



Európska únia
Európsky sociálny fond

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

Pavel Melkus
Mária Roučková

Základy snoubordingu

2014

Publikácia bola vydaná a financovaná z prostriedkov ESF
v rámci národného projektu Profesijný a kariérový rast
pedagogických zamestnancov.
ITMS kód projektu 26120130002
ITMS kód projektu 26140230002

ZÁKLADY SNOUBORDINGU

Pavel MELKUS
Mária ROUČKOVÁ

Bratislava 2014

OBSAH

Úvod	5
1/ História snoubordingu	7
2/ Základné informácie pred nácvikom snoubordingu	9
2.1 Základná terminológia	9
2.2 Materiálne vybavenie	10
2.3 Zásady bezpečnosti	15
3/ Technika a metodika nácviku jazdy na snouborde	18
3.1 Kontrola výstroja	18
3.2 Ako začať	18
3.3 Prípravné cvičenia	21
3.4 Cvičenia na rovine	26
3.5 Cvičenia na svahu	31
3.6 Jazda na dopravných zariadeniach	36
3.7 Nácvik zosúvaných oblúkov	38
3.8 Jazda dozadu (switch)	45
3.9 Krátke nadväzované oblúky	45
3.10 Rezaný oblúk (carvingový)	46
Použitá literatúra	49

Úvod

Snoubording je jedným z najobľúbenejších moderných zimných športov a jeho popularita neustále rastie. Jazda na snouborde je atraktívna pohybová aktivita, ktorá priťahuje čoraz väčší počet záujemcov. Pre mnohých z nich sa stal snoubording životným štýlom, spôsobom ich vyjadrenia sa, tak trochu aj rebelie, adrenalínového opojenia i otázkou imidžu.

Snoubording ako pohybová aktivita sa stal súčasťou výchovno-vzdelávacieho procesu iba nedávno, na základe inovácie štátneho vzdelávacieho programu. Zaradením snoubordingu do učebných osnov sezónnych športov pre základné a stredné školy urobilo školstvo významný krok na zatraktívnenie telesnej výchovy pre súčasnú generáciu mladých ľudí.

Snoubording rozvíja všetky koordinačné schopnosti a má vplyv na celkovú fyzickú kondíciu organizmu. Keďže je snoubording aktivita realizovaná v zdravom prostredí hôr, je zároveň aj výbornou formou kompenzácie života vo väčších mestách.

Navyše, pobyt na horách učí žiakov poznávať a chrániť prírodu. Dnešná mládež má veľké množstvo záujmov, ale ide väčšinou o činnosti spojené s minimálnou pohybovou aktivitou. Preto si myslíme, že treba využiť veľkú popularitu tohto športu na pritiahnutie mladých k pravidelnému pohybu v prírode a snoubordingový výcvik by sa mal stať neoddeliteľnou súčasťou lyžiarskeho výchovno-výcvikového kurzu (LVVK).

Dôvodom ponuky a realizácie vzdelávacieho programu je niekoľko rokov aktuálna výučba snoubordingu na základných a stredných školách a nedostatok pedagógov ovládajúcich túto pohybovú aktivitu.

Cieľom učebného zdroja je jednoduchou formou priblížiť výučbu snoubordingu všetkým učiteľom telesnej a športovej výchovy, účastníkom vzdelávacích programov *Snoubordingový inštruktorský kurz* a *Základy snoubordingu pre učiteľov telesnej a športovej výchovy*.

Veríme, že predložený učebný zdroj pomôže všetkým, ktorí sa chcú venovať tomuto krásnemu športu.

1/ História snoubordingu

Snoubording má v súčasnosti rovnocenné postavenie s ostatnými zimnými športmi a je súčasťou súťaží svetového pohára a olympijských hier.

„Už v 16. storočí sa spomínajú dosky vybavené riadidlami, ktoré používali zlatokopi v oblasti Rauristalu na zjazd z kopcov do údolí. Toto náradie malo prívlastok rauristalský zlatokopecský kôň.“ (Frischenschlager, 1999, s. 8)

Americký vyznávač surfingu Scherman Poppen sa ako prvý pokúsil preniesť na sneh techniku vodného surfovania na vlnách. Od zmontovaných lyží, cez široké vodné lyže sa dopracoval k širokej drevenej doske so šnúrou upevnenou o špičku. Šnúra, za ktorú sa jazdec držal, mu umožňovala lepšie udržiavať rovnováhu a zároveň zabráňovala prebáraníu špičky do snehu. Tento vynález nazval „snurf“ a okrem jeho predaja organizoval aj snurferské preteky.

Na prelome 60. a 70. rokov navrhli Tom Sims a Jack Burton prvý snoubord. Pochopili, že doska sa lepšie ovláda, ak je pripevnená k nohám. Vďaka svojej kvalite a tradícii je značka Burton aj dnes jednotka na svetovom trhu.

V roku 1985 vytvoril Tom Sims prvý freestylový (trikový) snoubord a firma Gnu predstavila zas prvý carvingový snoubord.

V roku 1987 skonštruoval Chuck Barfoot snoubord s oboma zdvihnutými koncami. Švajčiar Jose Fernandes vyvinul tvrdé viazanie, čo podporilo rozvoj alpského spôsobu jazdy. Ten sa viac preferoval v Európe, Američania obľubovali viac freestylový spôsob jazdy.

V roku 1987 bol založený prvá asociácia snoubordistov v USA – NASA (North American Snowboard Association) a SEA (Snowboard European

Association). Medzinárodná snoubordingová federácia (ISF) bola založená v roku 1990. ISF organizuje väčšinu snoubordingových podujatí na svete, ako sú SP alebo MS. Snoubording bol prvýkrát zaradený na OH v Nagane v roku 1998, kde sa súťažilo v obrovskom slalome a U-rampe.

Na Slovensku sa začali prví vyznávači snoubordingu objavovať už v prvej polovici 80. rokov. Medzi priekopníkov patrili bratia Sitárovci, Peter Zatkálík, Ján Komora a ďalší. Prvé snoubordy zn. Nidecker začali na Slovensko dovážať bratia Vallovci. V roku 1991 vznikla Snowboardová Asociácia Slovenska (SAS) a v roku 1993 sa stala členom ISF.

2/ Základné informácie pred nácvikom snoubordingu

2.1 Základná terminológia

Význam najčastejšie používaných termínov v snoubordingu:

- backside – chrbtová strana pri postavení na snouborde,
- frontside – čelná strana pri postavení na snouborde,
- kĺzanie – pohyb snoubordu po skĺznici,
- náklon – zmena polohy ťažiska tela v priečnom i pozdĺžnom smere na os snoubordu,
- odľahčenie – zmenšenie prítlaku na snouborde – dosiahneme ho rýchlym zvýšením alebo znížením ťažiska,
- predná noha – vedúca noha (je pri postoji na snouborde vpredu),
- prehranenie – preklopenie snoubordu z jednej hrany na druhú,
- protirotácia – natočenie snoubordu aktívnou rotáciou nôh vzhľadom na trup, s využitím protipohybu paží,
- rezanie oblúkov (carving) – jazda v oblúku po hranách snoubordu bez bočného zosúvania,
- rotácia – natočenie hornej časti tela a panve do správnej polohy na vykonanie oblúka,
- spádnicia – myslená čiara sledujúca najväčší sklon svahu,
- stance – postoj na snouborde,
- switch – jazda s vodiacou zadnou nohou,
- technika – optimálne riešenie pohybovej úlohy z hľadiska športového výkonu, bezpečnosti a estetiky,
- vertikálny pohyb – zvyšovaním a znižovaním ťažiska udržiava jazdec kontakt snowboardu so snehom pri prejazde terénymi nerovnosťami,
- vlny (girlandy) – opakované oblúky ku svahu,

- vzpriamenie – vertikálny pohyb ťažiska smerom nahor,
- zadná noha – noha pri postoji vzadu,
- základný postoj – charakterizuje postavenie ramien, panvy, kolien a členkov – všetky kĺby sú mierne pokrčené, postavenie ramien a panvy je kolmo na os uhla, ktorý zvierajú chodidlá upevnené vo viazaní, trup je vzpriamený, hlava je vždy otočená do smeru jazdy,
- zaťaženie – zväčšenie prítlaku na snoubord,
- zníženie – vertikálny pohyb ťažiska smerom dolu,
- zosúvanie – pohyb snoubordu po sklznici naprieč jeho hranám – po spádnicu alebo šikmo svahom, vpred alebo vzad.

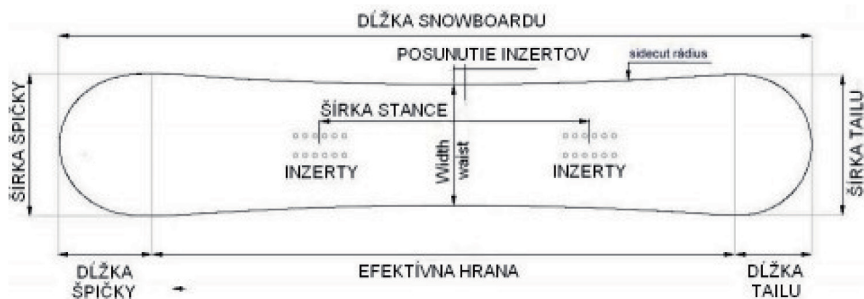
2.2 Materiálne vybavenie

Snoubord

Pri výbere snoubordu musíme brať do úvahy rôzne faktory a je potrebné poznať technické parametre, aby bolo možné si vybrať správnu dosku.

Efektívna dĺžka hrany je vzdialenosť medzi predným a zadným styčným bodom hrany snoubordu so snehom, t. j. dĺžka hrany, ktorá sa zarezáva do snehu pri rezanom oblúku (obr. 1). Snoubord s väčšou efektívnou dĺžkou hrany drží lepšie v oblúku a vyznačuje sa pokojnejšou jazdou.

