

# Snowboarding

třetí, přepracované vydání



Vybavení  
Technika jízdy  
Freestyle

Lukáš Binter  
a kolektiv

 GRADA

# Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

*Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.*





Copyright © Grada Publishing, a.s.



Na obálce je Honza Dolejší, český Flow jezdec. Za poskytnutí této a dalších fotografií v barevné příloze děkujeme společností

Snowboard Zezula – [www.snowboard-zezula.cz](http://www.snowboard-zezula.cz)

a Elan snowboards – [www.elansnowboards.com](http://www.elansnowboards.com).



**Lukáš Binter a kolektiv**

## **Snowboarding**

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

[obchod@gradapublishing.cz](mailto:obchod@gradapublishing.cz), [www.grada.cz](http://www.grada.cz)

tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400

jako svou 2485. publikaci

© Grada Publishing, a.s., 2006

Odpovědná redaktorka Magdaléna Jimelová

Grafická úprava Jiří Pros

Sazba Antonín Plicka

Ilustrace Bronislav Kračmar

Fotografie Vlastimil Bečvář, Petr Vitoň, Harakiri kiteboarding

Návrh obálky Grafické studio Hozák

Fotografie na obálce Snowboard Zezula

Počet stran 140, z toho 8 stran barevné přílohy

Třetí, přepracované vydání, Praha 2006

Vytiskl Rodomax-Print, s. r. o.

Rezecká 1164, Nové Město nad Metují

ISBN 80-247-1474-4 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-6789-5 (elektronická verze ve formátu PDF)

© Grada Publishing, a.s. 2011

▶ Úvod .....	7
O knize .....	7
O snowboardingu .....	7
▶ Historie a současnost snowboardingu .....	9
Snowboarding ve světě .....	9
Snowboarding v Čechách .....	12
▶ Jak začít .....	14
Vlastnosti vybavení pro freestyle a alpine .....	15
Nákup vybavení .....	17
▶ Výzbroj .....	21
Snowboard .....	21
Vázání .....	26
Boty .....	34
Oblečení .....	36
Bezpečnostní výstroj .....	37
Doplňky .....	38
Údržba vybavení .....	40
▶ Technika a metodika jízdy na snowboardu .....	45
Partnerský systém .....	45
Základní prvky .....	46
Alpská jízda .....	59
Smykové oblouky (smykané, driftové) .....	60
Carvingové oblouky (vykrojené, řezané) .....	67
Terénní nerovnosti a skoky .....	74
Jízda v bouřích .....	75
Freeriding .....	77
Freestyle .....	81
▶ Věková specifika .....	117
▶ Snowboardové závody .....	119
Alpské disciplíny .....	119
Freestylové disciplíny .....	120
Snowboardcross .....	121
Extrémní snowboarding .....	121



▶ Bezpečnost na snowboardu .....	122
Zásady bezpečné jízdy .....	122
Bezpečnost při freeridingu .....	123
▶ Snowboarding s padákem či plachtou a snowboarding na písku .....	126
▶ Slovník základních pojmů .....	128
▶ Závěr .....	130
▶ Seznam použité literatury .....	131
▶ O autorech .....	132

## Úvod

### O knize

Díky velkému zájmu o první a druhé vydání knihy *Snowboarding* Vám nyní můžeme předložit třetí verzi v přepracované a obohacené podobě. Publikace je určena nejširší sportovní veřejnosti. S trochou nadsázky se dá říci, že začátečníka vede za ruku od prvních myšlenek na snowboarding, poradí však i zdatnému jezdcovi. Vedle toho dává rady instruktorům. Kniha se nezabývá přímo závodní technikou pro slalomové disciplíny, věnuje se spíše pokročilým a zkušeným jezdcům. Nejedná se tedy pouze o zjednodušený návod, jak se naučit jezdit na snowboardu, kniha se snaží skloubit srozumitelnost, přehlednost a zároveň široké spektrum informací.

V úvodní kapitole *Jak začít* je prezentováno, jak si nejlépe snowboarding vyzkoušet a jaké podmínky jsou pro první kroky nejlepší. Velmi důležité rozhodování, jaký typ vybavení si vybrat, usnadňuje kapitola *Vlastnosti vybavení pro freestyle a alpine*. Tato část se zabývá závodním zaměřením, rekreačním využitím a zejména jízdami vlastnostmi dvou základních typů vázání. Kapitola *Jak nakupovat* Vám může pomoci při nákupu vybavení a poradí, jak se vyhnout často drahým chybám. Kapitola *Jak začít* popisuje různé druhy vybavení, jeho správné seřízení, radí při údržbě, popisuje ochranné pomůcky a další doplňky. Kapitola *Technika a metodika* obsahuje praktický návod, jak se naučit jezdit na snowboardu, a popisuje techniky jízdy v různých druzích oblouků, včetně smýkaných a carvingových i extrémních výklonů. Nezapomíná ani na různé druhy terénů. Nově je zde popsána technika alpské jízdy, která je přizpůsobena freestylovým snowboardům. Rozsáhlá *podkapitola o freestylu* popisuje různé prvky na sjezdovce, při skocích na U-rampě a na zábradlí. Prvky jsou pro dobrou srozumitelnost podrobně rozfázované. Kapitola nezapomíná ani na populární disciplínu snowboardingu – freeriding. Patří sem také část věnovaná zdolávání extrémně prudkých svahů. I další kapitoly jistě rozšíří Vaše znalosti o tomto krásném sportu.

