



SNOWBOARDOVÝ VÝCVIK V ŠKOLSKEJ TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE

2018

Slovenská asociácia športu na školách

**SNOWBOARDOVÝ VÝCVIK
V ŠKOLSKEJ TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE**

Jana Valušková

Július Hermély

Bratislava

2018

Úvod

Snowboard je súčasťou učebných osnov v oblasti športové činnosti v prírodnom prostredí. Mnohé školy túto, pre mladú generáciu atraktívnu pohybovú aktivitu zaraďujú, prípadne by ju chceli zaradiť do svojich školských vzdelávacích programov. Problém je ale v nedostatku kvalifikovaných inštruktorov snowboardingu. Realizáciou vzdelávacieho programu chceme dať možnosť pedagogickým pracovníkom z radov učiteľov získať potrebné profesijné kompetencie a zručnosti nevyhnutné na výkon inštruktora snowboardového kurzu, ktoré neboli súčasťou ich pregraduálnej prípravy.

Veríme, že spracovaný metodický materiál pomôže učiteľom telesnej a športovej výchovy na základných a stredných školách zorientovať sa v problematike vyučovania snowboardingu a implementovať ju pri snowboardovom výcviku.

OBSAH

Úvod	3
1 História snowboardingu vo svete	6
2 História snowboardingu na Slovensku	7
3 Snowboarding na školách	8
4 Smernica o organizovaní snowboardingového výcviku na školách	8
5 Snowboardingové vybavenie a výstroj, základná terminológia	8
5.1 Snowboard	8
5.2 Viazanie na snowboard	9
5.3 Doplnky a chrániče na snowboard	12
5.4 Topánky na snowboard	12
5.5 Prilby na snowboard	13
5.6 Oblečenie na snowboard	13
5.7 Okuliare na snowboard	14
6 Základná terminológia	14
7 Voskovanie a údržba snowboardu a viazania	15
8 Bezpečnosť pri snowboardingu, pravidlá pohybu na horách v zimnej prírode a prvá pomoc pri úrazoch	17
9 Základná etapa snowboardingového výcviku	20
9.1 Kontrola výstroja, výzbroja a prípravné cvičenia	20
9.2 Prípravné cvičenia	20
9.2.1 <i>Nosenie a odkladanie snowboardu</i>	20
9.2.2 <i>Zahriatie a rozcvičenie</i>	20
9.2.3 <i>Pripínanie snowboardu</i>	21
9.3 Cvičenia na rovine	22
9.3.1 <i>Cvičenia na mieste a v pohybe</i>	22
9.4 Cvičenia na svahu	27
9.4.1 <i>Cvičenie sklzu</i>	27
9.4.2 <i>Jazda po spádnicí</i>	28
9.4.3 <i>Zosúvanie po spádnicí</i>	28
9.4.4 <i>Zosúvanie šikmo svahom – padajúci list</i>	30
9.4.5 <i>Oblúk ku svahu</i>	31
9.4.5.1 <i>Zosúvaný oblúk ku svahu (poloblúk)</i>	31
9.4.5.2 <i>Nadväzované zosúvané oblúky ku svahu (girlandy)</i>	32
9.4.6 <i>Oblúk s prechodom cez spádnicu</i>	33
9.4.7 <i>Nadväzované zosúvané oblúky</i>	33
9.4.8 <i>Jazda na vleku, sedačkovej lanovke</i>	35
9.4.8.1 <i>Jazda na vleku</i>	35

9.4.8.2 Jazda na sedačke	35
10 Zdokonaľovacia etapa snowboardingového výcviku	35
10.1 Zosúvaný oblúk nasadený zvýšením ťažiska	35
10.2 Zosúvaný oblúk nasadený znížením ťažiska	36
10.3 Jazda šikmo svahom – backside a frontside	36
<i>10.3.1 Jazda šikmo svahom po backsideovej hrane</i>	36
<i>10.3.2 Jazda šikmo svahom na frontsideovej hrane</i>	37
10.4 Jazda vzad - (switch)	37
10.5 Krátky nadväzný oblúk	37
10.6 Rezaný oblúk (carvingový)	37
<i>10.6.1 Rezaný oblúk ku svahu</i>	37
<i>10.6.2 Rezaný oblúk od svahu</i>	38
LITERATÚRA	39
Návrh plánu snowboardového výcviku na základnej škole	40

1 História snowboardingu vo svete

Začiatkom šesťdesiatych rokov vznikol v Spojených štátoch amerických nový zimný šport, zdanlivo sa podobajúci lyžovaniu. Hlavnými motormi snowboardingu boli americkí surfisti a skatebordisti, ktorí hľadali možnosti zábavy a tréningu aj pre zimné obdobie., ktoré ich športom neprialo. Na začiatku svojimi výkonmi na doskách na zasnežených svahoch vzbudzovali na jednej strane obdiv a uznanie, na druhej odpor a nepochopenie. Postupom času sa však snowboarding vďaka svojej jedinečnosti a príťažlivosti dostal do povedomia miliónov ľudí. Stal sa jedným z najpopulárnejších a najrýchlejšie sa rozvíjajúcich novovzniknutých športov na svete.

Za priekopníkov sa považujú Američania, ktorých snahou bolo hneď na začiatku naštartovať sériovú výrobu vtedy ešte snurférov. Fanúšikovia tohto športu, ako Robert Deacon, Sherman Poppen, či John Kendall obchádzali mnoho firiem, no výrobcovia nedôverovali ich nápadom, a tak sa museli uspokojiť s vlastnoručne vyrobenými doskami, ktoré postupne zdokonaľovali. Prvý, kto sa spoľahol sám na seba, bol Jack Burton, vďaka čomu sa pokladá za jedného z otcov snowboardingu.



Po skúsenostiach, ktoré získal niekoľkoročným jazdením na doma vyrobenom snurfere, založil v zime 1977/78 v americkom Manchesteri vlastnú firmu na výrobu nového športového náčinia – snowboardov a snowboardového viazania.

V osemdesiatych rokoch nebývalý rozvoj tohto dnes už profesionálneho športu priniesol obrovské úspechy firmám, ktoré stáli pri zrode (Burton, Sims, Nidecker). Vďaka výrobcom podporujúcich snowboarding v každom smere a množstvu nadšencov môžeme sledovať rôzne súťaže na svetovej úrovni a spolu s nimi stále sa rozširujúce rady amatérskych jazdcov.



Prvé majstrovstvá Európy sa uskutočnili v roku 1986 vo švajčiarskych Alpách. Vďaka sponzorom sa snowboarding rýchlo profesionalizoval, čo prispelo jeho rozvoju v každej oblasti – od výroby cez kvalitu jazdcov až po organizačnú činnosť celého snowboardového diaľnia. Rozličné filmy, reklamy, ukážky zo svetových podujatí zlákali aj u nás hlavne mladých ľudí, aby skúsili to, o čom sa vo svete hovorilo v takých superlatívoch.

2 História snowboardingu na Slovensku

V súčasnosti Svetová snowboardová federácia (WSF) združuje 29 členských krajín, medzi ktorými od apríla 1993 nechýba ani Snowboardová asociácia Slovenska (SAS) – vtedy sa stala členom predchodkyne ISF (Medzinárodná snowboardová asociácia). V súčasnosti je snowboarding na Slovensku súčasťou Slovenskej lyžiarskej asociácie, ktorá združuje aj iné zimné športy.

Začiatky slovenského snowboardingu môžeme zaradiť približne do prvej polovice osemdesiatych rokov, kedy hĺstka športových nadšencov (Peter Zatkalík, bratia Sitárovci, Ján Šolóny), podobne ako vo svete, hľadala niečo atraktívne, vzrušujúce, nové. A tu niekde sa začína už známy príbeh zo Spojených štátov.

V súčasnosti majú na Slovensku zastúpenie všetky významné firmy, zaoberajúce sa snowboardingom, čo prispelo a prispieva hlavnou mierou k profesionalizácii snowboardingu v našej krajine. Významným dátumom pre slovenský snowboarding je 6. august 1991, kedy bola na Chopku založená Snowboardová asociácia Slovenska. Už v roku 1992 sa vo Vrátnej doline konali prvé majstrovstvá Slovenska. Členské v ISF, do ktorého SAS prijali v roku 1993, platila zo svojho vrečka vtedajšia manažérka SAS Patrícia Bombová, ktorá spoločne s Janou Šeďovou, bývalým prezidentom SAS Martinom Vallom a Braňom Bombom patrili aj do prvej slovenskej reprezentácie, ktorá sa zúčastňovala pretekov v zahraničí.

V roku 1998 sa uskutočnil 1. ročník kurzu učiteľov snowboardingu, ktorý sa každoročne organizuje dodnes.

Do histórie slovenského snowboardingu sa určite zapíše výsledok Jany Šeďovej, ktorá v decembri 1996 skončila tretia v obrovskom slalome ISF WorldProTour v rakúskom Ischgli, i to, že v roku 1997 sa stala celkovou víťazkou WestContinentalOpen. V roku 2001 na Svetovej zimnej univerziáde obsadil Matúš Hubka na u-rampe tretie miesto a Juraj Ligda v roku 2002 skončil tretí v snowboardcrosse na Majstrovstvách sveta juniorov WSF. Najväčším úspechom slovenského snowboardingu je bezpochyby strieborná medaila Rada Žideka na olympiáde v Turíne, ktorá bola historicky prvou slovenskou medailou zo zimnej olympiády v ére samostatnosti. Medzi ďalšie významné úspechy patria výsledky Klaudie Medlovej, ktorá v marci 2015 sa stala prvou ženou, ktorá pristála po *doublebackside rodeo* a v decembri 2016 *doublecorkoff a jump*. Na X Games. V Osle získala v disciplíne big air 5. miesto a v Aspene v disciplíne slopestyle 7. miesto. Na X Games vo februári 2017 pretekala v disciplíne big air. Bolo to prvýkrát čo túto disciplínu absolvovali aj ženy. V disciplíne big air získala 8. miesto.

3 Snowboarding na školách

Počet záujemcov o snowboarding narastá. Je preto na školskom systéme a na učiteľoch TŠV, aby boli pripravení odovzdať žiakom získané vedomosti a zručnosti počas pregraduálnej prípravy alebo počas vzdelávacích kurzov zameraných na vzdelávanie inštruktorov pre snowboarding.

Vzdelávací program „Snowboardový výcvik v školskej telesnej a športovej výchove“ vychádza z rámcových programov ŠVP - ISCED 2 a 3. Snowboarding je súčasťou učebných osnov v oblasti športové činnosti v prírodnom prostredí. Mnohé školy túto, pre mladú generáciu atraktívnu pohybovú aktivitu, zaraďujú, prípadne by ju chceli zaradiť do svojich školských vzdelávacích programov. Problém je ale v nedostatku kvalifikovaných inštruktorov snowboardingu. Realizáciou vzdelávacieho programu chceme dať možnosť pedagogickým pracovníkom z radov učiteľov získať potrebné profesijné kompetencie a zručnosti nevyhnutné na výkon inštruktora snowboardového kurzu, ktoré neboli súčasťou ich pregraduálnej prípravy. Cieľom vzdelávania učiteľov TŠV a ich prípravou na inštruktora snowboardového výcviku v školskej telesnej a športovej výchove je naučiť deti a mládež správnu techniku a bezpečnosť pri jazde na snowboarde. Zaradenie tohto športu do výchovno-vzdelávacieho programu bude mať prínos z hľadiska zníženia počtu zranení pri jeho vykonávaní.

