

Metodika výuky snowboardingu

APUL B + APUL A



Šimon Svoboda a kolektiv autorů

© APUL
www.apul.cz

Metodika výuky snowboardingu pro kurzy APUL B a APUL A

Předmluva	3
1. Úvod do výuky pokročilého snowboardingu	4
1.1. Problémy v technice, které jsou zásadní překážkou pro výuku prvků obsažených v této metodice	4
1.2. Koncept dovedností APUL v metodice výuky pokročilých	5
2. Metodika výuky snowboardingu pokročilých a velmi pokročilých.....	7
2.1. Řezaný oblouk s odlehčením vzhůru (Racecarving).....	7
2.2. Oblouk s odlehčením dolů (oblouk snížením).....	13
2.3. Krátký oblouk se separací (expert short carving turn).....	18
3. Jízda ve volném a nerovném terénu	21
3.1. Freeriding	21
3.2. Jízda v boulicích a nerovných terénech	24
3.3. Jízda v hlubokém sněhu	27
3.4. Jízda na velmi strmých svazích.....	29
3.5. Ostatní situace a typy sněhu	31
4. Závěr – aneb co dál.....	33



Předmluva

Publikace navazuje na **Metodiku výuky snowboardingu** pro kurzy D a C. Bez základních znalostí výuky snowboardingu je těžké pochopit některé souvislosti a odkazy. Proto doporučuji nejdříve prostudovat tuto první metodiku a podívat se i na publikaci **Teorie výuky snowboardingu** pro kurzy D a C. Obě tyto publikace jsou zdarma ke stažení na webových stránkách APUL.

Struktura materiálů pro výuku pokročilého snowboardingu

Úroveň B a A v systému vzdělávání APUL odpovídá mezinárodním standardům ISIA. Do úrovně C jsme se zabývali výukou začátečníků a mírně pokročilých. Na úrovni B a A se výuka snowboardingu stává náročnější a řeší větší detaily. Je třeba si položit otázku, čeho se snaží Váš svěřenec dosáhnout. Odlišné disciplíny vyžadují rozdílný přístup. Proto je i náš systém vzdělávání rozdělen na několik specializovaných kurzů a také metodika se od úrovně C dělí na několik částí. Kromě této publikace dále nabízíme metodiku a teorii přípravy ve snowboardcrossu, metodiku a teorii přípravy ve freestyle snowboardingu a teorii výuky pokročilého snowboardingu, freeridingu a vzdělávání instruktorů.

Inspirace a know-how

Lektoři snowboardingu APUL sbírají know-how již mnoho let. Tato kniha vychází z metodiky APUL vydané v roce 2013 a doplňuje ji o návod jak přistupovat k výuce a tréninku velmi pokročilých jezdců. Tuto publikaci nepovažuji za nový, senzační objev jak snowboarding vyučovat, jedná se ale o sbírku zkušeností a znalostí, které jsem během osmnácti sezón jako instruktor nasbíral. Za největší inspiraci bych označil Kanadskou instruktorskou asociaci CASI a snowboardcrossovou techniku trénování, do které jsem měl možnost nahlédnout v rámci spolupráce s reprezentačním trenérem Petrem Knappem. Některé myšlenky a postupy v této metodice reflektují také přístupy jiných zemí, jako například Rakousko, USA nebo Austrálie. Na korekturu této knihy se podílelo mnoho lidí a svými připomínkami se zasadili o její finální podobu.

Rád bych upozornil na to, že ne vždy jde teorie ruku v ruce s praxí. Proto považuji za důležité zůstat otevřený, neustále se učit novým věcem a hledat inspiraci u zkušenějších instruktorů a trenérů. Neměli bychom zapomínat na sebereflexi a neustále tak hledat prostor ke zlepšení.

Za celý tým Vám přeje příjemné čtení

Šimon Svoboda



1. Úvod do výuky pokročilého snowboardingu

Jezdecké techniky, kterými se budeme zabývat v této metodice, nejsou jednoduché a v určitých situacích mohou být i nebezpečné. Je proto nutné jednotlivé prvky zařazovat do lekce ve správný moment. Hovoříme o vnějších a vnitřních aspektech, kterým vždy výuku přizpůsobujeme.