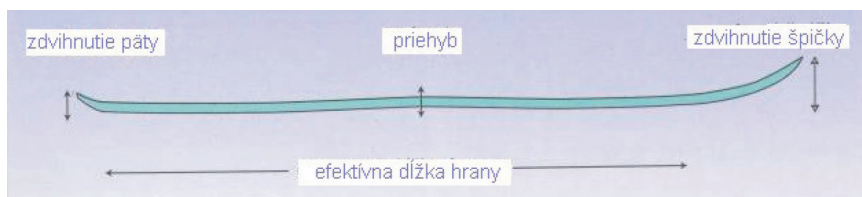
Snoubord s menšou efektívnou dĺžkou hrany je naopak točivejší, a tým aj vhodnejší pre začiatočníkov.



obrázok 1

Šírka špičky, streda a päty snoubordu nám určuje vykrojenie hrany. Čím väčšie vykrojenie, tým lepšie snoubord drží v rezanom oblúku s malým polomerom. Takýto snoubord je vhodný na alpský spôsob jazdy. Pre začiatočníkov je vhodný snoubord s malým vykrojením, ktorého hrany sa nezarezávajú do snehu s takou silou.

Priehyb snoubordu patrí medzi dôležité jazdné vlastnosti dosky (obr. 2). Pri väčšom priehybe je viac zaťažovaná špička a päta snoubordu, čím sa obmedzuje chvenie dosky a zlepšuje sa vedenie hrán najmä na ľade. Ovládanie snoubordu s veľkým priehybom vyžaduje perfektné používanie hrán, ktoré zvládajú iba skúsení jazdci. Pre začiatočníkov je ideálna doska s malým priehybom, ktorá má čo najväčšiu styčnú plochu so snehom.



obrázok 2

Hmotnosť jazdca nesmie byť príliš veľká, lebo sa znehodnocuje funkcia priehybu dosky. Ak je jazdec príľahký, nemôže vyvinúť dostatočnú silu na pritlačenie dosky na sneh, a tak nevyužije jej vykrojenie na rezané oblúky.

Špička snoubordu môže byť ohnutá viac, čo umožňuje jazdu v hlbokom snehu a v nerovnom teréne (freeride, freestyle), alebo menej – jazda alpským spôsobom.

Najvhodnejší snoubord pre začiatočníkov:

- mäkký, s čo najväčšou styčnou plochou so snehom,
- nie príliš dlhý, maximálne po výšku ramien,
- s menším vykrojením, málo sa zarezáva do snehu, ľahšie sa točí,
- priehyb dosky musí zodpovedať hmotnosti jazdca.

Viazanie

Existujú dva typy viazania, ktoré sa používajú v kombinácii s odpovedajúcimi topánkami.

Mäkké viazanie a mäkké topánky (obr. 3, 4).

Výhody:

- väčšia pohyblivosť v členku – flexibilita členkových kĺbov pre freestyleovú jazdu,
- pohodlné topánky, vhodné aj na chôdzu (začiatočníci, freestyle, freeride),
- surferský cit v nohách pri jazde v hlbokom snehu,
- nepomerne ľahšie vstávanie zo snehu (začiatočníci).

Nevýhody:

- komplikované pripínanie a odopínanie (ak nie je nášľapné viazanie),
- vysoké riziko zranenia členkov,
- silová náročnosť jazdy,
- málo citlivý prenos síl na hrany snoubordu.



obrázok 3



obrázok 4

Tvrdé viazanie a tvrdé topánky (obr. 5, 6).

Výhody:

- malé riziko zranenia členkov,
- presné prenášanie síl na hrany,
- nízka silová náročnosť pri pôsobení na hrany dosky,
- pohodlnejšie pripínanie a odopínanie (najmä pri nášľapnom prevedení).

Nevýhody:

- nevhodné na *freestyle*,
- obmedzený *surferský* cit,
- nepohodlné na chôdzu,
- riziko zranenia sa prenáša na kolená,
- komplikované vstávanie najmä pre začiatočníkov.



obrázok 5



obrázok 6

Údržba snoubordu

Na technicky dokonalú jazdu je dôležitý stav hrán a skĺznice snoubordu. Skĺznica musí byť rovná, čistá a správne navoskovaná, aby umožňovala dobrý sklz a točivosť. Hrany musia byť ostré najmä v oblasti hlavného zaťaženia, to znamená v strede dosky, čo umožňuje jazdu na hrane v ostrom oblúku a tiež na päte – dôležité pri brzdení.

Brúsenie

Nerovnosti hrany musíme najskôr odstrániť brúsnym kameňom. Potom brúsime hranu v pozdĺžnom smere dlhým pilníkom alebo hoblíkom na hrany, vždy od špičky k päte snoubordu. Keď je hrana nabrúsená zdola, pokračujeme z boku, až dosiahneme uhol 90°. Tu je najvhodnejšie použiť hoblík hrán s nastaviteľným príložníkom.

Na jazdu na tvrdom podklade alebo na ľade je výhodnejšie hranu zbrúsiť do ostrejšieho uhla (max. 85°), potom sa citlivejšie a lepšie zarezáva do podkladu.

Údržba skĺznice

Najskôr musíme odstrániť zo skĺznice všetky nečistoty a zvyšky vosku, skĺznicu odmastíme (tech. benzínom). Malé poškodenie si môžeme opraviť sami.

Ryhy v sklznici zalejeme kofixovými sviečkami, nadbytočný materiál stiahneme ocelovou stierkou do roviny sklznice a miesto prebrúsime jemným brúsnym papierom.

Druh vosku vyberáme podľa teploty snehu a vlhkosti vzduchu. Voskovú tyčinku nahrejeme a nakvapkáme na sklznicu, lyžiarskou žehličkou vosk rovnomerne zažehlíme po celej ploche sklznice a necháme aspoň jednu hodinu chladnúť, aby dobre stuhol.

Ak nemáme potrebné náradie a materiál na údržbu, necháme si snoubord ošetriť u odborníkov v servise.

Oblečenie

Má byť pohodlné a primerane voľné. Spevnené musia byť najviac namáhané časti odevu: kolená, sedacia časť, lakťe a chrbát. Tieto by mali byť nepremokavé, alebo nepriepustné a vystužené.

K oblečeniu patria ešte rukavice a čiapka. Najlepšie sú špeciálne snoubordové rukavice s kovovým alebo plastickým zosilnením v oblasti kĺbov prstov, pretože dochádza veľmi často k ich poraneniu.

Ochranné pomôcky

Pre začiatočníkov odporúčame použiť ochranné pomôcky, ktoré používajú skejtbordisti: chrániče kolien, lakťov a rúk. Všetky možno nosiť pod bežným snoubordovým oblečením.

Veľmi dôležitá je ochrana hlavy. Ak nemáme špeciálnu snoubordovú helmu, môžeme použiť aj lyžiarsku. Pri výučbe začiatočníkov, ako aj na snoubordingovom kurze organizovanom školou, je používanie helmy povinné.

Rovnako dôležité je používať chránič chrbtice. Najmä u začiatočníkov dochádza často k pádom na chrbát s možným zranením chrbtice a hlavy.

2.3 Zásady bezpečnosti

Nasledujúce zásady platia pre všetkých snoubordistov (začiatočníkov aj pokročilých):

- rozohriatie tela a strečing pred prvou jazdou, alebo po dlhšej prestávke,
- začiatočník by mal mať silnejšiu (odrazovú) nohu vpredu,
- pre začiatočníka je ideálny ľahko ovládateľný snoubord (pozri kap. 2.2),
- vzdialenosť viazania pre začiatočníkov sa odporúča nastaviť na 38 – 55 cm, závisí to od dĺžky snowboardu,
- uhol nastavenia viazania je pre každý spôsob jazdy rozdielny: freestyle +12° až +15° predná noha a -12° až -15° zadná, freeride 25° predná a 9° zadná noha, carving 51° predná a 45° zadná noha,
- pre začiatočníkov sa odporúča nastaviť viazanie na freestyle, možnosť hneď od začiatku nacvičovať aj jazdu na switch (jazda s vodiacou zadnou nohou),
- začiatočníci by mali používať ochranné pomôcky,
- na organizovaných kurzoch sú ochranné pomôcky povinné,
- pri chôdzi po zjazdovke by mal mať jazdec omotaný bezpečnostný popruh okolo zápästia,
- snoubord kladíme do snehu vždy viazaním nadol,
- od začiatku výcviku je potrebné nacvičovať správnu techniku pádov,
- pred vykročením na zjazdovku sa musí každý užívateľ oboznámiť s pravidlami správania sa na nej,
- výjazd na zjazdovku by sa mal robiť vždy čelom ku svahu (frontside), aby sme videli prichádzajúcich jazdcov zhora,
- snoubordisti a lyžiari majú rôzne polomery oblúkov, preto musia snoubordisti brať ohľad na lyžiarov.

2.3.1 Medzinárodné pravidlá bezpečného správania na zjazdovkách

- ohľaduplnosť – neohrozovať a neobmedzovať ostatných,
- zvládnutie rýchlosti a spôsobu jazdy – prispôbiť snehovým podmienkam, terénu, počasiu i frekvencii lyžiarov a iných snoubordistov na svahu,

- výber trate – neobmedziť a neohroziť jazdca pred sebou, voliť radšej väčší odstup pri obchádzaní,
- rozjazd – neohroziť ostatných, skontrolovať situáciu na zjazdovke pod sebou, ale najmä nad sebou a až potom sa pustiť po svahu,
- zastavenie – na okraji zjazdovky a nie v úzkych a neprehľadných miestach (za hranou terénu),
- po páde čo najrýchlejšie uvoľniť trať,
- ak došlo k zraneniu a snoubordista sa nemôže sám presunúť, treba označiť miesto nehody výraznou značkou (prekrížené palice, lyže zapichnuté do snehu, pestrofarebný kus oblečenia), alebo zabezpečiť, aby sa niekto postavil nad miesto nehody v dostatočnej vzdialenosti,
- vypínať a pripínať snoubord –vždy na okraji zjazdovky, nepoškodzujeme povrch zjazdovky,
- značky – každý jazdec musí dodržiavať značenie na zjazdovke a zákazy vstupu do nebezpečných zón alebo chránených oblastí,
- prvá pomoc – pri úraze je každý snoubordista povinný poskytnúť prvú pomoc,
- preukázať totožnosť – pri nehode je každý účastník povinný preukázať svoju totožnosť.