4 Smernica o organizovaní snowboardového výcviku na školách

Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky podľa § 28 ods. 16, § 30 ods. 7 a § 33 ods. 12 zákona č. 245/2008 Z. z. o výchove a vzdelávaní a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov vydalo „Smernicu č. 19/2017 o organizovaní lyžiarskeho výcviku a snouboardingového výcviku“. Táto smernica upravuje podrobnosti o organizácii lyžiarskeho výcviku v materských školách, lyžiarskeho výcviku a snowboardingového výcviku v základných školách a lyžiarskeho kurzu a snowboardingového kurzu v stredných školách (ďalej len „výcvik“).

5 Snowboardové vybavenie a výstroj, základná terminológia

Výber správneho snowboardového vybavenia je dôležitou súčasťou snowboardingu a je tejto oblasti potrebné venovať veľkú pozornosť. Výbava na snowboarding sa skladá zo samotného snowboardu, viazania, topánok, ochranných pomôcok (prilba, chránič chrbtice, okuliare). Dôležitú úlohu zohráva aj pohodlné oblečenie nakoľko pri snowboardingu je charakteristické sedieť, ležať, kľačať na svahu. Ďalšími doplnkami sú gripy, obaly na snowboard (vaky) a pod.

5.1 Snowboard

Najdôležitejšou súčasťou snowboardového vybavenia je doska - **snowboard**, ktorý je pevne pripevnený k nohám jazdca a umožňuje mu kĺzanie po snehu. Rozlišujeme tri základné typy snowboardov:

- ✓ freestylová doska,
- ✓ freeridové doska,
- ✓ alpská doska.

Snowboardy sú konštruované s dreveným, alebo penovým jadrom, čo je ďalším dôležitým kritériom pri výbere snowboardu. Použitý materiál snowboardu ovplyvňuje výslednú cenu výbavy. Pri výbere je dôležité je vybrať správnu dĺžku a šírku snowboardu.

Dĺžka – dĺžku dosky volíme približne medzi bradu a nos jazdca. Pre jazdu v hlbokom snehu aj 15 cm nad helmu.

Šírka – Šírku snowboardu ovplyvňuje hlavne veľkosť topánky. Pre jazdca s väčšou nohou a kolmým postavením nôh na doske (aby nebrzdili špičkou alebo pätou topánky) musíme voliť širší snowboard. Širšia doska sa tiež používa pri jazde v hlbokom snehu (širší snowboard má väčší vztlak a lepšie drží jazdca nad snehom).

Tvrdosť – tvrdosť dosky volíme podľa váhy jazdca (čím ťažší, tým tvrdšia musí byť doska), podľa skúseností (čím skúsenejší, tým tvrdšia doska) a podľa spôsobu použitia (tvrdá doska pre zmrznuté a upravené zjazdovky, stredne mäkké pre bežné zjazdovky, mäkká doska pre jazdu v hlbokom snehu alebo vo funparku).

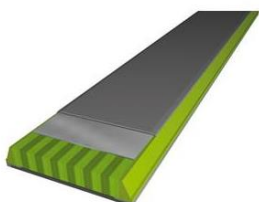
Topánky – tvrdé topánky sa používajú výhradne na tzv. slalomové dosky (závody v bránkach, zmrznuté zjazdovky). Mäkké topánky sú vhodné pre freeride (jazda na zjazdovke) a freestyle (snowparky).



Obrázok č.1: Snowboard a jeho časti

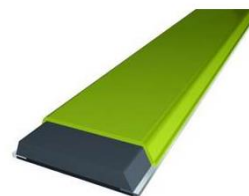


Obrázok č.2 : Základné konštrukcie snowboardov

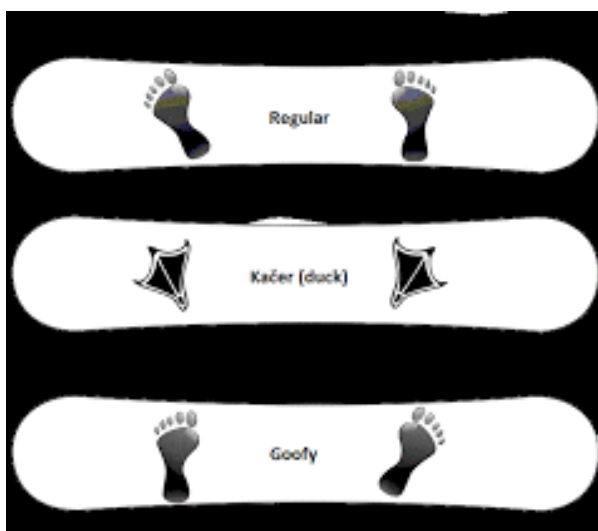


Sendvičová konštrukcia

Obrázok č.3 : Porovnanie sendvičovej a cap konštrukcie



Capová konštrukcia



Obrázok č.4 : Tri rôzne postavenia na snowboarde

5. 2 Viazanie na snowboard

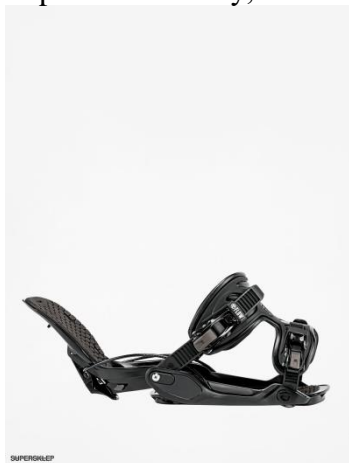
Druhým najdôležitejším komponentom snowboardingového vybavenia je viazanie na snowboard. Zabezpečuje pevné spojenie dosky (snowboardu) a topánok na snowboard a zaisťuje tak prenos sily (prenos pohybov) na snowboard. Viazania na snowboard sú buď tvrdé (frees-tyle viazanie), alebo mäkké (doskové viazanie). Najčastejšie sa používajú mäkké viazanie.

Mäkké viazanie – Používa sa pre mäkké topánky. Jedná sa o najpoužívanejšie viazanie, keď hlavná pracka vedie cez priehlavok a druhá pracka fixuje špičku topánky.



Obrázok č.5 : Mäkké viazanie

Flow – Viazanie Flow je podobné klasickému viazaniu, s tým rozdielom, že je do viazania vstup zozadu. Pásy, ktoré vedú cez priehlavok a prsty sa nastavujú len na začiatku.



Obrázok č.6 : Viazanie Flow

Step-in – Viazanie so systémom Step-In využíva špeciálny zámok, do ktorého zapadne špeciálna topánka. Tá má jednak v podrážke čapy, ktoré zapadnú do zámku viazania a jednak je takáto topánka pevnejšia. Na obrázku nižšie sú uvedené dve varianty Step-in viazania, s opierkou a bez nej.



Obrázok č.7 : Viazanie Step-in

Viazanie na slalomové dosky – Na jazdu v tvrdých topánkach odpovedá výber viazania. Voľba je medzi dvoma variantmi. Do klasického pevného viazania sa nastupuje najprv pätou a cez špičku sa následne zapne pracka. Do Step-in viazania sa najprv zasunie špička a pri došliapnutí zapadnú čapy na päte topánky do zámku viazania. Aj tu je teda potrebné mať inú topánku. Na väčšinu tvrdých topánok sa dá dokúpiť podpätok.



Obrázok č.8: Viazanie na slalomboardy

5. 3 Doplnky a chrániče na snowboard

Poistný remienok – Slúži k upevneniu prednej nohy a predného viazania. Z bezpečnostných dôvodov, zamedzí nechcenému úniku dosky

Grip – Podložka prilepená medzi viazaniami. Uľahčuje jazdu na vleku – zamedzuje klzaniu zadnej topánky po doske

Obal na snowboard – Predlžuje životnosť, uľahčuje nosenie.

Chrániče na snowboard – Do skupiny chráničov pri snowboardingu patria chrániče chrbtice, chrániče kolien, chránič zápästia, chrániče kostrče. Používaním chrániacich prostriedkov .

5. 4 Topánky na snowboard

Tretou základnou časťou snowboardingovej výbavy sú topánky na snowboard. Správny výber topánok na snowboard patrí k najdôležitejším krokom celej snowboardingovej výbavy. Pravidlom je, že snowboardová topánka nesmie byť ani príliš veľká, ani príliš malá. Po utiahnutí musí snowboardová topánka dokonale obopnúť nohu a palec by sa mal dotýkať prednej steny - za žiadnu cenu nesmie byť v topánke ohnutý. Rozhodujúcimi faktormi pre správny výber snowboardovej topánky je veľkosť, celková tuhosť topánky a druh jazdy.

Rovnako ako u snowboardového viazania, sú aj snowboardové topánky:

Mäkké topánky - podobajú sa na snehule, uľahujú sa pomocou šnúrok alebo laniiek. Tieto topánky sú mäkké a sú pohodlnejšie, umožňujú väčší rozsah pohybov.



Obrázok č.9 : Mäkké snowboardové topánky

Tvrde topánky - podobné lyžiarskym topánkam s prackami, určené sú pre razantnú jazdu na tvrdej jazdovke, pre závodnú jazdu v bránkach alebo pre carvingové oblúky s extrémnym náklonom.



Obrázok č.10: Tvrde snowboardové topánky

5. 5 Prilby na snowboard

Prilby patria do skupiny snowboardových chráničov - najnebezpečnejšími úrazmi v snowboardingu sú bezpochyby úrazy hlavy. Helma nás chráni nielen v prípade vlastného pádu, ale aj v prípade, keď do nás niekto narazí. Z toho dôvodu stále viac ľudí jazdí s prilbou.

Medzi prilbami na snowboarding sú veľké rozdiely - nové modely sú odľahčené, odolnejšie. Prilba na snowboarding musí padnúť na hlavu, nemala by byť ani malá, ani veľká (obzvlášť priestor medzi prilbou a hlavou), nesmie obmedzovať videnie, nesmie sa dotýkať zadnej časti krku, takisto musí sadnúť spoločne s okuliarmi.



Obrázok č.11: Prilby na snowboard

5. 6 Oblečenie na snowboard

Pri snowboardingu je typický vlastný štýl obliekania, ktorý je voľný, pohodlný a zároveň účelný. Základný rozdiel medzi oblečením pre lyžiarov a snowboardistov je taký, že snowboardisti majú voľnejší strih snowboardovej bundy a snowboardových nohavíc. Do snowboardového oblečenia zaraďujeme aj rukavice na snowboard, termoprádlo a okuliare na snowboard. Čo sa oblečenia týka, nie je dôležitá len vrchná vrstva, dôležitá je tiež spodná vrstva, druhá vrstva a tretia vrstva oblečenia.

5. 7 Okuliare na snowboard

Vyraziť bez okuliarov na hory sa neodporúča. Vďaka okuliarom na snowboard lepšie vidíte a navyše chránia oči pred UV žiarením, vetrom, snehom alebo dažďom.

