

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

**SNOWBOARDING METODIKA FREESTYLOVÝCH PRVKŮ PRO  
STŘEDNĚ POKROČILÉ**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

**Bc. Vít Pechman**

*Tělesná výchova a sport, výchova ke zdraví*

Vedoucí práce: Mgr. Radek Zeman

**Plzeň, 2015**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 1. června 2015

.....  
vlastnoruční podpis

Rád bych poděkoval panu Mgr. Radku Zemanovi za rady a odborné konzultace ohledně této práce. Dále bych chtěl také poděkovat za konzultace ohledně snowboardingu a za naskákání triků Martinu Matouškovi (mistr ČR v U-rampě), Erichu Cinklovi, Janu Haasovi, Zbyňkovi Jandovi, NLR a JZD crew. Dále Karlovi Juryštovi a Pavlu Mikušovi za pomoc při natáčení a Zdeňkovi Janáčkovi za sestřihání a ozvučení videa.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

**OBSAH**

SEZNAM ZKRATEK .....	2
ÚVOD .....	3
1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....	4
1.1 CÍL PRÁCE .....	4
1.2 ÚKOLY PRÁCE .....	4
2 TEORETICKÁ ČÁST .....	5
2.1 HISTORIE VE SVĚTĚ .....	5
2.2 HISTORIE V ČR.....	7
2.3 TRIKY .....	8
2.3.1 Skupiny triků.....	9
2.4 NÁZVY A ROZDĚLENÍ ZÁKLADNÍCH SNB TRIKŮ PODLOŽENÉ LITERATUROU .....	10
2.4.1 Skoky.....	10
2.4.2 Rotace.....	12
2.4.3 Halfpipe .....	15
2.4.4 Jibbing.....	18
2.5 METODICKÁ ŘADA .....	21
3 PRAKTICKÁ ČÁST .....	23
3.1 TECHNICKÁ CHARAKTERISTIKA .....	23
4 DISKUZE .....	24
5 ZÁVĚR.....	27
6 RESUMÉ .....	28
7 SUMMARY .....	29
8 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ .....	30
9 SEZNAM LITERATURY .....	46
9.1 TIŠTĚNÉ ZDROJE.....	46
9.2 ELEKTRONICKÉ ZDROJE.....	47
9.3 ÚSTNÍ SDĚLENÍ .....	47
10 SEZNAM OBRÁZKŮ .....	48
11 SEZNAM TABULEK .....	49
12 PŘÍLOHY.....	I

**SEZNAM ZKRATEK**

- **SNB:** snowboard, deska, prkno
- **FS:** freestyle
- **Regular:** základní postavení jezdce. Setup: levá noha vepředu
- **Goofy:** základní postavení jezdce. Setup: pravou nohou dopředu
- **Backside (Bs):** zadní strana, nebo hrana prkna, (tam kde máme paty)
- **Backside rotace:** rotace, kdy prvních 90 stupňů se točí směrem vpřed, za špičkami (čili Goofy doleva, Regular doprava)
- **Frontside (Fs):** přední strana, nebo hrana prkna, (tam kde máme špičky)
- **Frontside rotace:** rotace, kdy prvních 90 stupňů se točí směrem vzad, za patami (čili Goofy doprava, Regular doleva)
- **Air:** skok
- **Grab:** chycení prkna ve vzduchu rukou (podle toho, kterou rukou a kde prkno chytím, nazýváme dané triky)
- **Switch, Cap:** nájezd na daný trik v opačném postavení (opačný setup)
- **Fakie:** dokončení triku v obráceném postavení nohou
- **Radius:** Nájezdová hrana skoku
- **Rail:** trubka určena k jibbingu
- **Bedna:** bedna, která je určena k jibbingu
- **Butter box:** bedna pro začátečníky, která je široká a dlouhá. Výška je na stejné úrovni, jako sjezdovka.
- **Quarterpipe:** poloviční U-rampa, skok postavený za účelem skákání do výšky.
- **Halfpipe:** U-rampa
- **NLR:** Neklid Local Riders: Jezdci z okolí Božího Daru
- **JZD:** jezdci z okolí Kralovic

## Úvod

Toto téma jsem si vybral proto, jelikož se o danou problematiku dlouhodobě zajímám a snowboarding je moje hobby. Na snowboardu jezdím již 15 let. Po dosažení určité úrovně jsem se začal orientovat právě na freestyle snowboarding. FS je v dnešní době nejoblíbenější část snowboardingu, je to také dané tím, že součástí skoro každého lyžařského areálu je snowpark. Chtěl bych, aby tato diplomová práce posloužila jako výukový materiál pro ty studenty, kteří se účastní snowboardových kurzů na ZČU a zajímají se o danou problematiku. Tato diplomová práce by měla osvětlit odpovědi na otázky širšího kontextu, co se týče právě freestyle snowboardingu. Každému z nás přináší snowboarding možnosti, jak si užít danou jízdu na sněhu. Tím se stává snowboarding neskutečně variabilní a pestrý. Je to dáno i tím, že se spojí krásné horské prostředí s pohybem, což dělá z freestyle snowboardingu volnou a pohodovou činnost. Díky této práci jsem si také osvěžil mnoho znalostí ohledně snowboardingu, zejména názvosloví triků a způsob jejich provedení. Zjistil jsem také, že spousta jezdců dokáže dané triky provést za jakoukoliv cenu, nicméně zde chybí přirozenost a správnost daného provedení. Proto v této práci jde hlavně o metodickou posloupnost, tzn. příprava na trampolíně, rovnovážná cvičení na Indoboardu, a poté až samotné triky na sněhu, které jsou doplněny o skoky do vody. Každý trik budu mít svá průpravná cvičení, aby se zamezilo chybám při nácviku a výsledek byl technicky správný. Výsledný produkt této práce bude DVD, na kterém budou zaznamenány všechny triky s komentářem, jak daný trik technicky a správně provést.

## 1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

### 1.1 CÍL PRÁCE

Vytvoření videoprogramu, který bude obsahovat metodiku nácvičku freestylových prvků pro středně pokročilé.

### 1.2 ÚKOLY PRÁCE

- Nastínění historického vývoje snowboardingu a charakterizování současného stavu.
- Rozbor freestylových prvků podložená literaturou
- Sestavení metodické řady freestyle snowboardingu pro středně pokročilé
- Natočení pracovních záběrů
- Sestřihání, ozvučení a kompletace DVD



## 2 TEORETICKÁ ČÁST

### 2.1 HISTORIE VE SVĚTĚ

Počátek snowboardingu se stanovuje do šedesátých let. Kořeny snowboardingu daly Spojené státy americké, kdy kalifornští surfaři potřebovali alternativu svého sportu, ale v zimním období. V roce 1963 ve Spojených státech Tom Sims zkonstruoval sněžné prkno, nicméně jeho produkt byl považován spíše za kuriozitu. 1966 Shermann Poppen z amerického Michiganu vyrobil takzvaný Snurfer, což byly vlastně dvě lyže sešroubované k sobě. Nechal si Snurfer patentovat a ten samý rok byly k prodeji první kusy tzv. Snurfry, které v USA zaznamenaly celkem dobrý obchodní úspěch.

V roce 1968 zaujalo sněžné prkno Jakea Burtona Carpentera, který byl vynikající surfař a lyžař, což znamenalo, že měl k tomuto produktu velmi blízko. Začal přemýšlet o technice jízdy a vytvořil vlastně první „vázání“ respektive upevnění nohou k prknu. To mělo za následek daleko lepší ovladatelnost a tím i pohodlnější jízdu. V roce 1977 zavedl ve Vermontu sériovou výrobu. Tyto modely už vypadaly jako dnešní snowboardy.

Nicméně se první sériové produkty prodávaly celkem obtížně, začala být na trhu konkurence a mimo Jake Burtona jej rozvíjeli další. V roce 1969 Dimitrij Milovich vymyslel prkno odlité v polystyrenu. Prkno mělo tzv. Fisch tvar s vlaštokovým ocasem. Říkalo se jim "Winterstick". Tato prkna se konstruovala hlavně do hlubokého sněhu. Velká nevýhoda byla jejich krátká životnost. V roce 1972 byl tento produkt patentován a v roce 1975 si Dimitrij Milovich založil vlastní firmu na výrobu těchto snowboardů. Vzhledem ke krátké životnosti prken a drahé výrobě firma v roce 1984 zkrachovala.

V roce 1972 si Bob Webber nechal patentovat tzv. "Skiboard".

18. února 1968 na Blackhouse Hill v Muskegonu ve státě Michigan se konal závod na snowboardu v přímé jízdě ze svahu. Další závod se uskutečnil v roce 1981 v Coloradu. Závodilo se ve slalomu a vítěz byl právě již zmíněný Tom Sims, který použil prkno s ocelovými hranami, což v podstatě ovlivnilo jeho techniku a styl jízdy.

Negativní skutečnost pro tento sport byl odmítavý a nekompromisní postoj lyžařských středisek, která zakazovala vpouštět snowboardisty na sjezdovky. Jezdci tedy neměli

jiných možností než šlapat pěšky a jezdit svahy volné přírodě, tudíž v prašanu. Tomu způsobu se říkalo "hiking".

Lze říct, že tento negativní a odmítavý postoj vůči snowboardistům mělo za následek jejich rebelantský postoj, který trvá dodnes i přesto, že všechna střediska jsou tomuto sportu již nakloněna.

Snowboarding se v 80. letech šířil také v Evropě. První Evropan, který soutěžil s americkými jezdci v Calgary, se jmenoval José Fernandez. Vyvinul deskové vázání, čímž ovlivnil rychlostní složku snowboardingu. Tvrdé vázání se ujalo spíše v Evropě, zato v USA se spíše ujalo tzv. botičkové vázání. To souvisí s charakterem závodních disciplín. Freestyle vyhovoval spíše Američanům, zato Evropané vyznávali spíše technickou jízdu na slalomovém prkně. O freestyle se zajímali spíše skateboardisti a surfaři, o alpská jízda lákala zase lyžaře.

V roce 1987 měly obrovský význam v propagaci snowboardingu závody v italském Livignu kde bylo neoficiální mistrovství světa a posléze v americkém Breckenridge. Začali se objevovat první profesionální jezdci a velké firmy začaly do snowboardingu investovat. O tento sport se začala zajímat i média, která prezentovala snowboarding jako plnohodnotný sport.

Největší počet snowboardistů zaregistrovala střediska v devadesátých letech. Tato zimní střediska se začala tomuto sportu přizpůsobovat, což mělo za následek i větší tržby. Zcela běžnou věcí se stávaly snowparky vybavené pružnými překážkami a skoky, které byly určeny jak pro lyžaře tak i snowboardisty.

Roku 1992 se začala ve snowboardingu angažovat FIS (Mezinárodní lyžařská federace), jako její součástí byl snowboarding přijat mezi olympijské sporty. Premiéra byla na Olympijských hrách v Naganu, kde se jely závody v U-rampě a obřím slalomu. To mělo za následek, že se snowboarding posunul mezi nejvýznamnější zimní sporty.

