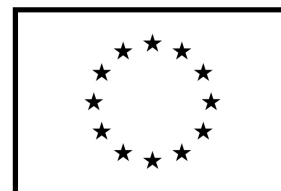




mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Európska únia
Európsky sociálny fond

Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

Mgr. Marek Červenka

Metóda High intensive programme v zimnom výcvikovom kurze snowboardingu

Osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe

Osvedčená skúsenosť odbornej praxe

Spišská Belá, 2012

Vydavateľ: Metodicko-pedagogické centrum, Ševčenkova 11,
850 01 Bratislava

**Autor
OPS/OSO:** <Mgr. Marek Červenka>

**Kontakt na
autora:** <Základná škola Nižná brána 8, Kežmarok, 06001, 0911 534 098,
cervikm@gmail.com>

**Názov
OPS/OSO:** < Metóda High intensive programe v zimnom výcvikovom kurze
snowboardingu>

**Rok vytvorenia
OPS/OSO:** 2012

**Odborné
stanovisko
vypracoval:** <PhDr. Juraj Kredátus>

Za obsah a pôvodnosť rukopisu zodpovedá autor. Text neprešiel jazykovou úpravou.

Táto osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe/osvedčená skúsenosť odbornej praxe bola vytvorená z prostriedkov projektu Profesionálny a kariérový rast pedagogických zamestnancov. Projekt je financovaný zo zdrojov Európskej únie.

Kľúčové slová

High intensive programme, snowboarding, výcvikový kurz, metodika

Anotácia

Metóda high intensive programe je vhodná v zimnom výcvikovom kurze na základných a stredných školách, ako regulačná a koordinačná pomôcka, ktorej prostredníctvom je zvládnutie snowboardingu. Tieto praktické návody a cvičenia sú výsledkom práce a skúseností v lyžiarskej a snowboardovej škole. Je koncipovaná zábavnou formou s veľkým počtom cvičení a výsledkom je zážitok zo zimného športu.

OBSAH

Úvod

1 Návrh učebného programu pre realizáciu snowboardového výcvikového kurzu pre ISCED 2 a 3.....	6
1.1 Všeobecný cieľ výcviku.....	6
1.2 Organizácia snowboardového výcviku	6
1.3 Metóda high intensive programe.....	9
1.4 Teoretický rozbor snowboardingu.....	9
2 High intensive programme (praktické cvičenia – Moduly).....	13
2.1 Základné lokomočné pohyby (Modul 1).....	13
Záver	26

ÚVOD

Práca je zložená na z teoretického úvodu, ktorý je nevyhnutnou súčasťou orientácie v terminológii snowboardingu. Ako snowboardový inštruktor som sa stretol s pasívnym a netransparentným riadením výcvikového kurzu a to ma motivovalo k vytvoreniu tejto práce. Je venovaná učiteľom na základných a stredných školách pre zimné výcvikové kurzy telesnej a športovej výchovy, pre ktorých predstavuje koordinačnú a jednoduchú metodickú pomôcku, ako žiakom priblížiť snowboarding v každej jeho podobe, ukázať jeho atraktívny obsah a ako efektívne naučiť všetky potrebné pohybové zručnosti k tomu, aby zvládli jazdu na akomkoľvek type zjazdovky zážitkovou formou.

Hlavným dôvodom bolo vytvorenie metodiky, ktorá by učiteľom zjednodušila a hlavne pomohla zrealizovať snowboardový výcvik. Snowboardový výcvik je učebných osnovách mladým učivom, ktorý nemá obšírny metodický textový základ, čo bolo podnetom k napísaniu tejto práce, ako odbornej pedagogickej skúsenosti zo snowboardovej školy.

1 NÁVRH UČEBNÉHO PROGRAMU PRE REALIZÁCIU SNOWBOARDOVÉHO VÝCVIKOVÉHO KURZU PRE ISCED 2 A 3

Snowboardový výcvikový kurz je svojim charakterom takmer totožný s lyžiarskym výcvikovým kurzom. V špecifických podmienkach zimného obdobia sa stretáva výchovné a vzdelávacie pôsobenie. Inštruktor koordinuje, kontroluje a účelne upravuje pohybový prejav žiaka tak, aby dosiahol požadovaný štandard vzhľadom k obsahu a stanoveným cieľom. Inštruktor didakticky priamo pôsobí na žiaka a cieľavedome v pedagogickom procese vytvára pozitívny postoj voči zimným športom. Je nevyhnutné brať v úvahu špecifiká individuality a taktiež podmienky, v ktorých sa výcvik uskutočňuje.

Prvoradým cieľom je teda vytvorenie pozitívneho zážitku zo snowboardingu a osvojenie si základov techniky, ktoré by mali byť predpokladom k úspešnému zvládnutiu rekreačného snowboardingu na akomkoľvek type zjazdovky.

2.1 Všeobecný cieľ výcviku

Počas realizácie výcviku je potrebné:

- teoretický predstaviť snowboarding (história, disciplíny, analyzovať biomechaniku pohybu, techniku, výstroj....)
- pred samotným výcvikom na hodinách telesnej a športovej výchovy žiakov pripraviť, prostredníctvom koordinačných a kondičných cvičení, na pohybové požiadavky snowboardingu
- poučiť o bezpečnosti (na svahu, na dopravných zariadeniach, Biely kódex.....)
- stanoviť primerané ciele vzhľadom k podmienkam
- skontrolovať výstroj
- aplikovať didaktické zásady
- vybrať vhodné výcvikové formy a štýly
- cielene vybrať metódy k zdokonaleniu snowboardovej techniky
- animovať voľný čas
- evidovať a dokumentovať priebeh programu výcviku

1.2 Organizácia snowboardového výcviku

V súčasnosti sa realizuje kombináciou lyžiarskeho a snowboardového výcviku. Pre základné školy sa odporúča organizovať výcvik v 7. ročníku a na strednej škole v 1. ročníku. Výcvik sa môže organizovať dennou formou (dochádzaním), alebo formou zjazdu.

Rámcový program pre realizáciu snowboardového výcvikového kurzu pre základné a stredné školy je vhodné pripraviť v závislosti od formy organizácie výcviku. Pokiaľ sa jedná o zjazd je najvhodnejšie realizovať výučbu v dvoch blokoch: dopoludňajšom a popoludňajšom. Voľný čas vo večerných hodinách odporúčame vyplniť animačným programom, ktorý si môžu napr. pripraviť aj sami žiaci. Ak sa organizuje výcvik formou dennej dochádzky koncipujeme program na základe intenzívnejšej výučby s kratšími prestávkami.

Podľa zákona na družstvo pripadá 15 členov a jeden vedúci, počet hodín strávených na zjazdovke je 6. Ak je počet členov kurzu nad 60 vedúci má len organizačné povinnosti a nemá družstvo, ak je počet detí na kurze viac ako 30 je potrebný aj lekár.

Zásady pre realizáciu snowboardového výcviku (Gnad, 2001, s. 35)

- výcvik môže viesť len osoba, ktorá je držiteľom potrebnej kvalifikácie inštruktora snowboardingu (pre základné školy, alebo komerčné školy). Aby bol výcvik bezpečný mal by inštruktor dodržiavať overené didaktické postupy a zásady.
- výber terénu na výcvik by mal zodpovedať obtiažnosti vykonávaných cvičení výcvik nemôže prebiehať v najužšej, alebo v neprehľadnej časti trate. Pri jazde šikmo svahom je potrebné upozorniť na rozhliadnutie sa pred každým zahájením jazdy s dostatočnými odstupmi (najslabší jedinci sú umiestnený na konci, prípadne osoba, ktorú chce inštruktor pozorovať si umiestni v poradí hneď za ním).
- snowboardista, ktorý prichádza zastavuje vždy pod skupinou.

Pedagogické zásady organizovania výcviku (Modrák, 2008, s. 15)

- snowboardový výcvik by sa mal ukotviť v pamäti žiakov, ako pozitívna životná skúsenosť, mala by rozvíjať snowboardové schopnosti, vytvárať priestor pre formovanie interpersonálnych vzťahov a sociálnych kompetencií
- vytvorenie pozitívnej atmosféry, začleniť žiakov do organizácie kurzu a podieľať sa na vzájomnom hodnotení
- dohodnúť pravidlá spolupráce, ktorými splníme stanovené individuálne ciele a zároveň pripravíme kurz zábavného a príjemného charakteru

Zásady bezpečnosti pre snowboardistov (Gnad, 2001, S. 34)

- K povinnej výbave snowboardistu sa považuje aj poistný remeň (hlavne pri tvrdom type viazania a step in viazania), ktorý pri prípadnom uvoľnení zabraňuje v samovoľnej jazde a preventívne chráni pred prípadným zranením.
- Snowboardista musí jazdiť ohľaduplne, prispôsobovať jazdu svojim schopnostiam, podmienkam terénu, snehu a počasiu. Stojí šikmo v smere jazdy, čím má zorné pole obmedzené. Musí preto dbať na dostatočný odstup od ostatných jazdcov a pozorne sledovať dianie v jeho okolí. Dôležité je občas nahliadnuť cez rameno na druhú stranu zjazdovky, ku ktorej sme otočený chrbtom.
- Snowboardista prichádzajúci zozadu musí svoju stopu voliť tak, aby neohrozil jazdca pred sebou. Súčasne musí vedieť, že jeho zorné pole je bočným postojom obmedzené. Pri *obíehaní* musí nechať dostatočný priestor pre jazdca pred ním, tak aby mu neprekážal v pohybe a neobmedzil ho. Nesmie zastaviť v neprehľadnom úseku zjazdovky a pri páde by mal takéto miesto čo najskôr opustiť. *Zapínanie a odopínanie* vykonávame na kraji zjazdovky a ak chceme opäť zahájiť jazdu mali by sme sa presvedčiť vo všetkých smerom, či k nám niekto nesmeruje. Musí rešpektovať značky a varovania technickej obsluhy.
- Pri nehodách je povinný každý snowboardista alebo lyžiar poskytnúť prvú pomoc. Miesto nehody zreteľne označiť (vytvorením kríža vo viditeľnej vzdialenosti) nad zraneným a zaistiť pomoc horskej služby.
- V jazde na dopravných zariadeniach musí predchádzať zvládnutie aspoň základných pohybových schopností na snowboarde.

