the front foot in the next garland;
- By finishing the turn into the hill (when perpendicular to the fall-line) the body automatically comes back to the basic riding position.

Always start on the heelside!

The further Complementary exercises mirror the exercises listed in *chapter 8.8*, Basic Skidded turn. In addition, there are exercises to practice vertical movement:

- o **Working with the upper limbs** – to emphasize the movement downwards, touch the hips first and after that the knees (from the outside).
- o **Hops** – to emphasize the vertical movement upwards, perform a more dynamic un-weighting, so that you leave the ground at the end of the vertical movement upwards, and the snowboard loses contact with the snow.

8.10 Basic carved turn

A basic carved turn is the most dynamic and fastest turn described in this manual. Unlike a skidded turn, in this turn we remain on the edge the entire time.

.....
Goal > To introduce students to the most dynamic form of turn, in which they remain on the edge and use the centripetal force significantly. After mastering this task, the student is able to ride fast and under control on the edge (being able to change edge in the region of the contour line) even on steeper slopes.

Suitable terrain > moderately steep, sufficiently wide run with a clear view of the entire slope.

Group organization > single file.

Safety > less frequented areas; in this exercise we are skidding in a wide corridor and the students are finishing on different sides of the slope (regular/goofy). It is necessary to be aware of people coming from above!

Description of the steps of the progression

Carved turn into the hill

A carved turn into the hill is the first step in the carved turn progression. In this progressional step, we practice building up pressure on the edge by gaining the required speed and leaning into the turn.

Initiate the carved turn up the hill by straight running down the fall-line as described in *chapter 8.3*, but in a basic position. After reaching the appropriate speed, lean into the turn to build up edge pressure. A consequence of edging will be carving progressively up the hill followed by coming to a stop. The radius of the turn into the hill is dependent above all on the edge angle, the radius of the snowboard and the speed. Throughout the turn we stay in basic position with the weight distributed evenly over both feet, or

60% over the front foot and 40% over the back foot. To be more balanced in the basic position and to achieve better edge engagement, push the knees outwards. Look in the direction of travel.

Basic carved turn description

A basic carved turn is always performed by first making 1 and a half turns. Start with a carved turn into the hill as described in the last paragraph to reach the required speed and dynamics to continue. When across the hill, move across the snowboard – change the edge by tilting the body into the new turn. The inclination of the body into the turn is significantly higher than in a skidded turn and above all, it is dependent on speed (or rather on the forces acting on the snowboarder) and slope inclination. The radius of the turn is dependent on the edge angle, the radius of the snowboard and the speed. During the entire turn we stay in basic position with the weight distributed evenly over both feet, or 60 % over the front foot and 40 % over the back foot. To be more balanced in the basic position and to achieve better edge engagement, push the knees outwards. Look in the direction of travel.

> *See figure on page 55*

Progressional steps

1. Explanation and demonstration.
2. Practice on spot without the snowboard.
3. Turn into the hill (heelside, toeside).
4. A single 1 and ½ heelside turn – first attempt + following practice (with and without instructor help).
5. A single 1 and ½ toeside turn – first attempt, followed by practice (with and without instructor help).
6. Linked turns.
7. Linked turns – changing speed and radius of the arc.
8. Complementary exercises.

Common mistakes and their corrections

- ! **Too much forward bend** – the reason is usually fear of speed. A solution is to practice the complementary exercises.
- ! **Leaning too much into the turn** – the reason is usually a wrong estimation of the speed and forces acting on the snowboarder in the arc. A solution is repeatedly practicing the carved turn (or carved turn into the hill) to increase feeling for the speed and forces as well as improving awareness and evaluation skills.
- ! **Rotation** – attempting to change the trajectory of the turn by using upper body rotation. This reduces edging, so the snowboard starts to skid. The solution is to practice complementary exercises.