(BINTER, L., a kolektiv, 2002)

## 2.2 HISTORIE V ČR

V letech 1979/80 se u nás začala objevovat první sněžná prkna, která se vyráběla vlastnoručně. Největším zdrojem informací byly hlavně zahraniční časopisy. Obrázky v časopisech se měřily a posléze se jejich hodnota převáděla do skutečných rozměrů. Jistá zmínka byla i v časopisu ABC mladých techniků a přírodovědců.

V této době vznikala první prkna, která se těm dnešním moc nepodobala. Základním materiálem byla překližka. Prknům tehdy chyběly ocelové hrany. Též existovaly snowboardy s provázkem na špičce, který jezdec při jízdě držel a zvedal tak, že přední část snowboardu směřovala směrem nahoru.

Mezi české průkopníky v oblasti toho sportu byli L. Váša, V. Rys, bratři Včelákové, Ivan "Zobák" Pelikán a další. První závody v historii českého snowboardingu se uskutečnily v roce 1984 Perninku v Krušných horách. Závodilo se tehdy ve slalomu. V roce 1985 se zde pořádalo první Mistrovství Československa ve snowboardingu.

Významný faktor byl rozvoj snowboardových firem. První byla firma VASA, kterou založil Luděk Váša, velice dobrý skateboardista (mistr světa ve skoku vysokém). Další firma vznikla v roce 1985, a to firma ROOK, kterou založili bratři Kytkové, zaobírali se slalomovými a freestylovými prkny. V roce 1986 vznikla firma LTB pod taktovkou T. Ronovského a L. Schrodera, kteří soustředili své produkty na halfpipe a na freestyle. Další firma z Jablonce nad Nisou se jmenovala BIG FOP, v Hradci Králové sídlila firma FROPEL.

V únoru roku 1990 byla založena AČS (Asociace českého snowboardingu). V roce 1992/1993 se AČS rozdělila kvůli rozpadu Československé republiky. V Čechách vznikla AČS s prezidentem Luděkem Vášou, manažerem J. Holubem a metodikem P. Cemperem. Na Slovensku Slovenské asociace snowboardingu (SAS).

Dnes se o snowboarding v ČR starají AČS a Svaz lyžařů ČR. Závody pořádá pouze AČS. Od roku 1996 je Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy povoleno zařazovat snowboarding do programu lyžařských výchovně výcvikových zájezdů.

(BINTER, L., a kolektiv, 2002)

## 2.3 TRIKY

Trik je vlastně určitý manévr, který předvádí jezdec. Provádí se buď na zemi, na hraně na skoku, v u-rampě a quarterpipe, nebo ve vzduchu. Každý trik se rozděluje do 7 po sobě jdoucích fází.

Fáze jedna je charakterizována jízdou od samého rozjezdu až k odrazu. Tzn. fáze přípravy. Jde o dokonalé provedení jízdy, která vyžaduje zejména kontrolu rychlosti, dobrou techniku přechodu, rovnováhu, vyváženost a hlavně přípravu k odrazu. Základní chyby, kterých se jezdci dopouští, jsou: mávání rukama, hranění navíc k získání rovnováhy, ztráta rychlosti či úplné zastavení a ztráta rovnováhy a kontroly.

Druhá fáze se nazývá fáze odrazu. Je charakterizována posledním kontaktem jezdce se sněhem, či hranou skoku, rampy, nebo quarterpipe. Správnost provedení této fáze ovlivňuje připravenost jezdce na zahájení triku, vyváženost, rovnováha, optimální směr jízdy. Mezi základní chyby, kterých se jezdci dopouští, patří hlavně zahájení triku před odrazem a ztráta kontroly, či rovnováhy.

Třetí fáze je fáze zahájení samotného triku. To je první fáze letu, kdy jezdec zahajuje trik. Provedení daného triku by mělo být v rovnováze a vyvážené, tělo je ve správné pozici a pod kontrolou. Největší chybou u této fáze jsou problémy u rotací, kde se projevuje mávání rukama.

Čtvrtá fáze je hlavní část triku, tzn. okamžik, kdy je trik v plném rozsahu pohybu. V provedení triku by měla být vidět snaha o maximální rozsah a variace pohybu, solidní grab (neboli chyt prkna) a zároveň vyváženost pro další fázi. Hlavními chybami v této fázi jsou: přerušování triku před zahájením další fáze, nebo chybný, či úplně chybějící grab.

Pátá fáze je charakterizována uvolněním a dokončením pohybu. Tato část se vyznačuje dokonalým zakončením triku. Požadována je vyváženost a rovnováha, připravenost na následující fázi. Hlavní chyby jsou: ztráta orientace a rovnováhy.

Šestá fáze je charakterizována prvním kontaktem se sněhem po provedení pohybu. Je to tedy fáze opětovného návratu. V této části jde hlavně o udržení optimálního směru, fáze přechodu a zachování rovnováhy a vyváženosti. Mezi možné chyby patří: přetočení, zaostávání ruky a těla za snowboardem, nebo ztráta rovnováhy a změny směru.

Sedmá fáze se nazývá fáze dopadu. Provedení této části triku vyžaduje rovnováhu a vyváženost, důležitý je srovnaný postoj, který určuje výsledný dojem. Největšími chybami této fáze jsou samozřejmě pády, nebo přisednutí a dotýkání se země rukama.

### 2.3.1 SKUPINY TRIKŮ

*Definice skupin triků dle stylu rotace vychází z kombinací otáčení kolem tří základních os lidského těla. Existuje velké množství rotačních triků. Abychom je mohli rozlišit, musíme je roztrždit do tří kategorií.*

*První jsou vertikální rotace, při nichž se jezdec točí kolem své vertikální osy. Název triku se při rotacích kolem vertikální osy odvozuje od počtu stupňů, které jezdec ve vzduchu vykoná. Základní rotací je 180°, všechny další jsou pak jejím násobkem, tedy 360°, 540°, 720°, 900°, 1080° a 1260°, což je v současnosti nejobtížnější prováděná rotace.*

*Druhou jsou invertované rotace. Během nich využívá jezdec víc než pouze vertikální osu a měly by obsahovat moment, při němž by se měla hlava jezdce ocitnout níže než zbytek těla. Teoreticky bychom mohli invertované triky rozdělit na rodea a cork triky. U rodeí se směr rotace kolem vertikální osy shoduje se směrem rotace kolem podélné či příčné osy. U corkovaných triků se směr rotace kolem vertikální osy odlišuje od směru rotace kolem podélné či příčné osy. Jestliže jezdec provádí frontsidovou rotaci doplněnou o front flip podél podélné či příčné osy, trik se nazývá Frontside Rodeo. Jestliže předvádí trik obsahující backsidovou rotaci a back flip podél podélné či příčné osy, trik se jmenuje Backside Rodeo. Pakliže jezdec provádí frontsidovou rotaci doplněnou o back flip podél podélné či příčné osy, jde o cork trik, v terminologii nazývaný jako Underflip. Jestliže vidíme spojení backsidové rotace a front flipu kolem podélné či příčné osy snowboardu, jedná se o Mistyflip.*

*Třetí kategorií rotačních triků jsou takzvané off axis rotace. Jezdec užívá k rotaci víc než pouze vertikální osu, ale není nikdy v pozici, že by se jeho prkno ocitlo nad hlavou.*

*Při všech rotacích existují čtyři možnosti odrazové pozice. Základní dvě jsou backside a frontside, dalšími pak switch stance backside a frontside.*

*Jestliže během triku není přítomna žádná osa otáčení, jedná se o trik zahájený a dokončený z celé plochy skluznice nebo s kontaktem přední hrany. Jsou to tzv. straight airy (neboli rovné přímé) skoky, jezdec během letu vůbec nemění směr, pouze chytá prkno za*

*hranu na různých místech prkna, a to buď přední nebo zadní rukou (grab).*  
(SUCHANOVÁ, K. 2006)

## 2.4 NÁZVY A ROZDĚLENÍ ZÁKLADNÍCH SNB TRIKŮ PODLOŽENÉ LITERATUROU

### 2.4.1 SKOKY

K tomu abychom mohli skákat, potřebujeme skok. Ten najdeme ve snowparku, nebo si ho vybudujeme sami. Pokud jsme ve snowparku, měli bychom začít od nejmenších skoků a postupně přecházet na větší. Nejdůležitější je vybrat správný terén pro již zmíněný skok. Rozjezd by měl být dostatečně dlouhý, abychom nabrali správnou rychlost a dopadali do dopadu. Dopad by měl být vždy oproti rozjezdu prudší. (BINTER, L., a kolektiv, 2002)

Nájezdovou rychlost volíme dle ostatních jezdců ve snowparku. Pokud tam nikdo není, snažíme se rychlost odhadnout sami. Při nedoskočení do dopadu musíme zvýšit rychlost a udělat větší Ollie. Jestliže je to naopak, musíme rychlost snížit.

#### **Rovné skoky:**

**Straight air:** neboli rovný skok patří mezi nejzákladnější skoky. Je rozdělen do fází: nájezd odraz, let, dopad odjezd. Na skok jedeme v základním postavení, bez větších oblouků. Při odrazu snížíme těžiště a provádíme Ollie. Toto vyžaduje správné rozložení váhy. Odraz v záklonu způsobuje pád na zadek, pokud je při odrazu váha více vepředu, má to za příčinu přepad vpřed ve směru přes přední lopatu prkna. Tzn., že ideální je váha ve středu snowboardu. Po odrazu se snažíme pokrčit kolena, která pomalu přitahujeme k hrudníku. Nesmíme zapomenout na ruce, které jsou v průběhu letu lehce rozpažené. Korigují tím směr letu. Dopad je charakterizován mírným a tlumivým podřepem. Po dopadu opouštíme doskočiště směrem dolů. Není vhodné na dopadu zbytečně brzdit, tím se shrabává sníh a vznikají tak na dopadu ledové plotny. Další chyba je zdržovat se v prostoru dopadu, může se stát, že nám někdo skočí na hlavu. Okamžitý odjezd po dopadu je tedy vhodný jak z hlediska bezpečnosti, tak neztracení rychlosti do další jízdy.

**Indy air:** tento trik je jeden ze základních rovných skoků z grabem. Vychází ze Straight airu. Na skok se rozjíždíme v základním postavení, na odrazu uděláme Ollie a začneme

pomalou přitahovat kolena k hrudníku. Zadní rukou uchopíme prkno za přední (frontsidovou) hranu mezi vázáním a zároveň lehce propínáme přední nohu. Poté přední nohu pokrčíme zpět, pouštíme prkno, dopadáme do pokrčených kolen a odjíždíme.

**Mute air:** princip provedení je skoro totožný jako u Indy. Jediný rozdíl je, že chytáme prkno přední rukou mezi vázáním na frontsidové straně.