2.3.2 Zásady bezpečnosti v zimnej prírode

- pohybovať sa len v známom teréne,
- prispôbiť oblečenie adekvátne počasiu, počítať aj so zhoršením počasia (rezervné oblečenie),
- mať v rezerve energeticky výživné potraviny (čokoláda), tekutiny (čaj v termoske),
- nepreceňovať svoje schopnosti,
- svoj pohyb mimo označených zjazdoviek treba ohlásiť v mieste ubytovania, alebo Horskej službe.

2.3.3 Prvá pomoc pri úrazoch

- zastavíme sa pri postihnutom a skontrolujeme jeho základné životné funkcie,
- ak nie je postihnutý pri vedomí, skontrolujeme dýchacie cesty a začneme s oživovaním (30x stlačiť hrudník, frekvencia 100/min, 2x vdýchnuť),
- ak je pri vedomí, komunikujeme s ním a snažíme sa zistiť rozsah poranení,
- privoláme Horskú službu a zabezpečíme miesto úrazu,
- ošetríme poranenie provizórnymi prostriedkami,
- postihnutého zabezpečíme proti podchladeniu,
- ak nie je v danej lokalite Horská služba zabezpečíme transport.

3/ Technika a metodika nácviku jazdy na snouborde

3.1 Kontrola výstroja

Pred rozohriatím a rozcvičením skontrolujeme výstroj účastníkov výcviku:

- nastavenie viazania – šírka postoja (stance) – odporúča sa mať stredy viazaní na vzdialenosť predkolenia, uhly – predná noha 12° až 15° a zadná noha -12° až -15° ,
- pevné dotiahnutie viazania na dosku,
- pri mäkkom viazaní treba skontrolovať aj dotiahnutie remeňov držiacych topánku vo viazaní,
- správne pripevnenie bezpečnostného remeňa k viazaniu,
- vhodnosť oblečenia,
- použitie ochranných pomôcok (prilba, chránič chrbtice, chrániče lakťov, rúk, rukavice, okuliare).

3.2 Ako začať

3.2.1 Určenie postavenia nôh

Na snouborde rozlišujeme dva postoje. Pri „goofy“ postoji je vpredu pravá noha, pri „regular“ (klasickom) postoji je vpredu ľavá noha (obr. 7).



obrázok 7

Vpredu by mala byť silnejšia, teda vedúca (odrazová noha), slabšia noha by mala byť vzadu. Označenie vedúca noha je preto, že vedie snoubord do oblúka. Určiť, ktorá noha je vedúca môžeme niekoľkými spôsobmi:

- Kľžeme sa po ľade – pri tomto pohybe automaticky vysunieme jednu nohu dopredu. Tento postoj by mal byť aj postojom na snouborde, no nie je to vždy pravidlom. Z praxe je známa opačnú skúsenosť– pri sklze po ľade je pravá noha vpredu, ale v postoji na snouborde je vpredu ľavá, odrazová noha.
- Postavíme sa do stoja spojného, uvoľníme sa a zavrieme oči. Necháme sa zozadu postrčiť a v momente, keď telo prepadá dopredu, inštinktívne vysunieme jednu nohu vpred, ktorá zachytáva náš pád. To je to vedúca (odrazová) noha.
- Pri futbale každý hráč lepšie ovláda jednu nohu. Dokáže správne technicky kopnúť do lopty – je to riadiaca noha – na snouborde je to zadná noha.
- Pri tieňovom boxe tiež automaticky predsúvame jednu nohu vpred. Je to oporná (vedúca) noha.

3.2.2 Backside a frontside

Backside (zadná) a *frontside* (čelná) strana je pri regular a goofy postoji rôzna. Frontside je tá strana, ku ktorej je jazdec obrátený tvárou, resp. kam smerujú prsty jeho nôh. Takisto sa nazýva aj príslušná hrana snoubordu – *frontsidová*. Backside je potom tá strana, ku ktorej je jazdec obrátený chrbtom, resp. kam smerujú jeho päty. Príslušná hrana snoubordu sa nazýva tiež *backsidová*. Pri regular postoji je frontside hranou pravá hrana snoubordu a pri goofy postoji ľavá hrana.

3.2.3 Spôsob jazdy na snouborde

Jazda po spádnici

Pod pojmom jazda po spádnici rozumieme pohyb snoubordu v smere jeho pozdĺžnej osi najkratšou dráhou dolu svahom. Snoubord sa pohybuje po spádnici a jeho hrany nemajú vplyv na smer jazdy.

Zosúvanie (šmýkanie)

Pod pojmom zosúvanie rozumieme pohyb snoubordu naprieč k jeho hrane.

Rezaný oblúk

Pri rezanom oblúku je snoubord vedený výlučne vykrojením hrany. Polomer oblúka zodpovedá typu snoubordu. V snehu zostáva len tenký zárez (kolajnička), ktorý je prerušený len v mieste zmeny smeru jazdy.

3.2.4 Nasadenie oblúka

Oblúk začíname odľahčením jednej hrany a zatažením druhej. Najdôležitejšími faktormi pri tejto činnosti sú:

- vertikálny pohyb ťažiska – odľahčenie hornej hrany,
- preklopenie snoubordu na vnútornú hranu,
- pokrčenie kolena vodiacej nohy, zvýšenie zataženia prednej časti dosky,
- natočenie snoubordu do nového smeru rotáciou hornej časti trupu.

Jednotlivé fázy oblúka:

- prípravná fáza – snoubord dostaneme do priaznivej polohy z jazdy po hornej hrane odľahčením a presunutím ťažiska pozdĺž osi snoubordu – zatažíme prednú nohu
- úvodná fáza – preklopením na vnútornú hranu spolu s rotáciou trupu do smeru oblúka natočíme snoubord do nového smeru. Táto fáza by mala byť čo najkratšia, aby sa doska dala čím skôr ďalej riadiť. Je to prechod z jednej hrany cez plochu skĺznic na druhú hranu.
- riadiaca fáza – riadenie znamená ovládanie smeru jazdy naprieč spádnicou. Počas riadenia sa telo jazdca neustále prispôsobuje meniacim sa podmienkam pri jazde v oblúku. Výslednica odstredivých a dostredivých síl by mala byť pri prejazde spádnicou presne na hrane snoubordu, ktorá vedie dosku v oblúku.

Ostroť oblúka sa riadi kombináciou nasledujúcich činností:

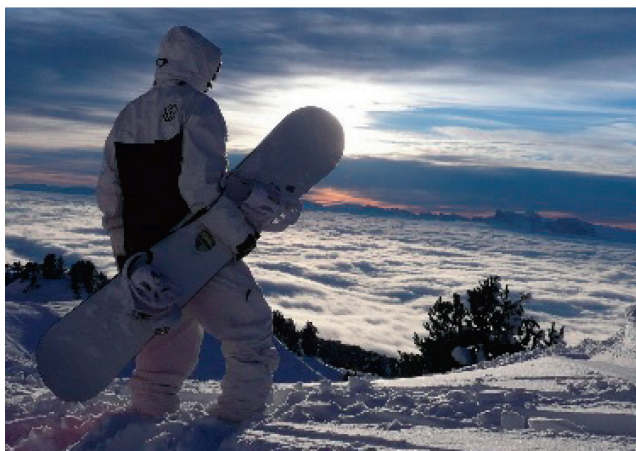
- rotáciou hornej časti trupu,
- naklonením sa do oblúka,
- postavením snoubordu na hranu,
- prácou kolien a členkov.

- zvyšovaním tlaku na dosku a jej prehnutím postupným znižovaním alebo zvyšovaním ťažiska.

3.3 Prípravné cvičenia

3.3.1 Nosenie snoubordu

Dosku nosíme vedľa tela priamo v ruke (obr. 8). Doska je otočená k telu sklznicou a nie viazaním – možnosť poranenia o viazanie pri páde na dosku. Ak stojíme v skupine alebo v rade na vlek, držíme snoubordu vo zvislej polohe, aby zaberal čo najmenej miesta.



obrázok 8

3.3.2 Zahratie a rozcvičenie

Cieľom je fyzická i psychická príprava na nadchádzajúce činnosti, zníženie rizika zranenia zahriatím a natiahnutím svalstva a tiež zvýšenie výkonnosti. Tieto činnosti vykonávame mimo zjazdovky, alebo na jej okraji. Súčasne treba dbať na náročnosť cvičení primeranú veku a telesnej kondícii. Po zahriatí nerobiť dlhšie prestávky.

Cvičenia:

- aktivácia krvného obehu,
- strečing,
- cvičenia rovnováhy,
- pohybové cvičenia bez snoubordu.

Aktivácia krvného obehu

Na začiatok potrebujeme rozprúdiť krv. Najvhodnejšie cvičenia sú naháňačky, štafetové behy, guľovačka (pozor – možnosť poranenia, okuliare na očiach). *Naháňačka* – určí sa spôsob pohybu a chytenia, ihrisko sa vymedzí snowboardami (viazaním do snehu).

Štafetové hry – určí sa spôsob pohybu (poskoky, beh dozadu, chôdza po štyroch) a odovzdania štafety.

Guľovačka – každý proti každému, alebo dve skupiny proti sebe.

Pri rozcvičení môžeme využiť aj postavenie snoubordov na snehu:

- preskakovanie jednonož, znožmo (obr. 9).



obrázok 9

Ďalšie aktivačné cvičenia:

- striedavé vzpažovanie a pripažovanie až do krajných polôh,
- čelné kruhy vpred a vzad,
- predklon – záklon, úklony (obr. 10),
- beh, poskoky na mieste,
- drepy s výskokom, skákavý beh.



obrázok 10

Strečing

Pri všetkých strečingových cvičeniach ohýbame končatiny a naťahujeme svalstvo len potiaľ, kým neucítíme bolesť v kĺboch, alebo pichanie v svalstve. Cvičenie by malo trvať cca. 20 – 30 sekúnd v nezmenenej intenzite.