Vnější aspekty – prostředí

Vnějšími aspekty jsou kvalita sněhu, lavinová situace, počasí, viditelnost či počet lidí na svahu. Nesmíme opomenout ani odpovídající vybavení pro jízdu – snowboard, chrániče, lavinovou výbavu apod.

Vnitřní aspekty – klient

Klient musí být připraven nejen technicky, což znamená, že musí adekvátně zvládat nutné vstupní dovednosti uvedené na začátku dané kapitoly. Klient musí být připraven ale i fyzicky, tedy měl by disponovat dostatečnou fyzickou kondicí pro zvládnutí daného prvku. V neposlední řadě musí být připraven mentálně a ovládat strach a stres, například při vyšších rychlostech nebo na exponovaných svazích.

ODKAZ

[Profil studenta](#)

1.1. Problémy v technice, které jsou zásadní překážkou pro výuku prvků obsažených v této metodice

Všechny tyto chyby a jejich řešení jsou popsány v metodice výuky snowboardingu pro úroveň D a C. Znovu si je však v rychlosti připomeneme, protože jejich ignorace ztěžuje nebo úplně znemožňuje zvládnutí prvků v této metodice a může mít nepříjemné následky či dokonce zranění.

Protirotace

Je nejčastěji vyskytující se chybou a setkáme se s ní u většiny samouků. Často je doprovázena dalšími chybami. Protirotace je pohyb, který popisujeme podrobněji v předešlé publikaci. Jezdci využívající protirotační k zatáčení budou mít zásadní problém s řezanými oblouky – především ve fázi přehranění. Velký problém nastane u dynamických krátkých oblouků nebo v boulích. Odstranění protirotace je pro studenty naprosto klíčové, aby mohli zkusit prvky této metodiky. Protirotace se využívá pro některé freestylové prvky, nebo ji provádíme při řešení některých náročných situací ve freeridingu. NIKDY však nesmí být základním pohybovým vzorcem pro řešení běžných situací!



Váha na zadní noze

Váha na zadní noze, můžeme také hovořit o nedostatku předozadního pohybu (ve směru osy snowboardu), je dalším častým problémem. V této knize rozebereme i techniky využívající váhu na zadní noze. Vždy se ale jedná o určitou část oblouku nebo vědomě chtěný a v dané situaci žádoucí prvek. Nikdy se nebude jednat o „statický“ postoj na zadní noze. Tato chyba způsobí problémy především ve variabilním terénu.

Chybný postoj pro jízdu

Vyrovaná pánev a zhroucený postoj jsou dalšími běžnými chybami, se kterými se setkáváme. Se zvyšující se rychlostí a náročností terénu jsou kladeny větší nároky na dynamickou rovnováhu. Chybný postoj nepřináší dostatečnou oporu a možnosti jezdce odolávat narůstajícím vnějším silám jsou tudíž velmi limitované. Chyby v postoji jezdci brání v rozsahu pohybu, v zapojení a správné funkci svalů.

ODKAZ

[Snowboardový postoj](#)