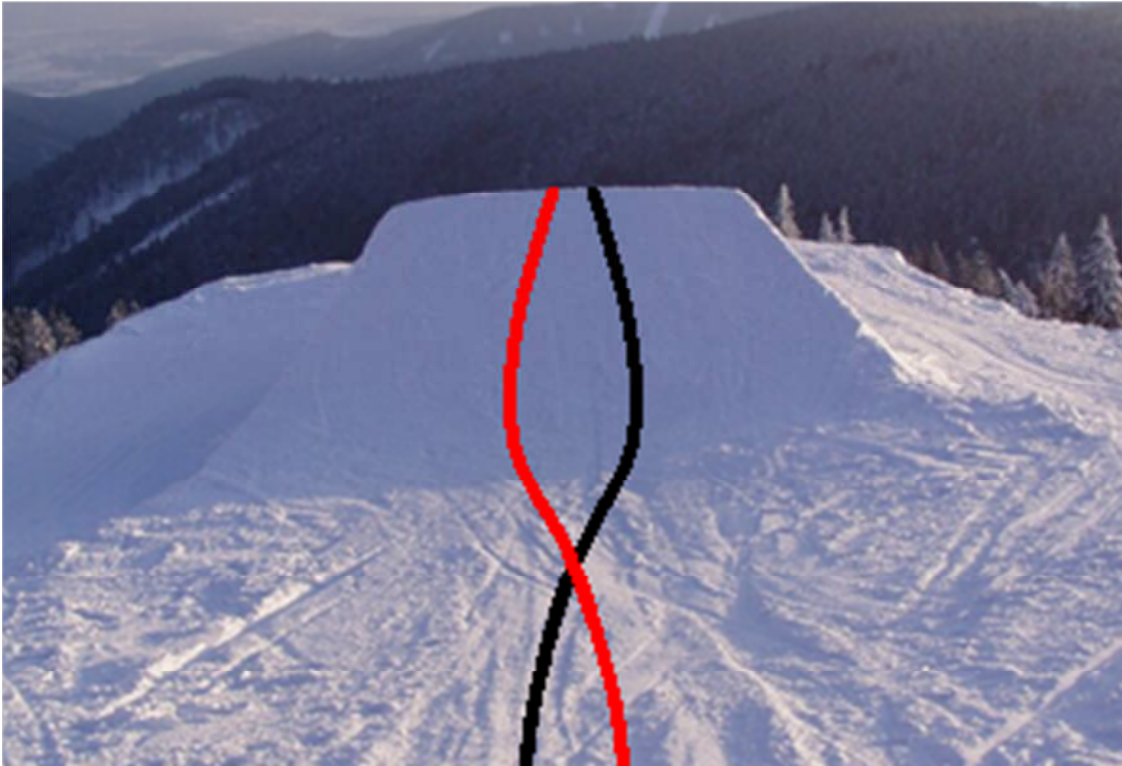
**Tail grab:** do odrazu je trik stejný jako Indy air. V letové fázi hodně pokrčíme nohy, zadní nohou chytíme patku snowboardu, posléze propneme přední nohu směrem dolů a dopředu. Přední ruka je v upažení a pomáhá nám s rovnováhou ve vzduchu. Po dokončení triku opět dopadáme do pokrčených nohou a odjíždíme z dopadu na další trik.

**Stale fish:** ve vzduchu opět přitahujeme kolena k hrudníku, zadní ruka chytá prkno na backsidové straně mezi vázáním, blíže k zadní noze. Po této fázi pomalu protahujeme patku do strany

**Melancholy:** rozjezd v základním postavení, razantní odraz pomocí Ollie, přitahujeme kolena k tělu. Nataženou přední rukou chytáme zadní backsidovou stranu prkna těsně za přední patkou vázání. V letu prkno mírně vytočíme zadní hranou směrem v jízdu. Poté prkno vrátíme zpět, dopadáme do pokrčených kolen a odjíždíme z dopadu.

**Method:** trik je podobný jako Melancholy, děláme ho však s větším protažením. Po odrazu se pokrčíme a chytíme prkno přední rukou za backsidovou hranu v prostoru lehce za předním vázáním. Přední noha je pokrčena, zadní úplně propnutá. Vytáčíme dolní část těla, též skluznice do směru jízdy a lehce se prohne v zádech. Vratíme prkno do původního směru a dopadáme do pokrčených kolen.

(BINTER, L., a kolektiv, 2002)



Obrázek 1 Nájezd na skok

*Teoretický model „esíčka“ prováděného na odrazu skoku před rotačním trikem.*

*Červená stopa: goofy – frontside nebo switch stance backside rotace; regular – backside nebo switch stance frontside rotace.*

*Černá stopa: goofy – backside nebo switch stance frontside rotace; regular – frontside nebo switch stance backside rotace. (SUCHANOVÁ, K. 2006)*

#### 2.4.2 ROTACE

**Frontside 180:** je to freestylový prvek, při kterém se prkno otáčí ve vzduchu o 180 stupňů.

Na skok jedeme v základním postavení, na skoku se odrážíme pomocí Fs Ollie . Kolena jsou pokrčena, prkno přitahujeme směrem k tělu. Ramena, ruce a hlava jdou do směru rotace. Po dokončení triku dopad do pokrčených kolen a odjezd ve Fakie . Ideální graby na chycení jsou opět Indy a Mute. Poté můžeme zkusit i jiné graby.



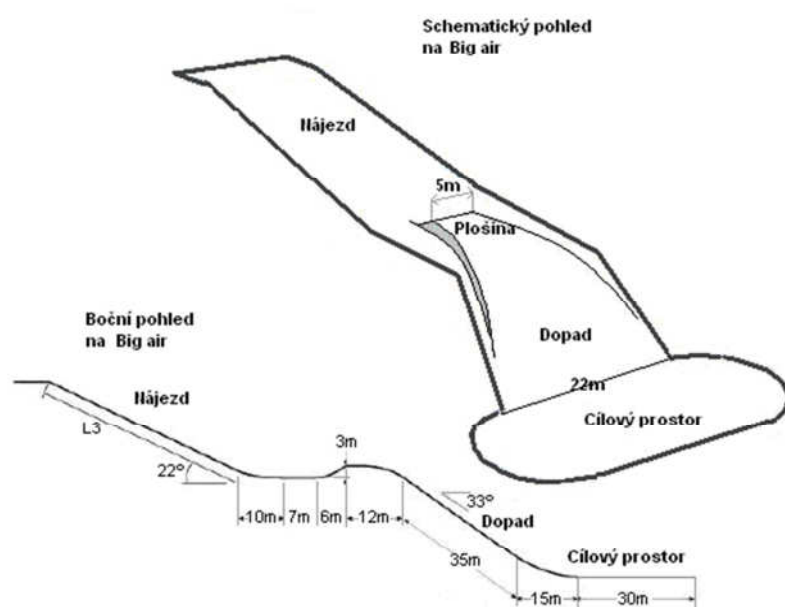
**Backside 180** : odraz provádíme jako backside Ollie . Průběh triku kontrolujeme za pomoci ramen, rukou a hlavy. Ve vzduchu jsme pokrčeni, sledujeme terén pod sebou. Trik dotáčíme, dopad do pokrčených kolen a odjezd ve Fakie . Ideální graby jsou Mute, nebo Indy air. Ideální graby na chycení jsou opět Indy a Mute. Poté můžeme zkusit i jiné graby.

**Frontside 360:** je to trik, ve kterém se ve vzduchu otáčíme o 360 stupňů. Odraz je jako na Fr 180, ale mnohem více použijeme švih paží, rameny a hlavou. Ve vzduchu jsme pokrčeni, a ramena jsou ve směru rotace a hlavou se díváme za přední ruku, též ve směru rotace. Jakmile vidíme do dopadu, dotáčíme prkno a dopadáme do mírně pokrčených nohou. Ideální grab je Indy, Mute nebo Melancholy. Poté můžeme zkusit i jiné graby.

**Backside 360:** to trik, ve kterém se ve vzduchu otáčíme o 360 stupňů. Na skok jedeme v základním postavení, lehce pokrčeni. Odraz provádíme stejně jako u Bs 180, avšak razantněji. Pomocí švihů paží, pohybem hlavy a ramen ve směru rotace. Ve vzduchu jsme v pokrčení, sledujeme zadní ruku. To nás otočí asi o 270 stupňů, jakmile vidíme na dopad, pomocí rukou a ramen dotáčíme na celých 360. Dopad do pokrčených nohou a odjezd z dopadu. Ideální graby jsou Indy, nebo Mute. Poté můžeme zkusit i jiné graby.

**Frontside 540:** jde o skok s rotací o 540 stupňů. Jde o technicky náročný skok, vyžaduje perfektní zvládnutí Fs 180 a Fs 360. Je třeba si vybrat větší skok a rychlejší rozjezd. Na skok jedeme v základním postavení jako na Fs 360, nicméně musíme razantněji švihnout jak pažemi, tak i rameny ve směru rotace. Po odrazu se ve vzduchu mírně pokrčíme a sledujeme přední ruku, která vede rotaci. Po dotočení prvních 360 stupňů se rychlost rotace snižuje, proto musí dodat rotaci impuls v podobě švihnutí ruky ve směru rotace, tím ji dotočíme do finálních 540 stupňů. Lehce přistáváme do Fakie stejně jako u Fs 180 a odjíždíme z dopadu. Ideální graby na chycení jsou opět Indy a Mute. Poté můžeme zkusit i jiné graby.

**Backside 540:** jde o skok s rotací o 540 stupňů. Jde o technicky náročný skok, vyžaduje perfektní zvládnutí Bs 180 a Bs 360. Je třeba si vybrat větší skok a rychlejší rozjezd. Odraz probíhá stejně jako u Bs 360, nicméně musíme razantněji švihnout jak pažemi, tak i rameny ve směru rotace. Po odrazu se ve vzduchu mírně pokrčíme a sledujeme zadní ruku, která vede rotaci. Po dotočení prvních 360 stupňů se rychlost rotace snižuje, proto musí dodat rotaci impuls v podobě švihnutí ruky ve směru rotace, tím ji dotočíme do finálních 540 stupňů. Lehce přistáváme do Fakie stejně jako u Bs 180 a odjíždíme z dopadu. Ideální graby na chycení jsou opět Indy a Mute. Poté můžeme zkusit i jiné graby.



Obrázek 2 Charakteristika skoku

Tabulka 1 Parametry Big Airu

Nájezd	Technická data	Skok	Technická data
Sklon	22° (± 2°)	Šířka	min. 5 m
Délka	60 m	Výška	3-3.5 m
Šířka	min. 8 m	Odrasový úhel	25°

Rovina před skokem	0° pro 5-10 m	Délka plošiny	12 m
--------------------	---------------	---------------	------

### 2.4.3 HALFPIPE

**Frontside Air:** jedná se o skok na Fs straně rampy. Jde o jeden z nejzákladnějších prvků v u-rampě. Jedem v základním postavení téměř kolmo na protilehlý frontsidový rádius. Posuneme těžiště směrem dolů a vjíždíme do rádiusu. Okamžik, kdy se přední půlka nachází nad kopingem, odrážíme se z přední hrany za pomoci Ollie směrem vzhůru. Po dosažení mrtvého bodu sklápíme špičku SNB dolů, směrem zpět do rádiusu. Dopad tlumíme mírným podřepem do kolen.

**Backside air:** jedná se o skok na Bs straně rampy. Jde o jeden z nejzákladnějších prvků v u-rampě. Jedem v základním postavení téměř kolmo na protilehlý backsidový rádius. Posuneme těžiště směrem dolů a vjíždíme do rádiusu. Okamžik, kdy se přední půlka nachází nad kopingem, odrážíme se ze zadní hrany za pomoci Ollie směrem vzhůru. Po dosažení mrtvého bodu sklápíme špičku SNB dolů, směrem zpět do rádiusu. Dopad tlumíme mírným podřepem do kolen.

**Fronside Indy:** děláme na fs rádiusu tak, že po odrazu začneme krčit nohy a chytíme prkno na Indy. V mrtvém bodě, tzn., když jsme nejvýše, trik protáhneme pomocí přední nohy směr ven, nebo dovnitř rampy. Poté pouštíme ruku, prkno sklápíme směrem dolů, do rádiusu.

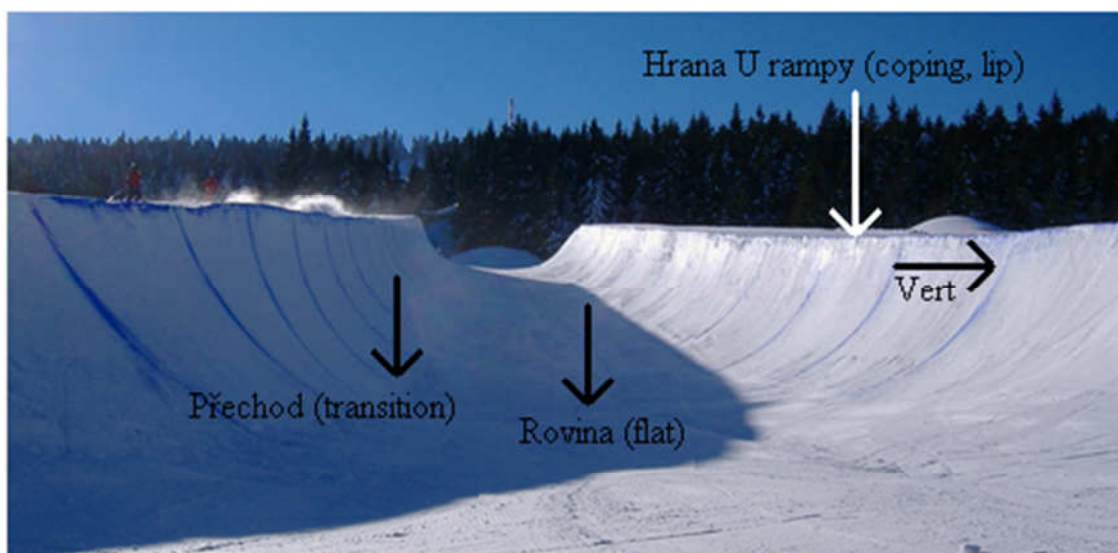
**Backside Indy:** děláme na bs rádiusu tak, že po odrazu začínáme krčit nohy a chytíme prkno na Indy. V mrtvém bodě, tzn., když jsme nejvýše, trik protáhneme pomocí přední

nohy směr ven, nebo dovnitř rampy. Poté pouštíme ruku, prkno sklápíme směrem dolů, do rádiusu.

**Fronside Mute** děláme na fs rádiusu tak, že po odrazu začínáme krčit nohy a chytíme prkno na Mute . Poté protáhneme trik tak, že propneme zadní nohu směrem ven z rampy. Poté pouštíme ruku, prkno sklápíme směrem dolů do rádiusu. Poté pouštíme ruku, prkno sklápíme směrem dolů, do rádiusu.

**Backside Mute:** děláme na bs rádiusu tak, že po odrazu začínáme krčit nohy a chytíme prkno na Mute Poté protáhneme trik tak, že propneme zadní nohu směrem ven z rampy. Poté pouštíme ruku, prkno sklápíme směrem dolů do rádiusu. Poté pouštíme ruku, prkno sklápíme směrem dolů, do rádiusu.

(BINTER, L., a kolektiv, 2002)



Obrázek 3 Části u-rampy

*Rovina (angl. flat) s přechodem (angl. transition) ke stěnám (angl. wall), které se zdvihají takřka až ke kolmosti (angl. vert), která je zakončena hranou U rampy (coping, lip). (SUCHANOVÁ, K. 2006)*

Tabulka 2 Parametry U-rampy

Technická data	Minimum	Doporučeno	Maximum
Inklinace/Sklon	15°	16.5°	18°
Délka	120 m	130 m	150 m
Šířka (od stěny ke stěně)	15 m	16.5 m	19 m
Výška stěn	4.2 m	4.5 m	5.0 m
Transition/Přejchod	5.0 m	5.2 m	5.8 m
Vert	0.4 – 0.6m @ max. 85°		
Bottom flat/Spodní rovina	5 m		
Drop In Area	2 m		
Vzdálenost plotu s bannery od stěny	1.5 m		

#### 2.4.4 JIBBING

Dle úrovně našich schopností volíme druh překážky a obtížnost triku. Pokud trik zkusíme poprvé, začínáme na tzv. Butter box (klouzačka). Jedná se o široký box, splývá se sjezdovkou, tzn. je na stejné výškové úrovni. Po zvládnutí Butter boxu přecházíme na slide box (bedna). Po zvládnutí bedny zkusíme ten daný trik na railu (trubce). Vždy začínáme na překážce metodicky a to od nejjednodušší po nejtěžší. To samé platí s výběrem triků. Začínáme od základních jako je 50-50 až po naskakování na překážky za pomoci rotací. Metodická řada je sestavena níže.

Triky rozlišujeme dle polohy snowboardu na dané překážce, nebo způsobu naskočení na danou překážku.

Z grindových triků (50-50) jsou triky děleny podle zatížení přední, nebo zadní strany snowboardu. Jedná se o tzv. Pressy. Pokud je váha přenesena na špičku, neboli nose, jedná se o Nosepress, opačné trik se nazývá Tailpress, jinak řečený 5-0 grind.

Noseslidy a Tailslidy se dále dělí na Bluntslidy (nose a tail). Jde o to, že jezdec při naskoku na překážku udělá razantní Ollie, kterým přeskočí skorem celou překážku a dopadá na ni špičkou, nebo patkou snowboardu.

Z Boardslidů jsou odvozeny Lipslidy. Jezdec najíždí na překážku ze strany a přetahuje patku snowboardu přes překážku. Pokud jede čelem dolů, jedná se o Fs Lipslide, pokud jede zády dolů, jde o Bs Lipslide.

Též rozeznáváme rotační naskok na zábradlí. Pokud naskakujeme rotací o 90 stupňů, jde o Fs a Bs Boardslide a nebo o již zmíněný o Fs a Bs Lipslide. Další rotace, kterými můžeme naskakovat, jsou 180, 270, 450.... Těmito samými rotacemi též z dané překážky seskakujeme.

*(SUCHANOVÁ, K. 2006)*

**50-50:** Nejzákladnější jibbový prvek. Na překážku najíždíme ze strany, poté se jedná o Fs a Bs 50-50. Pokud najíždíme přímo, jde pouze o 50-50.

**Fs 50-50** najíždíme na překážku ze strany tak, že je překážka k nám čelem. Provádíme Ollie z přední hrany a dopadáme na překážku celou plochou snowboardu ve směru jízdy. Fs 50-50 je mnohem lehčí než Bs 50-50.

**Bs 50-50-** najíždíme na překážku ze strany tak, že je překážka zády k nám. Provádíme Ollie ze zadní hrany a dopadáme na překážku celou plochou snowboardu ve směru jízdy.

**Boardslide:** tento je trik je taktéž jeden ze základních jibbových prvků. Jezdec najíždí na překážku a po odrazu ve vzduchu otáčí snowboard o 90 stupňů.

**Bs Boardslide** – je mnohem jednodušší na Fs Boardslide. Je to dané tím, že po překážce jedem čelem dolů, tzn., že vidíme tam kam jedem. Na překážku vjíždíme ze strany (překážku máme za zády) Provedeme Ollie ze zadní hrany snowboardu, ve vzduchu přitahujeme kolena k tělu a otáčíme prkno o 90 stupňů. Dopadáme do pokrčených kolen tak, že máme překážku pod nohama mezi vázáním. Oči směřují na konec překážky. Seskok provádíme tak, že se na konci překážky mírně pokrčíme, odrazíme se švihem, ruka a hlavou se podíváme do směru rotace, kam chceme odjet. Dopad do pokrčených kolenou.

**Fs Boardslide** – je mnohem složitější než Bs Boardslide. Je to dané tím, že po překážce jedem zády dolů, tzn., že nevidíme na konec překážky. Koukáme pod sebe). Na překážku vjíždíme ze strany (překážku máme před sebou) Provedeme Ollie z přední hrany snowboardu, ve vzduchu přitahujeme kolena k tělu a otáčíme prkno o 90 stupňů. Dopadáme do pokrčených kolen tak, že máme překážku pod nohama mezi vázáním. Očima se koukám pod nohy. Seskok provádíme tak, že se na konci překážky mírně pokrčíme, odrazíme se, švihneme rukou a hlavou se podíváme do směru rotace, kam chceme odjet. Dopad do pokrčených kolen.

**Fs Noseslide** Na skok najíždíme v základním postavení jako na Fs Boardslide. Po nájezdu na skok se odrážíme za pomoci Ollie z přední hrany snowboard. Za pomoci rukou šviháme

vzhůru, směrem do rotace. Po odraze přitáhneme nohy k tělu a dopadáme na překážku přední částí snowboardu neboli nosem. Poté přeneseme váhu na přední nohu. Koukáme se pod sebe. Ruce by měly být zapažené. Provedeme seskok z překážky tím, že se lehce pokrčíme v kolenou a šviháme pažemi, a hlavou se podíváme do směru, kterým chceme odjet. Dopad na sních je do pokrčených kolen.

**Bs Noseslide:** Na skok najíždíme v základním postavení jako na Bs Boarslide. Po nájedzu na skok se odrážíme za pomoci Ollie ze zadní hrany snowboardu. Za pomoci rukou šviháme vzhůru, směrem do rotace. Po odraze přitáhneme nohy k tělu a dopadáme na překážku přední částí snowboardu neboli nosem. Poté přeneseme váhu na přední nohu. Koukáme před sebe na druhý konec překážky. Ruce by měly být zapažené. Provedeme seskok z překážky tím, že se lehce pokrčíme v kolenou a šviháme pažemi a hlavou se podíváme do směru, kterým chceme odjet. Dopad na sních je do pokrčených kolen.

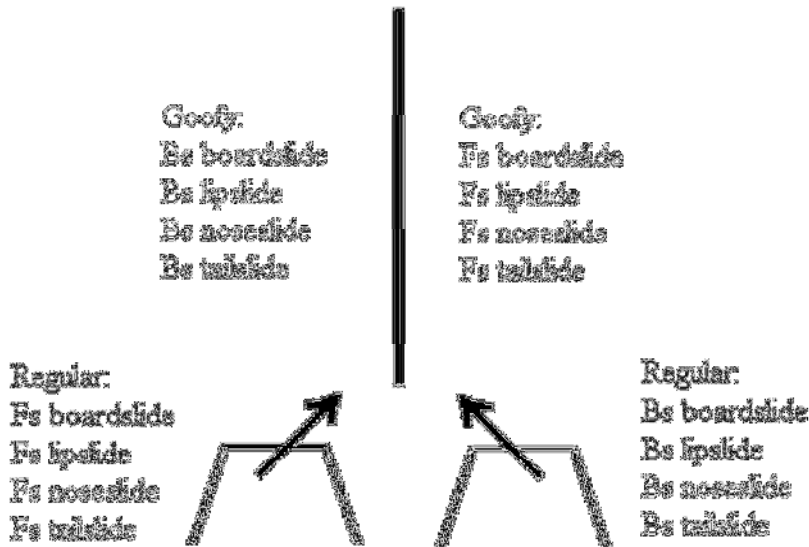
**Lipslide:** „Lipo“, jak se hovorově říká, je trik skoro stejný jako Boarslide. Jediný rozdíl mezi Boardslidem a Lipslidem je ve způsobu naskočení na danou překážku.

**Fs Lipslide** – V tomto triku najíždíme na překážku ze strany, čelem jsme natočeni k překážce. Provádíme Ollie a přetáhneme zadní část (patku) snowboardu směr přes překážku a dopadáme v Bs Boardslidu. Od této chvíle už je trik stejný jako Bs Boardslide.

**Bs Lipslide** – je poměrně těžký trik. V tomto triku najíždíme na překážku ze strany, zády jsme natočeni k překážce. Provádíme Ollie a přetáhneme zadní část (patku) snowboardu směr přes překážku a dopadáme v Fs Boardslidu. Od této chvíle už je trik stejný jako Fs Boardslide.

([www.Freeride.cz](http://www.Freeride.cz), 2007)





Obrázek 4 Jména triků dle způsobu naskoku na překážku

## 2.5 METODICKÁ ŘADA

*Předpokladem pro freestyle snowboarding je dokonalé zvládnutí etapy základního snowboardingu, tak, jak je v současné podobě vyučována. Důležitými faktory je zvládnutí jízdy po hranách a vytvoření tzv. komplexních pocitů, tedy pocitu skluzu, dynamické rovnováhy a sněhu. Velmi vhodné je ovládat i jízdu a zatáčení v postavení na switch. Ve freestyle snowboardingu, podobně jako v předchozí etapě, klademe důraz na postupné zvyšování obtížnosti. Proto předkládáme vlastní formu metodického postupu pro výuku freestyle snowboardingu. Naprostá většina následujících cviků a cvičení není jen prostou cestou ke zlepšení technických dovedností, ale jsou to věci, jimiž se snowboardisté baví a které využívají za rozličných okolností.*

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

času a pokusů. V případě chyb v provedení se vracíme o krok zpět a znovu posilujeme předtím naučené dovednosti. Pokročilým jezdcům může sloužit jako zdroj inspirace naše variace pro pokročilé. (SUCHANOVÁ, K. 2006)

Ve videoprogramu je metodická řada sestavena takto:

**Průpravná cvičení:**

- Trampolína
- Indoboard

**Skoky**

- **Rovné skoky:** Nosegrab, Tailgrab, Method
- **Skoky s rotací:** Bs 180, Fs 180, Bs 360, Fs 360, Bs 540, Fs 540
- **Skoky přes hlavu:** Frontflip

**U rampa:** Bs Air, Fs Air

**Jibbing:** 50-50, Bs Boardslide, Fs Boardslide, Bs Noseslide, Fs Noseslide, Bs Bluntslide, Fs Bluntslide, Bs Lipslide, Fs Lipslide, Fs 270 Boarslide in

### 3 PRAKTICKÁ ČÁST

#### 3.1 TECHNICKÁ CHARAKTERISTIKA

Název práce: Freestyle snowboarding. Metodika freestylových prvků pro pokročilé

Obor: Tělesná výchova a sport

**Obsah videoprogramu:** Videoprogram obsahuje 7 částí. První část je Intro. Druhou a třetí část obsahují průpravná cvičení: Trampolína a Indoboard. Čtvrtá část Skoky. Pátá část U-rampa. Šestá část Jibbing. Sedmá část Outro.

**Rok:** 2015

**Délka videoprogramu:** 26:43

**Jazyková verze:** česká

**Formát videoprogramu:** DVD

**Autor, scénář, střih, hudba, komentář, režie:** Vít Pechman

**Technické zpracování:** Zdeněk Janáček

**Kamera:** Karel Juryšta, Erich Cinkl, Martin Matoušek, Pavel Mikuš

**Jezdci:** Vít Pechman, Erich Cinkl, Martin Matoušek, Tomáš Šichman, Jan Haas, Zbyněk Janda, NLR a JZD crew

**Typ kamery:** Sjaam 4000

**Program na úpravu videoprogramů:** Magix Movie Edit Pro 17 Plus

**Music:** We are Augustines: Chapel Song

The Black Angels: Young Men Death

Britney Spears: Hit Me Baby One More Time

Deathmau5: Ghost „n“ Stuff

Waters of Nazareth: Justice

**Příloha:** 2x DVD

## 4 DISKUZE

K zpracování této diplomové práce jsem použil mnoho zdrojů. Základem pro mě byla četba odborné literatury BINTER, L., a kolektiv. Snowboarding. Dále jsem čerpal z diplomové práce Kláry Suchanové, a bakalářské práce od Kláry Krčmářové. Mnoho cenných rad jsem samozřejmě získal konzultací s výbornými freestylovými jezdci z NLR v čele s Martinem Matouškem a Erichem Cinklem, s kterým jsem provedl řízený rozhovor na Božím Daru. Dozvěděl jsem se mnoho cenných rad, co se týče freestyle snowboardingu, jak jeho začátky v Krušných horách, tak různé rady a tipy na zlepšení a provedení triků. Dále pak i otázku sponzoringu, což znamená vše, co jezdec musí plnit, aby získal sponzoring.

Historie snowboardingu je v současné době velmi dobře zmapovaná. Z odborné literatury jsem se dozvěděl spoustu nových informací. Zaujalo mě, že k prvním závodům v ČR došlo kousek od mého bydliště, a to v Perninku v roce 1985. K této části mé diplomové práce jsem čerpal knihy BINTER, L., a kolektiv. Snowboarding.

Metodickou řadu v teoretické části své práce jsem vytvořil, dle dostupných odborných pramenů, a to hlavně z odborné literatury BINTER, L., a kolektiv, dále pak z Diplomové práce K. Suchanové. Použil jsem též internetový zdroj [www.Freeride.cz](http://www.Freeride.cz).

Co se týče metodické řady v praktické části, tu jsem vytvořil sám na základě svých zkušeností a znalostí daného tématu. Taktéž mi velice pomohl Martin Matoušek, který mi na základě rozhovoru poradil, jak ucelit jednotlivé metodické řady. Začal jsem tedy přípravou skoků na trampolíně, posléze rovné skoky, rotace a skoky přes hlavu. U jibbingu to byl indoboard, poté triky na Butter Boxu, bedně a trubce. Halfpipe jsem také začal točit nejdříve na malé, už rozbředlé u-rampě na Neklidu. Záběry z regulérní u-rampy z Osla mi dodal Martin Matoušek. Video jsem též obohatil o skoky do vody, které slouží jako alternativní doplněk v létě, když není sníh. Nicméně jsem zjistil, že princip jízdy a odrazu na umělých kartáčích je naprosto odlišný, proto jsem skoky do vody zařadil jako doplňková cvičení. Vždy jsem se snažil jít metodicky od nejlehčího po nejtěžší, nejmenšího po největší a od známého k neznámému.

Sestavit realizační tým a provést dané záběry nebylo vůbec jednoduché. Na videu jsem naštěstí začal pracovat již loňskou zimu, kdy jsem v rakouském Soldenu udělal pár kvalitních snímků. Moji kolegové Erich Cinkl a Martin Matoušek mi též věnovali spoustu SNB materiálu, převážně triky s vyšším koeficientem obtížnosti. Co se týče vlastního natáčení, zjistil jsem, že je optimální jeden, nebo více jezdců, ale pouze jeden kameraman, který je snowboardista a věnuje se čistě jen natáčení. Když jsme jezdili ve skupině, nikdo nechtěl natáčet, protože chtěli všichni jezdit. Co se týče názvů triků a jejich variací, tak to byl pro mě obrovský přínos. Dva triky, které jsem točil na kameru, jsem zkoušel úplně poprvé. Dále mi diplomová práce rozhodně pomohlo ujistit se v názvech triků, převážně v jibbingu.

Co se týče podmínek realizace natáčení, nebyly vůbec příznivé. Poslední dvě zimní sezony nebylo dostatečné množství sněhu, proto byl park na Neklidu v solidní kondici cca 14 dní. Lokality kde jsem pořídil záběry jsou: Neklid, Klínovec, Rakousko: Solden, Itálie: Livigno, Rakousko: Kuhtai a Norsko: Oslo. Pro skoky do vody jsem zvolil Akrobatický park Aleše Valenty ve Štítech. Záběry na trampolíně taktéž ve Štítech a Plzni. Indboard v Plzni na Katedře tělesné výchovy.

S natáčením videoprogramu jsem se setkal již podruhé. Poprvé to bylo při mé bakalářské práci na téma Windsurfing. Jisté zkušenosti jsem tedy měl. Nicméně zvolit dobré počasí, kvalitní park a kameramana mi občas dalo zabrat, ale myslím si, že jsem to zvládl lépe než předchozí bakalářskou práci, kdy jsem čekal dva měsíce na kvalitní větrné podmínky. Jediný problém byl s U-rampou odpovídajících parametrů, která stála letos pouze týden ve Špindlerově Mlýně. Také v Livignu, kde je U-rampa každý rok, letos vůbec nebyla postavena. Proto jsem sekci U-rampa zredukoval pouze na základní triky. Abych měl průpravné cvičení do U-rampy, tak jsme 5. dubna 2015 s NLR postavili provizorní U-rampu odpovídající sněhovým podmínkám na závody Retro Jam na Neklidu, kde jsem pořídil pár záběrů. Zbytek jsem dostal od Martina Matouška, který záběry pořídil v Norsku.

Po úspěšném natočení všech triků jsem SNB materiál předal svému kamarádovi Zdeňku Janáčkovi, který s mojí asistencí video sestříhal v programu Magix Movie Edit Pro 17 Plus. Komentář k videu jsem namluvil já sám. To byl též kámen úrazu, stejně jako při mé

bakalářské práci, kdy ustavičné přeroky a nesrovnalosti při mé interpretaci měly za příčinu týdenní práci u počítače.

Videoprogram také obsahuje fotografie, které jsou v každém triku proto, aby si jedinec, který video sleduje, uvědomil přesné provedení daného triku. Videoprogram obsahuje Menu a vněm následující podkapitoly: Intro, průpravná cvičení a to Indoboard a Trampolíny, Skoky, Jibbing, U rampu, Outro. Na konec videa (Outro) jsem přidal veselé momenty z natáčení, tzn. pády, kde je vidět, že nikdo není dokonalý, ani ti nejlepší jezdci.

Celý videoprogram jsem nahrál na DVD.

## 5 ZÁVĚR

Cílem této diplomové práce bylo vytvořit metodický nácvik freestylových prvků pro pokročilé. Věnoval jsem se jak průpravě, tak i samotnému ježdění na sněhu. Samozřejmě i správnosti provedení daných triků. Myslím si a hlavně bych byl rád, kdyby tato diplomová práce měla přínos pro jezdce, kteří začínají s freestyle snowboardingem, jelikož jsou zde od základu a metodicky vysvětleny všechny základní prvky FS SNB. Byl bych tedy rád, kdyby se tato práce použila v praxi, abych věděl, zda to funguje. Diplomová práce bude uložena na webu Západočeské univerzity v Plzni a zde bude přístupna všem, koho zajímá daná problematika.

## 6 RESUMÉ

Tato diplomová práce se zabývá dvěma částmi. První, teoretická část obsahuje historii SNB, seznam triků podložených literaturou a metodiku. V praktické části se zabírám metodickou posloupností freestylových triků pro pokročilé.



## **7 SUMMARY**

In theoretical part this thesis deals with history, competitive disciplines and equipment for windsurfing. In its practical part it addresses the issue of methodical procedures of windsurfing for beginners and slightly advanced learners.

## 8 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ

Kapitola	Podkapitola	Počet záběru	Délka záběru	Komentář
----------	-------------	--------------	--------------	----------

Intro		15	0:43	
-------	--	----	------	--

Indoboard		9	1:33	Indoboard je balanční pomůcka sloužící jako průpravné cvičení pro nácvik rovnováhy na SNB. Můžeme zde praktikovat mnoho triků, které simulují triky na snowboardu. Začínáme od základních cvičení na rovnováhu, po složitější poskoky, obraty, či balanc na jedné noze a ruce. Je zde spousta variací.
-----------	--	---	------	--

Trampolína		8	1:34	Než se pustíme do skoků na snowboardu, je dobré si procvičit prostorovou orientaci ve vzduchu. Trampolína je toho ideálním příkladem. Začínáme od základních prvků, po prvky složité. Tedy od přímých skoků po rotace kolem horizontální, či vertikální osy.
------------	--	---	------	--

Skoky (rovné)	Tailgrab (Goofy)	5	0:51	Základní postavení v letu při Tailgrabu vypadá takto: zadní ruka drží patku prkna, neboli Tail. Přední noha je natažená a zadní pokrčená. Je důležité uvědomit si představu o
---------------	---------------------	---	------	---

				<p>pohybu, proto si Tailgrab nejdříve zkusíme na rovině. Poté za jízdy. Na skoku je důležité umět Straight Air, při kterém zjistíme rychlost, jakou máme na skok najíždět. Pro začátek vybereme menší skok s dopadovou hranou cca 3-5 m. Na skok najíždíme v základním postavení lehce bez zbytečných zatáček, po odrazu krčíme zadní nohu, přední lehce propínáme a zároveň chytáme zadní rukou patu prkna. Dopad do pokrčených kolen. Po zvládnutí Tailgrabu na malém skoku zvolí skok středních rozměrů 5-8 m table. Opět jedeme v základním postavení lehce bez zbytečných zatáček, po odrazu krčíme zadní nohu, přední lehce propínáme a zároveň chytáme zadní rukou patu prkna. Dopad do pokrčených kolen. Tento trik můžeme také vyzkoušet do vody. Princip je stejný.</p>
	Method (Goofy)	4	0:51	<p>Základní postavení v letu vypadá takto: chytáme prkno přední rukou za backsidovou hranu v prostoru lehce za předním vázáním. Přední noha je pokrčena, zadní úplně propnutá. Vytáčíme dolní část těla, též skluznice do směru jízdy a lehce se prohne v zádech. Pro začátek je dobré si Method zkusit na místě. Důležitá je představa o provedení pohybu. Na skoku je důležité umět Straight Air, při kterém zjistíme rychlost, jakou máme na skok najíždět. Po zvládnutí Straight Airu přejdeme na samotný Method. Pro začátek vybereme menší skok s dopadovou hranou cca 3-5m. Na skok najíždíme v základním postavení lehce bez zbytečných zatáček, po odrazu se necháme vynést skokem do</p>

				<p>nulového bodu, kde uděláme Shifty - tzn., že prkno vytočíme do strany, přední rukou chytáme zadní hranu prkna těsně před vázáním, zadní nohu propneme. Po maximálním protažení trik vracíme. Dopad do pokrčených kolen. Po zvládnutí Metodu na malém skoku zvolíme skok středních rozměrů 5-8 m table. Opět jedeme lehce bez zbytečných zatáček na skok. Po odrazu se necháme vynést skokem do nulového bodu, kde uděláme Shifty - prkno vytočíme do strany, přední rukou chytáme zadní hranu prkna těsně před vázáním, zadní nohu propneme. Po maximálním protažení trik vracíme. Dopad je do pokrčených kolen. Tento trik můžeme také vyzkoušet do vody. Princip je stejný.</p>
	Nosegrab (Goofy, Regular)	4	0:50	<p>Základní postavení v letu při Nosegrabu vypadá takto: přední ruka drží špičku snowboardu. Přední noha je pokrčena a zadní natažená. Je důležité uvědomit si představu o pohybu, proto si Nosegrab nejdříve zkusíme na místě. Poté za jízdy. Na skoku je důležité umět Straight Air, při kterém zjistíme rychlost, jakou máme na skok najíždět. Po zvládnutí Straight Airu přejdeme na samotný Nosegrab. bez zbytečných zatáček Pro začátek vybereme menší skok s dopadovou hranou cca 3-5m. Na skok najíždíme v základním postavení, lehce po odrazu krčíme přední nohu, zadní lehce propínáme a zároveň chytáme snowboard za špičku přední rukou. Dopad do pokrčených kolen. Po zvládnutí Nosegrabu na malém skoku zvolí skok středních rozměrů 5-8 m table.</p>

				Opět jedeme v základním postavení, lehce bez zbytečných zatáček po odrazu krčíme přední nohu, zadní lehce propínáme a zároveň chytáme přední rukou špičku prkna. Dopad do pokrčených kolen. Tento trik můžeme také vyzkoušet do vody. Princip je stejný.
--	--	--	--	--

<b>Skoky</b> <b>(s rotací kolem horizontální osy)</b>	Backside 180 (Goofy, Regular)	3	1:17	V tomto skoku se jedná o rotaci o 180 stupňů. Ideální je si natrénovat obraty na trampolíně. Po zvládnutí trampolíny zkoušíme Bs 180 nejdříve na sjezdovce z boulí, nebo jiných nerovností, které nám sjezdovka poskytne. Pro začátek si vybereme menší skok s dopadovou hranou cca 3-5m. Na skok najíždíme v základním postavení. Ideální je si vyjet tzv. esíčko, odraz probíhá pomocí Bs Ollie. Po odrazu přitahujeme kolena k tělu, ramena a hlava jsou ve směru rotace. Pravou rukou chytám prkno na Mute a protáhnu. Po dotočení rotace pouštíme přední ruku a dopadáme do Fakie. Po zvládnutí tohoto triku si vybereme větší skok cca 5-8 m table. Opět je Ideální je si vyjet tzv. esíčko, odraz probíhá pomocí Bs Ollie. Po odrazu přitahujeme kolena k tělu, ramena a hlava jsou ve směru rotace. Rukou za tělem chytáme prkno na Indy a protáhneme. Po dotočení rotace pouštíme přední ruku a dopadáme do Fakie.
	Frontside 180 (Regular, Goofy)	4	1:13	V tomto skoku se jedná o rotaci ve vzduchu o 180 stupňů. Ideální je si natrénovat obrat na trampolíně. Po zvládnutí trampolíny zkoušíme Fs 180

				<p>nejdříve na sjezdovce z boulí, nebo jiných nerovností, které nám sjezdovka poskytne. Pro začátek si vybereme menší skok s dopadovou hranou cca 3-5m. Na skok najíždíme v základním postavení. Ideální je si vyjet tzv. esíčko, odraz probíhá pomocí Fs Ollie. Po odrazu přitahujeme kolena k tělu, ramena a hlava jdou směru rotace. Po dotočení rotace dopadáme do Fakie. Po zvládnutí tohoto triku si zkusíme Fs 180 s grabem. Nájezd a odraz je stejný, jen při rotaci chytáme rukou za tělem, přední stranu prkna tzn. Indy, a protáhneme. Vybereme větší skok cca 5-8 m table. Opět je ideální je si vyjet tzv. esíčko, odraz probíhá pomocí Fs Ollie. Po odrazu přitahujeme kolena k tělu, ramena a hlava jdou směru rotace. Rukou za tělem chytáme prkno na Indy a protáhneme. Po dotočení rotace pouštíme přední ruku a dopadáme do Fakie.</p>
	Backside 360 (Goofy,Regular)	4	1:44	<p>V tomto triku se jedná o rotaci ve vzduchu o 360 stupňů. Nejprve musíme mít zvládnutou Bs 180, poté se teprve můžeme pouštět do Bs 360. I dále je začít trénovat rotaci na trampolíně, jakmile máme 360 na trampolíně na jistotu, začneme zkoušet 360 na sjezdovce z různých boulí nebo jiných terénních nerovností. Po zvládnutí se přesuneme skok. Ideální je vybrat pro začátek skok okolo 3-5 m. Na skok najíždíme v základním postavení, ideální je udělat před skokem tzv. esíčko, abychom si dobře najeli a odrazily. Odraz provádíme stejně jako u Bs 180, avšak</p>

				<p>razantněji. Šviháme pažemi a rameny otáčíme do směru rotace, hlavou se koukáme do rotace a zároveň sledujeme tail. Přitahujeme kolena k tělu a prkno chytáme zadní rukou na Indy. Trik protáhneme. Jakmile vidíme do dopadu, pouštíme zadní ruku a dopadáme do pokrčených kolen. Po zvládnutí Bs 360 najdeme větší skok s tablem okolo 5-8m. Opět najíždíme na skok v základním postavení. Před skokem provedeme esíčko. Odraz provádíme stejně jako u Bs 180, avšak razantněji. Šviháme pažemi a rameny otáčíme do směru rotace. Přitahujeme kolena k tělu a prkno chytáme zadní rukou na Tailgrab. Trik protáhneme. Jakmile vidíme do dopadu, pouštíme zadní ruku a dopadáme do pokrčených kolen.</p>
	<p>Frontside 360 (Goofy,Regular)</p>	5	1:38	<p>V tomto triku se jedná o rotaci ve vzduchu o 360 stupňů. Nejprve musíme mít zvládnutou Fs 180, poté se teprve můžeme pouštět do Fs 360. I dální je začít trénovat rotaci na trampolíně, jakmile máme 360 na trampolíně na jistotu, začneme zkoušet 360 na sjezdovce z různých boulí nebo jiných terénních nerovností. Po zvládnutí se přesuneme skok. Ideální je vybrat pro začátek skok okolo 3-5m. Na skok najíždíme v základním postavení, ideální je udělat před skokem tzv. esíčko, abychom si dobře najeli a odrazily. Odraz provádíme stejně jako u Fs 180, avšak razantněji. Šviháme pažemi a rameny otáčíme do směru rotace, hlavou se koukáme do směru rotace a zároveň sledujeme nose. Přitahujeme</p>

				<p>kolena k tělu a prkno chytáme zadní rukou na Indy. Trik protáhneme. Jakmile vidíme do dopadu, pouštíme zadní ruku a dopadáme do pokrčených kolen. Po zvládnutí Fs 360 najdeme větší skok s tablem okolo 5-8m. Opět najíždíme na skok v základním postavení. Před skokem provedeme esíčko. Odraz provádíme stejně jako u Fs 180, avšak razantněji. Šviháme pažemi a rameny otáčíme do směru rotace. Přitahujeme kolena k tělu a prkno chytáme zadní rukou na Melon. Trik protáhneme. Jakmile vidíme do dopadu, pouštíme zadní ruku a dopadáme do pokrčených kolen. Můžeme zkoušet i jiné variace úchytů.</p>
	<p>Backside 540 (Goofy, Regular)</p>	4	1:12	<p>V tomto triku se jedná o rotaci kolem osy o 540 stupňů. Důležité je zvládat základní rotace jako Bs 180 a Bs 360. Ideální je natrénovat rotaci na trampolíně. Jakmile ji zvládneme, najdeme si menší skok kolem 3-5m Rozjezd je stejný jako na Bs 360, Provedeme esíčko před skokem, ale odrazíme se mnohem razantněji než na 360. Po odrazu přitahujeme kolena k tělu, rameny jsou ve směru rotaci a hlava sleduje zadní, ruku a tail, přední ruka chytá prkno mezi vázáním na Mute. Jakmile dotočíme 360, je důležité se nekoukat do dopadu, neboť tím bychom zastavili rotaci. Hlava stále sleduje zadní ruku. Po dotočení celých 540 stupňů dopadáme do pokrčených kolen a odjíždíme. Po zvládnutí se přesuneme na větší skok. Ideální je 5-8m table. Rozjezd je stejný jako na Bs 360 na velkém</p>



				<p>skoku. Provedeme esíčko před skokem, ale odrazíme se razantněji než na 360. Po odrazu přitahujeme kolena k tělu, rameny jsou ve směru rotaci a hlava sleduje zadní, ruku, přední ruka chytá prkno mezi vázáním na Mute. Jakmile dotočíme 360, je důležité se nekoukat do dopadu, neboť tím bychom zastavili rotaci. Hlava stále sleduje zadní ruku. Po dotočení celých 540 stupňů dopadáme do pokrčených kolen a odjíždíme. Tato rotace je o něco pomalejší než na menším skoku.</p>
	<p>Frontside 540 (Goofy, Regular)</p>	4	2:13	<p>V tomto triku se jedná o rotaci kolem osy o 540 stupňů. Důležité je zvládnout základní rotace jako Fs 180 a Fs 360. Ideální je natrénovat rotaci na trampolíně. Jakmile ji zvládneme, najdeme si menší skok kolem 3-5 m. Rozjezd je stejný jako na Fs 360, Provedeme esíčko před skokem, ale odrazíme se mnohem razantněji než na 360. Po odrazu přitahujeme kolena k tělu, rameny jsou ve směru rotaci a hlavou se též koukáme do směru rotace a na nose. Ruka vpředu, chytá prkno mezi vázáním, na zadní hraně prkna tzn. Nosebone. Jakmile dotočíme 360, je důležité se nekoukat do dopadu, neboť tím bychom zastavili rotaci. Hlava stále sleduje přední ruku. Po dotočení celých 540 stupňů dopadáme do pokrčených kolen a odjíždíme. Po zvládnutí se přesuneme na větší skok. Ideální je 5-8m table. Rozjezd je stejný jako na Fs 360 na velkém skoku, Provedeme esíčko před skokem, ale odrazíme se razantněji než na 360. Po odrazu přitahujeme kolena</p>

				<p>k tělu, rameny jsou ve směru rotaci a hlava se otočí do směru rotace. Zadní ruka chytá prkno na přední hraně mezi vázáním na Indy. Jakmile dotočíme 360, je důležité se nekoukat do dopadu, neboť tím bychom zastavili rotaci. Hlava stále sleduje zadní ruku. Po dotočení celých 540 stupňů dopadáme do pokrčených kolen a odjíždíme. Tyto rotace jsou o něco pomalejší než na menších skocích. Též můžeme zkoušet Fs 540 i s jinými graby.</p>
--	--	--	--	---

<p><b>Skok</b>  (s rotací kolem vertikální osy)</p>	<p>Frontflip  (Goofy)</p>	<p>6</p>	<p>0:55</p>	<p>Frontflip je trik přes hlavu, který točíme přes špičku snowboardu. Nejdříve zkusíme Frontflip, neboli salto vpřed na trampolíně. Jakmile máme trampolínu za sebou, nacvičíme předklon přes špičku dopředu. Poté si najdeme rovinu s rádiusem. Rozjezd je pomalejší než na samotný skok. Odraz je razantní přes špičku snowboardu. Převal přes záda a odjezd. Samotný Frontflip probíhá následovně. Nájezdová rychlost na skok je stejná jako když jedeme na jakýkoliv rovný skok. Důležitý je počkat na konec skoku aby nás to vyneslo do vzduchu. Důležité je udělat Ollie a ve vzduchu se začít překlápět. Ve vzduchu se zabalíme, což nám pomůže trik dotočit.</p>
---	-----------------------------------	----------	-------------	--

<b>Jibbing</b>	Fs 50-50  (Goofy, Regular)	4	048	<p>Je to nejzákladnější a zároveň nejjednodušší jibbový trik. Začínáme na širokém a dlouhém Butter Boxu, který není vysoký, ale je zároveň se sněhem. Tato překážka je dobrá na začátek proto, že je zároveň se zemí a když spadneme, nic se nám nestane. Na 50-50 najíždíme rovně, bez zbytečných oblouků, po nájezdu na bednu jsou naše ramena v ose snowboardu, směřují na konec bedny. Koukáme se směrem na konec překážky. Po přejetí Butter Boxu sjedeme zpět na sjezdovku. Z Butter Boxu se přesuneme na bednu. Princip je pořád stejný. Odraz za pomocí Ollie, ramena ve směru osy snowboardu, sledujeme konec překážky. Po zvládnutí slide boxu, trik provádíme na railu, princip je opět stejný.</p>
	Bs Boardslide  (Goofy)	4	0:50	<p>Je to jeden z nejzákladnějších jibbových triků. Začínáme na širokém a dlouhém Butter Boxu, který není vysoký, ale je zároveň se sněhem. Tato překážka je dobrá na začátek proto, že je zároveň se zemí a když spadneme, nic se nám nestane. Důležitý je ovládat trik 50-50 grind. Na překážku najíždíme v základním postavení, jako a 50- 50, které jedeme zhruba do čtvrtky bedny, poté zatlačíme zadní rameno a ruku, o 90 stupňů směrem vpřed. V ten samý moment pomalu tlačíme zadní nohu vpřed. V Boardslidu jedeme v mírně pokrčených kolenou, očima sledujeme konec překážky. Těsně před koncem překážky prkno srovnáme a odjíždíme. Po zvládnutí tohoto triku přecházíme na čistý Boardslide.</p>

				<p>Rozjezd je opět v základním postavení, na překážku najíždíme malinko ze strany, odraz pomocí Ollie, dopad do pokrčených kolenou, slide ke konci bedny, prkno srovnáme a odjíždíme. Po zvládnutí Boardslidu na Butter boxu přecházíme na bednu. Princip je stejný, Ollie, dopad do pokrčených kolenou, očima sledujeme překážku. Vrácení triku a seskok z bedny. Po zvládnutí bedny přecházíme na rail, princip je zase stejný. Po zvládnutí můžeme vyzkoušet různé varianty překážek.</p>
	<p>Fs Boardslide (Goofy, Regular)</p>	5	1:14	<p>Je to jeden z nejzákladnějších jibbových triků. Začínáme na širokém a dlouhém Butter boxu, který není vysoký, ale je zároveň se sněhem. Tato překážka je dobrá na začátek proto, že je zároveň se zemí a když spadneme, nic se nám nestane. Důležitý je ovládat trik 50-50 grind. Na překážku najíždíme v základním postavení, jako a 50- 50, které jedeme zhruba do čtvrtky bedny, poté zatlačíme přední rameno a ruku, o 90 stupňů směrem před sebe. V ten samý moment pomalu tlačíme zadní nohu za sebe. V Boardslidu jedeme v mírně pokrčených kolenou, očima koukáme pod nohy. Těsně před koncem překážky prkno srovnáme a odjíždíme. Po zvládnutí tohoto triku přecházíme na čistý Boardslide. Rozjezd je opět v základním postavení, na překážku najíždíme malinko ze strany, odraz pomocí Ollie, dopad do pokrčených kolenou, slide ke konci bedny, prkno srovnáme a odjíždíme. Po zvládnutí Boardslidu na Butter boxu přecházíme na bednu.</p>

				Princip je stejný, Ollie, dopad do pokrčených kolenou, očima se koukám pod nohy. Vrácení triku a seskok z bedny. Po zvládnutí bedny přecházíme na rail, princip je zase stejný. Po zvládnutí můžeme vyzkoušet různé varianty překážek.
	Bs Bluntslide (Goofy, Regular)	4	1:02	Začínáme na širokém a dlouhém Butter boxu, který není vysoký, ale je zároveň se sněhem. Na překážku najíždíme v základním postavení, provedeme Ollie jako bychom chtěli udělat Bs Boarslide, ale dopadáme na zadní část prkna neboli tail, na který přeneseme váhu. V Bluntslidu jedeme v mírně pokrčených kolenou, očima sledujeme konec překážky. Těsně před koncem překážky prkno srovnáme a odjíždíme. Po zvládnutí Bluntslidu na Butter boxu přecházíme na bednu. Princip je stejný, Ollie, dopad na tail do pokrčených kolenou, očima sledujeme překážku. Vrácení triku a seskok z bedny. Po zvládnutí bedny přecházíme na rail. Princip je opět stejný. Po zvládnutí můžeme vyzkoušet různé varianty překážek.
	Fs Bluntslide (Goofy, Regular)	4	0:57	Začínáme na širokém a dlouhém Butter boxu, který není vysoký, ale je zároveň se sněhem. Tato překážka je dobrá na začátek proto, že je zároveň se zemí a když spadneme, nic se nám nestane. Důležitý je ovládat trik 50-50 grind a Fs Boardslide. Na překážku najíždíme v základním postavení, provedeme Ollie jako bychom chtěli udělat FS Boarslide, ale dopadáme na zadní část prkna neboli tail, na který přeneseme váhu. V Fs Bluntslidu jedeme v mírně

				<p>pokrčených kolenou, očima se koukám pod sebe. Těsně před koncem překážky prkno srovnáme a odjíždíme. Po zvládnutí Bluntslidu na Butter boxu přecházíme na bednu. Princip je stejný, Ollie, dopad na tail do pokrčených kolenou, očima se koukám pod sebe. Vrácení triku a seskok z bedny. Po zvládnutí bedny přecházíme na rail. Princip je opět stejný. Po zvládnutí můžeme vyzkoušet různé varianty překážek.</p>
	Bs Noseslide (Goofy, Regular)	4	1:39	<p>Začínáme na širokém a dlouhém Butter boxu, který není vysoký, ale je zároveň se sněhem. Tato překážka je dobrá na začátek proto, že je zároveň se zemí, a když spadneme, nic se nám nestane. Důležitý je ovládat trik 50-50 grind a Bs Boardslide. Na překážku najíždíme v základním postavení, provedeme Ollie jako bychom chtěli udělat Bs Boardslide, ale dopadáme na přední část prkna neboli nose, na který přeneseme váhu. V Bs Noseslidu jedeme v mírně pokrčených kolenou, očima sledujeme konec překážky. Těsně před koncem překážky prkno srovnáme a odjíždíme. Po zvládnutí Noseslidu na Butter boxu přecházíme na bednu. Princip je stejný, Ollie, dopad na nose do pokrčených kolenou, oči sledují konec překážky. Vrácení triku a seskok z bedny. Po zvládnutí bedny přecházíme na rail. Princip je opět stejný. Po zvládnutí můžeme vyzkoušet různé varianty překážek.</p>
	Fs Noseslide (Goofy, Regular)	4	0:51	<p>Začínáme na širokém a dlouhém Butter boxu, který není vysoký, ale je zároveň se sněhem. Tato překážka je dobrá na začátek proto, že je zároveň</p>

				<p>se zemí a když spadneme, nic se nám nestane. Důležitý je ovládat trik 50-50 grind a Fs Boardslide. Na překážku najíždíme v základním postavení, provedeme Ollie jako bychom chtěli udělat Fs Boardslide, ale dopadáme na přední část prkna neboli nose, na který přeneseme váhu. V Noseslidu jedeme v mírně pokrčených kolenou, očima se koukám pod sebe. Těsně před koncem překážky prkno srovnáme a odjíždíme. Po zvládnutí Noseslidu na Butter boxu přecházíme na bednu. Princip je stejný, Ollie, dopad na nose do pokrčených kolenou, očima se koukám pod sebe. Vracím trik a seskakují z bedny. Po zvládnutí bedny přecházíme na rail. Princip je opět stejný. Po zvládnutí můžeme vyzkoušet různé varianty překážek.</p>
	Bs Lipslide (Goofy, Regular)	3	0:48	<p>Jedná se o koordinačně náročnější trik. Důležité je bezchybné provedení triků předchozích. Důležité je ovládat Fs Boardslide jak na bedně, tak i na trubce. Přesuneme se na Bednu. Na překážku najíždíme v základním postavení, odrážíme se z Fronsidové hrany skoku za pomoci Ollie ze zadní hrany snowboardu. Dostáváme tail přes překážku a dopadáme do mírně pokrčených kolen jako do Fs Boardslidu. Koukáme se pod sebe. Snowboard vracíme do základního postavení a odjíždíme. Po zvládnutí Bs Lipa na bedně můžeme trik zkoušet na railu. Princip provedení je stejný</p>
	Fs Lipslide (Goofy, Regular)	3	0:49	<p>Jedná se o koordinačně náročnější trik. Důležité je bezchybné provedení triků předchozích. Důležité je</p>

				<p>ovládat a Bs Boarslide, jak na bedně, tak i na trubce. Přesuneme se na Bednu. Na překážku najíždíme v základním postavení, odrážíme se z Backsidové hrany skoku za pomoci Ollie z přední hrany prkna. Dostáváme tail přes překážku a dopadáme do mírně pokrčených kolen j do Bs Boardslidu. Koukáme se před sebe na konec překážky. Snowboard vracíme do základního postavení a odjíždíme. Po zvládnutí Fs Lipa na bedně můžeme trik zkoušet na railu. Princip provedení je stejný.</p>
	Fs 270 in Boarslide (Goofy, Regular)	3	0:39	<p>Jedná se o velice náročný trik. Důležité je umět Fs 360 a Fs Boardslide. Na překážku najíždíme v základním postavení, malinkým esíčkem. Odraz provedeme pomocí ollie z Fronsidové hrany skoku. Paže švihají směrem do rotace, Ramena, tělo a hlava tam jdou těž., dopad do pokrčených kolen jako na Fs Boardslide . po zvládnutí tohoto triku na bedně můžeme tento trik zkoušet na railu. Princip je stejný.</p>
<b>U-rampa</b>	Bs Air (Goofy, Regular)	3	0:58	<p>Bs Air je jeden z nejzákladnějších prvků v u-rampě. Pro začátečníky je lepší najít si menší U-rampu, nebo koping, kde se naučí správné provedení daného triku. Při vjezdu do rampy posuneme těžiště směrem dolů a vjíždíme do rádiusu. Jakmile se špička prkna ocitá nad kopingem, odrážíme se pomocí Ollie ze zadní hrany. Jakmile dosáhneme mrtvého bodu, prkno sklápíme směrem do rádiusu. Dopad do pokrčených kolen. Po zkušenostech z malé rampy, můžeme přejít na</p>



				rampu větší. Opět začínáme nájezdem se sníženým těžištěm, jakmile se špička snowboardu ocitá na hraně rampy, odrážíme se pomocí Ollie, poté sklápíme špičku SNB směrem dolů.
	Fs Air (Goofy, Regular)	3	0:51	Fs Air je jeden z nejzákladnějších prvků v u-rampě. Pro začátečníky je lepší najít si menší u- rampu, nebo koping, kde se naučí správné provedení daného triku. Při vjezdu do rampy posuneme těžiště směrem dolů a vjíždíme do rádiusu. Jakmile se špička prkna ocitá nad kopingem, odrážíme se pomocí Ollie z přední hrany. Jakmile dosáhneme mrtvého bodu, prkno sklápíme směrem do rádiusu. Dopad do pokrčených kolen. Po zkušenostech z malé rampy, můžeme přejít na rampu větší. Opět začínáme nájezdem se sníženým těžištěm, jakmile se špička snowboardu ocitá na hranou rampy, odrážíme se pomocí Ollie a chytáme prkno na Indy, protáhneme trik a sklápíme špičku snowboardu směrem dolů.

<b>Outro</b>		9	1:03	
--------------	--	---	------	--

## 9 SEZNAM LITERATURY

### 9.1 TIŠTĚNÉ ZDROJE

- BINTER, L., a kolektiv. Snowboarding. 2. přepracované vyd. Praha: Grada Publishing, 2002. 128 s. ISBN 80-247-0246-0.
- LOUKA, O. Snowboarding. 1. vyd. Ústí nad Labem: AČS a UJEP PF Ústí nad Labem, 2002. 99 s. ISBN 80-7044-438-X.
- GIBBINS, J. Snowboarding. Vše, co potřebujete vědět o tomto vzrušujícím sportu. Přel. J. Hála. 1. vyd. Chomutov: Milénium Publishing, 1998. 96 s. ISBN 80-902 384-0-8.
- VEČERKA, M. Freestyle snowboarding. 1. vyd. Brno: Computer Press, 2003. 130 s. ISBN 80-251-0091-X.
- NĚMEJC, J. Metodika zpracování a úprava diplomových prací. Plzeň: ZČU, 1995. ISBN 80-7082-220-1
- RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. Didaktika školní tělesné výchovy. 2. přepracované vyd. Praha: Karolinum, 2004. 171 s. ISBN 80-7184-659-7.
- SUCHANOVÁ, K. Úvod do freestyle snowboardingu. Praha 2006. Diplomová práce. Universita Karlova v Praze. Fakulta tělesné výchovy a sportu.
- KRČMÁŘOVÁ, K. Základy trikové jízdy na snowboardu ve snowparku. (videoprogram) Plzeň 2009. Bakalářská práce. Západočeská universita Plzeň. Fakulta pedagogická, Katedra tělovýchovy.
- KONOPIK, P. Metodický postup nácviku freestylu ve snowboardingu. (videoprogram). Plzeň 2012. Bakalářská práce. Západočeská universita Plzeň. Fakulta pedagogická, Katedra tělovýchovy.

## 9.2 ELEKTRONICKÉ ZDROJE

VEČERKA, M. Názvy triků: Jibbing I [online]. Vystaveno 7.1.2007 [cit. 2015-01-04]. Dostupné z: <<http://www.freeride.cz/snowboard/clanky/trix/nazvy-triku-jibbing-i--1625/>>

## 9.3 ÚSTNÍ SDĚLENÍ

- Martin Matoušek (mistr ČR v u-rampě) 14. 1. 2015 Boží Dar
- Erich Cinkl (držitel AČS Freestyle licence B) 20.2 2015 Boží Dar
- Tomáš Šichman (držitel AČS Freestyle licence B) 10.3 Boží Dar

**10 SEZNAM OBRÁZKŮ**

Obrázek 1 Nájezd na skok .....	12
Obrázek 2 Charakteristika skoku.....	14
Obrázek 3 Části u-rampy .....	17
Obrázek 4 Jména triků dle způsobu náskoku na překážku .....	21

**11 SEZNAM TABULEK**

Tabulka 1 Parametry Big Airu.....	14
Tabulka 2 Parametry U-rampy .....	17

## **12 PŘÍLOHY**

2x DVD