Ďalej by jazdec mal dodržiavať bezpečnú vzdialenosť od snežných skútrov, stĺpov vleku a inej techniky v bezprostrednej blízkosti zjazdoviek. Veľmi riskantné sú skoky do neznáma, skoky na terénnych zlomoch, za ktoré nie je vidieť. Jazdci by mali tiež rešpektovať označenie lavínových svahov a byť účastní na ochrane prírody.

Rámcový program realizácie snowboardového výcviku

1. teoretická príprava
2. pohybová príprava počas hodín telesnej a športovej výchovy
3. poučenie o bezpečnosti a pokyny k organizácii
4. realizácia praktického výcviku
5. snowboardový pretek
6. evidencia a zhodnotenie výcviku

Tabuľka 1 Štruktúra výuky snowboardingu

ZÁKLADNÁ ETAPA – I. ČASŤ	
Všeobecná snowboardová príprava	Nosenie snowboardu Nastupovanie na snowboard Obraty na mieste Chôdza Vstávanie a padanie Základný postoj Rovnováha na snowboarde
Špecializovaná snowboardová príprava	Kolobežka Zjazd po spádnici Zjazd šikmo vpred a vzad Zosúvanie po spádnici., šikmo vpred a vzad Brzdenie a zastavovanie Jazda na lyžiarskych vlekoch a lanovkách
Základné oblúky	Oblúky ku svahu Základný zosúvaný oblúk Zosúvaný oblúk s odľahčením zhora Vykrojený oblúk s odľahčením zhora
Základné skoky	Základný alpine skok Základný freestylový skok
ZÁKLADNÁ ETAPA – II. ČASŤ	
Oblúky	Základný oblúk s odľahčením dole Vykrojený oblúk s odľahčením zdola Oblúk pre prejdenie terénnych vln Oblúk v hlbokom snehu
Freestylové skoky a triky	Skoky s rotáciou Skoky s úchopmi Gibbing
SÚŤAŽNÁ ETAPA	Aplikácia snowboardingu do súťažných disciplín

Gnad, 2008, s. 88

Návrh programu pre výcvik je podobný ako pri zájazdovej forme výcviku, so zmenou ktorá sa týka výučby v moduloch. Nejde o dlhé bloky dopoludnia a popoludní, ale výuka prebieha v dvoch moduloch, trvajúce približne (v závislosti od podmienok) 1,5 hodiny každý s prestávkami, prípadne sa môže predĺžiť v závislosti od pokroku výuky.

Tabuľka 2 Návrh programu na týždenný snowboardový výcvik

Deň	Dopoludnia	Popoludní	Večer
1.	Príjazd (ubytovanie, kontrola výstroja)	Rozdelenie do družstiev Hry a súťaže na snehu	Biely kódex Nebezpečie pobytu na horách v zime (lavíny, zmena podmienok) Mazanie snowboardu
2.	Základné lokomočné pohyby (nosenie, nastupovanie, vstávanie, padanie, základný postoj, prípravné cvičenia na mieste, nácvik rovnováhy a sklzu – kolobežka)	Jazda po spádnicí Zosúvanie po spádnicí (kolmo, šikmo)	História snowboardingu, snowboardové disciplíny + ukážky
3.	Jazda na vleku Jazda šikmo svahom – padajúci list Základný (driftový) zosúvaný oblúk Skoky – alpine, freestyle	Zosúvaný oblúk s nasadeným zvýšením ťažiska Základný rezaný oblúk so zvýšením ťažiska	Teória snowboardingu (výstroj a výzbroj, typy, stavba, voľba, vlastnosti snowb.)
4.	Základný rezaný oblúk Zosúvaný oblúk s nasadeným znížením ťažiska Základný rezaný oblúk so znížením ťažiska	Vitelliho oblúk Oblúk s preskokom Jazda v nerovnom teréne Jazda v hlbokom snehu	Alternatívne zimné športy (splitboard, snowscoot, snowbike atď) + ukážky
5.	Snowboardové preteky	Vyhodnotenie Odjazd	-----

1.3 Metóda high intensive programme

Je založená na princípe zrýchleného výcviku, ktorého cieľom je pripraviť, prostredníctvom praktických cvičení snowboardistov na jazdu v akomkoľvek prostredí, na ktoromkoľvek type zjazdovky a rozličných podmienok. Cvičenci tak prechádzajú základným výcvikom, spoznávajú základné informácie o snowboardingu a získavajú všetky potrebné zručnosti k zvládnutiu programu. Po každej nadobudnutej zručnosti sú vykonané skúšky, ktorých zvládnutie je predpokladom k progresu vo výcviku. Metóda využíva rôzne didaktické štýly a vytvárajú pozitívnu atmosféru v kolektíve a zároveň aj medzi jednotlivcami.

Program tak nadobúda zábavnú formu a zážitky spojené s príjemným prostredím voľnej prírody dotvárajú pozitívne naladenie. Samozrejme výsledkom je vzťah k zimným športom a cvičenci budujú záujem o tieto aktivity s dlhodobším pôsobením.

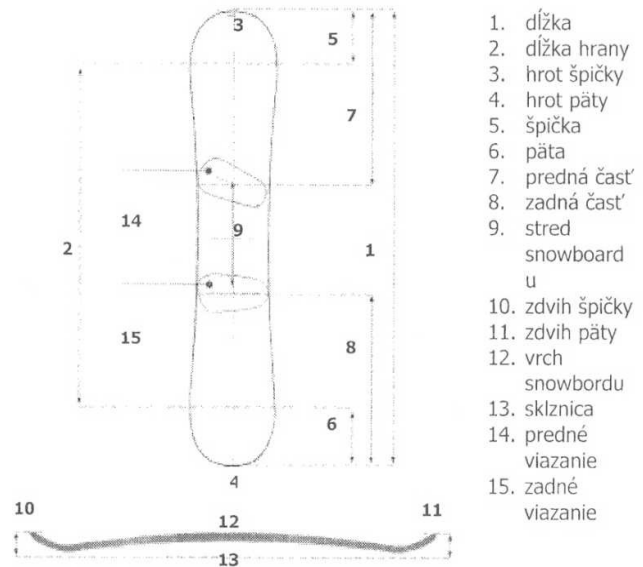
1.4 Teoretický rozbor snowboardingu

Služí k základnej orientácii učiteľov, ktorá mu pomôže lepšie komunikovať so žiakmi presne pomenovať jednotlivé časti a pohyby. Vytvára pojmové portfólio k snowboardingu, ktoré ho charakterizuje ako zimný šport. Deťom tak približuje snowboarding z každého uhla pohľadu a zároveň poskytuje prehľadné teoretické vedomosti.

1,Univerzálny (allroundboardy) – určené pre začiatočníkov, v obmedzenej miere pre pokročilých

2,Slalomový (slalomboardy, alpineboardy, raceboardy) – sú vhodné pre alpskú jazdu a slalomové disciplíny, zosúvané a rezané oblúky

3,Freestylové(freestyleboardy) – využívajú sa k trikom na U – rampe, pre voľné jazdenie v prírode, skoky a iné triky na zjazdovke. Tu zaradzujeme aj snowboardy prispôbené na jazdu v hlbokom snehu



Obrázok 1 Popis častí snowboardu

Voľba snowboardu (Pach, Kossuth, 2002, s. 8 – 10)

Snowboard si väčšinou volíme podľa disciplíny, na ktorú sa chceme špecializovať, podľa individuálneho štýlu, sily, technickej vyspelosti. Pri výbere snowboardu má veľký význam hmotnosť jazdca, pretože dĺžka snowboardu je závislá práve od nej. Ak je jazdec vzhľadom k telesnej výške o niečo ťažší, mal by voliť i niečo dlhší snowboard a naopak. Pre ženy je dĺžka snowboardu o niečo kratšia. Pre každú disciplínu je určená iná kombinácia dĺžky, šírky a tvrdosti snowboardu a je väčšinou udávaná výrobcom.

U dnešných snowboardov sa vyskytujú dva základné typy stavby. Sú to penové dosky s PU jadrom a laminátové dosky s dreveným jadrom. Dosky s penovým jadrom sú podstatne lacnejšie ako drevené dosky, ale aj menej kvalitné. Dosky s penovým jadrom sú ťažšie a nemajú takú pevnosť a trvanlivosť ako snowboardy s dreveným jadrom. Taktiež mechanické vlastnosti (absorpčná schopnosť, pevnosť) sú lepšie u snowboardov s dreveným jadrom.