## O snowboardingu

Ze snowboardingu se stal během několika let masově rozšířený a profesionálně uznávaný sport. Je to obrovské fandovství, které v dnešní době váže sportovce nejen ke snowboardingu, ale i k mnoha dalším sportům provozovaným v přírodě.

Lidé chtějí čas od času vypnout a utéct od stereotypu. Změna prostředí je sice na jedné straně určitou obětí, ale z hlediska regenerace psychických sil je většinou



pozitivní. Snowboarding je zajímavý svou proměnlivostí, rozmanitostí a prožitkovostí. Výběrem z bohaté nabídky lze střídat střediska různých pohoří, zemí i kontinentů. Každé středisko má svou atmosféru, která je dána počtem návštěvníků, druhem klientely, prostředím a lokalitou. Setkáváme se s různým počasím, druhy sněhu a terénem. Snowboarding také nabízí celou řadu různorodých sportovních podob. Kromě jízdy po sjezdovce se lze přesunout do volného terénu pokrytého měkkým prašanem, zadovádat si ve snowparku na U-rampě, při skocích, na zábradlí a na dalších přírodních či umělých útvarech. Prožitky násobí pobyt v krásné horské krajině.

Snowboardingu je třeba také něco obětovat. Tento sport vyžaduje velmi často mnohakilometrové cesty, dostatek času a někdy je třeba překonávat rozmarné počasí horské přírody. Finanční nákladnost zimní turistiky není třeba zmiňovat. Každý jezdec má k tomuto sportu přirozeně jiné předpoklady, ale mnohé se dá ovlivnit. Nestačí jen hodně trénovat, systém „pokus-omyl“ zde příliš nefunguje. Snowboarding je zejména technická disciplína a některé biomechanické principy jsou neoblomné, dobrá znalost a kontrola techniky má tedy mimořádnou důležitost. Vyžaduje dobrou soustředěnost, zejména v alpské jízdě se nevyplácí podceňovat dobré vybavení. Není důležitá jen samotná kvalita, je třeba dobře znát i jízdni vlastnosti konkrétního vybavení a také sledovat celkový vývoj výzbroje. V závodním snowboardingu jsou jezdci, kteří dosahují dobrých výkonů i bez většího talentu, nejinak tomu je i v rekreačním snowboardingu. Snowboarding prověřuje naše koordinační schopnosti, hlavně rovnováhu. Zejména u tvrdého vázání je třeba dobrá dynamika pohybu a silové schopnosti. Klouzavý sport je také náročný na celkovou vytrvalost. Představuje poměrně vysoký kalorický výdej, což je v dnešní době aktuální. Snowboarding sice nese určitá rizika zranění, ale nejsou tak vysoká, jak se velká část veřejnosti domnívá. Nejedná se o mimořádně nebezpečný sport. Z hlediska opotřebení pohybového aparátu a celého organismu není sněžné prkno problematickým sportovním náčiním.



# Historie a současnost snowboardingu



## Snowboarding ve světě



Snowboarding prošel poměrně bohatým vývojem. Nedá se však říci, že by vzbudil zájem již ve chvíli, kdy se objevily první amatérsky zkonstruované modely snowboardu. Počátky sahají do šedesátých letech 20. století. Některé prameny dokonce uvádějí, že náznaky podobné činnosti se objevovaly již před tisíciletími. Důkazem toho mají být kresby a texty nalezené ve Skandinávii, na Sibiři a ve střední Asii. Ve Švédsku byla dokonce nalezena krátká a široká lyže, jejíž stáří bylo odhadnuto přibližně na 500 let. Pravdivost domněnky o existenci snowboardingu v těchto dávných dobách může těžko někdo potvrdit nebo vyvrátit. Přestaňme však spekulovat a vraťme se zpět do právě uplynulého století. Jak již bylo řečeno, vše začalo v šedesátých letech. Z charakteru tohoto sportu lze vytušit, že jeho kořeny jsou ve Spojených státech. Tendence vyrobit něco podobného snowboardu měli zejména surfaři. Potřebovali alternativu svého sportu, která by jim umožnila zimní trénink a zároveň zpestřila jejich sportovní činnost.