SNOWBOARDING

- ! **Counter-rotation** – as a result of the higher speed, the student is not able to keep the upper body in the basic position (the shoulder axis parallel to the longitudinal snowboard axis) so that the lower body which is attached to the snowboard „runs away“ from the upper body. The solution is to practice complementary exercises.
- ! **Weight over the back foot** – as a result of the higher speed (and fear), the student is not able to keep their weight distributed evenly over both feet (in the basic position), so the back leg is flexing and the front leg is extending. The solution is to practice complementary exercises.

Complementary exercises

- o **Fixing the upper body position** – riding with the arms held behind the head or the back, with the hands on the hips or with the arms held behind the back or shoulders using a stick.
- o **Fixing even weight distribution** – riding with the hands on the back of the knee (popliteal).



Literatura

- BALÁŽ, J. *Biomechanika lyžovania*. Bratislava, 2004. ISBN 80-88901-96-0.
- BINTER, L. a kol. *Snowboarding*. Grada Publishing, 2002. ISBN 80-247-0246-0.
- BRADSKÝ, Z., VRZALA, R. *Mechanika*. Liberec, Vysoká škola strojní a textilní, 1987.
- ČÁP, J., MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. 2. vyd., Praha : Portál, 2007.
- Der Lehrweg* (multimediální výukové DVD). Tiroler Skilehrerverband. Innsbruck, 2005.
- DRAHOŇOVSKÝ, R., NOVÁK, O. a metodická komise APUL. *Lyžování. Metodika výuky sjezdového lyžování*. Špindlerův Mlýn : APUL, 2011.
- GNAD, T. a kol. *Základy teorie lyžování a snowboardingu*. Praha : Karolinum, 2008, 239 s. ISBN 978-80-246-1587-5.
- KOLÁŘ, P. a kol. *Rehabilitace v klinické praxi*. Praha, 2. Lékařská fakulta UK a Fakultní nemocnice v Motole, 2010. ISBN 978-80-7262-657-1.
- Le MASTER, R. *Ultimate skiing*. Human Kinetics, 2009.
- MEDLÍKOVÁ, O. *Lektorské dovednosti. Manuál úspěšného lektora*. 1. vyd., Praha : Grada Publishing, 2010.
- MIKOVÁ, Š., STANG, J. *Typologie osobností u dětí : využití ve výchově a vzdělávání*. 1. vyd., Praha : Portál, 2010.
- MÜLLER, S. *Schneesport Schweiz*. Belp: Swiss Snowsports Association, 2010, 129 s. ISBN 978-3-905971-00-2.
- NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2. vyd., Praha : Academia, 2007.
- PLAMÍNEK, J. *Tajemství motivace. Jak zařídit, aby pro vás lidé rádi pracovali*. 2. vyd., Praha : Grada Publishing, 2010.
- PLAMÍNEK, J. *Vzdělávání dospělých : průvodce pro lektory, účastníky a zadavatele*. 1. vyd., Praha : Grada Publishing, 2010.
- PSOTOVÁ, D., PŘÍBRAMSKÝ, M. a kol. *Sjíždění a zatáčení na lyžích*. Praha : Karolinum, 2006, 149 s. ISBN 80-246-1292-5.
- Reference Guide*. Canadian Association of Snowboard Instructors. Cambridge, 2012.
- Resort Trainer's Handbook*. Canadian Association of Snowboard Instructors. Montreal, 2010.
- Snowboard Instructor's Guide*. American Association of Snowboard Instructors. Lakewood, Colorado, 2007.
- Snowsport Manual*. Lektorský sbor APUL. Špindlerův Mlýn : APUL, 2008, 364 s.
- VAVERKA, F. *Základy biomechaniky lyžování*. Olomouc : UP, 1992.
- VODIČKOVÁ, S., VAVERKA, F., SEGLA, Š., *Biomechanika lyžařského oblouku – fáze oblouku*. Technická univerzita v Liberci, 2010. ISBN 978-80-7372-653-9.
- WALTER, R. *Snowsport Austria*. Purkersdorf: Die österreichische Skischule, 2010. ISBN 978-3-85119-306-0.
- Začátky na hraně* (multimediální výukové DVD). Odborný sportovní úsek základního lyžování Svazu lyžařů České republiky, 2012.