Tabuľka 3 Voľba snowboardu vzhľadom k výške

Telesná výška	Dĺžka snowboardu	
	Muži	Ženy
195	160-165	—
190	160-165	155-165
185	155-160	150-160
180	155-160	150-160
175	155-160	150-160
170	145-155	145-155
165	140-150	145-155
160	135-145	140-155
155	130-140	130-145
150	125-135	125-135

(pozn.: menším postavám neuvedeným v tejto tabuľke prísluší dĺžka snowboardu v hodnote 87,5 % telesnej výšky v rozsahu + 5 cm. Odpovedá to približne úrovni brady jazdca)

Jazdné vlastnosti

Točivosť snowboardu - je schopnosť dosky ľahko zahájiť, viesť a dokončiť oblúk. Závisí predovšetkým od efektívnej dĺžky hrany a pozdĺžnej pevnosti. Čím je efektívna dĺžka hrany kratšia a doska mäkkšia, tým ľahšie doska otáča. Taktiež hmotnosť a sila jazdca hrajú veľkú úlohu. Čím je človek ťažší a silnejší, tým tvrdsí snowboard si môže zvoliť a dosiahne s ním podobné oblúky ako ľahší a slabší jazdec s mäkkou doskou. V rezaných oblúkoch ovplyvňuje točivosť aj veľkosť vykrojenia v pomere k efektívnej dĺžke hrany. Veľké vykrojenie umožňuje vykonať rezané oblúky s malým polomerom v stredných a vysokých rýchlostiach. Odporúča sa hlavne pre pokročilých snowboardistov. Menšie vykrojenie umožňuje kontrolovaný zosúvaný oblúk pri nízkej rýchlosti a dlhý vykrojený oblúk, vo veľkých rýchlostiach.

Jazda na hrane - je schopnosť snowboardu adekvátne distribuovať zaťaženie na hranu v priebehu oblúka. Dlhá efektívna hrana, väčšia pozdĺžna pevnosť s vysokou pevnosťou v skrute zlepšujú jazdu na hrane. Takáto doska dobre drží hranu aj v rýchlych oblúkoch na tvrdom podklade. Najvyššou úrovňou tejto vlastnosti disponujú zjazdové dosky.

Vodivosť - je schopnosť snowboardu držať smer. Je daná pozdĺžnou pevnosťou a efektívnou dĺžkou hrany, ale tiež absorpčnou schopnosťou a veľkosťou priehybu. Absorpčná schopnosť a veľký priehyb pozitívne vplývajú na vodivosť vo vysokých rýchlostiach.

Rýchlosť - je schopnosť snowboardu dosiahnuť a udržiavať čo najvyššiu rýchlosť. Závisí od kvality a úpravy skĺznic, od plochy skĺznic, dĺžky efektívnej hrany a od mechanických vlastností, ktoré ovplyvňujú rozloženie hmotnosti jazdca na doske (pozdĺžna pevnosť, pevnosť v skrute).

Viazanie

Mäkké viazanie: Je vytvorené na princípe vpredu otvorených remienkových topánok. Vyrába sa z umelej hmoty, kovových, alebo iných, kvalitnejších materiálov. Vpredu je viazanie uzatvorené dvomi (air) až tromi (flex) remienkami, na širokých vystlaných pásoch z umelej hmoty. Vzadu je pevná opierka, ktorá podopiera dolné končatiny až k lýtku. Viazanie je teda smerom vpred a do strán relatívne flexibilné, smerom vzad, v chrbtovom oblúku poskytuje jazdcovi dostatočnú oporu a umožňuje s malým úsilím postaviť snowboard na hranu. Mäkké viazanie umožňuje pevné a citlivé spojenie viazania a snowboardu, veľkú pohyblivosť nôh.

Nášľapný mäkký systém: Objavil sa pred pár rokmi ako nový trend, tzv. step-in /SI/ systém kombinácie viazania a topánok. Tento systém umožňuje podstatne rýchlejšie upnutie topánky do viazania, väčšinou bez toho, aby sme museli použiť ruky (podobne ako pri nášľapných lyžiarskych viazaniach). Podobný typ viazania Flow (bez ramienok).

Tvrde viazanie: Tvrde viazania boli vyvinuté až po mäkkom viazaní. Skeletová topánka je vzadu uchytená pevným drôteným polkruhom a vpredu je upnutá pákovou prackou. Vďaka veľmi pevnému spojeniu je jazdcovi umožnené optimálne prenášať silu na snowboard. Tento typ viazania je vhodný hlavne na upravené zjazdovky, pre vyššie rýchlosti a slalomové disciplíny. Jazda na vleku je ľahšia, vzhľadom k jednoduchšiemu nástupu a výstupu.

Pozícia viazania

Pozícia viazania nie je závislá na type viazania, ale ovplyvňuje jazdné vlastnosti snowboardu. Podľa normy má byť viazanie montované tak, aby sa ťažisko tela nachádzalo nad stredom skĺznic. Ak stojíme viac vpredu, je zadná časť hrany málo zaťažovaná a

snowboard má tendenciu pretáčať sa. Ak je viazanie príliš vzadu, je zadná časť hrany zaťažovaná príliš, snowboard je ťažko točivý a má tendenciu zarezávať. U väčšiny nových snowboardov je pozícia viazania vyznačená montážnymi značkami, alebo je priamo daná vstavanými insertmi.

Viazanie je možné namontovať pre postoj "regular" to znamená ľavou nohou dopredu, alebo "goofy", pravou nohou dopredu.

Regular alebo goofy

Sú rôzne možnosti, ako zistiť, ktorý postoj je pre snowboardistu vhodný.

- podľa postoja na skateboarde
- nečakaným postrčením zozadu
- noha, ktorou vykročí dopredu ostane predná noha aj na snowboarde
- vystúpením na stoličku - prvá noha je predná na snowboarde
- podľa klzania sa na ľade, alebo na snehu
- podľa jazdy na kolobežke do kopca (pevná noha patrí na snowboarde dopredu)

Tieto testy odhalia, ktorú nohu snowboardista uprednostňuje ako prednú. Výnimky sú však možné. Laterálne nevyhranení jedinci môžu jazdiť obidvomi spôsobmi. Preto je vhodné vyskúšať si obidva postoje a každý skoro zistí, ktorý je pre neho prirodzenejší.

Uhol viazania

Uhol, voči pozdĺžnej osi snowboardu, je u väčšiny viazaní variabilný a závisí od typu snowboardu, snowboardovej disciplíny a osobitného štýlu jazdca. Uhol viazania sa začína počítať od nulovej hodnoty v postavení kolmo na pozdĺžnu os snowboardu. V postavení rovnobežne s pozdĺžnou osou dosky má uhol viazania hodnotu 90°. Väčšie uhly nastavenia viazania a menšie rozdiely medzi uhlom zadného a predného viazania sú, vzhľadom k bočnému postaveniu, výhodnejšie hlavne pri rýchlej, slalomovej jazde, kde je veľmi dôležitá vodivosť snowboardu. V trikovej jazde (U-rampa, skoky) je obvyklý väčší rozdiel uhlov medzi obidvomi viazaniami a všeobecne menšie uhly nastavenia. Takéto postavenie jazdca podporuje laterálnu (bočnú) rovnováhu, odraz, jazdu dozadu. Viac "bočné" postavenie umožňuje silné zaťaženie hrán, ale z hľadiska koordinácie vo vysokých rýchlostiach je nevýhodné.

Tabuľka 4 Hodnoty uhlov viazania snowboardu

	Noha		Výhody
	Predná	Zadná	
Freestyle	9	3	stabilný a silný odraz, rovnováha
Freeride	21	9	stabilita a hlbšie hranenie
Carving-Race	51	45	rýchla zmena hrán, vodivosť dosky

Takisto je potrebné brať do úvahy veľkosť topánky a šírku snowboardu. Čím sú topánky väčšie, alebo šírka snowboardu menšia, uhly nastavenia viazania by mali byť väčšie. To je dôležité hlavne pre to, aby sa pri jazde na hrane nedotýkali presahujúce časti topánky zjazdovky a nezapríčinili pošmyknutie. Užšia vzdialenosť medzi viazaniami dokáže lepšie vykrojiť oblúk a širšie samozrejme umožní (hlavne začiatočníkom) stabilnejší postoj.