Krčné svaly – tlačíme hlavu k pravému ramenu, potom k ľavému a nakoniec dopredu na prsia.

Svaly predlaktia a zápästie – vystrieme pravú ruku dlaňou hore, ľavou rukou uchopíme prsty pravej ruky a pomaly ich pritláčame k vonkajšej strane predlaktia. Potom pritláčame ruku k vnútornej strane predlaktia. To isté cvičenie opakujeme aj s druhou rukou. Obe ruky spojíme a krúžením zápästia vpred a vzad ho precvičíme.

Prsné svaly – pravú ruku položíme medzi lopatky, lakeť pravej ruky tlačíme druhou rukou smerom nadol. Potom ruky vymeníme. K prítlaku môžeme pridať aj úklon a precvičíme tak aj bočné svalstvo trupu. Dvaja cvičenci sa postavia pravým bokom k sebe a vystretou pravou rukou uchopia partnera za pravé rameno. Potom rotujú hornú časť trupu vľavo. To isté cvičenie vykonáme v opačnom postavení.

Chrbtové svaly – pravú ruku položíme na ľavé rameno, lakeť držíme vo vodorovnej polohe. Právý lakeť potom tlačíme ľavou rukou k ľavému ramenu a naopak. Pridaním rotácie trupu k tlaku precvičíme aj svalstvo medzi rebrové a dolnú časť chrbta.

Svaly dolných končatín – zadný stehenný sval precvičíme v stojmi mierne rozkročnom, kolená sú vystreté. Robíme hlboký predklon a snažíme sa dotknúť

prstami rúk špičiek topánok. Ohybnnejší sa uchopia za členky a priťahujú hlavu ku kolenám. Predný stehenný sval precvičíme v stoji na jednej, mierne pokrčenej nohe (lepšia stabilita). Druhú nohu máme ohnutú v kolene a pätu priťahujeme súhlasnou rukou k zadnej časti stehna. To isté cvičenie opakujeme v opačnom postavení. Intenzívnejšie natiahnutie dosiahneme, ak pridáme predklon. Pre lepšiu stabilitu je vhodné vykonávať toto cvičenie vo dvojici, pričom sa cvičenci držia súhlasnými vystretými rukami za ramená (obr. 11).



obrázok 11

Vnútorne svaly stehna – široký stoj rozkročný, urobíme podrep na jednej nohe, druhá zostáva vystretá, telo je v čelnom postavení. Intenzita natiahnutia sa zvýši širším postavením a väčším podrepom.

Brušné svalstvo – z ľahu na bruchu (možno použiť aj snoubord ako podložku) vystretím paží dosiahneme vzpor ležmo a záklonom hlavy zvýšime účinnosť cvičenia.

Na záver môžeme pridať kolísku a z nej vykonať kotúľ vzad cez rameno, alebo kotúľ vzad, čím natiahneme svalstvo celého chrbta.

Cvičenia rovnováhy

Stoj na jednej nohe, predklon trupu s upažením a zanožením druhej nohy (lastovička). Súčasne ide o uvedomovanie si stojnej (prednej) nohy na snouborde (goofy – pravá, regular – ľavá noha). Súboj na vyvedenie súpera z rovnováhy – stoj na jednej nohe, druhá je uchopená súhlasnou rukou v zanožení. Protivníci sa snažia súpera vyviešť z rovnováhy strkaním sa do ramien.

Pohybové cvičenia bez snoubordu:

- *vývrtka* – pokrčením nôh znížime ťažisko tela, nohy vystierame a zároveň rotujeme hornú časť tela o 90° doprava alebo doľava,
- *futbalový kop* – pohyb nohy futbalistu pri kope sa podobá pohybu nohy, snoubordistu pri backside oblúku, váha tela sa prenáša na prednú (stojnú) nohu, zadná sa pomaly vystiera a vysúva dopredu, celý pohyb je spojený s rotáciou trupu,
- *zúrivý býk* – vysúvame zadnú nohu dozadu a pomaly ju vystierame, trup rotujeme v smere vysúvanej nohy,
- *päta/špička* – zo strehového postoja prechádzame najskôr na päty a potom na špičky nôh.

3.3.3 Pripínanie snoubordu

Tvrdé viazanie

Stojíme tvárou ku svahu, dosku položíme naprieč spádnici. Do horizontálnej polohy dostaneme dosku tak, že ju zasekáme hornou hranou do svahu, alebo zadnú nohu podložíme pod spodnú hranu snoubordu medzi viazaniami. Bezpečnostný remeň si upevníme na prednú nohu ešte pred nástupom do viazania. Najskôr zasunieme do viazania pätu prednej nohy, potom zapneme špičku viazania. Zadnú nohu zapínáme v predklone, v podpore na rukách tým istým spôsobom ako prednú.

Nohy musíme mať mierne pokrčené v kolenách, aby sme dostali snoubord na hornú hranu, čo zabráni jeho podklzavaniu.

Mäkké viazanie

Položíme dosku na svah naprieč spádnici a pripevníme si bezpečnostný remeň na prednú nohu. Pri nastupovaní do viazania sme chrbtom ku svahu, môžeme pri tom aj sedieť. Najskôr si zapínáme horný a potom dolný úchyt prednej nohy a takisto postupujeme pri zadnej nohe.

Dôležité upozornenie – vykonávame vždy na okraji zjazdovky, na prehľadnom mieste.

3.4 Cvičenia na rovine

3.4.1 Cvičenia so zapnutou prednou nohou

- posúvanie snoubordu na mieste s nohou pred a za doskou,
- voľnou nohou krok vpred a vzad cez snoubord,
- položenie dosky na prednú (frontside) a zadnú (backside) hranu,
- zdvíhanie dosky,
- obraty na mieste na frontside a backside.

3.4.2 Padanie a vstávanie

Nacvičujeme najskôr bez snoubordu až potom so snoubordom.

Pád dopredu (obr. 12):

- znížime ťažisko tela čo najnižšie,
- pokrčíme paže a vytočíme ich mierne od tela, zovrieme ruky do pästí,
- natočíme hlavu do strany (ochrana tváre),
- krátko pred dopadom vystrieme nohy a pád stlmíme predlaktiami,
- po dopade okamžite zdvíhame snoubord zo snehu pokrčením kolien.



obrázok 12

Pád dozadu (obr. 13):

- po strate rovnováhy sa snažíme znížiť ťažisko čo najnižšie,
- zaguľatíme chrbát a hlavu tlačíme k hrudi,
- pád tlmíme predlaktiami pokrčených rúk zovretých v päst,
- ruky v žiadnom prípade nedávame pod telo.



obrázok 13

Vstávanie

Pre začiatočníkov je veľmi ťažké vstávať cez zadnú (backside) hranu snoubordu a preto sa musia pretočiť čelom ku svahu (frontside).

Lahneme si na chrbát, nohu okolo ktorej budeme pretáčať snoubord vystrieme, druhú pokrčíme. Potom pretočíme trup na brucho a zároveň pretáčame aj dosku o 180°. Tak sa dostaneme do polohy na kolenách tvárou ku svahu.

Vstávanie čelom ku svahu (frontside) – doska musí byť na hornej hrane kolmo na spádnicu (zabráni sa tak pohybu snoubordu). Z polohy vo vzpore kľačmo vystrieme paže, ťažisko preniesieme nad hornú hranu a pomaly vystrieme kolená.

Začiatočníkom môžeme pretočenie zo zadnej strany (backside) na prednú (frontside) uľahčiť tak, že telo necháme sklznúť na bok a doska zostane vyššie. Potom sa ľahšie prevalíme cez chrbát a pretočíme snoubord. Pri páde dolu svahom na chrbát pretočíme dosku kotúľom vzad po spádnici.

Vstávanie na zadnej strane (backside) – snoubord je postavený kolmo na spádnicu na chrbtovej hrane. Predkloníme trup smerom dolu svahom, odrážame sa prednou rukou od snehu a zadnou pažou robíme švih vpred. Vstávame cez päty a okamžite vystierame nohy, aby sme udržali dosku na backside hrane a zabránili tak zosúvaniu.

Nácvik robíme vo dvojici – najskôr s intenzívnou dopomocou, potom s menšou, až nakoniec jazdec vstane sám bez dopomoci. Postupne meníme i sklon svahu – rovina, mierny a strmý svah.

Pri správnom postavení snoubordu kolmo na spádnicu sa paradoxne najľahšie vstáva na strmom svahu, lebo ťažisko tela sa nachádza blízko nad hornou hranou a netreba vynaložiť veľkú námahu, aby sme sa postavili.

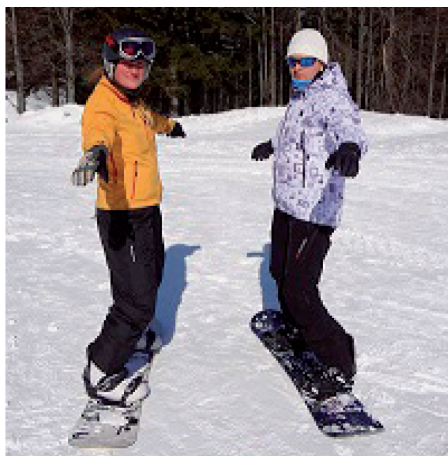
Najčastejšie chyby:

- snoubord nie je kolmo na spádnicu,
- ťažisko tela nie je v stredovej polohe medzi viazaniami (zosúvanie dopredu, dozadu),
- snoubord nie je na hornej hrane,
- príliš rýchle vystretie končatín a trupu pri vstávaní môže spôsobiť prenesenie ťažiska na dolnú hranu a pád na chrbát,
- pri vstávaní cez backside hranu – slabý odraz a švih pažou, nedopnutie kolien.

3.4.3 Základný postoj

Pri základnom postoji sú mierne pokrčené členkové, kolenné i bedrové kĺby, trup je vzpriamený. Ťažisko tela je v strede medzi viazaním nad pozdĺžnou osou snoubordu.