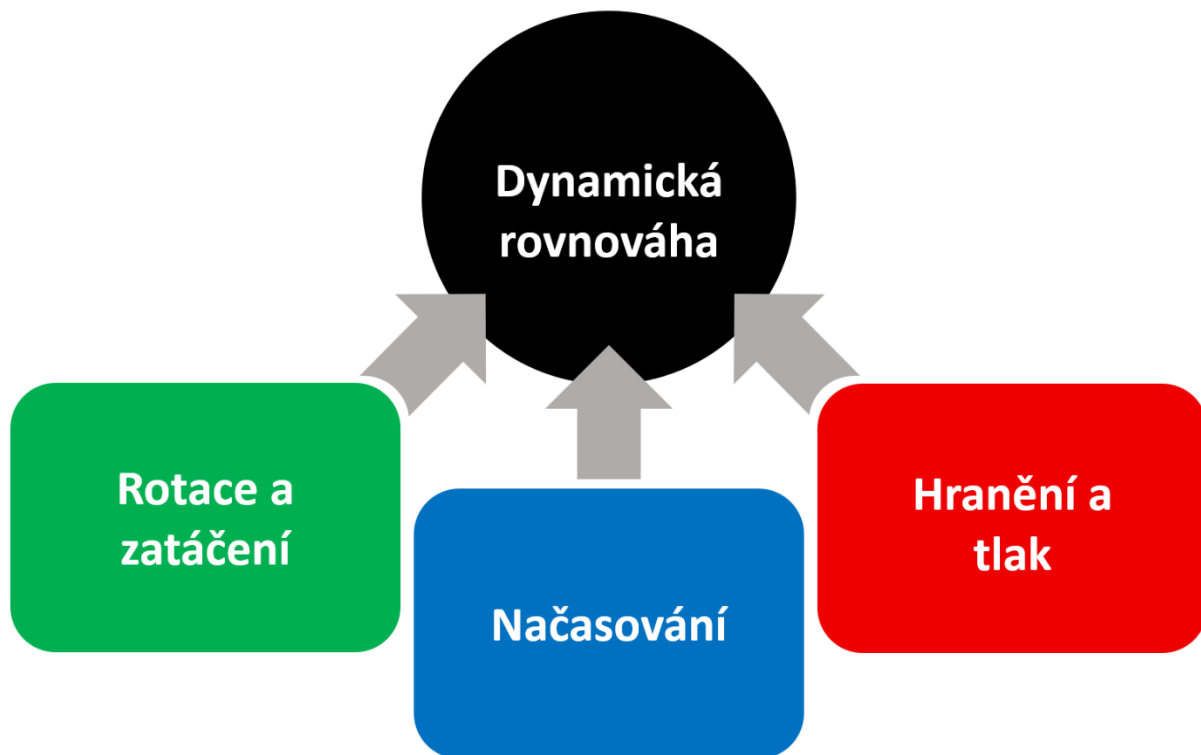
TIP: Často se stává, že přijdou lidé, kteří se považují za velmi pokročilé jezdce. Jsou schopni sjet náročné terény, avšak s velkými chybami, které je limitují v dalším progresu a způsobují rychlou únavu. Přesvědčit tyto lidi, že návrat k jednodušším prvkům má smysl, bývá složité. Zde je několik tipů, jak je přesvědčit.

- **Použití videa** – Mnozí lidé se nikdy neviděli na videu. Video často stačí k uvedení do „reality“.
- **Konfrontace se složitou situací** – Tento přístup vyžaduje obezřetnost. Uvedeme člověka do situace, která je obtížně zvládnutelná s jeho jezdeckou technikou. Pozor na hrozbu potenciálního zranění.
- **Hlubší vysvětlení biomechanických souvislostí** – Aplikujeme na přemýšlivé dospělé nebo mládež. Na základě výkladu techniky podpořeného kvalitními ukázkami (názorné či video) přesvědčíme studenty o efektivitě požadované techniky.



1.2. Koncept dovedností APUL v metodice výuky pokročilých

Dovednosti se v konceptu APUL prolínají a všechny se dají zahrnout do pojmu dynamická rovnováha. V pokročilém snowboardingu je prolínání dovedností ještě markantnější. Navážeme však na předchozí metodiku a jednotlivé dovednosti budeme dále sledovat a rozebírat. Tímto chceme poukázat na souvislosti a návaznosti ve výuce pokročilého snowboardingu.



2. Metodika výuky snowboardingu pokročilých a velmi pokročilých

2.1. Řezaný oblouk s odlehčením vzhůru (Racecarving)

Cíl - seznámení studenta s dynamickým typem řezaného oblouku, který umožňuje sportovní jízdu na prudších svazích a přináší lepší výsledky v závodním snowboardingu

Minimální vstupní dovednosti – základní řezaný oblouk, smýkaný oblouk s odlehčením vzhůru, schopnost rychlé jízdy (nebát se)

Vhodný terén - středně strmý, upravený, dostatečně široký a přehledný svah bez velké koncentrace lidí pro základní nacvičení; Postupně přidáváme na strmosti

Bezpečnost - méně frekventovaná místa; při tomto oblouku se pohybujeme v širokém pruhu. Nebezpečné jsou především příliš zavřené backsidové oblouky. Je tedy nutné brát zřetel na osoby přijíždějící shora!

Využití řezaného oblouku s odlehčením vzhůru

Tento oblouk v naší metodice reprezentuje závodní oblouk a inspiruje se především snowboardcrossovou technikou. Naším cílem je dosáhnout co nejčistších řezaných oblouků ve velkých rychlostech na prudších sjezdovkách. K tomu nám dopomůže vertikální pohyb. Je výhodou, když studenti mají odpovídající vybavení, tzn. tvrdší prkna s dostatečnou hranou. Počítáme však s tím, že učíme klienty i na běžných snowboardech, které nejsou určeny k závodnímu snowboardingu.

Popis řezaného oblouku s odlehčením vzhůru

Tento oblouk je kombinací základního řezaného oblouku a techniky odlehčení vzhůru, kterou student zvládá ve smýkaném oblouku. Můžeme říci, že se jedná o zrychlený smýkaný oblouk s odlehčením vzhůru, respektive odbourání smykové (aktivní rotace) složky v oblouku. Nebo lze také říci, že se jedná o přidání vertikálního pohybu do základního řezaného oblouku. Oproti smýkanému oblouku bude rádius oblouku delší a samozřejmě se rapidně zvýší rychlost. Oproti základnímu řezanému oblouku bude naopak rádius kratší - větší tlak způsobí větší prohnutí snowboardu.





Využití a důsledky odlehčení vzhůru

Vertikální pohyb vzhůru – propnutí (extenze) dolních končetin

- Při zahájení ulehčí přehranění. K nadlehčení dochází při zpomalení nebo úplném zastavení pohybu. Velikost odlehčení závisí na rychlosti pohybu. Zastavení rychlejšího pohybu způsobí větší odlehčení (zákon zachování hybnosti).
- Nadlehčení lze využít například ke korekci směru a rychlosti.
- Pohyb vzhůru lze také využít k dynamickému ukončení ("zavření") oblouku. Dynamické vzepření (propnutí nohou), zvýší tlak na hraně a umožní nám více zavřít oblouk, respektive si nadjet oblouk následující.

Vertikální pohyb dolů – pokrčení (flexe) dolních končetin

- Snížíme těžiště, které zajistí větší stabilitu.
- „Poskládáním“ se do oblouku jsme schopni zvýšit úhel hranění, což zvýší tlak na hraně snowboardu a zároveň nám pomůže odolávat větším odstředivým silám.
- Na pokrčených dolních končetinách jsme schopni lépe překonávat nerovnosti.

U smýkaného oblouku s odlehčením vzhůru jsme řešili především fázi přehranění a využití vertikálního pohybu pro tuto fázi oblouku. V této chvíli je naším hlavním cílem ideální pozice ve výjezdové části oblouku (od spádnice téměř k vrstevnici).



DOVEDNOST: Hranění a tlak

Pokud chceme jezdit řezané oblouky ve větší rychlosti či v prudším terénu budeme nutně potřebovat postavit snowboard více na hranu, vyvinout tak na danou hranu větší tlak a zároveň si zachovat dynamickou rovnováhu. Toho lze dosáhnout kombinací inklinace a angulace.