2 HIGH INTENSIVE PROGRAMME (PRAKTICKÉ CVIČENIA-MODULY)

2.1 Základné lokomočné pohyby (MODUL 1)

Cieľ: nosenie, nastupovanie, vstávanie, padanie, základný postoj, prípravné cvičenia na mieste, nácvik rovnováhy a sklzu – kolobežka

Metodický postup:

- Kontrola výstroja inštruktorom (topánky, pritiahnuté viazanie, protišmyková podložka medzi viazaniami)
 - Výber miesta s miernym sklonom a zoradenie skupiny, prevažne na okraji zjazdovky
 - Odporúčame využívať „partnerský systém,“ kedy využívame dopomoc partnera pri nácviku. Je významnou pomocou začiatníkovi z neznámeho pocitu.
 - Samotný nácvik a individuálne zdokonaľovanie
 - *Rozcvičenie: pozostáva zo základných postojov a pohybov na mieste. rozcvičenie hlavy všetkými smermi (predklony a úklony hlavy, krúženie do strán, otočenie hlavy do pravej a ľavej strany). Úklony trupu vpred a vzad, do strán. Hlboký predklon. „Duck stand“ – široký stoj rozkročný s podrepom a predpažením. Rotácie trupu s predpažením. Dôležité je rozcvičenie predlaktia a zápästia, ktoré je v častom kontakte pri padaní a vstávaní (tlačením dlaní a prstov proti sebe, v kľaku sa oprieme prstami o podložku smerom k telu a snažíme sa vystrieť paže). Na rozcvičenie môžeme použiť aj snowboard: opierame sa o snowboard a rozcvičíme krk, úklony trupu zo snowboardom, dvíhanie snowboardu nad hlavu, rotácie trupu so snowboardom v úchope za telom, snowboard je položený na svahu: v širokom postavení sa snažíme dotknúť špičky a päty so snowboardom vpred a vzad telom súhlasnou pažou a pažou, ktorá je vzdialenejšia – ľavá ruka pravej strany, pravá ruka ľavej strany snowboardu. Kĺzanie snowboardu v širokom stoj rozkročnom pomedzi nohy smerom vpred a vzad. Kondičné cvičenia: preskoky cez vlastný snowboard, obeh snowboardu, výbehy do kopca, drepy na mieste, výpady vpred a do strán, beh smerom vpred a vzad so snowboardom medzi nohami položenom v pred a zadnom smere, slalomová dráha vytvorená so snowboardov skupiny (preskoky, obeh.....).*
- Súčasťou by mali byť rôzne pohybové hry (štafety, naháňačky), napríklad: MRÁZIK: jeden z družstva je mrázik naháňa ostatných. Koho sa dotkne ten zmrzne a rozkročí nohy. Následne môže byť vyslobodený tak, že mu ďalší zo skupiny podlezie nohy. Hru môžeme hrať vo vymedzenom priestore, a mrázikov môže byť viac.

Popis pohybu: príprava na jazdu, základné manipulačné zručnosti, nácvik základného postoja, nadobudnutie precítenia hmotnosti snowboardu a manipulačných predpokladov, rozvíjanie rovnováhovej schopnosti

- 1 Ukážka nosenia snowboardu: snowboard držíme rukou pod pazuchou medzi viazaniami, sklznícou otočenou smerom k telu
- 2 Ukážka pokladania snowboardu: ukladá sa sklznícou nahor kolmo na spádnicu, tak aby sa zabránilo jej samovoľnému sklzu, najlepšie viazaním smerom hore, aby zadná opierka nebola sklopená

Námety na hry: a) módna prehliadka žiakov na zjazdovke b) súťažná štafeta družstiev s nosením a pokladaním snowboardu do vyhradenej zóny (prípadne s jej následnou donáškou)

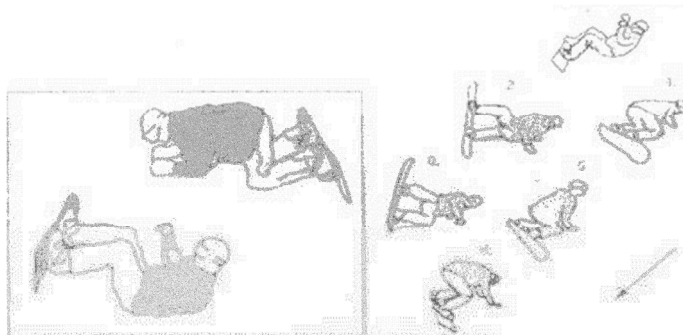
spať k družstvu) c) vytvorenie akéhosi zástupu snowboardov počas štafety (preskakovanie, obiehanie)

- 3 Ukážka nástupu do viazania: postavíme sa čelom ku svahu (tvrdé viazanie) chrbtom k svahu (mäkké viazanie), očistíme viazanie, pripneme si najprv bezpečnostný pás (hlavne step in viazanie), pripíname si prednú nohu najprv zasunutím päty a pripnutím pásu, ďalej nasleduje pripnutie predného. Ten istý postup opakujeme aj pri zadnej nohe.

Súťaž: kto si skôr zapne viazanie, postaví sa a následne sadne a rozopne. Vhodné je kombinovať tieto súťaže aj s nosením (družstvá aj jednotlivci).

- 4 Ukážka pádov a vstávania: učíme vstávať cez čelnú stranu ku svahu (po prevrátení z chrbtovej strany a sedu) cez pokrčené kolená a podoprením pažami, ktorými prerúčkujeme do postavenia. Môžeme si pomôcť švihovým odpichom paží do polohy s vystretými nohami (predídeme tak sklzu dosky). Samozrejme môžeme vykonať ukážku vstávania aj zo strany chrbtom k svahu (odpichom paží smerom vpred do základného postoja). Pri páde z čelnej strany sa dostávame na predlaktie a dlane sú otočené smerom k zjazdovke, kolená sú pokrčené a snowboard smeruje hore. Pri páde na chrbtovú stranu sa dostávame do tzv. „kolísky,“ v polohe na chrbte s rukami smerujúcimi k oblohe. Pády sa snažíme tmiť náslením hranením snowboardu.

Námety na cvičenia a hry: a) vstávanie precvičujeme v rôznych sklonoch zjazdovky. b) Čelný pád nacvičujeme pri kontrolovanom padaní do mäkkého snehu (opakovane). d) Pády z chrbtovej strany nacvičujeme zábavou hrou „kĺzaním na korytnačom pancieri dolu zjazdovkou.“



Obrázok 2 Vľavo pády, vpravo vstávanie

- 5 Ukážka základného postavenia „ Duck stand“: váha je na prednej nohe, ťažisko sa nachádza nad stredom dosky medzi viazaniami, kolená mierne pokrčené plecia a ramená vedú pozdĺž dĺžky snowboardu, pohľad je v smere jazdy, dlane smerujú k špičke a päte snowboardu, lopatky tlačíme k sebe, predná ruka smeruje k oblúku, zadná udržiava rovnováhu, tak aby čelne nepadali. Ak máme problém s rovnováhou, odporúčame pokrčiť kolená.

Námety na cvičenia: a) hry spojené so zaujatím základného postoja (bez a so snowboardom), b) zaujatie základnej polohy so zavretými očami po zmene miesta (alebo rotácie), c) hromadne po signále d) prípadne po nosení a zapnutí vo vybraných zónach na svahu.

- 6 prípravné cvičenia na mieste a kontrolu rovnováhy: začíname vo základného postoja a vraciame sa doň, kontrolujeme správnu pozíciu tela po každom cvičení

Námety na cvičenia: a) dotknutie špičky a päty snowboardu, b) prednej a zadnej strany snowboardu, c) drepy na mieste, d) mierne poskoky na mieste, e) preklopenie zo zadnej strany na prednú (precítenie hrany – odporúčam s pomocou inštruktora, člena družstva), f) náklony k špičke a päte snowboardu – môžeme začať aj s podporou paží, g) dvíhanie špičky a päty snowboardu, h) rúčkovanie so snowboardom hore svahom. **Obraty na mieste:** a) v stojí z čelnej strany na chrbtovú stranu cez nose (špičku) a tail (päťu) snowboardu, b) kĺzanie snowboardu na ploche zo strany na stranu cez špičku a päťu.

Pokročilé: a) odrazy s rotáciou dosky (o 180 stupňov), b) cvičenia vo dvojiciach – poskoky namieste s držaním paží.

Súťaž: a) v skokoch hore a dolu kopcom družstiev i jednotlivcov, b) „boj dvojíc“ ide o hru kedy sa jeden druhého snaží vyviešť z rovnováhy. c) „Chôdza tučniaka (penguin walk)“ – presun po zjazdovke smerom hore, alebo na miernom svahu aj dole striedaním presunu váhy zo špičky (následným zdvihom päty smerom vpred) na päťu.

- 7 Nácvik sklzu a „kolobežky“: predná noha je zapnutá a jej na ňu presunutá váha, zadná je vedľa snowboardu blízko hrany, zadná časť viazania je sklopená, špička zadnej nohy sa odráža od zjazdovky, po odraze nohy a nadobudnutí rovnováhy položíme nohu na podložku medzi viazaniami, alebo len pretlačíme k viazaniu pričom sa dostávame do sklzu.

Námety na cvičenia a hry: a) v sklze urobiť drep, b) dotyk nose a tail snowboardu, c) vláčik **Súťaž:** a) kolobežka so zbieraním predmetov po zjazdovke (u oboch strán), b) naháňačky a štafety, c) „Zaparkovanie auta“ - dvojice sa snažia prejsť medzi 2 žrde (presnosť sklzu – prenos váhy na hranu snowboardu), d) prípadne do vytvoreného „tunela“ zo žrdí, e) súťaž o najdlhší sklz.

Obrázok 3 Ukážka kolobežky na svahu



Kontrola zvládnutia modulu (pozostáva zo splnenia pohybových úloh): príprava trate, ktorá je zložená z týchto pohybových úloh – nosenie snowboardu, pripnutie, vstať, zaujatie základného postoja, odopnutie zadnej nohy, pohybom v kolobežke zaparkovať do vyznačenej zóny

2.2 Jazda a zosúvanie po spádnicí (MODUL 2)

1 Jazda po spádnicí

Cieľ: v jazde po spádnicí sa snažíme nacvičiť sklz na ploche snowboardu v základnom postavení na miernom svahu

Metodický postup:

- Kontrola základného postavenia, ktoré je predpokladom zvládnutia ďalšej metodiky

- Výber miesta s miernym sklonom zakončeným rovinkou prípadne proti sklonom (jazda po spádnicí), zoradenie skupiny prevažne na okraji zjazdovky.
- Samotný nácvik a individuálne zdokonaľovanie
- *Rozcvičenie: pozostáva zo základného rozcvičenia a zopakovaním vybraných cvičení z predchádzajúceho modulu. Odporúčame hlavne kombinácie cvičení s kolobežkou.*
- Pohybová hra: SKI HÁDZANÁ: dve skupiny, každá má svoj vytýčený priestor (napr. zložené snowboardy). Cieľom je dostať penovú loptu do priestoru položením.