Hmotnosť je rozložená cca 60% na prednej nohe a 40% na zadnej. Ruky sú pokrčené v lakťoch, predná smeruje ku špičke dosky, zadná je nad frontsideovou hranou v zadnej časti dosky. Trup je kolmo na os uhla, ktorý zvierajú chodidlá zapnuté vo viazaní a hlava je natočená do smeru jazdy (obr. 14).



obrázok 14

Cvičenia:

- nácvik bez snoubordu,
- zaujatie základného postoja z rôznych polôh,
- nácvik postoja s prednou nohou vo viazaní, s oboma nohami vo viazaní,
- vo dvojici – partner posúva jazdca po rovine, tlačí v oblasti panvy, aby nedošlo k nežiaducemu predklonu, alebo záklonu.

Najčastejšie chyby – možnosti odstránenia:

- jazdec pretáča trup a ramená ku špičke snoubordu – upraviť do správnej polohy kolmo na os uhla, ktorý zvierajú chodidlá zapnuté vo viazaní, cvičíme s palicou alebo tyčou – držíme ju na ramenách, os ramien, panvy a chodidiel je rovnobežná, to isté cvičenie môžeme vykonávať s upaženými rukami,
- jazdec sa zakláňa – ramená posunúť ku špičke,
- ťažisko je vpredu – posunúť panvu nad stred medzi viazanie.

3.4.4 Cvičenia rovnováhy a sklzu

Vykonávame ich bez dosky a s doskou:

- zmena polohy ťažiska v základnom postavení – vystretie a pokrčenie,
- zmena zataženia v bočnom smere – prenášame tiaž zo špičiek na päty a späť bez preklopenia snoubordu na hranu,
- zmena polohy ťažiska v bočnom smere – preklápanie z jednej hrany na druhú s pomocou partnera (partnerov),
- dôležité – pokrčenie kolien, postavenie na špičky pri naklonení na front-side postavenie na päty pri naklonení na zadnú stranu (backside), trup je spevnený – neprehýbame sa v drieku pri náklone vpred (frontside) a nelámame sa v páse pri náklone vzad (backside),
- zmena ťažiska v pozdĺžnej osi snoubordu,
- odrazy znožmo na mieste,
- otočenie dosky súhlasnou rotáciou,
- otočenie dosky protirotáciou,
- odrazy s otočením vo vzduchu,
- súboj dvojíc – vychýlenie z rovnováhy.

Najčastejšie chyby – možnosti odstránenia:

- predkláňanie pri vertikálnom pohybe – trup musí zostať vzpriamený, hlava hore, pozeráme sa vpred,
- vysadenie alebo prehnutie v oblasti panvy – spevniť držanie trupu, pri náklone vzad (backside) tlačiť ramená aj hlavu do mierneho záklonu,
- malé otočenie dosky – zvýrazniť pohyb paží pri rotácii a proti rotácii,
- nedotočenie dosky pri odraze – zrýchliť vertikálny pohyb a správne načarovať rotačný impulz.

Cvičenia sklzu

Kolobežka – je to základné cvičenie pre nácvik sklzu. Predná noha je upevnená vo viazaní, zadné viazanie je sklopené na doske. Zadnou nohou sa odrážame na čelnej strane dosky a snoubord vedieme na prednej (frontside) hrane (obr. 15).

Odras však môžeme robiť aj zo zadnej (backside) strany dosky. Po odraze sa na pohybujúcu dosku snažíme postaviť zadnou nohou medzi viazanie (protišmyková podložka) a udržať rovnováhu v sklze. Pri odrážaní zabránime *podklzavaniu* dosky zaťažením prednej časti (frontside) hrany.



obrázok 15

Cvičenia: štafety, naháňačky, v sklze meniť polohu ťažiska vo vertikálnom smere.

Najčastejšie chyby – možnosti odstránenia:

- strata rovnováhy – znížením ťažiska dosiahneme stabilnejšie postavenie,
- podklzavanie dosky – zaťaženie prednej (frontside) hrany v prednej časti.

3.5 Cvičenia na svahu

3.5.1 Jazda po spádnicí, možnosti zastavenie

Terén – mierny svah s dojazdom do roviny alebo proti svahu. Neskôr skúsime na svahu s väčším sklonom, alebo predĺžujeme dráhu jazdy.

Vychádzame zo základného postoja, snoubord je natočený po spádnicí. Rozjazd nám umožní prenesenie ťažiska nad prednú nohu, alebo postrčenie partnera v oblasti panvy. Na rozjazd môžeme využiť aj plochú časť svahu.

Pri jazde po spádnicí udržiavame telo v rovnovážnej polohe a využívame celú plochu skĺznice. Zastavujeme postupným spomaľovaním, brzdením so súhlasnou rotáciou (je to zabrzdenie pohybu, kedy snoubord aj trup natáčame do rovnakého smeru naprieč spádniciou – oblúk ku svahu) alebo tzv. núdzovým zabrzdením (je to prudká proti rotácia trupu a nôh, kedy pri odľahčení snoubordu zvýšením ťažiska a prudkým švihom paží vzpriechime snoubord proti smeru jazdy).

Cvičenia:

- jazda po spádnicí z postavenia čelom ku svahu a chrbtom ku svahu – do jazdy po spádnicí sa dostaneme odľahčením hornej hrany a zaťažením prednej nohy,
- jazda po spádnicí – brzdenie súhlasnou rotáciou,
- jazda po spádnicí – brzdenie proti rotáciou,
- jazda po spádnicí so znižovaním a zvyšovaním ťažiska (podliezanie lyžiarskych palíc, zbieranie rukavíc po oboch stranách snoubordu),
- jazda po spádnicí s prenášaním ťažiska z prednej nohy na zadnú a naopak,
- jazda po spádnicí s výskokmi obojnožne.

Najčastejšie chyby – možnosti odstránenia:

- strata rovnováhy pri vertikálnom pohybe – znížiť ťažisko, vzpriamiť trup, práca paží,
- pri núdzovom zastavení nedokážu cvičenci vzpriechiť snoubord – odľahčenie dosky a protišvih pažami,
- snoubord sa nechce otáčať ku svahu – zväčšiť rozsah rotácie trupu ku svahu.

Dôležité upozornenie – na začiatku cvičíme vo dvojici, partner drží jazdca za ruku na vzdialenosť upaženia – upravuje základný postoj cvičiaceho, pri zastavení súhlasnou rotáciou navedie cvičiaceho do oblúka krátkym pridržaním prednej ruky a zároveň pomáha udržiavať rovnováhu.

3.5.2 Zosúvanie po spádnici

Terén – málo frekventovaný svah, dobre upravená a vyhladená zjazdovka, stredne tvrdý až tvrdý podklad. V mäkkom snehu dochádza k zarezaniu hrany a strate rovnováhy.

Toto cvičenie je veľmi náročné na udržanie rovnováhy, odľahčovanie a zaťažovanie hrán, po ktorých dosku zosúvame dolu svahom. Zosúvanie najskôr precvičujeme vo dvojici (obr. 16, 17).

Jazdec stojí v čelnom postavení ku svahu (frontside), partner stojí bez dosky nad ním a držia sa za obe ruky. Jazdec prenáša váhu zo špičiek na päty s pomalým vystieraním kolien, čím zníži prítlak na čelnú hranu a snoubord sa začne zosúvať. Pohyb zastavíme opätovným pokrčením kolien a prenesením ťažiska na špičky nôh. Tak isto cvičíme zosúvanie na backside hrane, partner poskytujúci pomoc stojí v čelnom postavení pod jazdcom. Pomalým preklápaním z piat na špičky a krčením kolien uvoľníme tlak na hornej hrane a doska sa začne zosúvať. Zastavíme vystretím kolien a vysunutím panvy nad hornú hranu.



obrázok 16



obrázok 17

Cvičenia:

- zosúvanie vo dvojici, partner poskytujúci pomoc je bez snoubordu, ne-skôr so snoubordom,
- striedanie kratších a dlhších zosuvov,
- striedanie pomalého pribrzdenia s rýchlým zastavením,
- všetky predošlé cvičenia robiť už bez pomoci,
- zosúvanie na strmšom svahu a na svahu s meniacim sa sklonom.

Najčastejšie chyby – možnosti odstránenia:

- rýchle vykonávané pohyby, dochádza k zaseknutiu hrany a pádu ku svahu alebo dolu svahom – treba citlivejšie hraniť – prenášanie váhy z prstov na päty a naopak, intenzívnejšia pomoc.

3.5.3 Zosúvanie šikmo svahom

Terén – dobre upravený svah so stredným sklonom. Pri cvičení vo dvojici je vhodnejší mierny svah, aby partner poskytujúci pomoc *stíhal* s jazdcom. Týmto cvičením si osvojujeme pohyby potrebné pri rozbíhaní a brzdení snoubordu, taktiež citlivé regulovanie zaťaženia prednej a zadnej nohy ako aj silu prítlaku na hornú hranu.

Vychádzame zo základného postoja čelom ku svahu. Postupným zaťažením prednej nohy sa nám doska začne stáčať smerom ku spádnicí a uvedieme ju do pohybu vpred. Odľahčíme mierne prednú (frontside) hranu, čím dosiahneme zosúvanie a šikmý smer jazdy udržiavame prácou ťažiska pozdĺž osi snoubordu i v priečnom smere. Spomalíme a zastavíme presunutím ťažiska nad zadnú nohu a hornú hranu dosky.

Po zvládnutí prvku pokračujeme v jeho precvičovaní na backside hrane. Nácvik môžeme vykonávať aj vo dvojici na snouborde (obr. 18).