Okuliare sú väčšinou vybavené buď dvojitémi, alebo trojitými sklami, čo zabraňuje ich zahmlievaniu. Okuliare na snowboard musia dokonale padnúť a mali by snowboardistu čo najmenej obmedzovať v periférnom videní. Niektoré okuliare dokonca umožňujú výmenu skiel – odporúča sa vyberať také skla, ktoré nie sú ani príliš svetlé, ani tmavé, a to preto, aby ich majiteľ videl pri každom počasí.

6 Základná terminológia

V základnej terminológii popisujeme a predstavujeme jednotlivé časti snowboardu, viazania (uchytenie, základová doska, pätká, pracky). Základné termíny ako predná, či zadná strana a pod.

- **Jazda:**
 - ✓ **Regular** - človek jazdiaci ľavou nohou dopredu,
 - ✓ **Goofy**- človek jazdiaci pravou nohou dopredu,
 - ✓ **Switch** - spôsob jazdy, keď ide jazdec neprirodzenou nohou dopredu (Goofy ide ľavou nohou dopredu, Regular pravou),
 - ✓ **Onefoot** - spôsob jazdy, prípadne predvedení triku s len jednou nohou zapnutou vo viazaní.

- **Technické pojmy**

Následujúca tabuľka vysvetľuje pojmy, ktoré sa používajú pre popis častí alebo vlastností snowboardu.

Názov	Vysvetlenie
backside	zadná hrana dosky alebo rotácia smerom doprava
frontside	predná hrana dosky alebo rotácia smerom doľava
Tail	pätka dosky
Nose	špička dosky
radius	polomer kruhu, podľa ktorého častí je vytvarovaná hrana
backstance	Posunutie viazania/inertov voči dĺžke dosky smerom dozadu
twintip	Konštrukcia dosky/nastavenie viazania, ktoré je presne súmerné podľa priečnej osy (obidve nohy sú rovnocenné)
Strap	pásik viazania
capstrap	názov pre predný strap, ktorý sa nezapína cez priehlavok, ale cez špičku topánky
baseplate	základne viazanie
Insert	diera v snowboarde pre priskrutkovanie viazania
Cap	konštrukcia, kde je vrchná vrstva dosky pretiahnutá až k hrane
sidewall	konštrukcia, kde sú všetky vrstvy dosky vedené až do kraja dosky, bez ďalšieho krytia

Tab. 1 Technické pojmy pri snowboardingu

7 Voskovanie a údržba snowboardu a viazania

Navoskovať snowboard si môžeme hocikde. V izbe, v kuchyni, v garáži, na balkóne, výber je v podstate neobmedzený. Na pamäti však treba mať, že vosk sa veľmi ťažko dostáva z koberca a preto je vhodnejšie využiť miestnosť s ľahko umývateľnou podlahou.

1. Výber a typy voskov

Pred voskovaním je dôležité sa správne rozhodnúť, aký typ vosku použiť. V skratke existujú 4 typy voskov. Teplé, zimné, mrazivé a samozrejme univerzálny typ.

Teplé vosky sa používajú hlavne na jar a v lete, keď sa topí sneh a je potrebné maximálne zvýšiť rýchlosť snowboardu. Bohužiaľ, teplé vosky sa rýchlo “vyjazdia” a voskovať treba

častejšie. Zimné a mrazivé vosky sa používajú v zimných mesiacoch, keď je teplota snehu hlboko pod bodom mrazu. Univerzálny vosk je použiteľný za každého počasia, jeho vlastnosti však nedosahujú takých kvalít ako u špecifickejších voskov.

Teplé vosky sú väčšinou žltej, oranžovej, ružovej alebo inak podobnej teplej farby, zimné a univerzálne vosky bývajú väčšinou modrej alebo bielej farby. To sa samozrejme môže líšiť v závislosti od výrobcu, rovnako ako aj určenie vosku. Rozsah použiteľnosti jednotlivých voskov v závislosti od teploty nájdete na obale vosku.

2. Voskovanie sklznice

Pred samotným voskovaním je potrebné sklznicu očistiť od všetkých nečistôt a starého vosku. To spravíte pomocou tzv. base cleanera (chemického prípravku na čistenie sklznice) a kefy (môže mať drôtené alebo tvrdé umelé chlpy).

Na voskovanie použijeme buď na to určenú žehličku (rozsah teploty od 100° do 160°) alebo klasickú Etu s kovovým spodkom, ktorú nastavíme na teplotu medzi 100° a 160°. Treba však pamätať na to, že po voskovaní už nebude vhodná na žehlenie oblečenia.

Vosk roztopíme na rozpálenej žehličke a postupne rovnomerne nakvapkávame na celú sklznicu. V miestach, kde vyzerá sklznica najviac vysušená (viditeľné biela mapy), môžeme vosku trochu pridať. Najviac namáhaná je sklznica v blízkosti kovových hrán. S voskom to však netreba preháňať, sklznica má totiž obmedzenú schopnosť prijímať vosk a zbytočne by sme ho potom zoškrabali. Po nanosení vosku na sklznicu postupne roztápame jednotlivé zaschnuté kvapky vosku a rozotierame žehličkou na celú plochu sklznice.

Po dôkladnom rozotrení necháme vosk zaschnúť približne 30 minút, aby poriadne stuhol. Pri odstraňovaní prebytočného vosku škrabkou, ktorá môže byť z ostrého tvrdého plastu alebo kovu, sa tak vosk lepšie udrží v póroch. Vosk by nemal ostať ani na kovových hranách snowboardu. Sklznicu snowboardu do hladka dočistíme kefou (kefu treba po počiatočnom čistení sklznice od nečistôt očistiť), použiť však môžeme aj korok. Všetky tieto úkony by sa mali prevádzať v smere jazdy, ak sa však jazdí na switch, nie je to až také dôležité.

3. Brúsenie hrán snowboardu

Brúsenie hrán snowboardu môžeme zrealizovať sami alebo to nechať na odborníkoch v servisných pracoviskách.

✓ Ručné brúsenie

Pri ručnom brúsení pomocou uholníka, ktorý vyberáme podľa preferovaného uhla hrany a pilníka brúsime obe hrany z boku. Dosku si postavíme na jednu hranu a postavíme sa k nej tak, aby sme hranu, ktorú ideme brúsiť mali ďalej od tela. Plynulým ťahom brúsime hranu. Najprv tlačíme menej, neskôr môžeme tlak stupňovať. Pred brúsením si môžeme čiernou fixou nakresliť čiaru na bok hrany, aby sme vedeli kontrolovať, či sme zachytili pilníkom celú šírku hrany. Ručné brúsenie má nevýhodu v tom, že nedokážeme brúsiť hranu zo strany sklznice a preto je ostrosť hrany podstatne horšia ako pri brúsení na stroji.

✓ Strojové brúsenie

Pri brúsení na stroji sa najprv brúsi doska zo strany sklznice, na ktorej sa úplne zbrúsia zalievajúce miesta a potom sa brúsia hrany. Nasleduje brúsenie hrán z boku (pozn. veľkosť uhla hrany sa môže pohybovať od 90° do 86°). Veľkosť uhla závisí od druhu jazdy, ktorú snowboardista vykonáva.

Čistenie Stiahnutie ihly Veľmi dôležitým a často zanedbávaným servisným úkonom po brúsení hrán je stiahnutie tzv. ihly. Brúsnou gumou sa zľahka prejde niekoľko krát po oboch hranách. Brúsna guma hranu neatupí, ale odstráni ihlu ktorá sa pri brúsení hrany vytvorí a pri jazdení s ňou je pocit, ako keby sa doska nechcela otáčať a veľmi sa zarezávala do snehu.

8 Bezpečnosť pri snowboardingu, pravidlá pohybu na horách v zimnej prírode a prvá pomoc pri úrazoch.

Bezpečnostné prvky v metodike snowboardingu - Metodika snowboardingu vychádza z overených metodických postupov „starších“ zimných športov, najmä vyučovania lyžovania. Preberá základné princípy, no vzhľadom k charakteristike snowboardingu sa v nej nachádzajú isté špecifiká, ktoré je potrebné zdôrazniť, a pre bezpečný priebeh výučby na ne klásť dôraz.

Kontrola vybavenia – Vybavenie sa kontroluje vždy pred výcvikom, najlepšie ešte v miestach, kde je možnosť aj pri nepriaznivom počasi úprava alebo oprava materiálu. Vzhľadom k množstvu nastaviteľných, a tým pádom aj povolených súčastí kontrolujeme najmä viazanie. Pretože neexistuje bezpečnostné viazanie ani zákonné normy o kontrole, je riziko spoliehať sa na akékoľvek potvrdenie o servise vybavenia. Prípadné náhradné diely ako matky, skrutky alebo pracky je vhodné mať so sebou, rovnako tak ako náradie k úprave materiálu. Vzhľadom k možnej a častej úprave výstroja aj počas nácviku je vhodné nosiť základné náradie so sebou (malé, ktoré pri prípadnom páde nespôsobí zranenie).

Protišmyková podložka – Protišmyková podložka sa nalepuje pred zadné viazanie a na suchý snowboard, lebo len tak môže plniť svoju úlohu a zamedzovať podklznutie zadnej nohy, ak je postavená na dosku. Podložka výrazne pomáha najmä pri jazde na vleku

Skupina - Skupinu pre výcvik tvorí **do 10 žiakov, (podľa smernice č. 19/2017.)**

Presun ku zjazdovke/pohyb po zjazdovke - Ku zjazdovke sa chodí organizovane. Často sa chodí po verejnej komunikácii, inštruktor by mal byť na každom konci skupiny. Ak je nutná chôdza po zjazdovke, chodí sa vždy po jej kraji, za sebou a neohrozujeme ostatných.

Manipulácia so snowboardom - Snowboard nosíme vždy v rukaviciach, držíme ho medzi viazaním. Ak máme pri viazaní k dispozícii poistné lanko, omotávame ho okolo ruky proti prípadnému utečeniu pri páde. Pozíciu volíme takú, aby nás pri prípadnom páde čo najmenej ohrozila, ideálne je nosenie vedľa tela. Pri odkladaní snowboardu ho otáčame viazaním na sneh.

Terén - Výber vhodného terénu je jednou z najlepšej prevencie pred úrazmi a patrí medzi základné zručnosti dobrého inštruktora. Pre nácvik pádov a rovnováhy potrebujeme roviny. Pre prvé kĺzanie, prípravné cvičenia jazdeckých zručností začiatočníkov vyhľadávame najprv veľmi mierny svah s dojazdom do roviny, neskôr prechádzame na široký mierny svah s minimom ostatných užívateľov terénu.

Vchádzanie do zjazdovky - Pri výcviku a nácviku jazdných zručností na zjazdovke organizuje inštruktor výučbu tak, aby pri vojení do zjazdovky z kraja nedochádzalo ku kríženiu stopy

zhora prichádzajúceho. Vhodné je vyzvať žiakov ku cvičeniu na vopred dohodnutý signál. Pri individuálnom schádzaní kontrolujeme pred výjazdom situáciu na zjazdovke nad sebou pohľadom. Na nebezpečné kríženie stôp dávame pozor aj v miestach, kde sa zjazdovky spájajú alebo pri spájaní traverzových ciest.