Popis pohybu: Zo základného postavenia na vrstevnici odľahčíme hornú hranu a výrazne prenesieme váhu na prednú nohu = prvotný impulz. Pomôckou nám môže byť prudké zastavenie (J – stop) protirotáciou trupu, ktoré však z pohľadu ďalšej výuky nedoporučujeme.

Námety na cvičenia a hry: prvé cvičenie vykonáme v postavení „kolobežke,“ snažíme sa zachytiť spádnicu z postavenia vo vrstevnici presunom váhy na prednú nohu a zároveň si pomôcť s miernym odpichom špičky zadnej nohy: a) v presune po spádnicí sa snažíme pozbierať rôzne predmety, c) v základnom postavení sa počas zosúvania snažíme vykonať podrepy (dotyk rúk so svahom) a podliezanie – vertikálny pohyb, d) dvojica vytvorí s vystretými rukami tunel a ďalšia dvojica prejde v jazde po spádnicí popod nich a následne si dvojice úlohy vymenia.

Cvičenia s fixovanou nohou: a) v základnom postavení sa počas zosúvania nakláňať v smere nose a tail – špička päta (doslova ich odlepiť od zjazdovky), v jazde po spádnicí preskakujeme predmety položené na svahu. Ďalšie námety na cvičenia sú vyššie uvedené s rozdielom zapnutej zadnej nohy

Súťaže: počas zosúvania urobiť snehovú guľu a hádzať na vybrané ciele. Individuálne súťaže môžete pripraviť ako vyššie uvedené cvičenia na počet opakovaní (počet zdvihnutých predmetov, počet podrepov, výskokov)

Pomôcka zastavenia: **J – stop:** počas kontrolovanej jazdy sa nakloníme na prednú nohu, dôsledkom odľahčenia zadnej nohy nám prudké otočenie trupu do opačného smeru jazdy a zachyteniu vrstevnice so súbežným prenesením váhy na hranu (backside alebo frontside) zabezpečí zahranenie a následné zabrzdzenie. Ako sme však spomínali z pohľadu ďalšej výučby toto zastavenie nie je veľmi vhodné. Odporúčame ho nacvičiť pre tých, ktorí majú slabšiu koordináciu, alebo strach zo sklzu dole svahom.

2 Zosúvanie po spádnicí (kolmo, šikmo svahom)

Cieľ: počas zosúvania po spádnicí sa sústreďíme na precítenie oboch hrán (hranenie) a podkladu, po ktorom sa pohybujeme. Výsledkom je kontrolované zvládnutie aj strmších častí zjazdovky, správne rozloženie rovnováhy na snowboarde, rozbiehanie a brzdenie.

Metodický postup:

- Skupina si najprv musí do svahu samostatne vyjsť
- Jazdca, ktorý ma najväčšie nedostatky berieme hneď za sebou
- Pripnúť si snowboard a zaujať základný postoj
- Strmší svah na nácvik zosúvania po spádnicí.
- Kontrola základného postavenia
- Samotné zosúvanie dole svahom kolmo
- Zosúvanie dole šikmo svahom
- Využívame partnerský systém
- Základný oddelený zosúvaný oblúk ku svahu

- Základný zosúvaný oblúk ku svahu
- Opakované zosúvané oblúky ku svahu

Popis pohybu: Backside kolmo: z postavenia chrbtom k svahu stojíme na hrane, váha je rovnomerne rozložená, paže sú predpažené, ohybom v členkoch a ľahkým prenesením váhy na plochu sklznice sa snowboard dostane do pohybu, nohy sú mierne pokrčené až vystreté, pohyb zastavíme podrepom v sede a prenesením váhy na hranu. Trup sa vzhľadom k snowboardu nevytáča.

Frontside kolmo: začíname zo základného postavenia čelom k svahu, paže sú mierne pokrčené, lopatky tlačíme k sebe tak ,aby sme zaujali stabilný postoj, nohy sú mierne pokrčené v kolenách. Hranenie je na špičkách, prenesením váhy na päty a miernym vystretím nôh sa snowboard dostane do sklzu. Je treba dbať na to, aby sa váha nepreniesla na nesprávnu hranu, pretože dôjde k prehraneniu a nasleduje pád.

Backside šikmo: zo základného postoja so snowboardom kolmo na spádnicu sa mierne nakloníme smerom k prednej nohe, dochádza k hraneniu smerom dole, udržujeme správny postoj a rovnováhu tak, aby nedošlo k otočeniu snowboardu cez zadnú nohu vpred, v prípade zrýchlenia, snowboard zastavíme zvýšením tlaku na kontaktnú hranu. Po dosiahnutí kraja zjazdovky, sa nakloníme nad zadnú nohu a pokračujeme zosúvaním k druhému kraju zjazdovky.

Frontside šikmo: postupuje sa podobne, ako pri backside, ale čelom k svahu. Snažíme sa nezakláňať, aby nedošlo k pádu, ale naopak sledujeme svah pohľadom pred seba.

Námety na cvičenia: a) zosúvanie vo dvojici, pričom jeden je bez snowboardu a rukami drží partnera, b) zosúvame sa v dlhších a kratších úsekoch (kolmo, šikmo) c) striedame intenzívne a mierne brzdenie (kolmo, šikmo) d) striedame zosúvanie na rôznych druhoch zjazdovky (kolmo, šikmo)

Náročnejšie cvičenie: a) zosúvanie (kolmo) vo dvojici, kedy majú obaja pripnutý snowboard, pri zosúvaní šikmo môžeme využiť partnerský systém, ale len so skúseným jazdcom b) jednotliviec rotuje okolo svojej vertikálnej osi po svahu obidvomi smermi „tornado.“

Hra: a) pre skupinu vytvoríme pohybový problém s názvom „vianočný stromček.“ Úlohou učiteľa je pripraviť prekážky (žrde) postupne zo stredu zjazdovky, smerujúce krátkou dráhou ku pravému kraju zjazdovky, následne o pár metrov dlhší smerom ku ľavej strane a tak to postupne striedame až ku dlhým zosuvom ku krajom zjazdovky. Výber miesta by mal byť o niečo strmší svah, aby skupina mala dostatočnú rýchlosť na presun. Podmienkou je, aby sme jazdili len na backside b) podobne môžeme obmeniť spôsob zmeny smeru a tým, že prekážky obídu c) Pri jazde šikmo svahom na frontside, nejazdíme smerom k značkám (aby sa jazdci neobzerali na značky), ale pri každej zmene smeru vykonajú podrep a vezmú kúsok snehu zo zjazdovky



Predná hrana: Iba predná hrana snowboardu má kontakt so snehom. Zvyšok dosky je zdvihnutý



Zadná hrana: Iba zadná hrana snowboardu má kontakt so snehom. Zvyšok dosky je zdvihnutý



Sklznica: Celá sklznica snowboardu je v kontakte so snehom

Obrázok 4 Kontakt snowboardu zo svahom pri zosúvaní

Kontrola zvládnutia modulu: 1) jazda po spádnicí: zjazd so zapnutými oboma nohami a počas jazdy vykonať 5 podrepov (dotknúť sa rukami svahu) prípadne zastavenie J – stop na zvukový signál (písknutie, zatlieskanie). 2) zosúvanie po spádnicí kolmo svahom: na zadnej hrane vykonať zosúvanie a zastaviť na vopred pripravenú značku, na prednej hrane: začíname brzdiť v momente, keď prejdeme vedľa nej. Pri zosúvaní šikmo svahom: inštruktor pripraví na zjazdovke trať vo forme vianočného stromčeka, len na backside (táto technika je kľúčom k základným zosúvaným oblúkom).

2.3 Jazda na vleku a šikmo svahom základný zosúvaný oblúk, základné skoky (MODUL 3)

1. Jazda na vleku

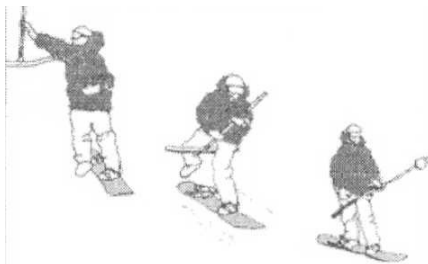
Cieľ: oboznámiť skupinu s možnosťami jazdy na všetkých typoch dopravných zariadení, zvládnuť jazdu na pomových typoch dopravných zariadení

Metodický postup:

- zopakujeme si kolobežku
- najprv začíname na rovine využitím partnerského systému
- pri samotnom naskočení mu pomáha ďalší zo skupiny, alebo inštruktor
- samostatné vykonanie jazdy na dopravnom zariadení
- niektorí začínajú jazdu na vleku pri sedačkovom type už po prvom module
- *Rozcvičenie: kolobežka so spustením, koordinačné pohyby na mieste.*
- Pohybová hra: zbieranie vecí po zjazdovke v kolobežke.

