

**Západočeská univerzita v Plzni  
Fakulta pedagogická**

**Bakalářská práce**

**METODICKÝ POSTUP NÁCVIKU FREESTYLU VE  
SNOWBOARDINGU  
(VIDEOPROGRAM)**

**Pavel Konopík**

**Plzeň, 2012**

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

Plzeň, 28. březen 2012

.....  
vlastnoruční podpis

Chtěl bych poděkovat vedoucímu mojí bakalářské práce panu Mgr. Pavlu Krásnému za rady a doporučení při zpracování videoprogramu i textové části.

Poděkování patří také všem účinkujícím jezdcům, kteří mi pomohli s natočením videí.

Velké poděkování patří Dougu Fagelovi, členovi společnosti Sierra snowboards. Poskytl mi svoje metodická videa, která natáčí právě pro již zmíněnou společnost a tím mi pomohl zpestřit a obohatit závěrečný videoprogram.

## OBSAH

1	ÚVOD.....	6
2	CÍL A ÚKOLY PRÁCE .....	7
2.1	CÍL .....	7
2.2	ÚKOLY PRÁCE.....	7
3	TEORETICKÁ ČÁST .....	8
3.1	CHARAKTERISTIKA FREESTYLE-SNOWBOARDINGU .....	8
3.2	VZNIK A VÝVOJ SNOWBOARDINGU .....	9
3.3	ZÁKLADNÍ ROZDĚLENÍ FREESTYLOVÝCH DISCIPLÍN .....	10
3.3.1	Základní dovednosti .....	10
3.3.2	Skoky .....	11
3.3.3	Jibbing.....	11
3.3.4	U-rampa.....	13
3.3.5	Quarterpipe .....	13
3.4	VÝZBROJ A VÝSTROJ.....	13
3.4.1	Snowboard.....	13
3.4.2	Vázání .....	14
3.4.3	Boty .....	14
3.4.4	Ochranné pomůcky .....	15
3.5	METODICKÉ ŘADY NÁCVIKU ZÁKLADNÍ JÍZDY NA SNOWBOARDU .....	15
3.5.1	Cvičení na místě .....	16
3.5.2	Jízda po spádnicí .....	16
3.5.3	Sesouvání.....	16
3.5.4	Smýkaný oblouk.....	17
3.5.5	Řezaný oblouk.....	17
3.6	METODICKÉ ŘADY NÁCVIKU JEDNOTLIVÝCH TRIKŮ .....	17
3.6.1	Ollie .....	17
3.6.2	Ollie 180° .....	18
3.6.3	Straight air .....	18
3.6.4	180° .....	19
3.6.5	360° .....	19
3.6.6	50/50 .....	19
3.6.7	Boardslide .....	20
3.6.8	Fronside Boardslide.....	20
3.7	MÍSTA SPECIALIZOVANÁ PRO TRÉNINK FREESTYLU .....	20
3.8	SLOVNÍČEK POJMŮ .....	22
4	TECHNICKÉ PARAMETRY VIDEOPROGRAMU.....	24
5	TECHNICKÝ SCÉNÁŘ VIDEOPROGRAMU .....	25
6	DISKUSE .....	38
7	ZÁVĚR.....	39
8	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	40
8.1	POUŽITÁ LITERATURA.....	40
8.2	INTERNETOVÉ ZDROJE .....	40
8.3	DVD.....	41
9	SEZNAM OBRÁZKŮ.....	42
10	RESUMÉ.....	43
11	PŘÍLOHY.....	44

# 1 Úvod

Snowboarding se během posledních několika let stal fenoménem mezi zimními sporty a sporty vůbec. Čím dál tím více lidí se o snowboarding zajímá a má snahu se na „sněžném prkně,, naučit jezdit. Důvodem proč jsem si vybral právě téma Metodický postup nácviku freestylu ve snowboardingu je, že se sám snowboardingu věnuji již zhruba 9 let. Ve světě neustále přibývá lidí, kteří se o snowboarding zajímají a chtějí se naučit alespoň něco málo z toho, co viděli v televizi nebo na internetu. Existuje mnoho možností jak se na snowboardu naučit. Od různých škol, přes soukromé instruktory, kamarády anebo je možné naučit se vše jen za pomoci vlastního úsilí. Snowboarding vcelku není nijak obtížný sport a za pár dní už každý dokáže udělat několik oblouků nebo dokonce sjet kopec. Z vlastní zkušenosti vím, že člověk, který si snowboarding zamiluje, si užívá každý okamžik strávený na sjezdovce a těší se na každou novou zkušenost. Jako ve všech sportech, člověka žene kupředu to, že se chce učit nové věci a zlepšovat se nadále v tom, co už umí. Co když už ale umíte všechno? Co když už se nemáme v čem zlepšit? V tu chvíli začneme hledat hranice, které bychom mohli překonávat. Může to být jen můj názor, ale myslím si, že právě tak freestyle vznikl. Z důvodu hledání nových výzev, z důvodu naučit se něco nového.

Právě proto jsem se rozhodl zpracovat videoprogram, který by každému usnadnil začít právě s freestylem. Cílem práce je, shrnout a utřídit metodické základy freestylu a ukázat jak se jednotlivé základní triky naučit. Moje práce by měla být důležitým podkladem každému pokročilejšímu jezdcovi na snowboardu, který by se postupně chtěl věnovat i jiným odvětvím snowboardingu, jako je právě freestyle.

## **2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE**

### **2.1 CÍL**

Cílem bakalářské práce je zpracování videoprogramu s metodickými postupy nácviku freestyly ve snowboardingu.

### **2.2 ÚKOLY PRÁCE**

1. Získávání teoretických poznatků k dané problematice
2. Přípravné práce před natáčením (místo, jezdcí, technické zabezpečení)
3. Natočení a zpracování natočených záběrů (ozvučení, sestřihání)
4. Vypracování textové části BP
5. Technické zpracování videoprogramu.

## 3 TEORETICKÁ ČÁST

### 3.1 CHARAKTERISTIKA FREESTYLE-SNOWBOARDINGU

Každý v dnešní době již jistě slyšel slovo „freestyle“, neboli v překladu volný styl. Freestyle se vyskytuje ve všech možných sportovních odvětvích. Od cyklistiky a bruslí, až třeba po tanec. Jednou z těch veřejnosti více známých odrůd freestylu, je freestyle snowboarding. Když se trochu rozhlédneme kolem sebe, zjistíme, že není těžké narazit na motivy, fotky nebo třeba videa, kde freestylový jezdci předvádějí „bláznivé“ kousky. Pokud bychom chtěli definovat freestyle snowboarding, dalo by se říci, že jde o provádění skoků a jiných triků na uměle vytvořených nebo přírodních překážkách. Existují 4 hlavní freestylové disciplíny: skoky, jibbing, U-rampa a quarterpipe. Můžeme se setkat i s jejich kombinací v podobě disciplíny Slopestyle. Jedná se o několik za sebou navazujících skoků a překážek, kde má jezdec naprostou volnost a může ukázat co umí. Samostatnou jednotkou freestyle snowboardingu je tzv. „street“. Jedná se hlavně o jibbing na zábradlích přímo v ulicích měst.