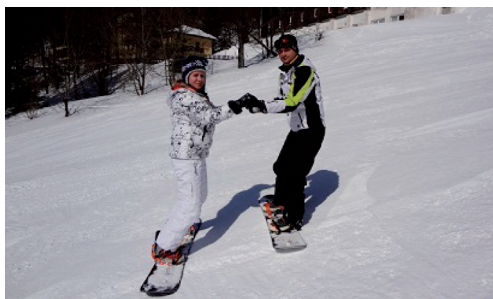
Cvičenia:

- zosúvanie na prednej strane (frontside) vo dvojici, partner stojí nad jazdcom,
- zosúvanie na zadnej strane (backside) vo dvojici, partner stojí pod jazdcom,
- zosúvanie bez pomoci,

- zosúvanie so zvyšovaním a znižovaním ťažiska (zbieranie predmetov, dotýkanie sa snehu),
- zosúvanie s obchádzaním značiek,
- zosúvanie so zmenami rýchlosti.

Najčastejšie chyby – možnosti odstránenia:

- snoubord sa nechce rozbehnúť – viac zaťažíme prednú nohu a odľahčíme hornú hranu dosky (preklopenie na sklĺznicu),
- snoubord sa pretáča až ku spádnici a prudko sa rozbieha – citlivejšie zvyšovať prítlak na prednú nohu a minimalizovať preklopenie dosky na sklĺznicu.



obrázok 18

Dôležité upozornenie – pri nácviku jazdy šikmo svahom dozadu treba dávať pozor, aby sme neohrozili ostatných lyžiarov a snoubordistov.

3.5.4 Padajúci list

Terén – mierny, dobre upravený svah. Neskôr využijeme svah s väčším sklonom. Cvičenie vykonávame mimo frekventovanej časti zjazdovky.

Základom tejto pohybovej činnosti je prenášanie zaťaženia z prednej nohy na zadnú a naopak. Najskôr precvičujeme techniku padajúceho listu na zadnej (backside) hrane – jazdec má menšie obavy z pohybu, lebo vidí kam ide. Ťažisko sa nachádza v stredovej polohe medzi viazaním. Prenesením váhy na prednú nohu dosiahneme natočenie snoubordu dolu svahom a jeho pomalé zosúvanie šikmo svahom. Tento pohyb zastavíme posunutím ťažiska

nad stred viazania a ďalším presunutím zaťaženia na zadnú nohu dostaneme dosku do pohybu v opačnom smere – zosúvanie šikmo svahom vzad. Opakovaním týchto úkonov dosiahneme pohyb podobajúci sa padajúcemu listu. To isté cvičenie potom robíme aj na prednej (frontside) strane – čelom ku svahu.

Cvičenia:

- zosúvanie technikou padajúceho listu s dopomocou,
- padajúci list bez dopomoci,
- zosúvanie okolo vyznačených mét (palice, rukavice, vetvičky).

Najčastejšie chyby – možnosti odstránenia:

- zaseknutie dolnej hrany a následný pád – citlivejšia práca nôh v členkoch a kolenách, práca panve,
- prílišné zaťaženie jednej nohy a dlhé zotrvanie v tejto polohe spôsobí natočenie snoubordu ku spádnici a ten sa prudko rozbieha – mierne zaťaženie jednej nohy a čo najrýchlejšie prenesenie ťažiska do stredovej polohy.

3.5.5 Jazda šikmo svahom

Terén – svah so stredným sklonom, rovným povrchom a nezladovateným snehom.

Jazda šikmo svahom je jazdou po hrane dosky pri udržaní dynamickej rovnováhy na zaťaženej hrane. Začíname opäť zo základného postoja, čelom ku svahu. Zťažíme prednú nohu, čím snoubord uvedieme do pohybu smerom ku spádnici. Dosku udržíme na hrane pokrčením kolien a postavením nôh na špičky. V tejto polohe sú namáhané lýtkové svaly. Šikmý smer jazdy riadime postavením na hornej hrane, ťažisko je mierne posunuté dopredu od stredovej polohy, trup je vzpriamený, hlava pootočená do smeru jazdy. Pri jazde na backside udržíme dosku na hrane postavením nôh na päty, vystieraním kolien a prácou panvy. Pri tejto polohe sú namáhané najmä štvorhlavé svaly stehien. Spomalíme a úplne zastavíme tak, že trup natočíme ku svahu a ťažisko presunieme do stredovej polohy, čím zaujmeme základný postoj.

Cvičenia:

- zosúvanie šikmo svahom s prechodom k jazde šikmo svahom na frontside s dopomocou a bez nej,

- to isté cvičenie na backside s dopomocou a bez nej,
- jazda šikmo svahom na určitý cieľ (minimalizovať zosun),
- jazda šikmo svahom so znižovaním a zvyšovaním ťažiska,
- zastavenie presunutím zaťaženia do stredovej polohy – základný postoj.

Najčastejšie chyby – možnosti odstránenia:

- prílišné hranenie, snoubord sa zarezáva do snehu, nasleduje pád – citlivejšia práca v členkoch a kolenách, ťažisko posunúť viac nad stred snoubordu,
- ťažisko je veľmi vzadu, doska je neovládateľná – posunúť ťažisko do stredu medzi viazanie,
- snoubord ide dozadu – presunúť zaťaženie na prednú nohu,
- doska sa zosúva – zvýšiť tlak na hranu výraznejším pokrčením kolien a postavením nôh na špičky.

Dôležité upozornenie – pozor na nesprávne postavenie a držanie pri dopomoci.

3.6 Jazda na dopravných zariadeniach

Terén – nácvik vykonávame na pomalom vleku, na miernom svahu bez sklonu do strán a bez vyjazdených koľají.

Cieľom je bezpečné zvládnutie jazdy na vleku a sedačkovej lanovke. Pri nastupovaní máme odopnuté zadné viazanie.

3.6.1 Jazda na vleku

Unášač uchopíme prednou rukou, prípadne oboma a dáme si ho medzi nohy. Voľnú nohu kladieme medzi viazanie na protišmykovú podložku hneď po zasunutí unášača za stehno prednej nohy z vnútornej strany. Mierne sa zakloníme, aby sme vyrovnali trhnutie pri rozjazde.

Pri strate rovnováhy používame voľnú nohu na jej vyrovnanie odrážaním pred alebo za doskou. Ak držíme unášač len jednou rukou, druhá vyrovnáva stratu rovnováhy.

3.6.2 Jazda na sedačke

Pri nastupovaní na sedačku postavíme snoubord do smeru jazdy. Po nasadení a zaklopení bezpečnostnej závery položíme dosku na priečku závery. Pri vystupovaní zo sedačky najskôr natočíme dosku do smeru jazdy a potom odrazom oboch rúk od sedačky dostaneme snoubord do sklzu.

Dôležité – výjazd zo sedačky býva väčšinou strmý – neprisadávame na zadnú nohu, okamžite opúšťame priestor výjazdu.

Cvičenia:

- kolobežka, nácvik sklzu,
- cvičenie s odpojeným unášačom alebo lyžiarskou palicou vo dvojici alebo v trojici,
- cvičenie na elimináciu trhnutia pri rozjazde s miernym záklonom trupu,
- jazda na dvojmiestnej kotve, začíname v čelnom postavení, rameno unášača držíme prirodzene pred sebou.

Najčastejšie chyby – možnosti odstránenia:

- jazdec sedí na tanieri alebo kotve, doska „vystreľuje“ dopredu – posunúť ťažisko viac k prednej nohe a nekrčiť veľmi nohy,
- ťažisko je veľmi vpred, jazdec pri rozjazde prepadáva dopredu – posunieme ťažisko nad stred alebo mierne k zadnej nohe,
- snoubord sa zarezáva hranou do snehu, strata rovnováhy – vyrovnávame prácou všetkých kĺbov dolných končatín a voľnou zadnou rukou i nohou.

Pri jazde na vleku so sklonom do strán používame techniku jazdy šikmo sva-hom.

Dôležité – pri prvých pokusoch jazdy na vleku pomáhame podaním a založením unášača alebo kotvy, prípadne bežíme niekoľko krokov popri jazdcovi, aby sme pomohli vyrovnáť trhnutie a stratu rovnováhy.

Pri páde na vleku je dôležité dodržať tieto zásady:

- okamžite opustiť dráhu vleku,
- ak spadneme pri nástupe alebo v prvej tretine dráhy vraciame sa späť k nástupu,
- pri páde v strednej časti dráhy počkáme na okraji zjazdovky, pokiaľ k nám nepríde celá skupina alebo inštruktor,

- pri páde v poslednej tretine čakáme na okraji zjazdovky,
- pri páde v priestore výstupu z vleku okamžite opustíme dráhu výjazdu, nebezpečenstvo zranenia prichádzajúcimi užívateľmi vleku alebo unášačom.

3.7 Nácvik zosúvaných oblúkov

Zosúvaný oblúk je základný, z ktorého vychádzajú ďalšie druhy oblúkov. Je to zmena smeru jazdy zosúvaním.

Snoubord sa pohybuje v oblúku naprieč hrany a nie pozdĺž hrany. Zmenu smeru dosiahneme:

- odľahčením hornej hrany a preklopením dosky na vnútornú hranu,
- zaťažením prednej nohy,
- rotáciou hornej časti trupu (natočenie panvy a ramien do smeru jazdy),
- posúvaním zaťaženia z prednej nohy na zadnú,

3.7.1 Zosúvaný oblúk ku svahu, girlandy

Terén – mierny, dobre upravený svah, neskôr prechod na svah s väčším sklonom.

Vychádzame z postavenia čelom ku svahu. Snoubord rozbehneme dolu svahom zaťažením prednej nohy, odľahčením hornej hrany a natočením trupu smerom nadol. Hneď ako sa snoubord rozbehne smerom po spádnicu, začíname natáčať trup smerom ku svahu s výraznou rotáciou paží (predná ruka smeruje dovnútra oblúka), postupne zvyšujeme zaťaženie hornej hrany krčným kolien a zaťaženie prenášame z prednej nohy nad stred dosky. Snoubord vedieme v zosúvanom oblúku pri zachovaní stabilného postoja bez rušivých pohybov. Aby nedošlo k pretočeniu na konci oblúka, preniesieme váhu späť na prednú nohu, čím vytvoríme priaznivé podmienky na nasadenie ďalšieho oblúka.

Cvičenia:

- oblúk ku svahu s dopomocou a bez dopomoci,

- dopomoc pri prednom (frontside) aj zadnom (backside) oblúku stojí vždy nad cvičiacim a vedie ho do oblúka za ruku na vzdialenosť vystretej paže, partneri sa musia pohybovať rovnakou rýchlosťou,
- postupne zvyšujeme rýchlosť nájazdu a zväčšujeme polomer oblúka,
- zosúvaný oblúk okolo vyznačených mét,
- vlny (girlandy) sú nadväzované oblúky ku svahu. Snoubord pred spomalením na vrstevnici opäť uvedieme do sklzu zaťažením prednej nohy a preklopením dosky na skĺznicu. Potom nasleduje prechod späť na hornú hranu, rotácia trupu ku svahu a postupné zaťažovanie strednej časti dosky. Pred nasadením ďalšej vlny všetky pohyby zopakujeme.

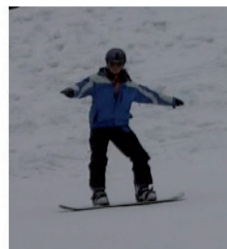
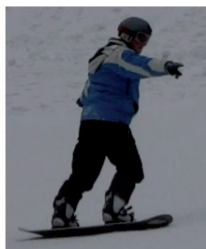
Najčastejšie chyby – možnosti odstránenia:

- snoubord sa nechce rozbehnúť – presunúť zaťaženie na prednú nohu,
- po rozbehnutí prisadávanie na zadnú nohu, snoubord sa nedá riadiť – preniesť ťažisko viac ku stredu dosky,
- snoubord sa nechce točiť od spádnice k vrstevnici – zvýrazni rotáciu trupu a paží do oblúka, zaťaž viac vnútornú hranu a prednú nohu,
- pretočenie dosky na konci oblúka, jazda dozadu – pred dokončením oblúka prenes zaťaženie späť na prednú nohu,
- dokončenie oblúka proti rotáciou – výraznejšie natočenie trupu do vnútra oblúka a prenesenie váhy na prednú nohu.

3.7.2 Zosúvaný oblúk od svahu

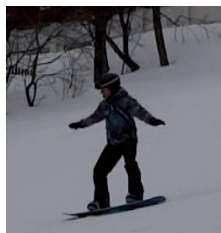
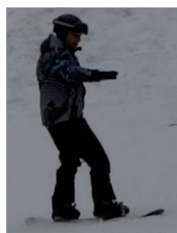
Terén – dobre upravený mierny svah, neskôr prechod na svah s väčším sklonom.

Vychádzame zo zosúvania šikmo svahom na zadnej (backside) strane (obr. 19, 20). Snoubord stočíme ku spádnici zaťažením prednej nohy a odľahčením hornej hrany. Snoubord nabera rýchlosť a po spádnici kĺžeme celou plochou skĺznicu. Po jej pretnutí preklápame snoubord na čelnú hranu a výrazne rotujeme paže aj trup do smeru oblúka. Tlak na hranu zvyšujeme postupným znižovaním ťažiska a snoubord vedieme v kontrolovanom zosúvanom oblúku. Aby nedošlo k pretočeniu dosky pri výjazde z oblúka, opäť zaťažíme prednú nohu. Tak isto precvičíme aj oblúk na zadnú (backside) stranu (obr. 21, 22).



Obrázok 19

Obrázok 20



Obrázok 21

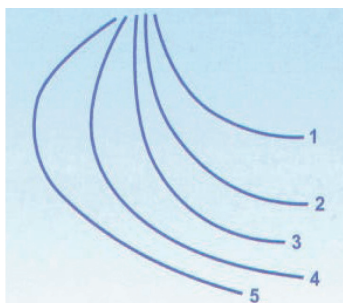
Obrázok 22

Cvičenia:

- najskôr precvičujeme oblúky na veľmi miernom svahu s pomocou partnera,
- frontside oblúk – partner stojí pod cvičiacim vpredu a vedie ho okolo seba do oblúka,
- backside oblúk – partner stojí pod cvičiacim vzadu a vedie ho okolo seba do oblúka,

Dôležité – rýchlosť pohybu cvičiaceho i partnera musí byť rovnaká, aby nedošlo k nežiaducim zmenám polohy trupu,

- jednotlivé oblúky precvičujeme samostatne,
- odporúčame cvičenie na prekonanie bariéry strachu turn to the lip – jazdíme v oblúkoch s meniacim sa nájazdom, najskôr začneme zosúvaním šikmo svahom, potom jazdou po spádnici a nakoniec cez spádnicu (obr. 23)



Obrázok 23

3.7.3 Nadväzované zosúvané oblúky

Pri výjazde z oblúka nezastavíme, ale opäť preniesieme tiaž na prednú nohu, odľahčíme hornú hranu, preklopíme dosku na vnútornú hranu a natočíme trup do nového smeru.

Cvičenia:

- oblúky s rôznym polomerom,
- oblúky okolo vyznačených mét.

Doplňujúce cvičenia:

- pri prednom (frontside) oblúku kladieme prednú ruku na stehno zadnej nohy, zadnú ruku dávame za chrbát,
- pri zadnom (backside) oblúku kladieme zadnú ruku na stehno prednej nohy, prednú ruku kladieme za chrbát,
- prednou rukou si ukazujeme do smeru oblúka,
- zafixovanie jazdy v rade za sebou – tieňová jazda (cvičia jazdci s rovnakým postavením na snouborde).

Pri jazde v oblúku je dôležité pokojné držanie hornej časti tela. Na upevnenie správneho postavenia trupu využijeme ďalšie doplňujúce cvičenia:

- držíme ruky skrížené za hlavou,
- držíme ruky skrížené na prsiach,
- jazdíme s upaženými rukami,
- držíme ruky za chrbtom,

- jazdíme s tyčou – pred sebou, na ramenách, za chrbtom, v podkolení, tyčou kreslíme čiaru vo vnútri oblúka.

Najčastejšie chyby – možnosti odstránenia:

- protirotácia, ťažisko je veľmi vzadu – posunutie ťažiska viac ku stredu dosky, natočenie trupu do smeru oblúka (viď dopĺňujúce cvičenia),
- strach z rýchlosti, prisadávanie, snoubord je neovládateľný – výrazné zaťaženie prednej nohy a rotácia trupu ku svahu,
- priveľké naklonenie do oblúka, vnútorná hrana sa zasekne, nasleduje strata rovnováhy a pád – zmenšiť náklon trupu a preklopiť dosku na vnútornú hranu až po prejazde spádnice,
- pretočenie snoubordu – pred dokončením oblúka zaťažíme prednú nohu.

Zvládnutím techniky nadväzovaných zosúvaných oblúkov sme dosiahli úroveň základného snoubordového výcviku. Tieto osvojené pohybové schopnosti nám umožnia bez problémov jazdiť na zjazdovkách s dobre upraveným svahom, s rôznym sklonom, čo nám určite prinesie krásne zážitky a prežívanie radostných pocitov z pohybu v zimnej krajine. Dodržiavaním pravidiel bezpečného správania na zjazdových tratiach prispejeme k bezkonfliktnému priebehu pohybových aktivít všetkých vyznávačov zimných športov.

Iba od nás závisí, ktorou z ciest sa vyberieme. Či podľahneme rýchlej jazde v carvingových oblúkoch (alpský spôsob jazdy), alebo sa budeme venovať trikovej jazde (freestyle), či celkom prepadneme čaru voľného jazdenie mimo vyznačených tratí v hlbokom snehu (freeride), musíme pristúpiť k ďalšiemu zdokonaľovaciemu výcviku. Ten už však vyžaduje vyššie nároky na fyzickú a pohybovú prípravu. Jeho súčasťou je špecializovaný športový tréning najskôr na suchu a potom na snehu.

3.7.4 Zosúvaný oblúk nasadený zvýšením ťažiska

Terén – stredne strmý dobre upravený svah, neskôr prejdeme na strmý svah. Vychádzame zo zosúvaného oblúka ku svahu. Počas jazdy v oblúku znižujeme ťažisko, čím zvyšujeme tlak na hornú hranu. Pri výjazde z oblúka prudko vystierame dolné končatiny, čím odľahčíme hornú hranu snoubordu.

Preklápame dosku na vnútornú hranu, výrazne natáčame trup do nového smeru a postupným znižovaním ťažiska zvyšujeme tlak na vnútornú hranu, čím vedieme snoubord v oblúku. Pred dokončením oblúka opäť zatažíme viac prednú nohu.

Najskôr nacvičujeme na frontside, potom na backside (obr. 24).



Obrázok 24

Cvičenia:

- jednotlivé oblúky so zvyšovaním ťažiska (frontside, backside),
- oblúky v rôznej rýchlosti a s rôznym polomerom,
- nadväzované oblúky,
- oblúky s preskočením.

Najčastejšie chyby – možnosti odstránenia:

- nedostatočné zvýšenie ťažiska pri jazde v oblúku – jazda šikmo svahom alebo zosúvaný oblúk ku svahu so zvyšovaním ťažiska,
- nedostatočné odľahčenie snoubordu pri prechode z jednej hrany na druhú (prehranenie) – zrýchliť a zväčšiť rozsah pohybu dolných končatín,
- nesprávne načasovanie a rytmus – precvičiť v nadväzovaných oblúkoch ku svahu (girlandy).

3.7.5 Zosúvaný oblúk nasadený znížením ťažiska

Terén – stredne strmý dobre upravený svah, neskôr prejdeme na strmý svah. Tak isto začíname zosúvaným oblúkom ku svahu, ale tlak na hornú hranu zvyšujeme vystieraním dolných končatín pri jazde v oblúku.

Pred dokončením oblúka prudko znížime ťažisko pokrčením nôh a dosiahneme tak odľahčenie hornej hrany. Súčasne preklápame dosku na vnútornú hranu, rotujeme trup a ramená do nového smeru a vystieraním dolných končatín v oblúku zvyšujeme jej zaťaženie. Tento oblúk je vhodný pri jazde v nerovnom teréne (obr. 25).



Obrázok 25

Cvičenia:

- jednotlivé oblúky so znižovaním ťažiska (frontside, backside),
- oblúky v rôznej rýchlosti a s rôznym polomerom,
- nadväzované oblúky,
- oblúky s preskočením.

Najčastejšie chyby – možnosti odstránenia:

- nedostatočné zníženie ťažiska pri jazde v oblúku – jazda šikmo svahom alebo zosúvaný oblúk ku svahu so znižovaním ťažiska,
- nedostatočné odľahčenie snoubordu pri prehranení – zrýchliť a zväčšiť rozsah pohybu dolných končatín,
- nesprávne načasovanie a rytmus – precvičiť v nadväzovaných oblúkoch ku svahu (girlandy).

Na správne vykonanie oblúkov nasadených zvýšením alebo znížením ťažiska je dôležité dodržať:

- vertikálny pohyb – vystieranie alebo krčenie dolných končatín,
- rozsah pohybu – veľkosť zníženia alebo zvýšenia ťažiska,
- rytmus – pri jazde v oblúku pomaly zvyšujeme alebo znižujeme ťažisko až po ukončenie oblúka, pri nasadení je pohyb ťažiska rýchly,
- načasovanie – zmena vertikálneho pohybu je pri dokončení predchádzajúceho oblúka.

Zvyšovaním nájazdovej rýchlosti a sklonom svahu sa zvyšuje odstredivá sila pôsobiaca na cvičenca pri jazde v oblúku, čo nám umožňuje skoršie preklopenie snoubordu z jednej hrany na druhú ešte pred prejazdom cez spádnicu. Po zvládnutí oblúkov na upravenom svahu prejdeme na nácvik oblúkov na svahu s nerovným terénom.

3.8 Jazda dozadu (swich)

Terén – mierny a dobre upravený svah.

Jazda zadom znamená obrátené postavenie nôh, to znamená, že predná vodiaca noha sa stáva zadnou a zadná noha sa stáva vodiacou nohou.

Cvičenia:

- jazda po spádnici zadom,
- zosúvanie šikmo svahom, jazda šikmo svahom (traverz) sprava doľava a späť, najskôr čelom ku svahu (frontside) a potom backside,
- to isté cvičenie vykonáme pri jazde šikmo svahom,
- padajúci list,
- zosúvaný oblúk ku svahu s vodiacou zadnou nohou,
- girlandy s vodiacou zadnou nohou,
- oblúk s prechodom cez spádnicu s vodiacou zadnou nohou.

Jazdu zadom je najvhodnejšie nacvičovať súčasne s nácvikom jazdy v základnom postavení hneď od prvých cvičení.

3.9 Krátke nadväzované oblúky

Krátky nadväzovaný oblúk vychádza z nadväzovaných zosúvaných oblúkov, pričom fáza dokončenia a nasadenia nového oblúka sa skracuje na minimum a zároveň sa zmenšuje polomer oblúka. Nasadenie oblúku je dynamické, s využitím vertikálneho pohybu ťažiska a vedenie snoubordu je po hranách s minimálnym bočným zosunom.

Cvičenia:

- striedanie zosúvania s jazdou šikmo svahom,
- krátke zosúvané oblúky ku svahu – girlandy,
- krátke oblúky ku svahu vedené po hranách snoubordu – girlandy,
- oblúky ku svahu okolo vyznačených mét,
- nadväzované zosúvané oblúky vedené tesne popri spádnici,
- nadväzované oblúky vedené po hranách tesne popri spádnici.

3.10 Rezaný oblúk (carvingový)

Carvovanie ako odborný pojem zaviedol v roku 1995 rakúsky lyžiarsky expert Dr. Thayer. Carvovanie v angličtine znamená rezanie a v snoubordingu to predstavuje jazdenie rezaných oblúkov pozdĺž hrán snoubordu cez spádnicu bez bočného zosunu.

Rezané oblúky sú technicky veľmi náročné a predpokladom na ich nácvik je dokonalé zvládnutie zosúvaných oblúkov.

3.10.1 Rezaný oblúk ku svahu

Terén – stredne strmý, dobre upravený svah, tvrdší vodivý sneh.

Vychádzame zo zosúvania šikmo svahom čelom ku svahu (frontside). Preklopením snoubordu na hornú (čelnú) hranu a výraznejším pokrčením prednej nohy zvýšime prítlak na prednú časť dosky, ktorá sa začne zarezávať. Následne rotujeme trup do smeru oblúka. V oblúku zvyšujeme tlak na hranu snoubordu postupným vystieraním nôh. Pred dokončením oblúka opäť viac pokrčíme prednú nohu, aby nedošlo k pretočeniu dosky. Takisto precvičíme aj oblúk na zadnú stranu (backside).

Cvičenia:

- zosúvanie šikmo svahom striedame s jazdou šikmo svahom,
- jazda šikmo svahom – frontside, odrazom z hornej hrany skúsime malé poskoky ku svahu,
- postupne zvyšujeme nájazdovú rýchlosť a zväčšujem polomer oblúka,

- vlny (girlandy) – nadväzované oblúky ku svahu, pričom striedame zosúvaný a rezaný oblúk,
- vlny (girlandy) – nadväzované rezané oblúky ku svahu,
- oblúky okolo vyznačených mét.

Doplňujúce cvičenia a cvičenia na správne držanie trupu v oblúku (pozri kapitola 3.7.3).

Najčastejšie chyby – možnosti odstránenia:

- snoubord nechce točiť od spádnice k vrstevnici – musíme zvýšiť tlak na prednú časť hornej hrany, zvýrazniť rotáciu trupu a paží do oblúka,
- pretáčanie dosky na konci oblúka – pred výjazdom z oblúka prenesieme zaťaženie späť na prednú nohu,
- protirotačia hornej časti trupu – výraznejšie natočenie trupu do stredu oblúka, vonkajšou rukou ukazujeme do vnútra oblúka,
- zosúvanie – zväčšíme náklon trupu do stredu oblúka, citlivá práca kolien a členkov.

3.10.2 Rezaný oblúk od svahu

Terén – stredne strmý, dobre upravený svah, tvrdší vodivý sneh.

Vychádzame z jazdy šikmo svahom na hornej hrane (backside). Pri dosiahnutí vhodnej rýchlosti zvýšením ťažiska odľahčíme hornú hranu, preklápame snoubord na dolnú (frontside) hranu, pokrčením vodiacej nohy zväčšíme zaťaženie prednej časti dosky a natáčame trup aj prednú pažu do stredu oblúka. Jazdu po hrane v oblúku riadime náklonom a rotáciou trupu do stredu oblúka a citlivou prácou v kolenách a členkoch. Pri jazde rezaným oblúkom sa nám ťažisko vplyvom odstredivej sily posúva smerom ku stredu dosky, a tak je potrebné pred výjazdom z oblúka opäť preniesť váhu na prednú nohu. Pokračujeme v jazde odľahčením, preklápame dosku na vnútornú (backside) hranu a natáčame trup a prednú pažu do oblúka. Riadenie jazdy v carvingovom oblúku na backside je totožné s frontside.

Cvičenia:

- turn to the lip – jazda v oblúkoch s meniacim sa nájazdom,
- najskôr oblúk frontside, potom oblúk backside,

- oblúky okolo vyznačených mét,
- oblúky s rôznym polomerom,
- nadväzované oblúky,
- tieňová jazda – jazdci s rovnakým základným postavením,
- carvingové oblúky na strmom svahu.

Najčastejšie chyby – možnosti odstránenia:

- nedostatočné stáčanie snoubordu ku spádnici – zvýrazniť rotáciu trupu a náklon do stredu oblúka,
- po prejazde spádnice jazda v záklone – výrazné zaťaženie prednej nohy jej väčším pokrčením,
- príliš predklonený trup – zaradiť cvičenia na správne držanie trupu (pozri kapitola 3.7.3) predčasná rotácia trupu pred začatím nového oblúka, dochádza k zosúvaniu – výrazné odľahčenie vodiacej hrany a preklopenie na druhú hranu.

Zvládnutím nadväzovaných carvingových oblúkov sme dosiahli vysokú úroveň techniky snoubordingu, ktorá nám umožní prežívať radosť z rýchlej a estetickej jazdy.

Použitá literatúra

- FRISCHENSCHLAGER, E. 1999. *Snowboarding za 3 dny*. České vydanie. České Budějovice : Kopp. ISBN 80-7232-068-8.
- PACH, M. 2002. *Snowboarding*. 1. vyd. Bratislava : PEEM. ISBN 80-88901-60-X.
- PACH, M., KOSSUTH, R. *Snowboarding*. 7. vyd. Bratislava : SAS – Snowboardová asociácia Slovenska.
- KAUFMANN, C. 1990. *Biomechanik Snowboarden: Giesen*. Institut für Körperkultur, Leibeserziehung und Sportwissenschaft an der Universität.
- REICHFELD, R., BRUECHERT, A. 1995. *Snow-Boarding*. Champaign, Human Kinetics.
- WEISS, Ch. 1995. *Snowboarding – know –how*. München : BLV.
- ZÁLEŠÁK, M. a kol. 1989. *Teória a didaktika lyžovania*. Bratislava : SPN.
- BINTER, L. a kol. 2006. *Snowboarding*. 3. vyd. Praha : GRADA.
- VOBR, R. 2006. *Snowboarding*. České Budějovice : Kopp. ISBN 80-7232-2966.

Názov:	Základy snoubordingu
Autori:	Mgr. Pavel Melkus PaedDr. Mária Roučková
Recenzenti:	prof. PhDr. Vladimír Hellebrandt, PhD. PaedDr. Martin Belás, PhD.
Vydavateľ:	Metodicko-pedagogické centrum v Bratislave
Odborná redaktorka:	Mgr. Sylvia Laczová
Grafická úprava:	Ing. Monika Chovancová
Vydanie:	1.
Rok vydania:	2014
Počet strán:	50
ISBN	978-80-8052-594-1