Popis pohybu: jednomiestna poma: rameno unášača berieme z čelnej strany s odopnutou zadnou nohou a zasúva si ju za predné stehno, paže sú mierne pokrčené, aby sme mohli kontrolovať prípadné trhnutie do strany, mierne sa nakloníme k špičke dosky, aby vyrovnal trhnutie, zadnou nohou (v pohybe ako v kolobežke) si nastavíme snowboard do smeru jazdy, nohu následne položíme na podložku medzi viazaním, počas jazdy sme uvoľnený, pri výstupe zo zariadenia si pomôžeme miernym pokrčením v kolenách a následne vypustíme pomu. Vertikálnym pohybom vyrovnávame nerovnosti. Po nástupe odporúčame rozložiť váhu rovnomerne, aby sme predišli predkloneniu a následnému pádu. Pri základnom snowboardovom výcviku neodporúčame, aby jazdili dvaja na dvojmiestnom type pomy. Sedačková lanovka: zadnú nohu máme vypnutú, nasadneme naň, tak aby sme snowboard dostali do smeru jazdy lanovky. Pri výstupe sa premiestnime kolobežkou tak, aby sme ostatným nezavadzali, alebo sa jednoducho klzneme zo zarazenou nohou pri viazaní, rukami sa odľahčíme od sedačky do smeru výstupu.

Námet na cvičenie: jeden imituje unášač a druhého ťahá ako dopravné zariadenie, požívame lyžiarsku palicu, prípadne pokazený unášač, alebo imitáciu unášača. Následne si vymenia úlohy.



Obrázok 5 Nástup na vlek typu dvojitej pomy

2. Jazda šikmo svahom

Cieľ: zvládnutie jazdy na hrane, rovnováha na hrane, cit pre náklon. Zvládnutie jazdy šikmo bez prehranenia a pádu.

Metodický postup:

- Zosúvanie šikmo svahom
- Jazda po spádnicí
- Výber svahu so stredným sklonom
- Použitie partnerského systému len v prítomnosti skúseneho jazdca (dvojice)

Popis pohybu: začíname zo základného postavenia s dôrazom na hornú hranu, pri začatí pohybu ju odľahčíme a mierne sa nakloníme smerom na nohu, ktorú budeme smerovať vpred. Pri spomaľovaní sa nakloníme na zadnú nohu a mierne pritlačíme na hranu, čoho dôsledkom bude pribrzdenie. Dôležité je udržať snowboard na hrane bez toho, aby sme skĺzli na sklznicu.

Námety na cvičenia: a) jazda šikmo so zvyšovaním odklonu od vrstevnice b) jazdy šikmo s minimálnou starou výšky c) jazda s vertikálnym pohybom (zbieranie snehu, predmetov....) d) kombinácia zosúvania šikmo s jazdou šikmo svahom (striedanie poradia) e) jazda s veľkým zrýchlením a prechodom cez vodivú stranu snowboardu do ešte vyššej polohy f) jazda šikmo svahom s držaním rúk pod zadkom g) jazda s dotykom špičky a päty snowboardu

Úlohy: 1) zvládnutie techniky zjazdu „*padajúceho listu*“ – táto technika, je predpokladom zvládnutia každej zjazdovky. Ide o zosúvanie šikmo svahom na zadnej aj prednej hrane snowboardu. Zosúvanie sa vykonáva šikmo svahom smerom cez prednú nohu a následne, po dosiahnutí okraja zjazdovky, presunie na zadnú nohu a dosiahne druhý okraj zjazdovky. Z pohľadu stojaceho na konci zjazdovky to vyvoláva dojem padajúceho listu (aj frontside, aj backside) a) vykonanie otočenia okolo pripravených žrdí na okraji zjazdovky

2) zvládnutie techniky „*girlandy*“ – ide o techniku, ktorá je výborným prípravným cvičením na zvládnutie základného zosúvaného oblúka. Začína sa z polohy jazda po spádnicí na miernom svahu, prenesiem váhu na prednú nohu, následne sa zadnou nohou dostaneme miernym pohybom vpred do polohy zosúvania šikmo svahom a naklonením trupu do čelného postavenia. V tomto momente dostaneme presunutím váhy na prednú nohu snowboard do polohy v jazde po spádnicí, ktorá je začiatkom ďalšieho opakovania. a) cvičenie možno vykonať na zvukové znamenie (píšťalka, zatlieskanie). Techniku opakujeme aj smerom vpred zadnou nohou b) techniku možno skúsiť aj na frontside

3. Skoky na snowboarde (alpine, Freestyle)

Cieľ: zvládnutie terénnych nerovností, prostredníctvom zapojenia skoku

Metodický postup:

- jazda po spádnicí so skokmi a podrepmi
- jazda šikmo svahom cez nerovnosti použitím zníženia ťažiska a skokom

Popis pohybu: alpine: nájazd je miernom podrepe, na vrchole sa neodrážame, ale snažíme sa udržať kontakt so svahom čo najdlhšie (znížením ťažiska). Končatiny držíme vystreté, aby sme následne mohli tlmiť dopad pokrčením kolien. Freestyle: cieľom je získanie výšky v ktorej sa predvážajú triky. Nerovnosť na rozdiel od alpine využíva na odraz. Rozbeh je

z nízkeho postoja, odraz vzniká mohutným vystretím dolných končatín. Odrazy na rovine bez prekážky: cez ollie – zo špičky, nollie – z päty

Námety na cvičenia: a) skoky pod kontrolou a vedením inštruktora na vybranej prekážke

Súťaž: a) skoky s minimálnou dĺžkou b) skoky s maximálnou dĺžkou c) skoky cez prekážky (do výšky) d) skoky šikmo svahom (alpine, freestyle) e) na počet skokov vo vymedzenej vzdialenosti

4. základný zosúvaný (driftový) oblúk

Cieľ: zvládnutie základného spôsobu zmeny smeru jazdy na backside a frontside a nadväzovať na seba jednotlivé typy oblúkov

Metodický postup:

- zopakovanie všetkých osvojených pohybových zručností
- nácvik uskutočňujeme na miernom svahu a postupne sklon zvyšujeme
- jazda po spádnicí
- zosúvanie šikmo svahom
- jazdy šikmo svahom
- girlandy
- poloblúk ku svahu
- jeden oblúk do oboch strán
- nadväzované oblúky
- veľké oblúky
- stredné oblúky
- malé oblúky

Rozcvičenie: rotačné cvičenia na mieste, presuny váhy na obe nohy, „tornádo,“ voľné zosúvanie na miernom svahu

Popis pohybu: základom sú pohyby: náklon do smeru oblúka, presun váhy smerom do oblúka, rotácia paží a trupu, snowboard prenesieme na hornú hranu a zadnou nohou kontrolujeme postavenie snowboardu na zjazdovke, aby nedošlo k prehraneniu a podšmyknutiu, alebo nedokončeniu oblúka. Vychádzame zo základného postavenia čelom ku svahu. Zaťažíme prednú nohu a odľahčíme hornú hranu. Pomalým a kontrolovaným pohybom trupu dostaneme snowboard do pozície v jazde po spádnicí. Z tejto polohy začíname aj samotný oblúk. Oblúk začíname natočením trupu a panvy smerom do oblúka, nevykonávame žiadne trhivé pohyby. Pohyb by mal byť plynulý. Prednú pažu ťaháme do nového smeru a zaťažíme hornú hranu. Pomalým presunom váhy z prednej nohy na zadnú, kontrolujeme pohyb snowboardu po zjazdovke a zaťažíme hornú hranu. Zadná noha smeruje vpred, tak aby sme sa dostali do polohy jazda šikmo svahom chrbtom k zjazdovke. Na konci každého oblúka môžeme vykonať malý trhivý pohyb, ktorý uľahčí dokončenie, ale z pohľadu metodiky sa neodporúča. Pohľad je orientovaný do smeru jazdy. Je vhodné upozorniť, že sa bude jednotlivcom dariť vykonať oblúk vždy z jednej strany o niečo jednoduchšie.

Námety na cvičenia: a) jazda šikmo svahom s náklonom do oblúka a spádnicí s rozložením váhy 50:50 b) na mieste s rozopnutou zadnou nohou vysvetlíme a demonštrujeme prenos váhy na snowboard počas oblúka c) mierny sklon ku svahu a nacvičujeme nájazd

k nasadeniu oblúka d) zväčšujeme rádius oblúka a rýchlosť e) oblúky okolo značiek pripravené inštruktorom f) oblúky s držaním lyžiarskej palice v predpažení (kontrola postoja a presunu váhy)

Hry: tieňová jazda – jazda vo dvojici s individuálnym výberom snowboardových prvkov, jeden vyberá druhý opakuje.