V roce 1963 ve Spojených státech jistý Tom Sims zkonstruoval sněžné prkno. Jeho výrobek byl však považován spíše za kuriozitu. O dva roky později se objevil tzv. snurfer. Byl vyroben ze dvou lyží sešroubovaných k sobě. Jeho tvůrcem byl Sherman Poppen z amerického Michiganu, který vyráběl zimní „hračku“ pro své děti. Při její výrobě vůbec nepomýšlel na souvislost se surfingem, teprve v praxi zjistil, že boční postavení na tomto zábavném prkně je pro řízení nejlepší, nohy přitom spočívaly na prkně bez upevnění. Zajímavým doplňkem byl provázek, který vedl od špičky k přední ruce jezdce spočívající v běžné poloze před tělem. Po konstrukčním vylepšení si snurfer nechal patentovat. V roce 1966 byly již v prodeji první modely, které v USA zaznamenaly poměrně velký obchodní úspěch.

V roce 1968 zaujalo sněžné prkno Jake Burtona Carpentera z východního pobřeží USA. Byl to zdatný surfer a lyžař, tedy sportovec, jenž měl k této nové „hračce“ velmi blízko. Začal přemýšlet o technice jízdy. Napadlo ho, že upevnění nohou k prknu by značně zjednodušilo jízdu. Surfování na vodě se přece jen liší od surfování na sněhu, které vyžaduje od prkna trochu jiné vlastnosti a klade na něj i odlišné nároky. Zkonstruoval tedy posuvné vázání, zafixování chodidel zlepšilo ovladatelnost prkna a umožnilo i větší skoky. V roce 1977 zavedl sériovou výrobu ve vlastní firmě ve Vermontu. Jeho modely se již mnohem více podobaly dnešním



snowboardům. První sériové výrobky se však prodávaly velice obtížně. Vedle Jake Burtona rozvíjeli snurfin g i další. Trochu jinak konstruoval prkna Dimitrij Milovich. V roce 1969 přišel s prknem odlitým z polyesteru. Tento způsob stavby vycházel ze zkušeností z výroby surfů. Prkna měla tvar ryby s vlašťovím ocasem, říkalo se jim „winterstick“ a byla určena hlavně pro jízdu v hlubokém sněhu. Winterstick však v praxi prokazoval velmi krátkou životnost. V roce 1972 byl tento výrobek patentován a o tři roky později si Milovich založil vlastní firmu. Vzhledem k drahé výrobě a již zmíněné krátké životnosti těchto prken nezaznamenala firma větší obchodní úspěch a v roce 1984 Milovichův podnik definitivně zkrachoval, k čemuž přispěl i zákaz mnoha zimních středisek v USA provozovat snowboarding. Méně známou osobností v historii byl Bob Webber, který vyrobil tzv. skiboard a nechal si ho v roce 1972 patentovat. Významným propagátorem snowboardingu byl také tehdejší mistr světa v jízdě na skateboardu, již zmíněný Tom Sims. Kromě skateboardingu se věnoval surfingu a v polovině sedmdesátých let vyvinul své první sériově vyráběné snowboardy. Tato prkna se však příliš neujala. O dva roky později se pokusil uplatnit laminátovou konstrukci s dřevěným jádrem, která se osvědčila nepoměrně lépe.

Významnou událostí byl závod na snowboardu v přímé jízdě ze svahu, který se konal 18. února 1968 na Blackhouse Hill v Muskegonu ve státě Michigan. Další historická soutěž se uskutečnila v roce 1981 v Coloradu. Závodilo se ve slalomu a zvítězil tu právě Tom Sims. Použil zde prkno s ocelovými hranami a přizpůsobeným lyžařským vázáním, což výrazně ovlivnilo techniku jeho jízdy.

Nepříjemnou skutečnost pro tento sport znamenal odmítavý postoj většiny lyžařských středisek v USA na začátku 80. let, která začala snowboarding zakazovat. Přispěly k tomu přísné bezpečnostní normy amerických úřadů a negativní stanoviska tehdejších pojišťoven. Tímto omezením zájem o snowboarding výrazně poklesl, což se projevilo na prosperitě snowboardových firem. Jezdcům nezbyvalo nic jiného, než šlapat pěšky a sjíždět svahy ve volné přírodě, a to zejména v prašanu. Tento způsob snowboardingu se nazývá hiking. Odloučení od ostatních návštěvníků zimních středisek stmelilo vyznavače prkna a vznikaly uzavřené skupiny. Tehdejší snowboardisté svým chováním často dávali najevo pohoršení ze své diskriminace. V polovině osmdesátých let se obavy o bezpečnost snowboardingu začaly vytrácet, k čemuž přispěl hlavně vývoj vázání. Problémy s uvolněním nohou z vázání, které měly za následek ujíždějící a tedy nebezpečný snowboard, byly tehdy časté.

Snowboarding se v osmdesátých letech minulého století šířil i v Evropě. Nejvýznamnější osobností v této době byl José Fernandez, první Evropan, který se dokázal měřit s americkými profesionály. Vyvinul deskové vázání a významně tak ovlivnil rychlostní závodní snowboarding. Do tohoto vázání se daly upnout tvrdé skeletové

boty, jezdcí tak byla usnadněna řada dovedností. Tvrdé vázání se ujalo zejména v Evropě, naopak v Americe si oblibu získávalo hlavně měkké – botičkové – vázání. Jedním z prvních evropských mezinárodních závodů bylo Mistrovství Švýcarska se zahraniční účastí v roce 1986, pořádané jedním z prvních snowboardových klubů, který vznikl ve stejném roce ve Švýcarsku. Velkou událost znamenalo uskutečnění premiérového neoficiálního Mistrovství světa roku 1987 v Livignu v Itálii a v americkém Breckenridge. Následovaly další světové soutěže. V sezoně 1987/88 byl uspořádán první seriál závodů Světového poháru ve střediscích Bormio, Zurs, Avoriaz, Breckenridge a Stratton. V následující sezoně 1988/89 úspěšně pokračoval seriál závodů Světového poháru.

V zimě 1982 vznikla první snowboardová asociace JSBA v Japonsku, následovalo ji Rakousko a další státy. Důležitou událostí v roce 1987 bylo založení Severoamerické snowboardové asociace – NASA (North American Snowboard Association) a federace pro organizaci snowboardingu v Evropě – SEA (Snowboard European Association). Obě organizace měly za úkol koordinovat snowboardové závody a rozvoj snowboardingu v Evropě a v severní Americe. V sezoně 1989/90 byla založena Mezinárodní snowboardová asociace – ISA a Mezinárodní profesionální asociace – PSA. ISA si předsevzala koordinaci světového dění ve snowboardingu a PSA hájila zájmy profesionálních závodníků. V roce 1991 vznikla Mezinárodní snowboardová federace – ISF, která zastřešovala světový snowboarding do konce sezony 2001/02 a pak zanikla. 10. 8. 2002 vznikl již méně vlivný nástupce této organizace – World Snowboard Federation (WSF). Vedle závodů WSF jsou ještě další pravidelné vrcholové soutěže, které samostatně pořádají různé organizace.

V první polovině devadesátých let začala ve snowboardingu naprosto izolovaně vyvíjet aktivity Mezinárodní lyžařská federace – FIS. Postupně začala pořádat a koordinovat závody na všech úrovních: Světový pohár, Kontinentální pohár, Pohár FIS, národní soutěže. S velkými úspěchy pokračuje ve své činnosti dodnes.

Slalomové disciplíny se po dlouhých letech, kdy je zastřešovaly dvě federace, dostaly zcela pod křídla Mezinárodní lyžařské federace. U snowboardcrossu se většina důležitých závodů odehrává také pod záštitou Mezinárodní lyžařské federace. Freestyleových závodů FIS se účastní pouze část světové špičky. Zbývající část špičkových jezdců závodí na soutěžích WSF a různých dalších organizací. Pod záštitou FIS byl snowboarding přijat mezi olympijské sporty. Premiérou byly Olympijské hry v Naganu, kde se uskutečnil obří slalom a závod v U-rampě. Na Olympijských hrách v Turíně k již zmíněným disciplínám přibyl snowboardcross. Tím se snowboarding zařadil mezi nejvýznamnější zimní sporty. Během historie těchto dvou nejvyšších organizací světového snowboardingu nebyla nikdy navázána větší spolupráce (tato problematika je blíže popsána v kapitole *Snowboardové závody*).



Co se týká masového rozvoje snowboardingu, největší nárůst počtu snowboardistů zaznamenala zimní střediska v devadesátých letech. Horská střediska totiž začala svou nabídku služeb a možností tomuto sportu přizpůsobovat. Provozovatelé si uvědomili, že se množství snowboardistů stává důležitým faktorem, který významně ovlivňuje tržby. Běžnou věcí se tak staly snowboardové rampy, parky a další přizpůsobené svahy, vznikaly snowboardové školy s kvalifikovanými instruktory. I vybavení v servisech bylo rozšířeno o vybavení potřebné ke snowboardingu.



## Snowboarding v Čechách

Nelze říci, že by historie českého snowboardingu byla ve srovnání s ostatními státy chudá a nezajímavá. I přes železnou oponu, zabraňující průniku snowboardingu do naší země, se u nás začaly objevovat první modely podobající se snowboardům už v osmdesátých letech. Je otázkou, jak by se snowboarding vyvíjel, kdyby v roce 1989 nedošlo ke změně politické situace a otevření hranic. Možnosti vycestování na zahraniční závody a do horských středisek by byly velmi omezené a dovoz zahraničního materiálu by byl zřejmě podstatně obtížnější než v dnešní době.

První sněžná prkna se na našich svazích začala objevovat v sezoně 1979/80 a vyráběla se samozřejmě svépomocí. Zdroj inspirace představovaly hlavně zahraniční časopisy. Obrázky v nich byly měřeny a zjištěné hodnoty pak převáděny do skutečnosti. Zmínka o snowboardingu se dostala dokonce do tehdejšího časopisu ABC mladých techniků a přírodovědců. Vznikaly různé typy prken, která se těm dnešním příliš nepodobala. Mezi výrobní materiály tehdy patřila například překližka. Dost často prknům chyběly ocelové hrany. Objevovaly se i snowboardy s patkou ve tvaru vlaštovičího ocasu, které byly určeny pro jízdu v hlubokém sněhu, nebo dokonce boardy s ostruhou jako na windsurfovém prkně. Existovaly také zvláštní snowboardy s provázkem upevněným na špičce. Tento provázek držel jezdec v ruce před tělem.

Mezi průkopníky tohoto tenkrát neobvyklého sportu patřili L. Váša, V. Rys, bratři Včelákové, I. Pelikán a další. Hlavní snowboardovou lokalitou se stal Pernink v Krušných horách, kde se v roce 1984 uskutečnil první závod v historii českého snowboardingu. Soutěžilo se tehdy ve slalomu. O rok později se na stejném místě pořádalo první Mistrovství Československa ve snowboardingu. Od roku 1986 byly organizovány závody Českého poháru a každým rokem jejich počet narůstal.

Významným faktorem rozvoje snowboardingu u nás bylo působení českých snowboardových firem. Jako jedna z prvních vznikla pražská firma VASA, majitelem byl Luděk Váša (mistr světa ve skoku vysokém na skateboardu). V roce 1985 založili bratři Kytkové firmu Rook. Její sortiment nabízel prkna pro slalomové i freestyleové

disciplíny. O rok později se objevila pražská firma LTB, kterou spravovali Tomáš Ronovský a Lukáš Schröder a soustředili se hlavně na freestyle. Později se začaly snowboardy vyrábět v Jablonci nad Nisou pod značkou BIG FOP a v Hradci Králové pod značkou FROPLE. Kvalita českých výrobků byla různá a záleželo i na dané výrobní sérii, výhodou byla bezesporu příznivá cena.

Mezi významné akce, které podpořily věhlas snowboardingu, nepatřily pouze závody, ale také snowboardové expedice. První českou expedicí byl v roce 1989 prvosjezd na snowboardu z nejvyšší hory Kavkazu – Elbrusu (5642 m n. m.). V roce 1990 uspořádala firma VASA výpravu do Mexika s cílem premiérově sjet Popokatepetl (5452 m n. m.) na sněžném prkně. Firma Rook zorganizovala expedici do Himálají se snowboardovým prvosjezdem Mera Peak (6421 m n. m.).

Prudký nárůst počtu snowboardistů v ČR nastal začátkem devadesátých let. V souvislosti s tím se posunul i vývoj závodního snowboardingu. V únoru 1990 byla založena Asociace československého snowboardingu – AČS, která uspořádala seriál šesti závodů Československého poháru a Mistrovství Československa. V sezoně 1992/93 se Asociace československého snowboardingu rozdvajila v souvislosti s rozdělením republiky na dvě samostatné národní asociace – Asociaci českého snowboardingu (AČS) a Slovenskou asociaci snowboardingu (SAS), které se staly partnery ISF. Dnes se o snowboarding v České republice starají tři organizace: Asociace českého snowboardingu (AČS), Úsek snowboardingu Svazu lyžařů České republiky (SLČR) a Snowboardová asociace. AČS organizuje závody ve snowboardcrossu (boardcrossu) a ve freestylu, kterých se účastní jezdci různých výkonností a je partnerem Mezinárodní snowboardové federace. Úsek snowboardingu Svazu lyžařů ČR se zabývá hlavně závody ve slalomových disciplínách a částečně snowboardcrossem a freestylem, je partnerem Mezinárodní lyžařské federace. Snowboardová asociace je zcela nezávislá na dalších mezinárodních organizacích a pořádá zejména závody ve slalomových disciplínách, částečně ve snowboardcrossu a freestylu.

Masový rozvoj snowboardingu pomáhá rozšiřovat takzvaný základní snowboarding, který se zabývá zejména výukou tohoto sportu prostřednictvím snowboardových kurzů, vydáváním metodických materiálů a dalšími aktivitami. V této oblasti je aktivní resort školství. Do roku 1996 bylo Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy zakázáno zařazovat snowboarding do programu lyžařských výchovně výcvikových zájezdů (LVVZ). Následně však ministerstvo zareagovalo na rozvoj tohoto fenoménu a umožnilo zařadit snowboarding do LVVZ za podmínky, že některý z pedagogů, účastnících se zájezdu, bude držitelem kvalifikace „Instruktor snowboardingu“. Tuto kvalifikaci lze získat v rámci kurzů pořádaných akreditovanými pracovišti MŠMT. Bližší informace o licencích snowboardingu jsou na internetové adrese [www.sportbp.cz](http://www.sportbp.cz).



## Jak začít

Úspěch prvních kroků na neznámém sněžném prkně a první dojem ovlivňuje celá řada okolností, které nelze podceňovat. Právě první dojem je velmi významný a zvláště u dětí má vliv na vztah k tomuto sportu i na úspěšnost výuky. V tomto ohledu je důležitá dobrá atmosféra během výuky. Následující řádky se snaží usnadnit přípravu na první pokusy na snowboardu.

Vybavení pro snowboarding je drahou záležitostí. Před tím, než se potencionální zájemce rozhodne investovat do nákupu vybavení, je vhodné si tento sport vyzkoušet na snowboardu vypůjčeném z půjčovny či od známých. Jezdec se musí také rozhodnout, jaké vázání si vyzkoušet – zda tvrdé, či měkké (viz kapitola *Vybavení*). Vždy si začátečník vybírat nemůže, protože tvrdých vázání je v Čechách ke koupi mnohem méně. V rozhodování může pomoci kapitola *Vlastnosti vybavení pro freestyle a alpine*. Na tvrdém vázání je samotný proces učení o trochu rychlejší než na měkkém (neplatí to ale stoprocentně u každého), za předpokladu přítomnosti zkušeného instruktora, který kontroluje techniku, protože technické chyby se u tvrdého vázání mnohem více projevují. Přestup z tvrdého vázání na měkké probíhá většinou bez problémů, opačně je to o něco složitější. Pocit z jízdy se však dá těžko popsat, a je tak nejlepší si vyzkoušet oba dva typy vázání.

Pro výuku je velmi důležité mít dobře vybrané a připravené vybavení. Vždycky se v tomto ohledu nevyplatí spoléhat na půjčujícího či půjčovnu (viz kapitola *Vázání*). Zejména je důležité mít na snowboardu správnou nohu vpředu, odpovídající úhly, rozteč a polohu vázání. Dále je podstatná správná délka prkna (viz kapitola *Konstrukční popis snowboardu*). Není chybou, když jezdec začíná na o něco kratším prkně, než uvádějí tabulky, ale později musí přistoupit na správnou délku. Pochopitelně by snowboard neměl být nepřiměřeně dlouhý. Výhodnější je širší měkké prkno, nejlépe univerzální. Pro začátek není chybou tvrdé vázání namontované na freestylovém snowboardu. Výuka na tvrdém a úzkém slalomovém snowboardu s horší stabilitou je méně vhodná, nepředstavuje to však zásadní chybu. Případně je vhodnější měkkí slalomový snowboard. Úspěch prvních krůčků na snowboardu je ovlivněn i jeho kvalitním navoskovaním (viz kapitola *Péče o skluznici*). Špatně namazané prkno má nepravidelný skluz po sněhu, začátečník s ním špatně manipuluje ve smyku a smýkaných obloucích, které během procesu učení používá.

Pro výuku je vhodná helma a případně i páteřní chránič. Začátečníci tyto bezpečnostní pomůcky často z ostychu odmítají. Velmi mnoho úrazů je však z prvních dní výuky, například když se zasekne opačná hrana snowboardu a následuje náraz do

hlavy. Vedle toho pramení mnoho chyb také ze strachu. Relativní pocit bezpečí tak usnadňuje učení.

Rychlost osvojení jízdy na snowboardu také velmi ovlivňuje druh sněhu. Nejlepší je měkký prachový, nikoliv však čerstvě napadený hluboký sníh. O něco obtížnější je jízda na mokřém sněhu, který je těžký a kontakt s ním není nejpříjemnější. Nejproblematičtější je výuka na sněhu zledovatělem.

Pro začátky na snowboardu je důležité vybrat si vhodné středisko. Na úspěchu se nemalou měrou podílí sklon a členitost terénu. Vhodný je velmi mírný, nečlenitý a málo zalidněný svah s pomalým vlekem či pomou, který má dobře upravenou sjezdovku i trasu vleku. Přepravu na vleku může výrazně komplikovat velké zrychlení (trhnutí) při rozjezdu a vysoká rychlost jízdy. Nejlepší je v tomto ohledu lanovka, kterou můžeme použít prakticky hned a začátečník na ní bezvadně zregeneruje, ušetří čas a síly. První pokusy na sněžném prkně usnadní ochotná a trpělivá obsluha areálu. K trpělivosti samotných vlekářů právě přispívá malý počet lyžařů či snowboardistů.

O úspěchu začátečníka na snowboardu rozhoduje přítomnost kvalitního instruktora. Instruktoři z komerčních škol by měli být držiteli platné licence, někdy se však mezi nimi objevují i „učitelé“ bez kvalifikace. Ani samotná licence není zárukou stoprocentní kvality. Dobré je získat o instruktorevi či škole informace předem. Kapitola *Technika a metodika jízdy na snowboardu* se snaží provést začátečníka správnou metodou výuky, ale role instruktora je v tomto směru nezastupitelná. Bližší informace o kvalifikacích ve snowboardingu a kurzech najdete na [www.sportbp.cz](http://www.sportbp.cz).

## Vlastnosti vybavení pro freestyle a alpine



Existují dva základní druhy vybavení snowboardů, vázání a bot – freestylové a alpské.

V Čechách, stejně jako ve světě, je rozšířenější freestylové vybavení. Flexibilitnost freestylových bot dává jezdcí pocit citlivého kontaktu se sněhem, lepší odraz, dopad, zejména dostatečný rozsah pohybu pro freestylové triky a populární „surfařský“ cit v nohách, který se umocňuje při jízdě v hlubokém sněhu. Volnost pohybu dolních končetin umožňuje velice plynulé provedení smykového oblouku na sjezdovce. Při smýkaných obloucích, které jsou mnohem frekventovanější, se jezdec cítí přirozeněji než na tvrdém alpském snowboardu. Větší pohyblivost nohou také dovoluje rychlé otočení snowboardu do směru jízdy pomocí smyku. Freestylový snowboard, vzhledem ke své měkkosti, snáze přilne hranou a skluznicí na sníh. Oblouk tak lze provést s menším fyzickým úsilím i s horší technikou jízdy. Špatnou



Rozdíly ve využití a v jízdních vlastnostech snowboardového vybavení

	<b>freestyleové vybavení</b>	<b>alpské vybavení</b>
závodní jízda	U-rampa (akrobacie), skoky z můstku (akrobacie), snowboardcross (jízda více jezdců najednou v jedné krosové trati), jízda po zábradlí	paralelní slalom, paralelní obří slalom, snowboardcross (jízda více jezdců najednou v jedné krosové trati)
rekreační jízda	jízda po sjezdovce v pomalých až středních rychlostech (v případě běžných rekreačních jezdců), jízda v hlubokém sněhu ve volném terénu, freestyleové (akrobatické) prvky na sjezdovce, při skocích, v U-rampě, na různých zábradlích a dalších přírodních či umělých útvech	jízda po sjezdovce v pomalých až vysokých rychlostech, extrémní náklony v obloucích
jízdň vlastnosti	<ul style="list-style-type: none"> <li>- méně technicky náročná jízda po sjezdovce (více promíjí technické chyby)</li> <li>- vhodné pro jízdu zejména formou smýkaných oblouků</li> <li>- pomalejší proces učení na snowboardu v počáteční fázi zdokonalování</li> <li>- pohodlnější boty, snadnější chůze</li> <li>- pomalejší upínání, pokud se nejedná o nášlapný systém nebo model flow</li> <li>- méně zatěžuje kolenní kloub</li> <li>- lepší prokrvení dolních končetin</li> <li>- svým charakterem má blízko k skateboardingu, windsurfingu a surfingu a lze zde více uplatnit získané schopnosti z těchto sportů</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- technicky náročnější jízda po sjezdovce (méně promíjí technické chyby)</li> <li>- vhodné pro rychlejší jízdu formou řezaných oblouků</li> <li>- rychlejší proces učení v počáteční fázi zdokonalování</li> <li>- vyžaduje menší úroveň rovnovážných dovedností, výhoda pro starší jezdce (výhodnější je měkčí alpine snowboard nebo univerzální snowboard pro pokročilé)</li> <li>- možnost dočasného použití lyžařských bot, které je možno upnout do tvrdého vázání (neplatí u nášlapného systému)</li> <li>- snowboard si může vyzkoušet celá (lyžařská) rodina nebo školní lyžařský kurz</li> <li>- méně pohodlné boty, nesnadná chůze</li> <li>- snazší a rychlejší upínání bot do vázání</li> <li>- lepší ochrana kotníku před zraněním</li> <li>- svým charakterem má blízko ke carvingovému lyžování</li> </ul>



techniku nám zároveň promíjí velmi volné upevnění nohy ve freestylové botě. Snowboard reaguje na nepřesnosti pohybu pomaleji a v menší míře. Na druhé straně je měkký snowboard ve větších rychlostech méně klidný a hůře se na něm udržuje předozadní rovnováha. Ve vysokých rychlostech jezdcí neposkytuje pevnou oporu dopředu a dozadu. Vedle toho velmi flexibilní upevnění nohou v botě neumožňuje vyvinout intenzivnější tlak do hrany či skluznice snowboardu a nezajišťuje dostatečnou oporu dolními končetinám do všech směrů, což je předpoklad pro kvalitní provedení řezaných oblouků.

Vybavení pro alpine nám nedovoluje tak velký rozsah pohybu dolních končetin. Snowboard daleko citlivěji reaguje na nepřesnosti pohybu, technická chyba se daleko více projeví. Na druhé straně nám tvrdá bota dává pevnou oporu a možnost vyvinout intenzivní tlak do hrany snowboardu, který je jedním z předpokladů pro jízdu v řezaných obloucích. V pevných botách je jezdec také schopen tlak do hrany lépe dávkovat. Tvrdý snowboard je v rychlejší jízdě klidnější a poskytuje lepší předozadní rovnováhu. Slalomové prkno naproti tomu hůře přilne na sníh, a to od jezdců vyžaduje dobrou úroveň techniky, dynamičtější pohyby a více síly. Vybavení pro alpine nepředstavuje tak velké nároky na rovnováhu. Snowboard je sice úzký, ale tvrdá bota více omezuje rozsah pohybu. Jezdec si tak na menší počet poloh, do kterých se během jízdy dostane, z hlediska rovnováhy během procesu učení rychleji zvyká a má v tvrdé botě pevnou oporu. Pokud je snowboard širší (např. univerzální snowboard s tvrdým vázáním), rovnováha je ještě lepší. Na druhé straně tvrdý snowboard při učení méně odpouští technické chyby. Proces učení je rychlejší za předpokladu přítomnosti kvalitního instruktora, který pozorně koriguje techniku jezdce. Výuka by neměla probíhat na klasickém slalomovém snowboardu, ale na nějakém měkkém a širším, který má spíše vlastnosti univerzálního snowboardu.

## Nákup vybavení



Pokud již je jezdec rozhodnutý pro konkrétní typ vázání, je před ním úkol vybavení nakoupit. V případě, že tráví malý počet dní na sněhu, vyplatí se mu spíše si snowboard půjčovat, nebo koupit použité vybavení (viz *Použité vybavení*).

Nákup vhodného vybavení lze doporučit v klasickém sportovním obchodě zaměřeném na snowboarding, případně i na další sporty. V supermarketech lze zakoupit většinou velmi levné modely, ale jejich kvalita bývá zpravidla nízká. Obsluha supermarketů či hypermarketů nemívá o zboží dostatek informací a někdy je i problém ji mezi zbožím vyhledat. Vybavení pro alpine začíná být v České republice nedostatkovým zbožím. Řešením může být nákup vybavení pro alpine v Rakousku, kde je nabídka zatím poměrně bohatá.



Materiál je nevhodnější vybírat v tomto pořadí: boty, vázání a snowboard (v případě vybavení pro freestyle i alpine). Při koupi je třeba si uvědomit, pro který typ vázání (flex, air, step-in) je bota určena. Někdy bývá problém s většími čísly bot, která mohou přesahovat přes snowboard. Pokud bota přesahuje, lze to řešit nákupem širšího snowboardu. Také je možné velikost kompenzovat větším úhlem vázání (viz kapitola *Úhel vázání*). Lepším řešením je širší snowboard, protože větší úhly nám nemusejí vyhovovat. Existují také vyšší typy vázání – bota se tak dostane výš nad sniž. Větší čísla bot bývá někdy problém sehnat. Při nákupu je třeba boty bezpodmínečně vyzkoušet. Při výběru správné velikosti je nutné u tvrdých bot utáhnout přezky stejně silně jako pro jízdu. Po zapnutí přezek totiž pata nohy zapadne více do zadní části boty. Tato poloha je určující pro výběr velikosti. Snowboardová bota (měkká i tvrdá) by měla padnout o něco těsněji než běžná obuv na chození a neměla by být větší, jezdec by měl botu vnímat skoro jako pevnou součást nohy.

Po botách následuje výběr vázání. Při nákupu je nutné si ověřit, zda systém upínání koresponduje se systémem boty a rozsah vázání pro velikost boty dostačuje. U měkkého modelu je třeba zjistit, zda do něj bota dobře padne. V obou dvou případech to lze ověřit zapnutím konkrétní boty do vázání. U nového vybavení je také důležité mít dobře seřízené vázání, zejména mít na snowboardu správnou nohu vpředu, odpovídající úhly, rozteč, polohu atd.

Při nákupu snowboardu je třeba se zaměřit hlavně na délku konkrétního modelu. Výběr vhodné délky se řídí kritérii, která jsou uvedena v kapitole *Vybavení*. Velmi důležitý je i vhodný typ snowboardu. Kromě klasického rozdělení na tvrdé a měkké se dají snowboardy v daných skupinách rozlišit podle jízdnicích vlastností. V katalogu či u snowboardu bývá zpravidla také napsáno, pro jaké rozmezí hmotnosti je určen a je nutné se tím řídit. U méně frekventovaného asymetrického prkna je nutno spolehlivě (nejlépe samotnou jízdou) zjistit postoj, tedy to, zda je vpředu levá, nebo pravá noha a jestli tvar prkna tomuto postoji odpovídá. Důležitý je také materiál, ze kterého je snowboard vyroben.

Poměrně levné zboží se dá koupit na konci zimní sezony a po ní, ale výběr už bývá velmi omezený. Levně je možné zakoupit také modely z předcházející sezony, které se většinou od těch současných příliš neodlišují. Rozdíl je tu pouze v případě, že je od sebe dělí mimořádná revoluce v technologii výroby.

Vzhledem k předpokládané redukci počtu snowboardových firem na několik velkých společností by se reálné ceny snowboardového vybavení měly podle odborníků v budoucnu snížit. S tím se pravděpodobnělepší i orientace zákazníka v sortimentu zboží, která je dnes pro velkou četnost firem poměrně složitá.