Freestyle snowboarding je nejrychleji se rozvíjející oblastí snowboardingu. Čím dál tím víc lidí se o něj zajímá a snaží se naučit alespoň něco málo z obrovské škály triků. Díky zájmu veřejnosti, vznikají po celém světě v lyžařských střediscích speciálně upravené sjezdovky, nazývané snowparks, které obsahují překážky určené pro freestyle. Bývají většinou rozděleny na několik částí. Buď podle typu překážek, nebo často podle obtížnosti. Proto zde najdeme jak malé bezpečné překážky a skoky, tak i mnohem větší, na které si troufnou jen ti nejlepší z nejlepších. Tím je umožněno i naprostým začátečníkům vyzkoušet si a naučit se nějaký trik, aniž by se museli obávat toho, že se zraní.

Od svého vzniku učinil freestyle snowboarding obrovský skok. Překážky a skoky se neustále zvětšují, což umožňuje provádět mnohem náročnější triky. S tím souvisí i neustále se vyvíjející vybavení jezdců. Vývojáři snowboardových firem neustále vymýšlejí nové vychytávky, které jezdcům poskytnou mnohem větší komfort a jistotu na odrazu, na překážce, ale i při dopadu po odskoku z překážky.

### 3.2 VZNIK A VÝVOJ SNOWBOARDINGU

Snowboarding se stal v posledních desetiletích nejdynamičtějším zimním sportem. První pokusy o „surfování“ na sněhu se objevily již v roce 1920 v USA. Vznik snowboardingu v současném pojetí se datuje do roku 1965, kdy Sherman Poppen vyrobil pro své děti prkno zvané „snurfer“ tak, že spojil dvě lyže.

V sedmdesátých letech zaujal snurfer J. Burtona. Ten v zimě 1977-78 založil vlastní firmu zaměřenou na výrobu snowboardů včetně vázání. Mezi další významné osobnosti snowboardingu patřili především Tom Sims společně s Chuckem Barfootem. První neoficiální mistrovství světa se konalo v roce 1987 v italském Livignu a ve švýcarském St. Moritz. V sezoně 1989-90 vzniká mezinárodní snowboardová asociace (International Snowboard Association – ISA), zaměřená na spolupráci národních asociací, propagaci a šíření snowboardingu ve světě. V prvním roce tvořilo asociaci pět zemí a 120 závodníků. V březnu 1990 byla vytvořena Pro Snowboarders Association (PSA) – asociace profesionálních závodníků.

V roce 1994 byl snowboarding poprvé zařazen na ZOH (Zimní olympijské hry) v norském Lillehammeru, kde byl představen jako ukázkový sport, který vyvolal obrovský zájem. V roce 1994 došlo k události, která změnila celý světový snowboarding. Mezinárodní lyžařská federace – The Federation International de Ski (FIS) vytvořila vlastní Světový pohár jezdců a vzápětí si pomocí svého silného vlivu u Mezinárodního olympijského výboru zajistila výhradní právo rozhodování o nominaci závodníků pro ZOH. V roce 1995 uznal Mezinárodní olympijský výbor snowboarding jako oficiální disciplínu, a tak se v roce 1998 v japonském Naganu závodilo v U-rampě a v obřím slalomu, ovšem pod hlavičkou FIS. Stejná situace se opakovala na olympiádě v Salt Lake City v roce 2002.

Velké části vznikajících světových snowboardistů se nelíbil postup FIS, která tradiční ISF nekompromisně vyřadila z kvalifikace ZOH, a tak většina světové špičky svou neúčastí olympijské soutěže bojkotovala. Tato nepříznivá situace zapříčinila finanční problémy a postupný úpadek ISF, která v roce 2002 zaniká a jejím nástupcem se stává WSF (World Snowboard Federation). V roce 2005 se na kongresu World Snowboarding Federation v Praze sešli zástupci národních snowboardových asociací včetně Japonska, Koreje a Spojených států. 23. května 2005 byl prezidentem WSF zvolen prezident Asociace



českého snowboardingu (AČS) Libor Votruba. World Snowboard Federation (WSF) sdružuje 31 národních federací s celkem 62 000 členy a světový žebříček s více než 12 000 jezdci. Vede jednání, která by měla vést ke zlepšení situace, tak, abychom mohli na ZOH vidět skutečně nejlepší světové závodníky. Od roku 2006 začala WSF úzce spolupracovat s profesionální snowboardovou sérií závodů Ticket To Ride (TTR) – nejuznávanější sérií závodů na světě. Nyní pořádá WSF World Rookie Fest (WRF), sérii závodů po celém světě, které jsou považovány za mistrovství světa ve freestyle snowboardingu pro juniory do 19 let. (LOUKA, VEČERKA, 2007)

### **3.3 ZÁKLADNÍ ROZDĚLENÍ FREESTYLOVÝCH DISCIPLÍN**

#### **3.3.1 ZÁKLADNÍ DOVEDNOSTI**

Pro to, aby se jezdec mohl začít věnovat freestylu, musí plně zvládat základní dovednosti na snowboardu. Pokud jezdec nemá dokonale zvládnutý některý ze základních prvků, neměl by se pokoušet učit se nějaký obtížnější trik. Velkou pozornost bychom měli věnovat jízdě na switch, protože hodně triků nelze dokončit, aniž bychom od překážky neodjížděli právě v opačném postoji. Co se týče základů samotných triků, existuje jeden prvek bez kterého se freestyle neobejde. Tím prvkem je ollie. Slouží jak k překonání nerovnosti na svahu, tak i k naskočení na překážku a napomáhá k vyššímu odrazu na skoku a v U-rampě. Stejně jako v jiných sportech i ve snowboardingu platí, že se musíme naučit nejdříve základní jednoduché prvky a až pak postupně přecházet k obtížnějším. Pokud tedy nedodržíme metodický postup, v lepším případě si zafixujeme špatné pohyby, což nám může znemožnit učení se obtížnějším trikům. V horším případě, který je u freestylu mnohem závažnější a častější, můžeme ohrozit svoje zdraví, popřípadě zdraví ostatních. Je známo velké množství případů, kdy jezdci zkoušeli trik, který pro ně byl příliš obtížný, a proto došlo ke zranění.



Obrázek 1 - 360°

### 3.3.2 SKOKY

Nejrozšířenější a nejstarší freestylovou disciplínou jsou skoky. Můžeme je rozdělit do několika kategorií podle způsobu provedení. Nejjednodušším skokem a samostatnou kategorií je skok rovný neboli „Straight Air“. Jedná se o klasický skok, kdy je prkno neustále vedeno ve směru jízdy. Dalšími kategoriemi, do kterých lze skoky rozdělit jsou skoky s rotací kolem vertikální osy a skoky s rotací kolem horizontální osy (salta). U skoků se také hodně využívá takzvaných „grabů“. Jde o chycení snowboardu (hrany, špičky nebo patky prkna) přední či zadní rukou. Slouží buďto k ulehčení rotace, nebo k zefektivnění triku.

### 3.3.3 JIBBING

Jibbing je nejmladší částí freestyly, ale pro širokou veřejnost částí nejzajímavější. Rozeznáváme dva typy jibbingu. Jedním typem je jibbing na uměle vytvořených překážkách přímo určených k této činnosti, se kterými se můžeme setkat ve snowparcích. Druhým je takzvaný „street jibbing“ kde využíváme překážek v ulicích měst.



Obrázek 2 - FS Boardslide

Existuje velké množství nejrůznějších překážek a tedy i mnoho druhů triků. Překážky jsou vyrobeny většinou z jiného materiálu, než je sníh. Překážkou se tedy může stát prakticky cokoli. Zeď, zábradlí, bedny ale i strom nebo pařez.

#### **Tipy překážek:**

- Box (bedna) – je základní tip překážky, která je vhodná pro začátečníky. Hlavní výhodou je velká styčná plocha překážky a prkna, což jezdcí umožňuje zdolat překážku aniž by se musel příliš soustředit na rovnováhu a polohu těžiště. Tyto překážky bývají často jen několik desítek centimetrů nad úrovní terénu, a proto jsou i bezpečné.
- Rail – Hlavním rozdílem, který odlišuje Rail od Boxu, je šířka styčné plochy prkna a překážky. Z toho vyplývá, že jezdec už musí dokonale ovládat svoji rovnováhu a zdolání překážky vyžaduje určitou zkušenost a sebedůvěru.
- Boxy i Raily, můžeme dále rozdělit podle jejich tvaru a zakřivení.
- Rainbow (duha, oblouk) – překážka ve tvaru oblouku
- Kink rail (kink box) - jedná se o rail, který je zalomený
- Double kink (zetko) – 2x zalomené zábradlí

- C-rail (céčko) - překážka ve tvaru C
- S-rail(esko) - překážka ve tvaru S. Vznikne spojením dvou zrcadlových c-railů.
- A-rail (áčko) - překážka ve tvaru A

### **3.3.4 U-RAMPA**

Jedná se o nejnáročnější disciplínu ve freestyle snowboardingu. Jezdec musí dokonale ovládat jízdu po hranách jak v klasickém postavení, tak v postavení na switch. U-rampa je vlastně takové sněžné koryto (označení Halfpipe – půltrubka) vybudované po spádnicí svahu. Jezdec v něm provádí triky tak, že vyskakuje nad hranu rampy, provede daný trik a poté opět dopadá do rampy. Některé triky jsou natolik specifické, že je jezdec může provádět právě jen v rampě. U-rampa, která je často nazývána jako „královská disciplína snowboardingu“, se jako jediná disciplína dostala a pevně ukotvila v programu Olympijských her (Nagano, Japonsko – 1998). V našich podmínkách, se s U-rampou setkáme jen výjimečně. Pro její zbudování je zapotřebí velké množství sněhu a speciální rolba pro její úpravu a udržování.

### **3.3.5 QUARTERPIPE**

Jedná se o jednu stěnu U-rampy, postavenou proti svahu tak, aby jezdec nabral dostatečnou rychlost a mohl vyskočit nad hranu rampy. Škála triků je stejná jako u U-rampy, ale lze v jedné jízdě předvést jen jeden trik. Často se konají závody o nejvyšší skok, takzvaný „Highest Air“. Stejně jako U-rampa je i Quaterpipe součástí našich snowparků jen výjimečně.

## **3.4 VÝZBROJ A VÝSTROJ**

Užívání kvalitního vybavení je velmi důležitou součástí všech sportů. Zajišťujeme si tím hlavně pohodlí, ale v neposlední řadě i naši bezpečnost. Čím častěji si vybavení zkontrolujeme nebo dáme zkontrolovat do odborného servisu, tím více chráníme svoje zdraví, ale i zdraví ostatních.

### **3.4.1 SNOWBOARD**

Rozeznáváme 4 základní druhy snowboardů. Freeride, Alpine, Allround a Freestyle snowboard. Jak už název napovídá, pro ježdění ve snowparcích a provádění triků je určen poslední jmenovaný.

Freestylové prkno se vyznačuje větší pružností. Ta je zajištěna použitím měkčích materiálů v konstrukci prkna. Tvar prkna je symetrický což znamená, že vzdálenost špičky i patky snowboardu od insertů (otvorů pro připevnění vázání), je stejná.

Dnešní freestylové snowboardy se liší hlavně v konstrukčním řešení jednotlivých částí snowboardů jako je například tvar prohnutí prkna (příčný i podélný průřez prkna se můžou lišit), pružnosti nebo v možnosti nastavení různé rozteče vázání.

Ideálním způsobem jak si vybrat snowboard, je vyzkoušet si ho přímo na sjezdovce a zjistit jestli nám daný tip prkna vyhovuje. Proto není od věci, navštívit jednu z mnoha testovacích akcí, které se u nás v republice konají a tam se na vybraném prkně projet a zjistit, jestli je pro nás to pravé.

#### **3.4.2 VÁZÁNÍ**

Stejně jako máme několik tipů prken, máme i několik tipů vázání. Pro freestyle se využívají tzv. měkká vázání. Klasické měkké vázání se skládá z několika částí – tělo (baseplate), patka, dvě přezky (strapy). Na snowboard je uchyceno pomocí několika šroubů (insertů) pod úhlem, který nejlépe vyhovuje jízdě daného jezdce. Obvykle jsou stupně nastavení na předním i zadním vázání stejné. U freestylu si jezdci obvykle nastavují rozteč vázání větší, než u jiných snowboardových odvětví.

Úplně jiným tipem, je vázání vyráběné firmou Flow, které je tvořeno tělem, výklopnou patkou a celistvým strapem. Výhodou tohoto vázání je hlavně rychlé obutí a nazutí umožněné výklopným systémem patky. Protože oba druhy vázání mají množství kladů, ale i záporů, začínají se některé firmy zaměřovat na kombinaci těchto dvou vázání.

#### **3.4.3 BOTY**

Snowboardové boty by měly splňovat hlavně několik funkčních vlastností. Musíme mít na vědomí, že v botách trávíme celý den a proto by měly být nepromokavé, čímž je zajištěno pohodlí a komfort. V dnešní době jsou do podrážek bot vkládány různé měkčené vrstvy, které tlumí náraz při dopadech a náskoku na překážky. Při koupi bychom měli vyzkoušet kompatibilitu bot a vázání, protože rozdílné systémy často nelze kombinovat.

#### **3.4.4 OCHRANNÉ POMŮCKY**

Ochranné pomůcky jsou důležitou součástí vybavení, bez kterých se žádný začínající jezdec neobejde. Při jejich používání se nejen chráníme proti vážným úrazům a poškození zdraví, ale při freestylu fungují i jako určitá psychická podpora jezdce.

##### **BRÝLE**

Chrání oči před sněhem, větrem a slunečním světlem. Měly by dobře sedět a nebránit ve výhledu. Odvětrávací systém by měl odvádět vlhkost z prostoru brýlí ven, čímž zamezuje jejich zamlžení. Podle počasí můžeme používat brýle s různými skly.

##### **RUKAVICE**

Rukavice můžeme rozdělit na prstové a palčáky. Chrání ruce jezdce před povětrnostními vlivy a před poraněním. Některé typy rukavic mohou být vybaveny výztuhami v oblasti zápěstí. Ty slouží ke zpevnění zápěstí a chrání před případnými zraněními.

##### **HELMA**

Nejdůležitější část výbavy začínajících jezdců. Je důležité, aby byla vybrána správná velikost helmy. Nesmí tlčit, ale nesmí být ani příliš volná. Proto je důležité dobře si helmu při koupi vyzkoušet. Úrazy hlavy patří k nejčastějším zraněním na snowboardu.

##### **CHRÁNIČ PÁTEŘE**

Slouží pro ztlumení nárazů v oblasti zad. Při freestylu je nepostradatelný stejně jako kvalitní helma. Často bývá součástí vesty, která je doplněna ještě o chrániče žeber, ramen a paží.

##### **CHRÁNIČE KOLEN**

Kolenní, popřípadě i holenní chrániče využijeme hlavně na překážkách při jibbingu nebo na velmi tvrdém přemrzlém terénu.

### **3.5 METODICKÉ ŘADY NÁCVIKU ZÁKLADNÍ JÍZDY NA SNOWBOARDU**

Předpokládáme, že pokud se jezdec chce věnovat freestylu, prošel si základním snowboardovým výcvikem a dokonale zvládá jednotlivé prvky metodických řad základů jízdy na snowboardu. I pro zkušené jezdce však může být problémem jízda na switch (v obráceném postavení, než jsme zvyklí). Proto je tato metodická řada aktuální i

v začátcích freestyle snowboardingu, protože nám dokonale poslouží k naučení se právě jízdy na switch.

### **3.5.1 CVIČENÍ NA MÍSTĚ**

Místo nácviku: rovná plocha s dostatkem prostoru

- Manipulace se snowboardem
- Nazouvání snowboardu
- Padání a vstávání
- Vysvětlení základního snowboardového postoje
- Cviky na rozvoj rovnováhy
  - I. dotýkat se středu prkna
  - I. smýkání ze strany na stranu
  - II. přenášení váhy
  - III. poskoky na místě
  - IV. otočení prkna ve výskoku
  - V. přenášení váhy na hranu
- Koloběžka

### **3.5.2 JÍZDA PO SPÁDNICI**

Podmínky: mírný terén s dojezdem do roviny nebo do mírného protisvahu

- Jízda po spádnicí s přední nohou ve vázání
- Jízda po spádnicí s oběma nohama ve vázání
- Zastavení

### **3.5.3 SESOUVÁNÍ**

Podmínky: mírně prudký široký svah

- Sesouvání svahem po spádnicí
- Sesouvání šikmo svahem se střídavým zatěžováním dolních končetin – padající list

- Sesouvání šikmo svahem
- Jízda šikmo svahem
- Vlnovka šikmo svahem - girlandy

#### **3.5.4 SMÝKANÝ OBLOUK**

- Základní smýkaný oblouk
- Smýkaný oblouk s odlehčením vzhůru
- Navazovaný smýkaný oblouk

#### **3.5.5 ŘEZANÝ OBLOUK**

Podmínky: upravená sjezdovka

- Základní řezaný oblouk
- Řezaný oblouk s nadlehčením vzhůru

Řezaný oblouk s odlehčením dolů

Pokud jezdec ovládá jízdu na snowboardu jak na svoji, tak i na opačnou stranu, nic mu nebrání v tom, aby se pustil do nácviku freestyly.

### **3.6 METODICKÉ ŘADY NÁCVIKU JEDNOTLIVÝCH TRIKŮ**

U obtížnějších skoků můžeme jen stěží natrénovat letovou fázi jinak, než že provedeme skok samotný. Stejně je to i u přejíždění překážek v jibbingu. Proto bychom neměli provádět trik vyšší obtížnosti, dokud si nejsme naprosto jisti v provádění triků nižší úrovně. Stejně tak bychom si pro začátek měli vybírat skoky a překážky určené pro začátečníky a s postupem času, a získanými zkušenostmi, se přesunout na překážky obtížnější.

#### **3.6.1 OLLIE**

Ollie jakožto, základní trik, využijeme ve všech freestylových disciplínách. Díky dobrému provedení ollie jsme schopni skákat mnohem výš, ale i mnohem dál, než by se nám povedlo s pouhým využitím rozjezdové rychlosti.



#### **Metodická řada:**

- Přenášení váhy ze strany na stranu
  1. Přenášejte na místě střídavě váhu z přední nohy na zadní
  2. Stejně cvičení provádějte za jízdy a postupně rychlost jízdy zvyšujte
- Přenášení váhy na zadní nohu se současným přitažením nohy přední (zvednutí špičky prkna od země)
  1. Cvičení si opět vyzkoušejte na místě (známe ze základní metodické řady)
  2. Zkoušejte za jízdy a postupně zvyšujte rychlost
- Ollie – pokuste se provést celý trik

#### **3.6.2 OLLIE 180°**

Tento základní trik, stejně jako ollie, je součástí většiny obtížnějších triků. Jedná se o první krok k rotačním skokům, ale i k základnímu naskočení na překážku. Rozeznáváme dva typy tohoto triku: FS 180° (Frontside) a BS 180° (backside).

#### **Metodická řada:**

- Obraty na sjezdovce o 180° s nadlehčením vzhůru
  1. Provádějte na mírném svahu
  2. Postupně zvyšujte rychlost
- Skoky na sjezdovce o 180°
  1. Zkuste si obrat na místě
  2. Postupně zvyšujte rychlost a proveďte obrat za jízdy na sjezdovce

#### **3.6.3 STRAIGHT AIR**

Základní typ skoku. Jedná se vlastně o ollie provedené na hraně skoku. Každý jezdec ho musí dokonale ovládat. Zkušení jezdci jej využívají pro rozcvičení, testování skoků a ke zjištění rozjezdové rychlosti.

#### **Metodická řada:**

- Ollie – dobré zvládnutí triku Ollie pro zajištění jistoty na odrazu
- Straight air - malý skok
- Straight air - velký skok

#### 3.6.4 180°

Základní rotační skok. Jezdec při něm provede obrat o 180° a dopadá na switch. Jedná se o provedení Ollie 180° na hraně skoku. Skok můžeme provádět na FS i na BS.

##### **Metodická řada:**

- Ollie 180° - dobré zvládnutí triku Ollie 180° pro zajištění jistoty na odrazu
- 180° - malý skok
- 180° - velký skok

#### 3.6.5 360°

Rotační skok, při kterém ve vzduchu rotujeme o 360°. Odraz na hraně provádíme stejně jako při 180°, ale pomůžeme si větším švihem paží ve směru rotace. Trik můžeme provádět na FS i na BS.

##### **Metodická řada:**

- Ollie 180° - dobré zvládnutí triku Ollie 180° pro zajištění jistoty na odrazu
- 360° - malý skok
- 360° - velký skok

Pozn. Lze obdobně jako při nácvičku Ollie 180°, nacvičit rotaci na sjezdovce. Někteří začínající jezdci tento prvek však nezvládají. Je to proto, že nemají dost času v letové fázi, aby otočili celých 360°. Předpokladem pro nácvičku triku 360° je zvládnutí triku 180°. Proto doporučuji přejít rovnou na menší skok.

#### 3.6.6 50/50

Základní přejetí parkové překážky. Hlavním prvkem je naskočení na překážku, k čemuž nám slouží již dříve nacvičené ollie. Na některé překážky se dá přímo najet, což vyřadí použití ollie. Tyto překážky jsou vhodné pro začátečníky, protože si mohou zkusit jen tak překážku přejet.

#### **Metodická řada:**

- Ollie - dobré zvládnutí triku Ollie pro zajištění jistoty na odrazu
- 50/50 – na bedně
- 50/50 – na zábradlí

#### **3.6.7 BOARDSLIDE**

Trik, při kterém přejíždíme překážku tak, že skluznice a překážka jsou na sebe kolmé. Na překážku buďto najedeme nebo naskočíme. K náskoku využijeme Ollie 180°FS, jen s tím rozdílem, že před dopadem na překážku otáčíme jen 90°. Překážku přejíždíme čelem do směru jízdy.

#### **Metodická řada:**

- Ollie 180° (využíváme jen obrat o 90°) - dobré zvládnutí triku Ollie 180° pro zajištění jistoty na odrazu
- Boardslide – přejetí boxu
- Boardslide – přejetí zábradlí

#### **3.6.8 FRONSLIDE BOARDSLIDE**

Stejný trik jako Boardslide. Liší se pouze tím, že překážku přejíždíme zády ve směru jízdy.

#### **Metodická řada:**

- Ollie 180° (využíváme jen obrat o 90°) - dobré zvládnutí triku Ollie 180° pro zajištění jistoty na odrazu
- Frontside Boardslide – přejetí boxu
- Frontside Boardslide – přejetí zábradlí

### **3.7 MÍSTA SPECIALIZOVANÁ PRO TRÉNINK FREESTYLU**

Pro to, abychom se neustále zlepšovali v oblasti freestyly, nepotřebujeme vždy upravený snowpark a v něm připravené skoky a překážky. Existuje několik způsobů jak se zdokonalovat, jak po fyzické stránce, tak i po stránce technické. A nejlepší na tom je, že

opravdu nejsme omezeni množstvím sněhu. Hlavním a v poslední době i velmi populárním způsobem tréninku, je využívání Water Jumpů. Těch je po celé republice několik a možnost jít a zaskákat si není ani nijak finančně náročná. Jak vlastně takový Water Jump vypadá? Mohli bychom jej rozdělit na dvě hlavní části. Uměle vytvořená konstrukce potažená speciálním materiálem sloužící jako odrazový můstek je část první. Druhá část je vodní plocha, většinou bazén, který zajišťuje měkké přistání. Často bývají součástí zařízení i boxy a zábradlí, která jsou vysuta nad vodní hladinu. Největší výhodou Water Jumpů je, že nám umožňují zkoušet a trénovat triky, které by při nácviku ve snowparku, mohly skončit úrazem.

Další alternativou, i když už mnohem nákladnější po finanční i časové stránce, je návštěva speciálních středisek specializovaných na trénink freestyly. Jedná se hlavně o obrovské haly, ve kterých nalezneme vše od obyčejných skoků, po boxy, zábradlí, ale i trampolíny. Tyto střediska, jsou podobně jako Water Jumpy, vhodná pro nácvik obtížných triků, při kterých hrozí nebezpečí zranění. Dopady jsou zajištěny jámami naplněnými molitanem. Možnou nevýhodou těchto hal je, že nejsou určeny pouze pro snowboarding, ale chodí sem trénovat i jezdci na skateboardu nebo BMX kolech.

Water Jumpy a specializovaná střediska nám umožní vyzkoušet nebo se zlepšit v obtížných tricích, aniž bychom ohrozili svoje zdraví. Může se ale stát, že i když budeme technicky daný trik zvládat, nebudeme na něj stačit po stránce fyzické. Projeví se to například špatnými odrazy na hraně skoku, špatnou letovou fází a stabilitou na překážce, nebo špatnými dopady po provedení triku. Proto by se část tréninku měla odehrávat i v tělocvičnách či posilovnách. Posílení stabilizačního systému těla nám pomůže dosáhnout lepší rovnováhy a větší jistoty ve všech zmíněných kritických bodech. Vhodné je také do tréninku zařadit cvičení odrazová pro posílení svalstva dolních končetin nebo cvičení gymnastického charakteru, která zajistí zlepšení koordinace pohybů těla ať už při jízdě, nebo třeba při pádech.

Říká se, že trénink dělá mistry. Chybou je, že si jezdci neuvědomují to, že pouhý trénink ve snowparku na sněhu nestačí. Pokud se chceme opravdu zlepšovat a získávat jistotu při provádění triků, musíme se zaměřit i na cvičení při kterých nás nedostatek sněhu nijak neomezí.

### 3.8 SLOVNÍČEK POJMŮ

Air – skok, trik prováděný ve vzduchu

Backside – strana prkna či oblouku, ke které jsme otočeni zády

Board – prkno

Coping – vrchní hrana stěny v U-rampě

Freestyle – souhrn disciplín, kde dominují především skoky a triky

Frontside – označení přední hrany (tam kde máme prsty u nohou), oblouk jetý po této hraně, či rotace kdy jde snowboard přední hranou směrem vpřed

Grab – způsob uchycení snowboardu během skoku

Halfpipe – uměle vytvořené koryto umožňující na jeho okraji skoky a triky

Insert – kovová vložka se závitem umožňující uchycení vázání ke snowboardu

Jump – skok, skokánek

Kicker – odrazový můstek, skokánek

Nollie – způsob odrazu s využitím pružnosti špičky snowboardu

Normal stance – jezdec jede ve svém základním postavení – tedy svoji nohou dopředu

Nose – špička snowboardu

Ollie – způsob odrazu s využitím pružnosti patky snowboardu

Quarterpipe – překážka ve snowparku, kdy se jezdec odráží na místě, na kterém i doskakuje (stavba připomíná jednu stranu U-rampy)

Rail – zábradlí, trubka či jiná překážka napodobující pouliční zábradlí

Regular – postoj na snowboardu levou nohou vpřed

Slide – jízda po zábradlí s vytočením snowboardu o 90° či jízda po špičce či patce snowboardu

Slope style – závody ve snowparku, kde může závodník využívat všech typů překážek a skoků

Straight jump – přímý skok, tedy skok bez rotace

Switch stance – jízda pozadu, tedy zadní nohou vpředu

Tail – patka snowboardu

#### **4 TECHNICKÉ PARAMETRY VIDEOPROGRAMU**

Titul/název: Metodický postup nácviku freestyly ve snowboardingu (videoprogram)

Obor: Tělesná výchova a sport

Cílová skupina: učitelé a žáci snowboardových škol a výcviků, široká veřejnost

Rok vzniku: 2012

Jazyková verze: česká

Délka videoprogramu: 15:13

Výstupní formát: DVD

Poměr stran videa: 16:9

Zvuk: stereo

Odborný poradce: Mgr. Pavel Krásný

Autor: Pavel Konopík

Scénář: Pavel Konopík

Střih a technické zpracování: Pavel Konopík

Autor komentáře: Pavel Konopík

Komentátor: Pavel Konopík

Kamera: Pavel Konopík, Doug Fagel

Účinkující: Pavel Konopík, Tomáš Duffek, Ondřej Virt, Martin Šimice, David Majer, Vojtěch

Vozár, Jiří Schoř, Doug Fagel

Typ výukového videoprogramu: instruktážní

## 5 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ VIDEOPROGRAMU

- v pozadí hraje po celou dobu nerušivá hudba, vytvořená v programu Pinnacle Studio 15

### Kapitola 1. - Úvod

Čas	Obraz	Zvuk
00:00 – 00:10	Obraz č. 1 Úvodní animace, nápis „Metodický postup nácvičku freestylu ve snowboardingu“. - prolínačka	
00:10 – 00:44	Obraz č. 2 Sestřih různých freestylových triků a skoků. - prolínačka	Toto video by mělo seznámit začínající jezdce se základními triky ve freestyle snowboardingu a pomoci jim při nácvičku jednotlivých triků.

### Kapitola 2. - Ollie

Čas	Obraz	Zvuk
00:44 – 00:49	Obraz č. 1 Titulek – Ollie - prolínačka	



00:49 – 01:22	<p>Obraz č. 2</p> <p>Sestřih záběrů, kde jezdec předvádí trik Ollie.</p> <p>- prolínačka</p>	<p>Ollie je základem pro všechny freestylové triky. Je to jednoduchý skok, na který budeme postupně navazovat v dalších lekcích.</p>
01:22 – 01:27	<p>Obraz č. 3</p> <p>Titulek – Průpravná cvičení</p> <p>- prolínačka</p>	
01:27 – 01:46	<p>Obraz č. 4</p> <p>Zpomalené záběry jezdce, který předvádí za jízdy přenášení váhy z jedné nohy na druhou. Záběry natočené z různých úhlů.</p>	<p>Základním cvičením, než začneme se samotným trikem je přenášení váhy za jízdy. Přenášejte váhu střídavě z přední nohy na zadní.</p>
01:46 – 02:15	<p>Obraz č. 5</p> <p>Zpomalené záběry jezdce, který předvádí přenesení váhy na patku snowboardu a zároveň vytažení přední nohy do vzduchu. Záběry natočené z různých úhlů.</p> <p>- prolínačka</p>	<p>Druhým cvičením je zvedání špičky snowboardu. K přenesení váhy na patku prkna přidáváme zvednutí špičky prkna do vzduchu.</p>
02:15 – 02:20	<p>Obraz č. 6</p> <p>Titulek - Ollie</p>	
02:20 – 03:11	<p>Obraz č. 7</p> <p>Sestřih zpomalených záběrů natočených z různých úhlů, jezdec</p>	<p>Nyní zkuste provést celé ollie.</p> <p>Sledujte místo odrazu a přeneste váhu na zadní nohu.</p>

	<p>předvádí trik Ollie.</p> <p>- prolínačka</p>	<p>Odrazte se z patky prkna.</p> <p>Přední nohou táhněte prkno vzhůru.</p> <p>Přitáhněte k tělu i zadní nohu a prkno srovnejte rovnoběžně se svahem.</p> <p>Sledujte místo dopadu a ztlumte dopad podřepem.</p>
--	---	---

### Kapitola 3.

Čas	Obraz	Zvuk
03:11 – 03:16	<p>Obraz č. 1</p> <p>Titulek – Ollie 180°</p> <p>- prolínačka</p>	
03:16 – 03:31	<p>Obraz č. 2</p> <p>Sestřih zpomalených záběrů, kde jezdec předvádí trik Ollie 180°. Záběry natočené z různých úhlů.</p> <p>- prolínačka</p>	<p>Stejně jako ollie, využijeme tento prvek, při většině obtížnějších triků. Proto je důležité jeho dobré zvládnutí.</p>
03:32 – 03:37	<p>Obraz č. 3</p> <p>Titulek – Průpravné cvičení</p> <p>- prolínačka</p>	
03:37 – 04:03	<p>Obraz č. 4</p> <p>Zpomalené záběry jezdce, který provádí FS a BS obraty za jízdy na</p>	<p>Nejprve si rotaci vyzkoušejte na sjezdovce.</p>

	<p>sjezdovce.</p> <p>- prolínačka</p>	<p>Jedťte v pokrčeném postoji.</p> <p>Nadlehčete se a otočte prkno o 180°.</p> <p>Otočení můžeme provádět jak na FS, tak na BS.</p>
04:03 – 04:08	<p>Obraz č. 5</p> <p>Titulek – Ollie 180° BS</p> <p>- prolínačka</p>	
04:08 – 04:36	<p>Obraz č. 6</p> <p>Záběry jezdce, který provádí trik Ollie 180° BS. Záběry jsou zpomalené a natočené z různých úhlů.</p> <p>- prolínačka</p>	<p>Sledujte místo odrazu.</p> <p>Udělejte ollie z přední hrany prkna a zároveň mírnou rotaci v ramenou.</p> <p>Přitáhněte kolena vzhůru.</p> <p>Sledujte místo dopadu a dopadejte na plochu prkna.</p>
04:35 – 04:40	<p>Obraz č. 7</p> <p>Titulek – Ollie 180° FS</p> <p>- prolínačka</p>	
04:40 – 04:58	<p>Obraz č. 8</p> <p>Záběry jezdce, který provádí trik Ollie 180° FS. Záběry jsou zpomalené a natočené z různých úhlů.</p> <p>- prolínačka</p>	<p>Postup provedení je stejný jen s tím rozdílem, že se odrážíme ze zadní hrany prkna.</p> <p>V letové fázi sledujeme místo dopadu a dopadáme na plochu prkna.</p>

Čas	Obraz	Zvuk
04:58 – 05:03	Obraz č. 1 Titulek – Air Bag - prolínačka	
05:03 – 05:50	Obraz č. 2 Sestřih záběrů jezdců, provádějících různé triky na skoku s dopadem do Air Bagu. - prolínačka	Nejlepším způsobem jak natrénovat obtížnější skoky je využití tzv. Air Bagu.  Nemusíme se soustředit na dopad a můžeme si vyzkoušet letovou fázi triku, aniž bychom se mohli zranit.

#### Kapitola č. 5

Čas	Obraz	Zvuk
05:50 – 05:55	Obraz č. 1 Titulek – Straight Air - prolínačka	
05:55 – 06:52	Obraz č. 2 Sestřih záběrů natočených z různých úhlů, kde jezdec předvádí skok Straight Air (odraz, letová fáze, dopad). - prolínačka	Straight Air je základní tip skoku.  Jezdci jej využívají ke zjištění ideální rozjezdové rychlosti a pro rozcvičení.  Sledujte místo odrazu.  Pomocí ollie se odrazte z hrany skoku.

		<p>Přitáhněte nohy k tělu a sledujte místo dopadu.</p> <p>Dopadejte na natažené nohy a dopad ztlumte pro pružením v kolenou.</p>
--	--	--

Kapitola č. 6

Čas	Obraz	Zvuk
06:52 – 06:57	<p>Obraz č. 1</p> <p>Titulek – 180°</p> <p>- prolínačka</p>	
06:57 – 07:23	<p>Obraz č. 2</p> <p>Sestřih zpomalených záběrů, kde jezdec předvádí trik 180°. Záběry z různých úhlů. Záběry obsahující odraz, letovou fázi a dopad.</p> <p>- prolínačka</p>	<p>180ka je nejjednodušším z rotačních triků.</p> <p>Rozeznáváme dva typy podle směru rotace.</p> <p>Je velmi důležité ovládat jízdu na switch, jinak není možné se trik začít učit.</p>
07:23 – 07:28	<p>Obraz č. 3</p> <p>Titulek – BS 180°</p> <p>- prolínačka</p>	
07:28 – 08:31	<p>Obraz č. 4</p> <p>Zpomalené záběry jezdců, natočené z různých úhlů, kteří provádějí trik BS 180°. Záběry obsahující odraz, letovou fázi a dopad.</p> <p>- prolínačka</p>	<p>Provedení je skoro stejné jako při nácviku ollie 180°.</p> <p>Při rozjezdu sledujte hranu skoku.</p> <p>Odrazte se z přední hrany prkna a ve vzduchu přitáhněte nohy k tělu.</p> <p>Dívejte se pod sebe a dotáčejte prkno.</p> <p>Kontrolujte dopad.</p>

08:31 – 08:36	<p>Obraz č. 5</p> <p>Titulek – FS 180°</p> <p>- prolínačka</p>	
08:36 – 09:15	<p>Obraz č. 6</p> <p>Zpomalené záběry jezdců, natočené z různých úhlů, kteří provádějí trik FS 180°. Záběry obsahující odraz, letovou fázi a dopad.</p> <p>- prolínačka</p>	<p>Postup je podobný jako BS 180°.</p> <p>Pohlídejte si hranu skoku a odrazte se ze zadní strany prkna.</p> <p>Přitáhněte nohy k tělu a sledujte místo dopadu.</p> <p>Dotočte prkno a utlumte dopad.</p> <p>Dopadejte na přední hranu nebo na plochu prkna.</p>

#### Kapitola č. 7

Čas	Obraz	Zvuk
09:15 – 09:20	<p>Obraz č. 1</p> <p>Titulek – 360°</p> <p>- prolínačka</p>	
09:20 – 09:49	<p>Obraz č. 2</p> <p>Sestřih zpomalených záběrů, kde jezdec předvádí trik 360°. Různé úhly záznamu (odraz, letová fáze, dopad).</p> <p>- prolínačka</p>	<p>360ka již patří mezi obtížnější triky.</p> <p>Můžeme ji rotovat jak, na BS tak na FS.</p> <p>Stejně jako při nácvičku 180° je postup provádění obou tipů</p>

		přesně opačný.
09:49 – 09:54	<p>Obraz č. 3</p> <p>Titulek – BS 360°</p> <p>- prolínačka</p>	
09:54 – 10:44	<p>Obraz č. 4</p> <p>Zpomalené záběry jezdců, natočené z různých úhlů, kteří provádějí trik BS 360°. Záběry odrazu, letové fáze a dopadu.</p> <p>- prolínačka</p>	<p>Jeďte v pokrčeném postoji a sledujte hranu skoku.</p> <p>Před odrazem udělejte mírný oblouk, který vám pomůže při odrazu do rotace.</p> <p>Nejprve rotuje hlava, poté zbytek těla.</p> <p>Dívejte se do směru rotace.</p> <p>Sledujte dopad a začněte se rozbalovat.</p> <p>Dopadáme na natažené nohy a dopad utlumíme propružením v kolenou.</p>
10:44 – 10:49	<p>Obraz č. 5</p> <p>Titulek – FS 360°</p> <p>- prolínačka</p>	
10:49 – 11:48	<p>Obraz č. 6</p> <p>Zpomalené záběry jezdců, natočené z různých úhlů, kteří provádějí trik FS 360°. Různé úhly záznamu (odraz, letová fáze, dopad).</p>	<p>360ku můžeme skákat samozřejmě i na FS.</p> <p>Jako u BS 360° je postup při provádění přesně opačný.</p> <p>Při odrazu točte BS oblouk a</p>



	- prolínačka	<p>odrazte se ze zadní hrany prkna.</p> <p>Současně s odrazem zahajujeme rotaci hlavy a ramen.</p> <p>Přitáhněte nohy k tělu a koukejte se pod sebe na dopad.</p>
--	--------------	---

## Kapitola č. 8

Čas	Obraz	Zvuk
11:48 – 11:53	<p>Obraz č. 1</p> <p>Titulek – 50/50</p> <p>- prolínačka</p>	
11:53 – 12:43	<p>Obraz č. 2</p> <p>Zpomalený sestřih záběrů, na kterém jezdec předvádí základní trik Jibbingu 50/50. Záběry natočeny z různých úhlů na několika překážkách.</p> <p>- prolínačka</p>	<p>50/50 je základním trikem jibbingu.</p> <p>Jde o jednoduché přejetí překážky ve směru jízdy.</p> <p>Na překážku najíždějte rovně v pokrčeném postoji.</p> <p>Sledujte místo odrazu, provedte ollie a naskočte na překážku.</p> <p>Váhu mějte rozloženou rovnoměrně na obě nohy.</p> <p>Sledujte konec překážky a</p>

		seskočte dolů.
--	--	----------------

## Kapitola č. 9

Čas	Obraz	Zvuk
12:43 – 12:48	<p>Obraz č. 1</p> <p>Titulek – BS Boardslide</p> <p>- prolínačka</p>	
12:48 – 13:52	<p>Obraz č. 2</p> <p>Zpomalený sestřih záběrů, na kterém jezdec předvádí trik BS Boardslide. Záběry pořízeny z různých úhlů.</p> <p>- prolínačka</p>	<p>Na překážku najíždíme stejně jako při 50/50.</p> <p>Dívejte se na box a odrazte se jako při ollie 180°.</p> <p>Na překážku dopadněte otočení o 90° čelem ve směru jízdy.</p> <p>Mějte pokrčená kolena a přejíždějte překážku po ploše prkna.</p> <p>Sledujte konec překážky, nadlehčete se a seskočte.</p> <p>Vracíme nohy zpět do směru jízdy nebo dotáčíme zbylých 90° a odjíždíme na switch.</p>

Kapitola č. 10

Čas	Obraz	Zvuk
13:52 – 13:57	<p>Obraz č. 1</p> <p>Titulek – FS Boardslide</p> <p>- prolínačka</p>	
13:57 – 14:53	<p>Obraz č. 2</p> <p>Zpomalený sestřih záběrů, na kterém jezdec předvádí trik FS Boardslide. Záběry pořízeny z různých úhlů.</p> <p>- prolínačka</p>	<p>Postup je stejný jako u BS Boardslide.</p> <p>Dívejte se na box a soustředte se na odraz.</p> <p>Odrazte se jako při ollie 180° a dopadněte na překážku zády ve směru jízdy.</p> <p>Mějte pokrčená kolena a přejíždějte překážku po ploše prkna.</p> <p>Vyčkejte na konec překážky, nadlehčete se a seskočte.</p>

Kapitola č. 11

Čas	Obraz	Zvuk
14:53– 15:13	<p>Obraz č. 1</p> <p>Posunující se titulky</p>	<p>Scénář: Pavel Konopík</p> <p>Střih: Pavel Konopík</p> <p>Video: Pavel Konopík</p> <p>Sierra Snowboards</p> <p>Komentář: Pavel Konopík</p>

		<p>Jezdci: Pavel Konopík</p> <p>Doug Fagel</p> <p>Tomáš Duffek</p> <p>Ondřej Virt</p> <p>Vojtěch Vozár</p> <p>Jiří Schoř</p> <p>David Majer</p> <p>Lokality: Risoul/Vars</p> <p>Železná Ruda</p> <p>Tato práce byla zhotovena jako bakalářská práce pod vedením pana Mgr. Pavla Krásného.</p>
--	--	---

## 6 DISKUSE

Cílem bakalářské práce bylo vytvořit videoprogram, který by pomohl začínajícím, ale i stávajícím jezdcům se základy freestyle snowboardingu. Průběh zpracování by se dal rozdělit do několika částí.

V první řadě jsem musel sehnat dostatečné množství podkladů, ze kterých moje práce vychází. Tato část byla ta snazší, protože na internetu naleznete spoustu odkazů a stránek, které se právě freestyle snowboardingem zabývají. Současně jsem si v knihovně zapůjčil i několik knižních publikací věnujících se jak základům snowboardingu, tak i prvkům obtížnějším jako je právě freestyle.

Dalším krokem bylo zajištění míst, kde jsem natáčel a jezdců, kteří mi při natáčení sloužili jako figuranti. Nejdůležitější lokací pro natáčení se stal snowpark Nad nádražím v Železné Rudě, který letos fungoval prvním rokem pod vedením jezdců týmu Harakiri Gang. Vše tedy nasvědčovalo tomu, že podmínky pro natáčení budou výborné.

Abych zajistil pestrost záběrů, zařídil jsem si zájezd do francouzských Alp do střediska Risoul/Vars. Oblast je známa mezi jezdci především díky několika kvalitně udržovaným snowparkům.

Třetím místem se měl stát snowpark na Klínovci, který vede skupina Maximal Animal. V tomto snowparku jsem chtěl natočit metodický postup nácvičku jízdy v U-rampě. To se bohužel nepodařilo. Letošní zima přišla velmi pozdě a sněhové podmínky nevypadaly nejlépe. Proto se vedení střediska rozhodlo pro letošní zimu U-rampu nepostavit. Bohužel nedostatek sněhu postihl i francouzské Alpy a proto ani ve středisku Risoul/Vars nebyla U-rampa postavena. Proto jsem musel metodický postup nácvičky jízdy v U-rampě z videoprogramu vyřadit.

Třetí a čtvrtý krok při zpracování bakalářské práce byly nejdůležitější. Nejprve natočit a posléze sestříhat a ozvučit videozáběry, které tvoří jádro mé práce. Technické vybavení nebylo těžké zajistit. Já sám jsem měl k dispozici jednu digitální kameru a od kamaráda jsem si zapůjčil další vybavení. Pro stříh videa jsem zvolil program Pinnacle Studio 15. Komentáře k videu jsem zpracoval s využitím všech dostupných internetových zdrojů a zapůjčené literatury.

## **7 ZÁVĚR**

Cílem této bakalářské práce bylo vytvořit videoprogram, který by obsahoval metodický postup nácviku freestyly ve snowboardingu, což si myslím, že se mi podařilo. Videoprogram je určen pokročilým jezdcům, kteří ovládají základní jízdu na snowboardu a chtěli by se začít věnovat freestyle snowboardingu. Videoprogram obsahuje metodický postup nácviku dvou základních triků a postup při nácviku obtížnějších triků z oblasti Jibbingu a Skoků.

Věřím, že tento videoprogram splnil očekávaný záměr práce. Myslím si, že tato bakalářská práce pomůže všem, kteří mají zájem učit se nové věci z oblasti freestyle snowboardingu a neustále se zlepšovat.

## **8 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ**

### **8.1 POUŽITÁ LITERATURA**

1. LUKÁŠ B. A KOL., *Snowboarding, třetí přepracované vydání*, Praha: Grada, 2006.
2. LOUKA O., VEČERKA M., *Snowboarding*, Praha: Grada, 2007.
3. KRČMÁŘOVÁ K., *Základy trikové jízdy na snowboardu (videoprogram)*, Plzeň, Diplomová práce, 2009.
4. MALEČEK J., *Začlenění základních freestylových dovedností do výuky snowboardingu*, Brno, Bakalářská práce, 2008.
5. VOBR R., *Snowboarding*, České Budějovice: KOPP, 2006.

### **8.2 INTERNETOVÉ ZDROJE**

1. Škola snowboardingu [online]. 2008 [cit. 2011-12-1]. Česká televize. Dostupné z WWW: <ceskatelevize.cz>.
2. Triky a skoky [online]. 2005 [cit. 2011-12-1]. Snowboarding. Dostupné z WWW: <snowboarding.kx.cz>.
3. Triky a skoky na snowboardu [online]. 2006-2010 [cit. 2011-12-1]. Snowboard – krotíme prkno. Dostupné z WWW: <snowboard-krotime-prkno.ic.cz>.
4. Snowboarding tricks [online]. 2003-2011 [cit. 2011-12-1]. Abc of snowboarding. Dostupné z WWW: <abc-of-snowboarding.com>.
5. Snowboarding tricks [online]. 2006-2010 [cit. 2011-12-1]. Snowboarding tricks. Dostupné z WWW: <snowboarding-tricks.net>.
6. How to snowboarding trick tip videos [online]. 2011 [cit. 2011-12-1]. Snowboarder magazine. Dostupné z WWW: <snowboardemag.com>.
7. How to [online]. 2011 [cit. 2011-12-1]. Snowboarding transworld. Dostupné z WWW: <snowboarding.transworld.net>.

### **8.3 DVD**

1. O2 Snowboardová škola Martina Černíka [DVD]. 2006 [cit. 2011-12-1].



## 9 SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 - 360° .....	11
Obrázek 2 - FS Boardslide .....	12

## **10 RESUMÉ**

The aim of this Bachelor Thesis was to create a video programme, which would include systematic procedure of practicing freestyle in snowboarding, which I believe I managed. The video programme is designed for advanced riders, who know the basics of snowboarding and want to start with freestyle snowboarding. The video programme encompasses the systematic procedure of two basic tricks and procedure of practising more difficult tricks from the field of jibbing and jumps.

I believe that this video programme accomplished expected goal of this Thesis. In my opinion, this Bachelor Thesis will help everyone who is interested in learning new tricks from the area of freestyle snowboarding and who wants to improve constantly.

## **11 PŘÍLOHY**

Nahrané DVD s videoprogramem Metodický postup ncviku freestylu ve snowboardingu.