Cvičenia na upevnenie správneho postoja v oblúku: a) ruky sú položené na kolenách b) obe ruky sú položené na nohe, ktorou pôjdeme do oblúka c) ruky za chrbát d) rukou ukazujem do oblúka (mieridlo) e) ruky sú na bedrách f) striedanie polohy rúk za chrbtom a na prsiach: v oblúku na frontside (goofy postavenie) – pravá ruka na prsia, ľavá za chrbát, na backside – naopak g) podobné cvičenie v postavení goofy – v oblúku na backside – ľavá ruka na prednú nohu, pravá za chrbát, na frontside – naopak

Kontrola zvládnutia modulu: 1) vykonanie ukážok oboch základných skokov 2) zvládnutie techniky padajúceho listu v jazde na backside a frontside 3) zvládnutie jazdy základného zosúvaného oblúka na pripravenej trati zloženej zo značiek začínajúcich malými oblúkmi, prechádzajúcimi cez stredné oblúky až po veľké (pyramídovú tvar trate)

2.4 Základný rezaný (carvingový) oblúk. Základný rezaný oblúk zvýšením ťažiska. Základný zosúvaný oblúk zvýšením ťažiska. (MODUL 4)

Cieľ: zvládnutie rotácie snowboardu na aktívnej hrane snowboardu, zvládnuť rotáciu snowboardu zvýšením polohy ťažiska pri nasadení oblúka, v druhom prípade ide o podobný postup avšak nie je podmienkou, aby bol snowboard na hrane

Metodický postup:

- Zopakovanie techniky brzdenia a pádov
- Opakovanie základného zosúvaného oblúka a odstrániť nedostatky v technike
- Jazda šikmo svahom s dôrazom na jazdu na aktívnej hrane snowboardu
- Zosúvanie po spádnici

Rozcvičenie: zopakovanie koordinačných polôh a pohybov na mieste, prípadne v miernom sklze

Pohybová hra: Strelci a jazdci: dve družstvá, strelci majú jednu snehovú guľu, ktorou sa snažia po spustení z vleku zasiahnuť niekoho z družstva jazdcov vo vytýčenom priestore. Vyhráva to družstvo, ktoré má viac zásahov (do výšky ramien).

Popis pohybu:

1) **Základný rezaný oblúk:** rozdiel medzi ním a zosúvaným je ten (okrem toho, že je rýchlejší než zosúvaný), že prechod na hranu snowboardu nastáva už pri nasadení oblúka. Pri zosúvanom nastáva až po prechode cez spádnicu po vedení oblúka a dokončení v jazde po vrstevnici. Snowboard je po celý čas vedený na hrane, okrem momentu prechodu z hrany na hranu. Ťažisko je nasmerované do vnútra oblúka, potrebná je aj väčšia rýchlosť. Je dôležité, aby sme snowboard držali stále na hrane, aby nedošlo k jeho zosúvaniu

Námety na cvičenia: a) zo základného čelného postavenia ku svahu, presunom váhy na prednú nohu smerom ku spádnici a vysadenia panvy dosiahneme presun na hranu a následné

vedenie do oblúka čelom k svahu – poloblúk ku svahu b) cvičenie opakujeme vo vyššej rýchlosti a snažíme sa pritlačiť viac na hranu, čím dosiahneme menší rádius c) to isté cvičenie opakujeme aj na chrbtovej strane, ale pri nasadení oblúka panvu vsunieme smerom vzad d) cvičenie opakujeme prechodom cez spádnicu, pričom z jazdy šikmým svahom z chrbtovej strany smerom na čelnú stranu vykonávame hore opísaným spôsobom, tak aby sme pri prechode snowboard držali čo najmenej na ploche. Pri vykonaní oblúka je dôležité udržať základný postoj a váhu rozloženú na oboch nohách rovnako e) postupne vykonávame jednotlivé oblúky s prechodom na obe strany f) vykonávame nadväzované oblúky g) nadväzované oblúky vykonávame s čo najmenšou rotáciou trupu h) oblúk začíname natiahnutím paže a súčasne preklopíme snowboard na požadovanú hranu i) pridávame krátke, stredné a dlhé oblúky – dôležitá je pravidelnosť a rytmickosť, udržanie rýchlosti j) oblúky so striedaním rytmu k) jazda na maximálny počet oblúkov l) oblúky okolo značiek m) oblúky s nasadením na znamenie n) krátke oblúky s minimálnou rotáciou trupu (iba dolné končatiny)

Námety na hry: a) vodič vytvára stopu, v ktorej musia všetci cestujúci vykonať oblúk b) to isté cvičenie môžeme vykonať aj vo dvojiciach ako tieňovú jazdu

2) Základný zosúvaný oblúk so zvýšením ťažiska: jednoduchšia varianta, ktorá môže nasledovať aj po základnom zosúvanom oblúku. Rozdiel je vo zvýšení ťažiska pri prechode zo starej hrany na novú. Pri nasadení máme pokrčené kolená, následne do oblúka vchádzame miernym vystieraním, čo vyústi do vystretia kolien a odľahčenia plochy snowboardu a dokončenia oblúka dopadom do novej stopy. Oblúk dokonca môžeme ukončiť výskokom.

Námety na cvičenia: a) na miernom svahu z postoja na mieste a na spádnici vykonáme prudký drep s vystretím kolien a následnou rotáciou do novej stopy (z čelného postavenia do postavenia chrbtom k svahu) b) v jazde po spádnici dynamicky vystierame kolená c) v jazde šikmo svahom vystierame kolená d) zo základného postavenia na mieste odľahčíme hornú hranu, čím snowboard uvedieme do pohybu, prudkým vystretím kolien, alebo až poskokom a následnou rotáciou zmeníme postavenie snowboardu na zjazdovke do novej stopy e) nácvik realizujeme cvičeniami, ktoré sú obsahom totožné, ako pri nácviku základného zosúvaného oblúka f) oblúky s preskakovaním

3) Základný rezaný oblúk so zvýšením ťažiska: dynamická forma jazdy, rýchlejší prechod z oblúka do oblúka. Pri prechode v oblúku z hrany na hranu dynamicky odľahčíme snowboard zvýšením ťažiska (vystretím kolien) vzhľadom na snowboard, po odľahčení sa dostávame pokrčením kolien na novú hranu už v jazde šikmo svahom. Na konci oblúka by malo byť ťažisko najnižšie, čo môžeme doplniť aj dotykom na niektorú časť snowboardu, alebo aj zjazdovky.

Námety na cvičenia: a) v jazde po spádnici dynamicky vystierame kolená b) v jazde šikmo svahom vystierame kolená c) nácvik realizujeme cvičeniami, ktoré sú obsahom totožné, ako pri nácviku základného rezaného oblúka d) oblúky s preskakovaním

Námety na hry: a) pri nácviku v jazde po spádnici vykonať hada z členov skupiny (formácie) pričom rovnako vykonajú podrep a hneď na to vystrú nohy b) to isté cvičenie, ale snažia sa vytvoriť akúsi vlnu, prvý začne a následne po ňom ďalší začne vystierať kolená s miernym oneskorením, čo v celkovom dojme vytvorí dojem vlny c) podobným cvičením (náročnejším) je vytvorenie „čínskeho hada“ – čo zopakovanie druhého cvičenia z rozdielom, že skupina jazdí v tesnom závесе, ale v oblúku, nie za sebou

Kontrola zvládnutia modulu: vykonanie týchto typov oblúka na pripravenej zjazdovke so značkami s krátkym, stredným a následne i dlhým rádiusom.

2.5 Základný zosúvaný oblúk znížením ťažiska. Základný rezaný oblúk znížením ťažiska. (MODUL 5)

Cieľ: zvládnutie techniky oblúka, ktorý je prípravou na jazdu v bubnoch (nerovný terén), zosúvaným spôsobom a carvingovým spôsobom.

1) Základný zosúvaný oblúk znížením ťažiska

Metodický postup:

- Vykonávame podrepy v jazde po spádnici
- Základné zosúvané oblúky
- Zosúvanie šikmo, kolmo svahom

Rozcvičenie: vykonáme základné lokomočné pohyby na mieste, alebo prostredníctvom súťaží

Pohybová hra: Lietajúca lopta: dvojice majú jednu loptu, jazdci jazdia za sebou, prvý ju vyhodí do vzduchu tak, aby ju druhý v jazde chytil. Dvojica s najvyšším počtom chytení vyhráva.

Popis pohybu: zo základného postavenia uvedieme snowboard do pohybu. Pred nasadením oblúka vykonáme podrep (zníženie ťažiska), otáčame trup do oblúka čím nadľahčíme snowboard, a uvedieme do rotácie snowboard. Postavíme sa novú hranu, ktorú pritlačíme na zjazdovku a následne v priebehu oblúka prostredníctvom vystierania končatín dokončíme nový oblúk. Regulácia rýchlosti a prehranenie platí tak isto, ako pri základných zosúvaných oblúkoch.

Námety na cvičenia: a) jazda šikmo svahom zakončená zastavením snowboardu protirotačiou b) zosúvaný oblúk zakončený J – stopom na obe strany (jednotlivo) c) nadväzované oblúky so znížením ťažiska d) cvičenia podobné ako pri nácviku základného zosúvaného oblúka, alebo zosúvaného oblúka so zvýšením ťažiska

Námet na hru: a) prehnaná rotácia pri vedení oblúka, ktorá vyústi až do otočenia o 360° (cvičenie podobné jazde šikmo svahom zakončené kolobežkou na mieste)

2) Základný carvingový oblúk znížením ťažiska

Popis pohybu: zo základného postavenia chrbtom k svahu uvedieme snowboard do pohybu, znížením ťažiska a následným preklopením na novú hranu uvedieme snowboard do nového smeru. Končatiny vystierame čím vyvíjame tlak na hranu, ktorá nás vedie počas vedenia oblúka. Na konci oblúka je ťažisko najvyššie pripravené ísť opäť smerom dole, čo má za následok odľahčenie snowboardu a jednoduchšie vedenie do nového oblúka.

Námety na cvičenia: a) cvičenie vykonávame v základnom rezanom oblúku pričom tesne pred preklopením snowboardu výrazne znížime ťažisko, po preklopení vystierame kolená a zvyšujeme tlak na hranu b) vykonávame jednotlivé oblúky jednotlivo c) nadväzované oblúky so striedavým rádiusom d) podobné cvičenia, ako pri nácviku základného rezaného oblúka a rezaného oblúka so zvýšením ťažiska

Kontrola zvládnutia modulu: vykonanie týchto typov oblúka na pripravenej zjazdovke so značkami s krátkym, stredným a následne i dlhým rádiusom.

2.6 Vitelliho oblúk, Jump turn, jazda v hlbokom snehu, jazda cez nerovnosti, jazda v hlbokom snehu (MODUL 6)

Cieľ: zvládnutie alternatívnych oblúkov a jazdy v bubnoch, či hlbokom snehu

Metodický postup:

- Základný zosúvaný oblúk
- Základný rezaný oblúk
- Jazda po spádnicí a šikmo svahom
- Alpine skok

Rozcvičenie: zopakovanie doterajších súťaží a zábavných hier, prípadne využiť praktický didaktický štýl

Pohybová hra: NAVIGÁCIA: jeden jazdí podľa pokynov druhého, ktorý je na konci zjazdovky a udáva mu pokyny. Ruka hore – jazda rovno, ruky v pravo alebo v ľavo – zmena smeru jazdy, ruky dole – stop. Môžeme použiť aj palice kvôli lepšej viditeľnosti.

- 1) **Vitelliho oblúk:** najkrajší a najťažší oblúk zároveň. Potreba zvládnutia dynamickej jazdy na hrane, udržanie rovnováhy a správne rozloženie hmotnosti. Vyžaduje sa perfektne upravená trať, výborné koordinačné schopnosti nacvičené počas výcviku. Neustály tlak na hranu počas jazdy na čelnej hrane (pokročilý by mohli zvládnuť aj jazdu na chrbtovej hrane) postupným vystieraním kolien uvedie telo do polohy ako keby ležalo na zjazdovke, počas tohto pohybu si môžeme pomáhať miernym podopretím ruky o zjazdovku.

Námety na cvičenia: a) postupné zvyšovanie náklonu do oblúka (prípadne ľahnutie na zjazdovku) b) zvyšovanie rýchlosti a sklonu svahu

Námet na hru: a) zaradenie Vitelliho oblúka do tieňovej jazdy

- 2) **Jump turn (oblúk s preskokom):** forma rezaného oblúka kedy dochádza pri odľahčení snowboardu k prerušeniu kontaktu so snehom. Telo sa vo vzduchu preklápa a dostáva do vnútra nového oblúka. Po zahájení jazdy sa jazdec z nízkeho postoja odráža so starej vnútornej hrany a vo vzduchu rotuje. Dopadá na novú vnútornú hranu, kde tlmí dopad pokrčením kolien. Oblúk končí v zníženom postoji, ktorý je predpokladom nového Jump turnu.

Námety na cvičenia: a) rezaný oblúk so zvýšením ťažiska b) jazda šikmo svahom ukončená skokom c) skoky s rotáciou na mieste d) jazda na maximálny počet oblúkov vo vymedzenej vzdialenosti e) oblúky vykonané jednotlivo f) nadväzované oblúky

- 3) **Jazda v nerovnom teréne:** jej cieľom je hlavne zvládnutie jazdy cez bubny, ktorých vrcholky využívame na nasadenie oblúka. Tesne pred bubnom zvýšime ťažisko a kopírujeme jeho povrch, následne na jeho vrchole vykonáme oblúk a zídeme do novej medzery medzi bubnami, kde cvičenie opakujeme. Dôležitým je rytmika zvýšenia a zníženia ťažiska. Jazdec nesmie prerušiť kontakt so snowboardom, naopak

využíva všetky doterajšie zvládnuté techniky a nerovnosť využíva na vytvorenie nového oblúka

Námety na cvičenia: a) jazda po spádnicí s drepmi a vystretím končatín b) zvyšovanie náročnosti zjazdovky c) jazda na max. počet oblúkov

- 4) **Jazda v hlbokom snehu: dve techniky:** 1 – dve tretiny hmotnosti tela sú na zadnej nohe. Oblúk je v jednoduchom prechode okolo zadnej nohy, zaťažením vnútornej hrany. 2 – váha je rozložená rovnomerne: postup je podobný ako pri klasickom oblúku. Dynamickejšia varianta vyžaduje spoluprácu paží, náklon tela a zaťaženie hrany.

Námety na cvičenia: podobné ako pri nácviku základných oblúkov (rezaný, zosúvaný – bez vertikálneho pohybu)

Kontrola zvládnutia modulu: zvládnutie jednotlivých prvkov na signál (Vitelliho oblúk, Jump turn). Kontrola jazdy v ťažších podmienkach.

2.7 Vykonanie snowboardového preteku (MODUL 7)

Rozcvičenie: individuálne statické rozcvičenie, ako predpoklad samostatného riadenia prípravy pred snowboardingom.

Pohybová hra: DEMOJAZDA: dvojica sa snaží jazdiť podľa rovnakého rytmu a diaľky, podľa pokynov prvého na zadaný signál (napr. hop). Cieľom je jazda v úplnej synchronizácii. Úlohy si jazdci vymenia.

Z pohľadu výcvikového kurzu sú dve možnosti:

- 1) Príprava jednoduchého snowboardového preteku dvojíc na čas, zloženého zo striedania krátkych, stredných a dlhých oblúkov, kedy jazdec prejde cieľovú čiaru
- 2) Táto varianta je založená z kombinácie viacerých pohybových zručností získaných počas výcviku: začína sa z vyznačenej zóny, snowboard je na zemi na štartový signál jazdec, vezme snowboard, prenesie ho určitú vzdialenosť, pripne si ho na jednu nohu vykoná kolobežku na vyznačenej vzdialenosti, pripne si snowboard, vykoná zosúvanie kolmo, alebo šikmo svahom, slalomová jazda na pripravenej trati, kde v strede je zakomponovaný skok, prejazd cieľom je zakončený zabrzdzením vo vyznačenej zóne v základnom postoji.

- Za každé nezvládnutie pohybovej úlohy by som navrhol pridanie sekundy, ako penalizáciu do celkového hodnotenia

ZÁVER

V súčasnosti sa do škôl dostávajú netradičné pohybové činnosti, ktoré sú k nám „dovážané.“ Snowboarding už je v súčasnosti bežným športom v zimnom období a veľmi obľúbený medzi mládežou. V obsahu výcvikového kurzu má svoje miesto a povinnosťou učiteľa je teda reagovať na tieto zmeny a pritiahnúť čo najviac detí k športu.

Táto metóda je možnosťou, ako deti na zimnom výcvikovom kurze zaujať a absolvovať ho s radosťou z pohybu. Efektivita výuky je zaručená množstvom korektúr a usmernení kvalifikovaným inštruktorom s následnou ukážkou, ktorá je nevyhnutnou súčasťou každej pohybovej výuky. Je teda potrebné vlastniť metodiku, ktorá bude smerodajná a hlavne zrozumiteľná aj pre staršie generácie. Tieto moduly ukončené pohybovým testom umožnia kontrolu zvládnutia pohybových činností a pripraví cvičiaceho k ďalšiemu postupu.

Dúfam, že moja práca bude pozitívnym prínosom do edukačného procesu, v ktorom sa budú pedagógovia a hlavne žiaci cítiť čo najprirodzenejšie a s úsmevom na tvári. Toto by hlavným cieľom každej pohybovej aktivity a našou najsilnejšou motiváciou do progresu a práce.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ZDROJOV

1. Bebčáková, V., Mikuš, M., Šimonek J. 2009. *Telesná a športová výchova*. Štátny vzdelávací program. ISCED 2. Štátny pedagogický ústav: Bratislava.2009. 1.Binter A. – 2. Binter L. 2001. *Inštruktorom školného snowboardingu*. In: Telesná výchova a šport mládeže. 67. 2001. č. 8, s. 30
3. Binter, I a kol. 2002. *Snowboarding*. 2002. Grada: Praha. 140s.
4. Gnad, T. 2001. *Snowboarding bezpečne*. In: Telesná výchova a šport mládeže. 67. 2001. č. 8. s. 34
5. Gnad, T. 2008. *Základy teórie lyžovania a snowboardingu*. Karolinum: Praha. 2008. 239s.
6. Louka, O., Večerka, M. 2007. *Snowboarding*. Grada: Praha. 148s. ISBN-978-80-247-1378-6
7. Modrák, M. – Nemčík, R.: *Nácvik snowboardingu treba zaradiť do školských učebných osnov*. In. Prešovská univerzita, Časopis akademickej obce PU v Prešove. Roč. X, č. 1/02, 2006. 21s
8. Modrák, M., Lajčák V., Povrazník K., Husovská L. 2008. *Metodika výučby lyžovania*. Rokus: Prešov. 2008. 79s. ISBN 978-80-8045-530-9
9. Pach, M., Kossuth, R. 2002. *Snowboarding*. Metodická príručka. Peem: Bratislava. 2002. 52s. ISBN 80 – 88901 – 60 – X