Zastavovanie na zjazdovke - Na zjazdovke zastavujeme zásadne pri kraji. Ak vyžaduje charakter cvičenia alebo situácia zastavenie na zjazdovke, radíme žiakov pri zastavovaní pod seba, aby prípadným pádom neohrozovali pri dojazde spolužiakov a z pozície jazdca prichádzajúceho zhora zaberali čo najmenej miesta. Obzvlášť nebezpečné je zastavovanie pod horizontom, kde aj malé terénne nerovnosti môžu sediaceho snowboardistu ľahko skryť. Snowboardisti nepoužívajú palice ani iné opory, preto si sadajú na zem. Zmiznú zo zorného uhla, a zrážky s nimi sú tak častejšie ako s lyžiarimi.

Nebezpečná jazda po zjazdovke – Po zjazdovke sa pohybuje viac alebo menej rôznych účastníkov, preto sa snažíme skupinovej jazde na zjazdovke vyhnúť, ak si to ale situácia vyžaduje a skupinovej jazde sa nevyhneme treba dodržiavať bezpečné rozstupy. Zvlášť nebezpečná je jazda v blízkosti stromov lemujúcich okraje zjazdovky. Veľké množstvo konfliktných situácií s poranením nastáva pri náhlom krížení stopy zhora prichádzajúcim.

Carving - Jazda v rezanom oblúku patrí medzi vrcholné zážitky snowboardingu. Pre jej nácvik vyhľadáme široký, upravený svah s minimom ostatných užívateľov. Charakteristickým znakom carvingu je vyššia rýchlosť a využitie väčšiny plochy zjazdovky. Brzdenie sa tu prevádza jazdou po vrstevnici, teda pre ostatných užívateľov svahu potenciálne nebezpečným náhlým krížením stopy. Nesmieme zabudnúť, že „nesnowboardisti“ nevedia o obmedzenom výhľade snowboardistu do backsidového oblúku vzhľadom k jeho špecifickému postoju. Najmä vo väčších rýchlostiach môže dôjsť ku konfliktnej situácii.

Skoky - Jedným z vrcholov výučby snowboardingu je tiež nácvik skokov, a to najmä na prekážkach. Všetky terénne nerovnosti, na ktorých sa skoky prevádzajú, najprv osobne prehládame, zistíme stav prekážky a možnosti dopadu a dojazdu za ňu. Ďalší nájazd na skok zahajujeme až po uistení sa o voľnom priestore za prekážkou.

Pravidla FIS - Pravidla FIS pre pohyb na zjazdovkách sú záväzné pre všetkých užívateľov svahu nevnímajúc snowboardistov a sú k nahliadnutiu na prehľadných tabuliach pri nástupných staniach vlekov a lanoviek.

Príčiny poranení a mechanizmus vzniku úrazu

Úrazovosť na zjazdovkách - Snowboarding patrí medzi 10 najrizikovejších pohybových aktivít. Okrem závažných poranení hlavy je ďalším typickým poranením snowboardistov zlomenina zápästia a predlaktia. Zlomeniny sú obvykle vážnejšie, až 50% zlomenín si vyžaduje chirurgický zákrok. K poraneniam dochádza pri pádoch na natiahnuté horné končatiny. Pozor - chrániče zápästia znižujú riziko poranenia o 50-75% (Jorgenson,2003).

K relatívne častým poraneniam pri snowboarde radíme tiež poranenia chrbtice. Toto poranenie je pri snowboardingu 4x častejšie než pri lyžovaní. Poranenie chrbtice vzniká hlavne pri skokoch vyšších než 2m (Jorgenson, 2003).

Na vznik poranení pri jazde na snowboardu má vplyv rad faktorov. Niektoré z nich môže snowboardista ovplyvniť, iné nie. Najčastejšou príčinou vzniku úrazu zavineného samotným snowboardistom je rýchla jazda, nezvládnutie techniky jazdy, precenenie vlastných síl (výber

náročného terénu), prípadne strata koncentrácie. Medzi faktory, ktoré snowboardista nemôže ovplyvniť, patrí stav zjazdovky, počasie a jazda ostatných lyžiarov a snowboardistov na zjazdovke. Vlastným mechanizmom úrazu býva pád, prípadne stret s iným snowboardistom či lyžiarom. Znížiť množstvo úrazov je možné najmä v závislosti na týchto faktoroch:

- ✓ kvalitná výučba,
- ✓ kvalitná výzbroj a výstroj,
- ✓ používanie ochranných prostriedkov,
- ✓ technické zabezpečenie zjazdoviek,
- ✓ rešpektovanie pravidiel chovania na zjazdovke známych ako pravidlá FIS.

Prvá pomoc pri úrazoch na lyžiarskych svahoch

Pri nehode je potrebné čo najrýchlejšie volať horskú záchrannú službu na čísle 112 a opísať jej miesto a rozsah zranenia.

Pacienta je potrebné prehliadnuť, aby sa zistilo či je pri vedomí. Ak nereaguje, na oslovenie ani potrasenie, je pravdepodobne v bezvedomí a treba skontrolovať jeho dýchanie. Ucho sa priloží k jeho ústam tak, aby sa dalo vidieť na jeho hrudník, či sa zdvíha. Prípadne kontrolovať aj rukou. Ak nedýcha, začíname s oživovaním. Platí pravidlo 30:2 (opakuje sa 30 stlačení hrudníka a 2 vdychy). Pri deťoch sa najskôr urobí 5 vdychov a potom sa opakujú 30 stlačení hrudníka a 2 vdychy.

Ak je pacient pri vedomí a dýcha, pri druhotnom vyšetrení hľadáme krvácania a možné vonkajšie zranenia. Na krvácajúcu ranu pritlačíme ruku, vyhýbame sa však priamemu kontaktu s cudzou krvou, používame preto rukavicu, šál či bundu.

Pred príchodom záchranárov poskytujeme ranenému protišokové opatrenia 5T – ticho, teplo, tekutiny, tíšenie bolesti, transport.

✓ Zlomeniny

Zlomenú končatinu, hornú i dolnú, sa nesnažíme vrátiť do pôvodného stavu, aby sme zranenému ešte viac neublížili. Dolnú treba znehybniť priviazaním šálom o zdravú končatinu, prípadne lyžu či palice. Najlepšie pri členku a nad kolenom, nie však cez miesto zlomeniny. Hornú končatinu dávame do závesu. Môžeme použiť šál.

✓ Zranené koleno

Poranené koleno je dobré zafixovať, tak ako pri zlomenine.

✓ Úraz hlavy

Aj keď si mnohí lyžiari chránia hlavu prilbou (pre deti do 15 rokov je zo zákona povinná), k úrazom hlavy dochádza. Okrem otrasu mozgu môže dôjsť i ku krvácaniu do mozgu. V takýchto prípadoch býva ranený dezorientovaný, nepamätá si čo sa stalo, napína ho či vracia, má rozšírené zreničky, ... ihneď volať 112.

✓ Vyrazený dych

Vyrazený dych je väčšinou spojený s panikou pacienta. Preto poskytnite protišokové opatrenia (5T). Vrátiť sa dýchaniu do normálu môžeme napomôcť usadením pacienta tak, aby ne-

mal stlačený hrudník a pľúca mali dostatok miesta. Ak upadol do bezvedomia, treba ho začať oživovať.

✓ **Krvácanie z nosa**

Postihnutého posadíme do predklonu (hlavu nezakláňajte), uvoľníme odev okolo krku, povzbudzujeme ho v dýchaní ústami. Stlačíme mäkkú časť nosových krídel a po 10 min uvoľníme. Podľa potreby postup opakujeme. Ak sa krvácanie nepodarí zastaviť voláme odbornú pomoc.

✓ **Omrzliny**

Postihnuté miesto spoznáme podľa toho, že je bledšie až voskové, je necitlivé a neskôr sa môže objaviť bodavá bolesť. K prvej pomoci v takomto prípade patrí postupné zahrievanie, v žiadnom prípade nesmieme trieť postihnuté miesto snehom, hrozí riziko poškodenia kože. Pacienta zahrievajme vlastnými rukami, ak má napríklad omrznuté prsty na ruke, sám si ju môže dať pod pazuchu. Pomáha teplo aj vlažné obklady, nikdy nie horúca voda. Ak sa objavia pľuzgiere, vyhľadajme lekára.

9 Základná etapa snowboardingu výcviku

9.1 Kontrola výstroja, výbroja a prípravné cvičenia

Prv než pristúpime k samotnému výcviku pri snowboardingu je z bezpečnostného hľadiska potrebné dôkladne skontrolovať výstroj a výzbroj. Kontrolou ako oblečenia, tak snowboardu s viazaním a snowboardových topánok predchádzame rizikám úrazov. Aké parametre majú mať jednotlivé prvky snowboardového výstroja a výbroja sme písali v kapitole 5.

9.2 Prípravné cvičenia

9.2.1 Nosenie a odkladanie snowboardu

Snowboard nosíme buď pod rukou, držíme ho sklznicou od tela alebo ho nesieme na chrbte. Odporúča sa mať zabezpečenie snowboardu proti nechcenému úniku a nekontrolovanej jazde po zjazdovke poistným remienkom okolo ruky.

Snowboard odkladáme na bezpečné miesto vždy viazaním dolu, tak aby pätky viazania boli z kopca. Zamedzíme tým nechcený únik snowboardu z kopca.

9.2.2 Zahriatie a rozcvičenie

Ako pri každej športovej aktivite, aj pri výučbe jazdy na snowboardingu je potrebné najprv dôkladne zahriať a rozcvičiť organizmus. Najprv zahrejeme svaly a pripravíme ich na pohybovú aktivitu. Zvláštnu pozornosť venujeme strečingu, naťahovaniu svalov krčnej chrbtice, trupu, horných a dolných končatín. Taktiež nesmieme zabudnúť na rozcvičenia zápästí, predlaktí a členkov.

Príklady na rozcvičenie:

Rozohriatie – žiaci sa postavia do zástupu s medzerami 1 meter, všetci na povel začnú bežať pričom posledný slalomovo obieha všetkých a postaví sa na začiatok zástupu. Cvičenie trvá dovtedy, kým sa všetci nevystriedajú. Môže sa zvoliť aj zložitejšia variácia, obiehanie vzad, pričom celý zástup je statický okrem obiehajúceho.

Naťahovacie cvičenia – môže sa pri nich využiť snowboardová doska. Robíme krátke cvičenie zamerané na reakčnú schopnosť. Žiaci sa postavia do kruhu na vzdialenosť cca 50 cm. Každý žiak drží pred sebou dosku pravou rukou. Na povel vyučujúceho sa každý presunie doprava na miesto svojho spolužiaka, pričom púšťa svoju dosku a chytá dosku svojho spolužiaka.

Ako ďalšie cvičenie môžeme zaradiť krátku naháňačku, kde žiaci majú obutú prednú nohu vo viazaní a zadnou sa uvádzajú do pohybu – kolobežka.

Na záver môže vyučujúci zaradiť štafetové preteky. Žiaci sa rozdelia do dvoch družstiev. V každom družstve si vytvoria dvojice, kde jeden žiak ťahá za palicu snowboardistu obutého prednou nohou vo viazaní. Žiaci obiehajú okolo méty (počas behu dvojice sa ďalšia dvojica pripravuje, musia sa vystriedať v ťahaní a stojí na snowboarde všetci žiaci v družstve). Vyhrá to družstvo, ktoré sa vystrieda v obíhaní skôr ako druhé družstvo.

Príkladov na cvičenia je veľa, je na učiteľovi, aké cvičenia vhodné na tento druh športovej aktivity zaradiť do rozcvičenia.