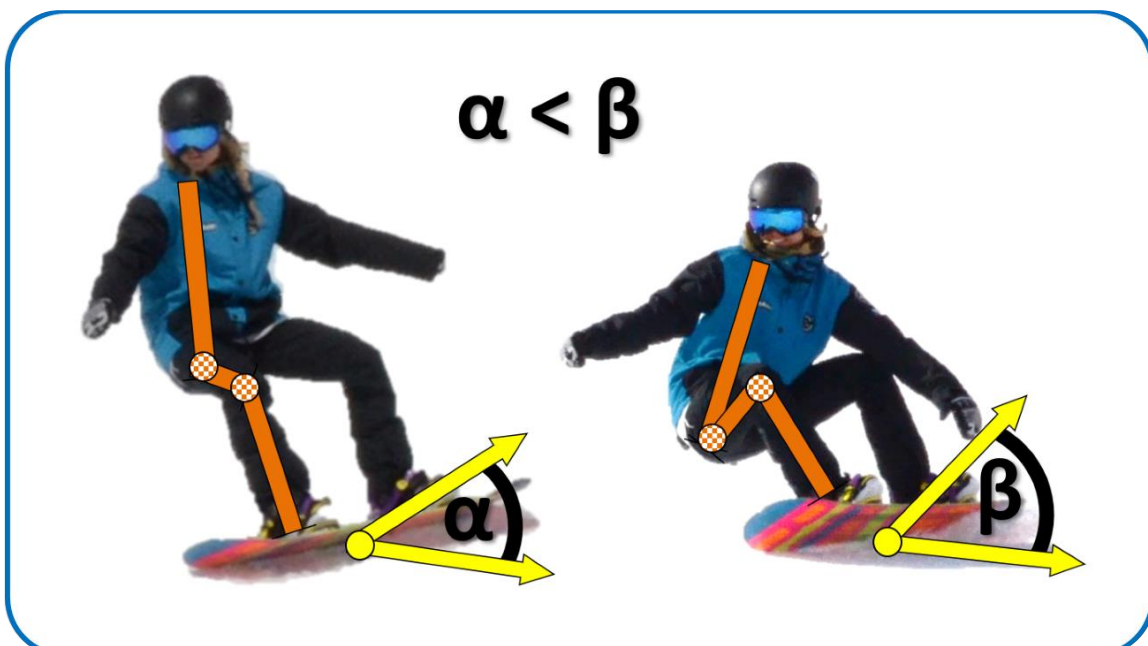
Inklinace (Náklon)

Inklinace je náklon celého těla do středu oblouku a tedy zvýšení úhlu hranění a přenesení těžiště více mimo snowboard a hranu. Inklinaci lze provádět samostatně bez angulace nebo v kombinaci s angulací.

Angulace (Zalomení)

Angulace je vertikální snížení pomocí pokrčení kotníků, kolenou a kyčlí, což vede k vytvoření pomyslných úhlů v těchto kloubech. Angulace přenáší těžiště blíže ke snowboardu a hraně. Angulaci lze provádět samostatně bez inklinace nebo v kombinaci s inklinací.

V podstatě v každém typu oblouku je třeba určitá míra inklinace i angulace a správný poměr těchto dovedností je jedním z klíčů k zachování dynamické rovnováhy. Pokud se jezdec do oblouku naklání nedostatečně, neudrží snowboard na hraně, jelikož nevytváří dostatečný úhel hranění a riskuje usmýknutí snowboardu, ztrátu rovnováhy a v extrémním případě i pád vně oblouku. Pokud se jezdec do oblouku naklání příliš, snižuje svou rovnováhu a zvyšuje riziko pádu, jelikož se jeho těžiště nachází daleko mimo snowboard a hranu. Ovšem v případě, že jezdec využije i správnou míru angulace, pokrčí tedy kotníky, kolena a kyčle, dokáže mít dostatečný úhel hranění a zároveň udržet těžiště blíže ke snowboardu a hraně a zachovat si tak dostatečnou dynamickou rovnováhu.



Přizpůsobení základního postoje pro jízdu – otevřený postoj

Je prokázáno, že pro rychlejší jízdu je vhodný otevřenější postoj. K otevření postoje dochází pouze v horní části těla v oblasti páteře – otevření ramen. Pohled směřuje do směru jízdy. Boky a kolena stále zůstávají paralelně s osou snowboardu u nastavení vázání duckstance, nebo kopírují osu nastavení vázání při pozitivním úhlu vázání.

Výhody otevřeného postoje:

- Lepší stabilita v ose kolmé na osu snowboardu. Ruce na stranách snowboardu nám pomáhají vyvažovat, což je naprosto zásadní ve velkých rychlostech
- Lepší výhled do směru jízdy především při backsideových obloucích

POZOR! Špatně provedené otevření postoje vede k zásadním chybám. Často se setkáme s přílišným pokrčením zadního kolene v důsledku vyrotování pánve. Při výuce otevřeného postoje toto sledujeme a korigujeme.

Předozadní rovnováha v dynamické jízdě

O předozadní rovnováze už byla řeč u základního oblouku a oblouku s odlehčením vzhůru. Tento pohyb lze aktivně využít i v oblouku řezaném. Aktivní přenesení váhy na přední nohu při zahájení oblouku způsobí brzké zatížení hrany u špičky snowboardu. Hovoříme o tzv. „nasazení“ hrany. V porovnání se základním obloukem přenášíme váhu na přední nohu méně. Při výjezdu z oblouku u dynamičtějšího pojetí jízdy, se váha může dostat až na zadní nohu. Ze zadní nohy se pak opět odrážíme směrem dopředu k přední noze. Tento pohyb přinese více energie do zahájení nového oblouku (toto může vést k nepatrnému zrychlení, které oceníme zejména v závodním snowboardingu). Dočasný posun těžiště na zadní nohu při výjezdové fázi využíváme také v nerovných terénech a na měkčím sněhu, kde by váha příliš vpředu v kombinaci s rychlostí byla problém. Zapojení předozadní rovnováhy do tohoto oblouku učíme pouze pokročilé jezdce, kteří už zvládli spojit vertikální pohyb s vyšší rychlostí a pochopili využití otevřeného postoje.

DOVEDNOST: Hranění a tlak

Kromě předozadního pohybu lze ke zrychlení využít i tzv. „Rebound efekt snowboardu“. Při zvyšujícím se tlaku na hranu (závisí na rychlosti, radiusu a úhlu zahranění) se snowboard prohýbá. Hovoříme o flexi, která je rozdílná pro různé typy snowboardů. Při výjezdu z oblouku lze využít zpětného vypružení snowboardu k dynamičtějšímu přechodu do nového oblouku.



Výuka řezaného oblouku s odlehčením vzhůru

Naprostu klíčové pro osvojení této techniky je získání jistoty (odbourání strachu) v rychlé jízdě, což trénujeme postupným zvyšováním sklonu svahu v základním řezaném oblouku. Na bezpečných místech lze použít cvičení „straight line“ tzn. jízda po ploše směrem dolů.

Další zásadní věcí je perfektní zvládnutí vertikálního pohybu v dostatečném rozsahu, který trénujeme cvičeními v pomalejší jízdě.

Důležité je ale také získání citu pro náklon a zalomení. Tedy jak daleko může jezdec zajít a v jaké fázi oblouku. Pokud máme dobré sněhové podmínky a prázdný svah, můžeme zkusit studenty motivovat k zvyšování náklonu až do momentu, kdy hrana jezdce neudrží. Jezdec skončí na zádech nebo na břiše a sklouzne se z oblouku. Formou objevování po čase získá ideální pozici, která zaručí stabilitu i při větším úhlu hranění.

POZOR! Toto cvičení je pro fyzicky zdatné a mladší klienty. Nesmíme zapomenout na zásady bezpečnosti a musí zde předcházet nácvik pádů ve vyšších rychlostech. (Prkno v první fázi skluzu zvedneme ze sněhu, ruce držíme u těla, abychom si je nezalehly). Správná technika pádu může zásadně napomáhat k eliminaci zranění.

Je nutné si uvědomit, že tento druh oblouku spadá do velmi pokročilé techniky. Z hlediska výuky se jedná o dlouhodobý a náročný proces. Překážkou k zvládnutí tohoto oblouku mohou být jak vnitřní, tak vnější aspekty zmíněné v úvodu.

DOVEDNOST: Načasování

Hovoříme-li o závodním oblouku, je vždy cílem především maximální rychlost na dané trase. Se zvyšující se rychlostí je složitější, o to však důležitější načasování pohybů. