

Snowboarding

čtvrté, upravené vydání



Lukáš Binter
a kolektiv

 GRADA®



Snowboarding

čtvrté, upravené vydání



Lukáš Binter
a kolektiv

Grada Publishing

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**.*

Kapitolu o vybavení připomínkovali Martin Zezula a Jan Kodeš, kteří již řadu let provozují internetový obchod se snowboardovým vybavením – SNOWBOARD ZEZULA. Ten podporuje celou řadu předních českých závodních jezdců a spolupořádá významné snowboardové akce.

Lukáš Binter a kolektiv

Snowboarding

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

obchod@grada.cz, www.grada.cz

tel. +420 234 264 401, fax +420 234 264 400

jako svou 4668. publikaci

Ilustrace Bronislav Kračmar, Petra Řezníčková

Fotografie Vlastimil Bečvář, Petr Vitoň, Ondřej Havlík, Harakiri kiteboarding

Odpovědná redaktorka Magdaléna Jimelová

Sazba Jan Šístek

Návrh a grafická úprava obálky Jakub Náprstek

Počet stran 160

Čtvrté, upravené vydání, Praha 2012

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2012

Cover Photo © fotobanka Allphoto.cz

ISBN 978-80-247-3981-6 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-7649-1 (elektronická verze ve formátu PDF)

ISBN 978-80-247-7650-7 (elektronická verze ve formátu EPUB)

Obsah

▶ Úvod	7
O knize	7
O snowboardingu	8
▶ Historie a současnost snowboardingu	10
Snowboarding ve světě	10
Snowboarding v Čechách	14
▶ Jak začít	17
▶ Vybavení	19
Vlastnosti vybavení pro freestyle a alpine	19
Nákup vybavení	22
Snowboard	26
Vázání	33
Boty	42
Oblečení	45
Bezpečnostní výstroj	46
Doplňky	47
Údržba vybavení	49
▶ Technika a metodika jízdy na snowboardu	54
Partnerský systém	55
Základní prvky	55
Alpská jízda	68
Smykové oblouky (smýkané, driftové)	69
Carvingové oblouky (vykrojené, řezané)	78
Terénní nerovnosti a skoky	86
Jízda v bouřích	87
Freeriding	90
Freestyle	95
▶ Věková specifika	134



▶ Snowboardové závody	137
Alpské disciplíny	137
Freestylové disciplíny	139
▶ Bezpečnost na snowboardu	141
Zásady bezpečné jízdy	141
Bezpečnost při freeridingu	143
▶ Snowboarding s padákem či plachtou a snowboarding na písku	146
▶ Slovník základních pojmů	149
▶ Závěr	151
▶ Seznam použité literatury	153

Úvod

O knize

Díky velkému zájmu o první, druhé a třetí vydání knihy *Snowboarding* vám nyní můžeme předložit čtvrtou 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 jezdcí. Vedle toho poskytuje rady také instruktorům. Kniha se nezabývá přímo závodní technikou pro slalomové disciplíny. Nejedná se tedy pouze o zjednodušený návod, jak se naučit jezdit na snowboardu, kniha se snaží skloubit srozumitelnost, přehlednost a zároveň obsáhnout co nejširší 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 jízdními vlastnostmi dvou základních typů vázání. Kapitola *Nákup vybavení* vám může pomoci při nákupu vybavení a poradí, jak se vyhnout často drahým chybám. Kapitola *Vybavení* 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. Kapitola *Technika a metodika jízdy na snowboardu* nevynechává věkové zvláštnosti, na které je třeba při výuce brát ohled.



Publikace se také věnuje snowboardingu s padákem, s plachtou či jízdě na písku a nezapomíná ani na bezpečnost tohoto sportu.

O snowboardingu

Ze snowboardingu se stal 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 právě 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 terénů. Snowboarding také nabízí celou řadu různorodých sportovních podob. Kromě jízdy po sjezdovce se lze přesunout do volného terénu pokrytého měkkým prašanem, zadovádet si ve snowparku na U-rampě, při skocích, na zábradlí a na dalších přírodních či umělých útvarech. Prožitky násobí pobyt v krásné horské krajině.

Jeden filozof řekl: „Člověk bez přírody je jako tělo bez duše.“ Sporty v přírodě jsou v dnešní době velmi vyhledávané. Pohyb spojený s přírodou se stává stále důležitější potřebou dnešní společnosti, které už nestačí kompenzovat absenci pohybu v běžném životě v uzavřených sportovních zařízeních (ve fitcentrech apod). Někteří vědci tomu přisuzují evoluční vysvětlení. Miliony let před přechodem k usedlému způsobu života putovali předchůdci dnešního člověka jako lovci krajinou. Konfrontace s přírodou je tak hluboce zakořeněná v genech moderní civilizace. Sport v přírodě přináší prožívání přítomnosti pohybem, ve kterém člověk prochází autentickým procítěním zdolávání sportovních disciplín. Je zde, podle mínění psychologů, velmi důležitý prvek nepředvídatelnosti a dobrodružství. Tento „pozitivní stres“ z bezprostředního překonávání překážek daného sportu nám běžný způsob života příliš nepřináší.

Snowboardingu je třeba také i něco obětovat. Tento sport vyžaduje velmi často mnohakilometrové cesty, mnoho času a někdy je třeba překonávat různé rozměry 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 materiální vybavení. Není důležitá jen samotná kvalita, je třeba dobře znát i jízdni vlastnosti konkrétního vybavení a také sledovat celkový vývoj výstroje. V závodním snowboardingu jsou jezdci, kteří dosahují dobrých výkonů i bez většího talentu, nejinak tomu je i při rekreační jízdě. Snowboarding prověřuje velké míře naše koordinační schopnosti, hlavně rovnováhu. Zejména u tvrdého vázání je třeba dobrá dynamika pohybu a silové schopnosti. Klouzáváky 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 problémovým sportovním náčiním.

KURZY PRO INSTRUKTORY SNOWBOARDINGU
Kurzy pro instruktory snowboardingu a lyžování
www.sportbp.cz/sportovnikurzy
telefon: +420 776 175 167 e-mail: abinter@volny.cz



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 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 Jakea 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 Jakea Burtona rozvíjeli snurfing 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 vlašťovčím 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 skutečností pro tento sport znamenal odmítavý postoj většiny lyžařských středisek v USA na začátku 80. let, která začala snowboard-



ding 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, jezdci 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, následovaly 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 vrcholné 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. Freestylových 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 významným 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 minulého století. 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 vlaštovičích 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 velmi neobvyklého sportu patřili L. Váša, V. Rys, bratři Včelákové, I. Pelikán a další. Hlavní snowboardovou lokalitou se stal Pernink v Krušných horách. V tomto středisku se také 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 již zmíněný průkopník Luděk Váša (zdatný skateboardista, mistr světa ve skoku vysokém na skateboardu). V roce

1985 založili bratři Kytkové firmu Rook. Její sortiment nabízel prkna pro slalomové i freestyle 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. Jejich výhodou byla bezesporu příznivá cena, která se od zahraničních produktů výrazně lišila.

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 Popocatepetl (5452 m n. m.) na sněžném prkně. Firma Rook zorganizovala expedici do Himálají se snowboardovým prvosjezdem Mera Peak (6 421 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 rozdvojila 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.

Asociace českého snowboardingu organizuje závody ve snowboardcross (boardcross) 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. Těchto závodů se pravidelně zúčastňují zahraniční jezdci a jsou vhodné pro zkušenější závodníky. Úsek snowboardingu Svazu lyžařů ČR je partnerem Mezinárodní lyžařské federace. Snowboardová asociace, která



vznikla teprve nedávno, je zcela nezávislá na dalších mezinárodních organizacích a zatím nemá jistou pozici. Snowboardová asociace pořádá zejména závody ve slalomových disciplínách, částečně v snowboard-crossu a freestylu. Jejích závodů se většinou nezúčastňují vrcholoví jezdci a jsou vhodné pro začínající závodníky.

Masový rozvoj snowboardingu pomáhá rozšiřovat takzvaný základní snowboardig, 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 výchovných 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. Na rozdíl od lyžování není kvalifikace na snowboard součástí oprávnění, která automaticky získávají aprobovaní učitelé tělesné výchovy. Nejvyšší kvalifikací dosažitelnou v oblasti školství je „Ústřední lektor snowboardingu“, tito lektoři se pak podílejí na výuce instruktorů. Pro výuku snowboardingu na LVVZ byly vytvořeny osnovy publikované v odborném časopise pro učitele, trenéry a cvičitele *Tělesná výchova a sport mládeže* v číslech 7 a 8 v 66. ročníku (v roce 2000). Bližší informace o licencích snowboardingu naleznete na internetové adrese www.sportbp.cz.

Jak začít

Úspěch prvních kroků na neznámém sněžném prkně a první dojem ovlivňuje celá řada okolností, které by se neměly 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 nácvičku. Následující řádky se snaží usnadnit přípravu na první pokusy na snowboardu.

Vybavení pro snowboarding je drahou záležitostí. Předtím, než se potenciální zájemce rozhodne investovat do jeho nákupu, 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 ovšem 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 tak nejlepší je vyzkoušet si oba dva typy vázání.

Pro výuku je velmi důležité mít dobře vybrané a připravené vybavení. V tomto ohledu se nevyplatí spoléhat na půjčujícího či půjčovnu (viz kapitola *Vázání*). Zejména je důležité mít na snowboardu správnou nohu vpředu, odpovídající úhly, rozteč a polohu vázání. Déle 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 přejít 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 měkčí slalomový snowboard. Úspěch prvních krůčků na snowboardu je ovlivněn i jeho kvalitním navoskováním (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 především v prvních dnech 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 velmi ovlivňuje také druh sněhu. Nejlepší je měkčí, prachový, nikoliv však čerstvě napadaný hluboký sníh. O něco těžší 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. Přepřevu 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 přispívá právě malý počet lyžařů či snowboardistů.

O úspěchu začátečníka na snowboardu ve velké míře 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 instruktorovi či škole informace předem, nejlépe od lidí, kteří jí prošli. Kapitola *Technika a metodika jízdy na snowboardu* sice provede 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.

Vybavení

Vlastnosti vybavení pro freestyle a alpine

Existují dva základní druhy vybavení (snowboardů, vázání a bot) pro snowboarding – freestyleové a alpské. O výběru rozhoduje zejména sportovní zaměření snowboardisty a pocit z jízdy. Rozdíly ve využití a v jízdých vlastnostech popisuje následující tabulka:

	Freestyleové vybavení	Alpské vybavení
Závodní zaměření	U-rampa (akrobacie), skoky z můstku (akrobacie), snowboardcross (boardcross, jízda více jezdců najednou v jedné krosové trati)	Paralelní slalom, paralelní obří slalom, snowboardcross (boardcross, jízda více jezdců najednou v jedné krosové trati)
Rekreační zaměření	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 útvarech	Jízda po sjezdovce v pomalých až vysokých rychlostech, extrémní náklony v obloucích
Jízdí vlastnosti	<ul style="list-style-type: none"> ▶ méně technicky náročná jízda po sjezdovce (více promíjí technické chyby) ▶ vhodné pro jízdu zejména formou smýkaných oblouků ▶ v menší míře pomalejší proces učení na snowboardu v počáteční fázi zdokonalování 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ technicky náročnější jízda po sjezdovce (méně promíjí technické chyby) ▶ vhodné pro rychlejší jízdu formou řezaných oblouků ▶ rychlejší proces učení na snowboardu v počáteční fázi zdokonalování



	Freestylové vybavení	Alpské vybavení
Jízdní vlastnosti	<ul style="list-style-type: none">▶ pohodlnější boty, snadnější chůze▶ pomalejší upínání, pokud se nejedná o nášlapný systém nebo model flow▶ méně zatěžuje kolenní kloub▶ lepší prokrvení dolních končetin▶ svým charakterem má blízko k skateboardingu, windsurfingu a surfingu a lze zde více uplatnit získané schopnosti z těchto sportů	<ul style="list-style-type: none">▶ vyžaduje menší úroveň rovnovážných dovedností, výhoda pro starší jezdce, kteří zpravidla mají horší úroveň rovnováhy (v jejich případě je lepší měkkčí alpine snowboard nebo univerzální snowboard pro pokročilé)▶ možnost dočasného použití lyžařských bot (dlouhodobé používání lyžařských bot má negativní důsledky), které je možno upnout do tvrdého vázání (neplatí u nášlapného systému)▶ snowboard si může vyzkoušet celá (lyžařská) rodina nebo školní lyžařský kurz, kde má většinou každý svoje lyžařské boty▶ méně pohodlné boty, nesnadná chůze▶ snazší a rychlejší upínání bot do vázání▶ lepší ochrana kotníku před zraněním▶ svým charakterem má blízko k lyžování, zejména carvingovému, lze zde uplatit schopnosti získané z lyžování

Podrobnější popis jízdních vlastností obou typů snowboardů

V Čechách, stejně jako ve světě, je rozšířenější freestylové vázání. Flexibilita freestylových bot dává jezdcovi 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 umož-