9.2.3 Pripínanie snowboardu

Pre pripínanie (obúvanie) snowboardu vyhľadáme vhodný terén (rovný, dostatočne priestraný). Snowboard postavíme kolmo na spádnicu. Najskôr si upneme prednú nohu, následne zadnú. Pri začiatkoch je vhodné si sadnúť vždy smerom čelom do údolia – od spádnice. Pri vstávaní si jednou rukou chytíme prednú hranu snowboardu a druhou sa odrazíme od zeme. Vystretím kolien sa postavíme. Na veľmi prudkých svahoch je lepšie nastupovať čelom ku svahu, kedy si pripíname najskôr prednú nohu a následne po obrátení sa v sede sa zapneme zadnú nohu.



Obrázok č. 12 Pripínanie snowboardu

Pri snowboardingu sú dôležité základné pojmy pre hrany:

- ✓ Frontside – predná hrana (ďalej len FS)
- ✓ Backside – zadná hrana (ďalej len BS).

Pre začiatočníkov je jednoduchšie vstávanie cez FS hranu (čelom ku svahu). Snowboard si nastavíme tak, aby bol kolmo na spádnicu, špičkami zatlačíme na hranu a oporou o paže prenesieme ťažisko (dorúčujeme nad snowboard). Súčasným odrazom zadnej paže, švihom prednej paže a vystretím kolien sa postavíme. Je možné sa odraziť aj oboma rukami naraz.

Pri vstávaní cez BS hranu (čelom od svahu) zaprieme hranu o sneh a putami na ňu zatlačíme. Oporou paží prenesieme ťažisko (dorúčujeme nad snowboard). Odrazom prednej paže, švihom zadnej paže a napnutím kolien sa postavíme. Je možné sa odraziť aj oboma pažami súčasne.

9.3 Cvičenia na rovine

9.3.1 Cvičenia na mieste a v pohybe

✓ Základný postoj na mieste, rovnováha na snowboarde

Pri snowboardingu rozlišujeme dva základné postoje a to **regular**, kedy stojíme na doske ľavou nohou vpredu alebo **goofy**, kde je predná noha pravá. Vpredu by mala byť silnejšia noha. Vzadu slabšia noha. Určiť, ktorá noha bude vpredu (odrazová) môžeme:

- Noha, ktorou kopeme (pri futbale) je riadiaca t.j. na snowboarde by mala byť vzadu.
- Boxovanie – pri boxovaní predsúvame automaticky jednu nohu dopredu – oporná noha (taký bude postoj na snowboarde).
- Skĺznutie po ľade, pritom automaticky predsúvame jednu nohu dopredu (taký bude postoj na snowboarde).
- Zaujmemo postavenie s nohami pri sebe, uvoľníme sa, zavrieme oči a učiteľ odzadu do nás strčí. Pri tomto inštinktívne vykročíme dopredu dominantnou - odrazovou nohou, ktorá zachytí pád (predná noha na snowboarde).

Nácvik postoja najprv nacvičujeme na mieste, najskôr bez snowboardu potom so snowboardom. Základný postoj vychádza z rozloženia váhy na pravej a ľavej nohe v pomere 50:50. Pri základnom postoji sú dolné končatiny v kolenách a členkových kĺboch mierne pokrčené, panva je mierne podsadená, trup je vystretý, paže sú upažené mierne nadol.

Základný postoj pri jazde po spádnicu je obdobný, všetky kĺby dolných končatín sú mierne pokrčené, trup je natočený mierne do smeru jazdy. Aby bola vždy správne rozložená váha neustále ju vyvažujeme pažami. Dôležité je, aby sa nedostali za telo.

Najčastejšie chyby – možnosti odstránenia: Jazdec pretáča trup a ramená ku špičke snowboardu – 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.



Obrázok č. 13. Základné postavenie

✓ Rovnováha na snowboarde

Základom snowboardingu je udržanie rovnováhy na snowboarde. Začíname jednoduchými cvikmi pre nácvik a zdokonaľovanie rovnováhy. Tieto cvičenia je nutné realizovať na rovnej ploche, aby počas nácviku snowboard neušiel. K získaniu rovnováhy využívame rôzne prípravné cvičenia:

- Preklápanie snowboardu na backsideovú stranu (Obr. č. 14) - Na začiatku začíname s partnerom. Dolné končatiny sú mierne pokrčené, váha je rovnomerne rozložená na obidve nohy. Trup je vzpriamený, pohľad mieri vpred, paže sú uvoľnené, predlaktia smerujú vpred. Vytlačením piat a náklonom celého tela dozadu naklápame snowboard na zadnú hranu a späť. Neskôr trénujeme aj bez pomoci.



Obrázok č. 14 Prenášanie váhy na backside hranu

- Preklápanie snowboardu na frontsidovú stranu (Obr. č. 15) – Zaujmemo postoj ako pri backsideovej strane. Pohybom v kolenných a členkových kĺboch nakláňame snowboard z plochy sklznice na prednú hranu. Aj tento prvok nacvičujeme najprv s pomocou, neskôr samostatne.



Obrázok č. 15 Prenášanie váhy na frontside hranu

- Prenášanie ťažiska zo špičky na päťu – Pri tomto cvičení sa odrážame z oboch nôh. Ťažisko prenášame doľava, čím sa dostaneme nad špičku, kde sa pokúsime chvíľu stáť. Potom využijeme pružnosť dosky, odrážame sa najprv z prednej a potom aj zadnej nohy a dopadáme na plochu sklznice.
- Výskok s otočením o (25°, 45°, 90°) – Odrážame sa z oboch nôh. Pri výskoku pohybom paží a trupu urobíme rotáciu tela. Postupne uhol rotácie zvyšujeme.
- Iné cviky na rovnováhu - zdvíhanie špičky a pätky, striedavé zaujatie nízkej a vysokej polohy (drepy), výskok na mieste.

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 načasovať rotačný impulz.

✓ **Padanie**

Nácvik správnej pádovej techniky má vo výučbe snowboardingu neopomenuteľné miesto. Vedieť správne padať patrí medzi základné zručnosti. Pri nácviku sa odporúča použiť chrániče zápästia. Pre nácvik vyhladáme miesto stranou od frekventovaných miest, musí byť rovné a dostatočne priestrané. Skupinu rozmiestnime tak, aby medzi žiakmi vznikol bezpečný priestor bez kontaktu pri páde. Pády nacvičujeme na mieste najskôr bez snowboardu a potom so snowboardom.

Pád vpred (Obr. č. 16) - Najprv nacvičujeme pády vpred. Zdôrazníme zníženie ťažiska pred očakávaným pádom, pri najnižšej polohe položíme telo na sneh, energiu pádu rozložíme po-

stupne na predlaktie a malíčkové strany zovretých pästí (/tvár si chránime otočením do strany), následne zdvíhame dosku zo snehu až do okamžiku kontroly pádu.



Obrázok č. 16. Padanie vpred

Pád vzad - Pri nácviku pádu vzad zdôrazňujeme nasadenie na ruky. Pri páde opäť čo najviac znižujeme ťažisko, tisneme bradu k hrudníku, balíme trup. Spevníme svalstvo trupu a „kolískou“, ktorú vytvoríme hornou časťou tela stlmíme pád. Súčasne pád zastavujeme položením pokrčených paží vedľa tela a zdvíhame dosku zo snehu. Paže nesmieme v žiadnom prípade dostať pod telo.

✓ Vstávanie

Pre začiatočníkov je veľmi ťažké vstávať cez zadnú (backside) hranu snowboardu a preto sa musia pretočiť čelom ku svahu (frontside). Ľahneme si na chrbát, nohu okolo ktorej budeme pretáčať snowboardu 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 snowboardu). Z polohy vo vzpore kľáčmo 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 snowboard. Pri páde dolu svahom na chrbát pretočíme dosku kotúľom vzad po spádnici. Vstávanie na zadnej strane (backside) – snowboard 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 snowboardu 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 postavil

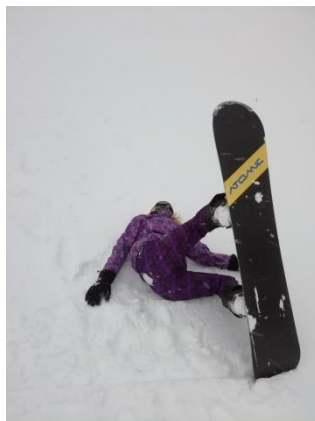
Najčastejšie chyby pri padaní a vstávaní: snowboard nie je kolmo na spádnicu, ťažisko tela nie je v stredovej polohe medzi viazaniami (zosúvanie dopredu, dozadu), snowboard nie je na hornej hrane, príliš rýchle vystretie končatín a trupu pri vstávaní môže spôsobiť prenesenie ťažiska na dolnú hranu a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



Obrázok č. 17. Vstávanie

Obraty

Je lepšie vstávať v pozícii čelom ku svahu, preto pokiaľ jazdec spadne v opačnej polohe a robí mu problém vsať, môže sa otočiť a požiť obrat na zemi. Pri nácviku obratov sa obraciam z frontside na backside alebo opačne. Činnosť realizujeme skrčením jednej dolnej končatiny, ktorá sa obracia okolo druhej vystretej nohy. Pomáhame si švihom pažou a rotáciou trupu.



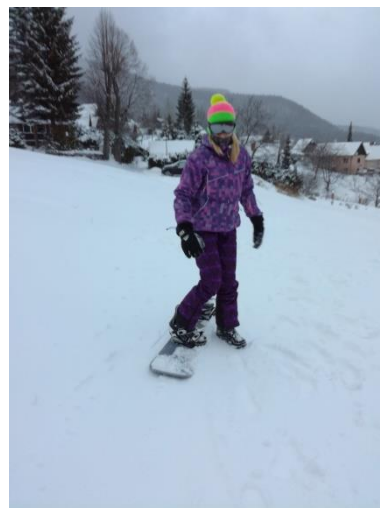
Obrázok č. 18. Obrat

Najčastejšie chyby – Nedostatočný švih paže, slabá rotácia trupu, snowboard nie je postavený šikmo k osi svahu.

9. 4 Cvičenia na svahu

9.4.1 Cvičenie sklzu

Kolobežka (Obr. č. 19) – je to základné cvičenie (realizujeme ho na rovine alebo vo veľmi miernom svahu) pre nácvik sklzu, pri ktorom sa snowboardista presúva pomocou odrazov s prednou nohou vo viazaní a zadnou nohou uvoľnenou z viazania. Zadnou nohou sa odráža na čelnej strane dosky a snowboard vedie na prednej (frontside) hrane. Telo je potrebné natočiť v smere jazdy, aby chodidlo odrazovej nohy bolo natočené do smeru jazdy. Hmotnosť jazdca je prenesená na prednú nohu, ktorá je zapnutá vo viazaní. Po zvládnutí kolobežky je vhodný nácvik krátkeho sklzu, po predchádzajúcom odraze v základnej polohe, keď zadná noha stojí na protisklzovej gume medzi viazaniami.



Obrázok č. 19. Kolobežka

Cvičenia:

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

Najčastejšie chyby – možnosti odstránenia: Strata rovnováhy – znížením ťažiska dosiahneme stabilnejšie postavenie.

9.4.2 Jazda po spádnici

Pri jazde po spádnici sa jedná o priamočiaru jazdu po sklznici v smere spádnice v základnom postavení. Jazda po spádnici predpokladá zvládnutie cvičenia – kolobežky. Na miernom svahu realizujeme nácvik kolobežky po spádnici do zastavenia. Po zvládnutí tohto prvku je možné pristúpiť k jazde s oboma nohami vo viazaní. Hmotnosť je rozložená v pomere 60:40, predná verzus zadná noha. Žiak zaujme základný postoj, stojí bokom do smeru jazdy, hlavu má vytočenú v smere jazdy, ramená sa nevytáčajú do smeru jazdy. Dojazd je do zastavenia na rovine alebo protisvahu.

Najčastejšie chyby: Príliš napnuté končatiny, hmotnosť snowboardistu je na zadnej nohe, neprímeraný predklon trupu a pod. Doporučujú sa len krátke úseky pri jazde po spádnici.

9.4.3 Zosúvanie po spádnici

Pri jazde po spádnici je váha tela rozložená v pomere 50:50 na obidvoch nohách. Zosúvanie sa realizuje kolmo ku spádnici na backsideovej naj frontsideovej strane. Rýchlosť regulujeme pokrčením a vystieraním kolien a bedrových kĺbov a zatlačením na hranu. Čím viac je snowboard na hrane, tým viac spomaľujeme rýchlosť. Pri backsideovom zosúvaní spomalíme, alebo zastavíme čiastočným alebo úplným napnutím dolných končatín. Ich pokrčením zrýchlime alebo uvedieme snowboard z kľudu do zastavenia. Pri frontsideovom vykonávaní uvedieme snowboard z kľudu do zastavenia napnutím dolných končatín a podľa intenzity ich pokrčenia zastavíme alebo spomalíme.

Cvičenia:

Pri nácviku využijeme tzv. partnerský systém, kedy má jeden žiak snowboard obutý a druhý (bez snowboardu) mu pri zosúvaní pomáha pridržovaním za ruky, ktoré sú v upažení mierne pred telom. Pomoc sa poskytuje iba pri výrazných problémoch s rovnováhou. Pri vykonávaní na frontside je partner nad jazdcom, pri backside je partner pred, resp. pod jazdcom. Po zvládnutí nácviku môžeme využiť metódu sťažených podmienok, kedy žiakovi na snowboarde zaviažeme oči, pričom druhý žiak mu stále pri cvičení dáva pomoc.

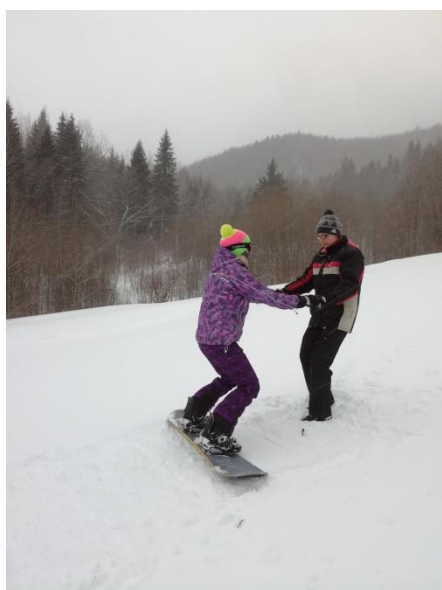
Najčastejšie chyby: Predklonený trup, nesprávne rozloženie hmotnosti, pohľad nasmerovaný do zeme, úplne vystreté dolné končatiny, strnulý postoj, zaťaženie a následné zaseknutie prednej hrany.



Obrázok. č. 20. Zosúvanie na frontside hrane



Obrázok č. 21 Zosúvanie na bakside hrane



Obrázok č. 22 Zosúvanie po spádnicí frontside a bakside s pomocou

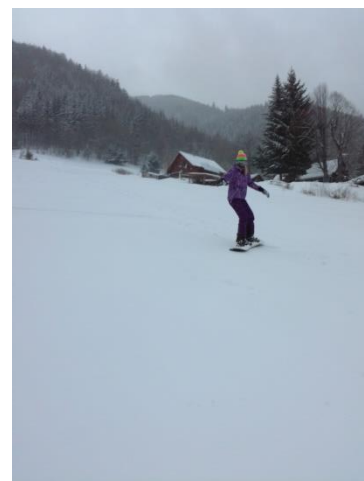
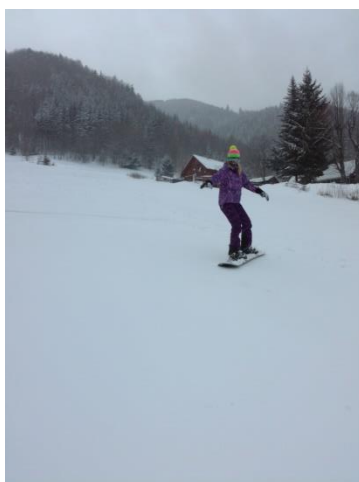
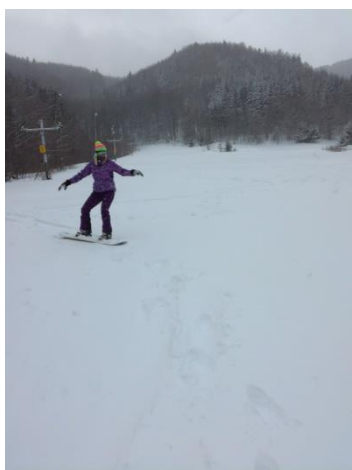
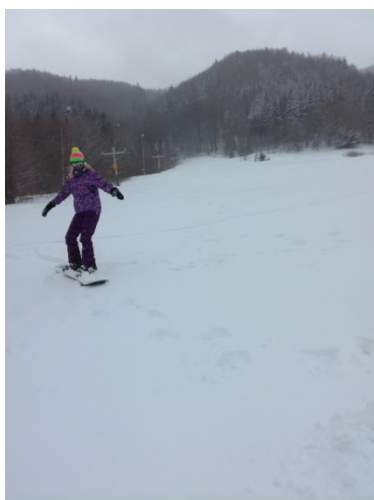
9.4.4 Zosúvanie šikmo svahom – padajúci list

Na nácvik zosúvania šikmo svahom použijeme svah so stredným sklonom, rovným povrchom a nezľadovateným snehom. Zosúvanie šikmo svahom je zosúvanie šikmo od smeru spádnice. Dolné končatiny sú zaťažované nerovnomerne, viac je zaťažená tá končatina, ktorá je bližšie ku smeru jazdy. Zaťaženie je dané sklonom a smerom zosúvania. Pri správnom postoji žiak svoje telo a horné končatiny mierne nakláňa do smeru jazdy. Pri správnom vykonaní prvku zanecháva snowboard rovnomerne širokú stopu. Zosúvanie môžeme vykonávať čelom ku svahu alebo čelom od svahu, špičkou alebo pätkou v smere jazdy.

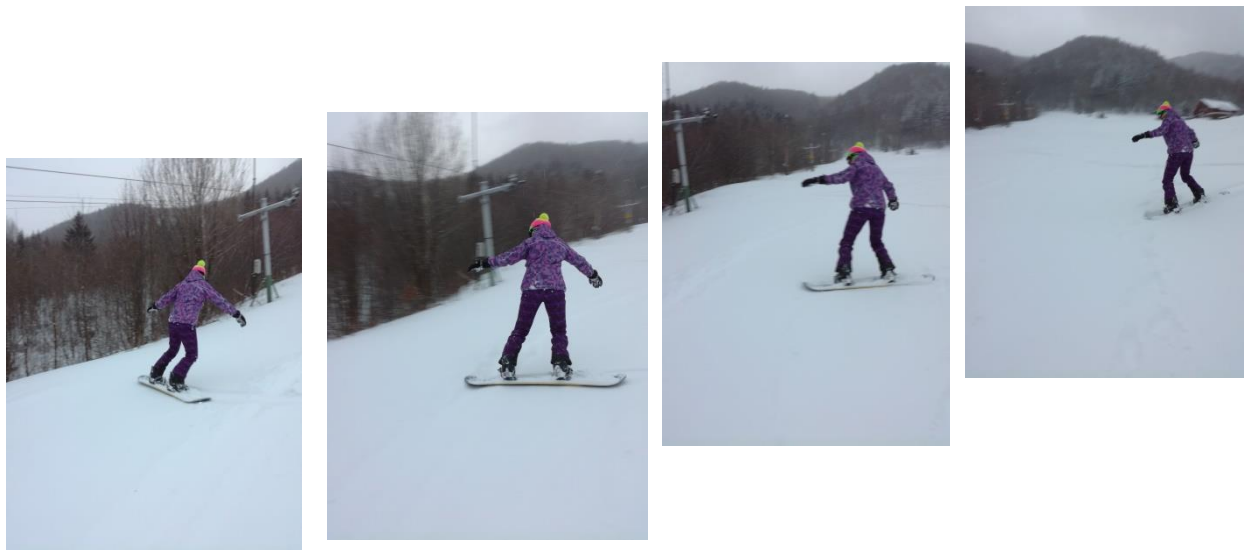
Cvičenia:

Pri nácviku zaradíme cvičenie s prenášaním ťažiska (tzv. padajúci list), tj. zosúvanie šikmo svahom so striedaním smeru jazdy (špičkou alebo pätkou v smere jazdy), kedy stopa snowboardu zanecháva dráhu padajúceho listu.

Najčastejšie chyby: Nesprávne prenášanie váhy na zadnú nohu, neprimeraný predklon trupu, vystreté končatiny.



Obrázok č. 23 Padajúci list bakside



Obrázok č. 24 Padajúci list frontside

9.4.5 Oblúk ku svahu

9.4.5.1 Zosúvaný oblúk ku svahu (poloblúk)

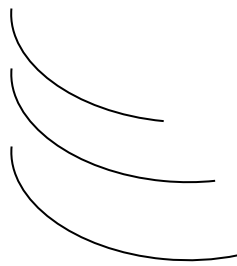
Pri tomto oblúku jazdec po jazde šikmo svahom neprechádza cez spádnicu (vykonáva len poloblúky ku svahu). Najprv začíname nacvičovať poloblúky na frontsidovej strane (čelom ku svahu). Pri jazde šikmo svahom (frontside strana) prenesieme hmotnosť na prednú nohu, snowboard položíme viac na plochu sklznice, naviažeme rotáciou horných končatín, trupu, panvy a tlakom dolných končatín v smere oblúku, tj. ku svahu. Rotačný pohyb panvy smerom k oblúku je veľmi dôležitý. Zatavenie prevedieme tlakom na hornú hranu.

Prípravné cvičenia:

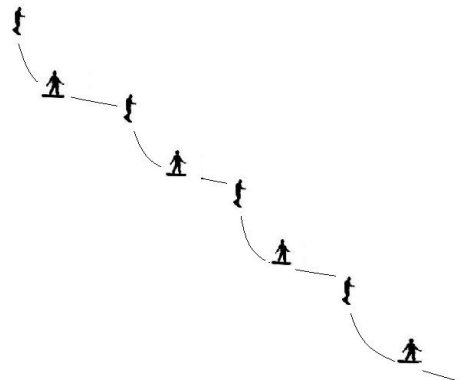
- prenášanie ťažiska pri jazde šikmo svahom - (meníme rozloženie hmotnosti na snowboarde, striedavo zaťažujeme prednú nohu a následne sa vraciame rovnomerného zaťaženia dolných končatín).
- zosúvanie na mieste s oporou o pevný bod (resp. o partnera) – partnerské cvičenie, pri ktorom sa snowboardista chytí partnera, snowboard je na ploche sklznice. Zaťažíme prednú nohu a rotáciou v smere zosúvania otáčame snowboard striedavo tým, že odľahčenú zadnú nohu sunieme striedavo do strán.
- zosúvanie na mieste – snowboard je na ploche sklznice, pri tomto cvičení prednú nohu a rotáciou v smere zosúvania otáčame snowboard striedavo tak, že odľahčenú zadnú nohu sunieme striedavo do strán. Vykonávame podobné pohyby ako pri predchádzajúcom cvičení.
- nácvik poloblúka – partner stojaci nad cvičencom podáva pomoc, pričom vedie snowboardistu za ruku.

Cvičenia:

- postupné zvyšovanie rýchlosti nájazdu a zmenšovania polomeru oblúka – vejár (obr. 25)
- precvičovanie poloblúkov na backside,
- zosúvaný poloblúk okolo vytýčených mét.



Obrázok. č.25 Vejár



Obrázok č.26 Girlandy

Najčastejšie chyby: Nenatočenie dosky do smeru oblúka, nedostatočná rotácia trupu a panvy, prílišné prenášanie ťažiska na zadnú nohu na začiatku oblúka, prílišné pretočenie snowboardu na konci oblúka.

9.4.5.2 Nadväzované zosúvané oblúky ku svahu (girlandy)

Pri nadväzovaných oblúkoch vychádzame s predchádzajúcich cvičení zameraných na nácvik zosúvaného oblúka ku svahu (poloblúka). Pri nadväzovanom oblúku neukončíme jazdu poloblúka ale pokračujeme pred spomalením (na konci poloblúka) opätovným uvedením snowboardu do sklzu zaťažením prednej nohy a naklonením dosky na sklznicu, nasleduje tak ďalší zosúvaný oblúk ku svahu s rotáciou trupu ku svahu a postupným zaťažovaním strednej časti snowboardu. Nadväzované zosúvané oblúky vykonávame v rovnakom smere. Stopa v snehu vytvára girlandu (obr. č. 26).

Cvičenia:

- precvičovanie nadväzovaných poloblúkov na backside,

- postupné zvyšovanie rýchlosti nájazdu a zmenšovanie polomeru poloblúkov,
- zosúvané poloblúky okolo vytýčených mét.

Najčastejšie chyby: Nenatočenie dosky do smeru oblúka, nedostatočná rotácia trupu a panvy, protirootácia trupu, ťažisko je na zadnej nohe, prílišné pretočenie snowboardu na konci oblúku, úplné zastavenie jazdy.

9.4.6 Oblúk s prechodom cez spádnicu

Oblúk začíname z jazdy šikmo svahom na backsideovej strane, pričom váha tela je rovnomerne rozložená na obidve nohy. Následne prenášame hmotnosť na prednú nohu s prikrčením kolena. Snowboard sa celou svojou plochou sklznice na krátku chvíľu dostáva do jazdy po spádnicu. Rotáciou trupu a paží v smere jazdy oblúku sa začne snowboard natáčať na frontside – ku svahu. Predná noha tlačí do jazyka a zadná na pätku viazania, dôležitá je rotácia panvy do oblúka. Počas vedenia oblúku je ťažisko bližšie k zemi a pozeráme sa vystretou pažou v smere jazdy. Zmenu realizujeme plynulým zosúvaním dosky, pričom snowboard sa stále dotýka celou sklznicou zjazdovky a žiak sa vracia do pôvodného postavenia zaťažovaním dolných končatín 50:50. Iba v závere oblúka ľahko preklopíme snowboard na hranu, zaťaženie preniesieme na prednú nohu, aby nedošlo k pretočeniu dosky. Žiak v tejto fáze ešte nejazdí na hrane. Po zvládnutí oblúka na frontside nacvičujeme oblúk na backside.

Prípravné cvičenia: Začíname nácvikom oblúkov na miernom svahu. Môžeme využiť vykonávanie oblúkov v partnerskom systéme, kedy partner stojí pod cvičencom a vedie ho v oblúku /najprv na frontside, potom na backside).

Cvičenia: Začíname nácvikom jednotlivých oblúkov samostatne, pre zdokonalenie prvku môžeme vykonávať oblúky s rozličným polomerom, okolo mét, so zmenou výšky postavenia, zmenou polohy paží (skríženie na prsiach) alebo lyžiarskou palicou v rôznych polohách pred telom, za chrbtom a pod.

Najčastejšie chyby: Strach z rýchlosti (bojazlivé nasadenie oblúka po jazde po spádnicu), veľké naklonenie do oblúka, veľká rotácia trupu, preklopenie na hranu, nesprávny pomer rozloženia váhy, prisadávanie zadnej časti, pretočenie snowboardu na konci oblúka.

9.4.7 Nadväzované zosúvané oblúky

Po dôkladnom zvládnutí zosúvaných oblúkov cez spádnicu na frontside a backside realizujeme ich jednotlivé nadväzovanie, pri ktorom plynule spájame prechod z frontside na backside a naopak. Po dokončení frontsideového oblúka nespomalíme a nezastavíme, ale prenášame váhu zo špičky prednej nohy na jej pätu a z päty zadnej nohy na jej špičku. Dochádza ku plynulému preklápaniu snowboardu. Pri frontsideovom oblúku je vždy odľahčená zadná hrana, pri backsideovom opäť predná hrana.

Zvládnutím techniky nadväzovaných zosúvaných oblúkov dosiahneme úroveň základného snowboardového výcviku. Tieto osvojené pohybové schopnosti umožnia jazdcovi na snowboarde bez problémov jazdiť na zjazdovkách s dobre upraveným svahom, s rôznym sklonom.

Cvičenia: Na začiatku nácviku vykonávame oblúky na miernom svahu. Ďalšie cvičenia realizujeme podobne ako cvičenia pri nácviku zosúvaného oblúka s prechodom cez spádnicu.

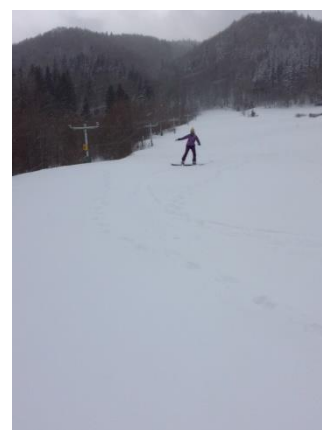
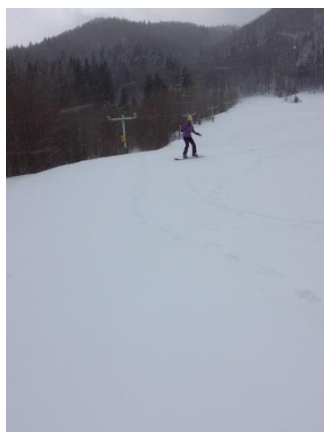
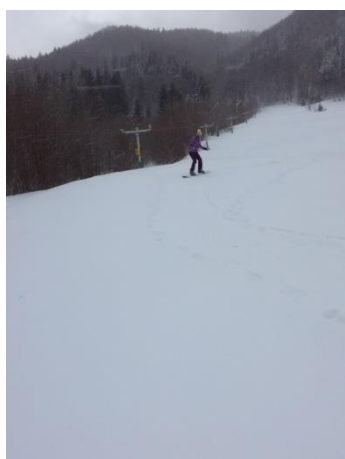
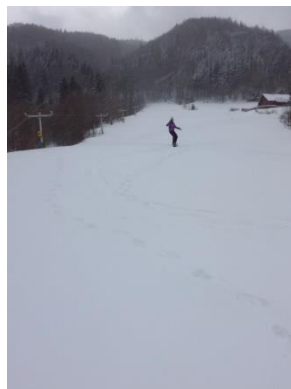
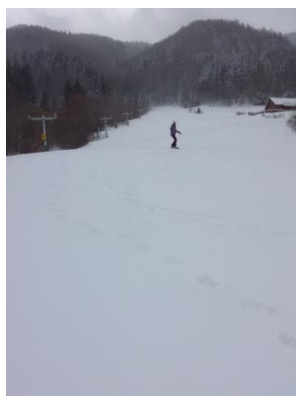
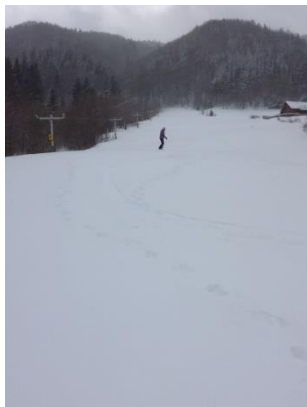
Nacvičujeme oblúky s rôznym polomerom, - oblúky okolo vyznačených mét.

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 snowboarde).

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: Protirotácia, ťažisko je veľmi vzadu, strach z rýchlosti, prisadávanie, snowboard je neovládateľný – výrazné zaťaženie prednej nohy a rotácia trupu ku svahu, - priveľké naklonenie do oblúka, vnútorná hrana sa zasekne, nasleduje strata rovnováhy a pád, pretočenie snowboardu.



Obrázok č. 27 Oblúk ku svahu

9.4.8 Jazda na vleku, sedačkovej lanovke

Nácvik jazdy 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.

9.4.8.1 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 odrázaním pred alebo za doskou. Ak držíme unášač len jednou rukou, druhá vyrovnáva stratu rovnováhy.

9.4.8.2 Jazda na sedačke

Pri nastupovaní na sedačku postavíme snowboard do smeru jazdy. Po nasadnutí 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 snowboard do sklzu. dôležité – výjazd zo sedačky býva väčšinou strmý – neprisadáme 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 zákonom trupu, jazda na dvojmiestnej kotve, začíname v čelnom postavení, rameno unášača držíme prirodzene pred sebou.

Najčastejšie chyby: Jazdec sedí na tanieri alebo kotve, doska „vystreľuje“ dopredu, ťažisko je veľmi vpredu, jazdec pri rozjazde prepadáva dopredu, snowboard sa zarezáva hranou do snehu, strata rovnováhy. Pri jazde na vleku so sklonom do strán používame techniku jazdy šikmo svahom.

10 Zdokonaľovacia etapa snowboardingového výcviku

10.1 Zosúvaný oblúk nasadený zvýšením ťažiska

Pri tomto cvičení sa zameriavame na vertikálny pohyb ťažiska počas jazdy. Pred oblúkom vychádzame zo zníženého základného postavenia pri jazde šikmo svahom. Nájazd so oblúka začneme dynamickým zvýšením ťažiska, pri ktorom odľahčíme snowboard a prehraníme. Následne plynule pokrčíme dolné končatiny, znížením ťažiska vyvíjame väčší tlak na snowboard, ktorý je otáčaný do smeru oblúku. Po výjazde z oblúka opäť skončíme v základnom zníženom postavení.

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

Najčastejšie chyby: Nedostatočné zvýšenie ťažiska pri jazde v oblúku, nedostatočné odľahčenie snowboardu pri prechode z jednej hrany na druhú (prehranenie), nesprávne načasovanie a rytmus.

10.2 Zosúvaný oblúk nasadený znížením ťažiska

Aj pri tomto cvičení dochádza ku vertikálnemu pohybu ťažiska. Pohyb pri tomto oblúku je založený na dynamickom pohybe smerom dole s následným zvýšením ťažiska počas oblúka. Oblúk začíname rýchlym dynamickým podrepom a prehraním snowboardu po jazde šikmo svahom. Počas oblúku sa následne vzpriamujeme. Zosúvaný oblúk dokončíme opäť v základnom postavení.

Cvičenia: Jednotlivé oblúky so znižovaním ťažiska (frontside, backside), oblúky v rôznej rýchlosti a s rôznym polomerom, nadväzované oblúky, oblúky s preskočením.

Najčastejšie chyby: Nedostatočné zníženie ťažiska pri jazde v oblúku, nedostatočné odľahčenie snowboardu pri prehraní, nesprávne načasovanie a rytmus.

10.3 Jazda šikmo svahom – backside a frontside

Cieľom jazdy šikmo svahom je bezpečné vedenie snowboardu šikmým traverzom po svahu. Pre nácvik volíme dostatočne široký, skôr s miernym sklonom. Pokiaľ ešte nemáme naučené oblúky, zmenu jazdy z frontside na backside je vhodné realizovať obraty v ľahu na snehu.

10.3.1 Jazda šikmo svahom po backsideovej hrane.

Nácvik začíname v základnom postavení. Postupným zaťažovaním nohy stáčame snowboard smerom ku spádnicí a rozbiehame sa. Postoj je uvoľnený s ramenami v pozdĺžnej osi snowboardu. Snažíme sa, aby jazda bola čo najplynulejšia a vyjazdená po hrane, nie zmiešaná. Zastavenie prevádzame zaťažením zadnej nohy (prvok ako pri nácviku padajúceho listu).

10.3.2 Jazda šikmo svahom na frontsideovej hrane.

Jazdu šikmo svahom na frontsideovej hrane realizujeme pokrčením kolien a ohybom v členkových kĺboch, čím snowboard nakláňame na frontsideovú hranu. Dôraz kladieme na výrazné zaťaženie prednej nohy a uvoľnený postoj s ramenami v pozdĺžnej osi dosky. Jazdu možno ozvláštniť využitím miernej vlnovky (girlandy). Striedavo sa približuje ku vrstevnici, čím spomaľujeme a jej priblížením ku spádnicí sa opäť rozbiehame.

Najčastejšie chyby: Nedostatočné prenesenie váhy na prednú nohu, postoj s prepnutými kolenami, vytočenie trupu v smere jazdy, nedostatočné zaťaženie hrany - šmýkanie.

10.4 Jazda vzad - (switch)

Jazdu nacvičujeme na miernom a dobre upravenom svahu. Pri jazde zadom je obrátené postavenie nôh. Znamená to, že predná vodiaca noha sa stáva zadnou a zadná noha sa stáva vodiacou nohou.

Cvičenia: Jazdu zadom je najvhodnejšie nacvičovať súčasne s nácvikom jazdy v základnom postavení hneď od prvých cvičení. Postupne potom realizujeme jazdu po spádnicu 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.

10.5 Krátky nadväzný oblúk

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

Cvičenia: Striedame zosúvania s jazdou šikmo svahom, - krátke zosúvané oblúky ku svahu – girlandy, - krátke oblúky ku svahu vedené po hranách snowboardu – girlandy, - oblúky ku svahu okolo vyznačených mét, - nadväzované zosúvané oblúky vedené tesne popri spádnicu, - nadväzované oblúky vedené po hranách tesne popri spádnicu.

10.6 Rezaný oblúk (carvingový)

Carvovanie ako odborný pojem zaviedol v roku 1995 rakúsky lyžiarsky expert Dr. Thayer. Carvovanie v angličtine znamená rezanie a v snowboardingu to predstavuje jazdenie rezaných oblúkov pozdĺž hrán snowboardu cez spádnicu bez bočného zosunu. Rezané oblúky sú technicky veľmi náročné a predpokladom na ich nácvik je dokonalé zvládnutie zosúvaných oblúkov. Z hľadiska výučby na školách býva carvingový oblúk zaradený až v zdokonaľovacom výcviku. Carvingový oblúk je aktívna a náročná technika jazdy na hrane, pri ktorej jazdec dosahuje väčšiu rýchlosť.

10.6.1 Rezaný oblúk ku svahu

Pri nácviku rezaného oblúku využívame stredne strmý, dobre upravený svah, tvrdší vodivý sneh. Vychádzame zo zosúvania šikmo svahom čelom ku svahu (frontside). Preklopením snowboardu 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 snowboardu 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 skúšame 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.

Najčastejšie chyby: Snowboard nechce točiť od spádnice k vrstevnici, pretáčanie dosky na konci oblúka, protirotácia hornej časti trupu, zosúvanie.

10.6.2 Rezaný oblúk od svahu

Na nácvik využívame stredne strmý, dobre upravený svah, tvrdší vodivý sneh. Základ pre rezaný oblúk od svahu je jazda šikmo svahom na hornej hrane (backside). Pri dosiahnutí vhodnej rýchlosti zvýšením ťažiska odľahčíme hornú hranu, preklápame snowboard na dolnú (frontside) hranu. Zväčšenie zaťaženia prednej časti dosky a natáčanie trupu s prednou pažou do stredu oblúka dosiahneme pokrčením vodiacej nohy.

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: 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: Nedostatočné stáčanie snoubordu ku spádnici, po prejazde spádnice jazda v záklone, príliš predklonený trup, predčasná rotácia trupu pred začatím nového oblúka, dochádza k zosúvaniu.

LITERATÚRA

1. HRAZDÍRA E. a kolektiv 2011. *Snowboarding na zimnímvýcvikovém kurzu*. Brno, Masarykova univerzita 2011, 1. vydání, 2011, Tisk: Tribun EU s.r.o. Cejl 892/32, 602 00 Brno ISBN 978- 80-210-5633-6.
2. MELKUS P., ROUČKOVÁ M. 2014. *Základy snowboardingu*. Metodicko-pedagogické centrum v Bratislave, 2014. 50 s. ISBN 978-80-8052-594-1.
3. MICHAL J. 2009. Snowboarding v školskej telesnej výchove. In *Športový edukátor, ročník II, č. 2/2009*. Nitra: Pedagogická fakulta Univerzity Konštantína Filozofa v Nitre, 2010. 72 s. ISSN 1337-7809, s. 58-67.
4. MICHAL J. 2010. Snowboarding a bezpečnosť. In *Športový edukátor, ročník III. č. 2/2010* Nitra: Pedagogická fakulta Univerzity Konštantína Filozofa v Nitre, 2010. 75 s. ISSN 1337-7809, s. 47-62.

Internetové zdroje

(Zdroj 1)

História, Snowboardová asociácia Slovensk. [online], 2016 [cit. 2018-17-10]. Dostupné na internete: <https://www.sas-snowboarding.sk/asociacia/historia/>

(Zdroj 2)

NAJLACNEJSISPORT.SK/Ako vybrať snowboard, [online], [cit. 2018-17-10]. Dostupné na internete: <https://www.najlacnejsisport.sk/ako-vybrat-snowboard-a-87.html>

(Zdroj 3)

NEBESÁŘ C., KOZA S., FALIER T. 2017. Metodika snowboardingu ČSLŠ. In *Český svaz lyžařských škol*. [online. [cit. 2018-18-10]. Dostupné na internete: <https://www.csls.cz/skoleni/vyukove-materialy/>

(Zdroj 4)

BOARDLIFE/ Základný servis snowboardu. . [online], [cit. 2018-21-10]. Dostupné na internete: <http://www.boardlife.sk/sk/snowboard/clanok/zakladny-servis-snowboardu-brusenie-a-voskovanie>

(Zdroj 5)

Snowboarding/ Voskovanie sklznice. [online], [cit. 2018-21-10]. Dostupné na internete: <https://snb-info.webnode.sk/udrzba/voskovanie-sklznice/>

Návrh plánu snowboardového výcviku na základnej škole

Termín: DD. – DD. január 2019

Miesto: Skalka

Vzdelávací cieľ: naučiť sa a zdokonaľiť techniku snowboardových oblúkov, poukázať na chyby v technike jednotlivcov.

Výchovný cieľ: Získavanie a upevňovanie morálno vôľových vlastností u žiakov, formovanie kolektívu, vedenie žiakov k poriadku a disciplíne, vytváranie vzťahu k prírode a ochrane zdravia človeka.

Prakticko-metodická časť: Nácvik a zdokonaľovanie jazdy v teréne. Účastníkov zadeliť podľa výkonnosti do snowboardových družstiev.

Teoretická časť: Výklad pohybovej činnosti počas výcviku v teréne. Správanie sa na lyžiarskych zjazdovkách, technika jazdy na snowboarde – prednáška, beseda. (Témy: 1/História snowboardingu, výstroj, 2/Technika snowboardingu 3/Nebezpečenstvo na horách a prvá pomoc pri úrazoch.)

Kultúrno – spoločenská časť: Poznávanie miesta pobytu a jeho okolia. Kultúrno-spoločenské podujatia organizované vo večerných hodinách – prednášky, filmy, spoločenské hry, program žiakov, tanec.

Účastníci snowboardového výcviku

Trieda:

Inštruktori:

Denný program

- 1. deň dopoludnia** cestovanie
popoludní príchod na chatu, ubytovanie, kontrola výstroja
večer otvorenie kurzu, informácie, pokyny, povinnosti, plán SW výcviku
pravidlá správania sa na lyžiarskych svahoch
- 2. deň dopoludnia** Prípravné cvičenia (nosenie a odkladanie SW, zahriatie a rozcvičenie, pripínanie SW). Cvičenia na rovine, na mieste a v pohybe (základný postoj, rovnováha na SW, padanie, vstávanie, otáčanie). Cvičenia s jednou nohou vo viazaní.
popoludní Cvičenia na svahu (cvičenie sklzu, jazda po spádnici, zosúvanie po spádnici)

večer	Beseda (bezpečnosť pri snowboardingu, pravidlá pohybu na horách v zimnej prírode, prvá pomoc pri zraneniach).
3. deň dopoludnia popoludní	Cvičenia na svahu (zosúvanie šikmo svahom – padajúci list) Cvičenia na svahu (oblúk ku svahu – girlandy)
večer	prednáška s besedou: výstroj snowboardistu
4. popoludní	deň dopoludnia Cvičenia na svahu (oblúk prechodom po spádnici, zosúvané oblúky, jazda na vleku, sedačkovej lanovke). stavanie snehových sôch, prechádzka
večer	program žiakov
5. deň dopoludnia popoludní	Zdokonaľovacia etapa - zosúvané oblúky s vertikálnym pohybom ťažiska Zdokonaľovacia etapa – rotácia so súhlasným a nesúhlasným impulzom paží
večer	program žiakov
6. deň dopoludnia zadom popoludní	Zdokonaľovacia etapa – jazda šikmo svahom na bakside a frontside, jazda Zdokonaľovacia etapa – krátky nadväzovaný oblúk, rezaný oblúk
večer	vyhodnotenie kurzu, program žiakov
7. deň dopoludnia	balenie, odovzdávanie izieb, odchod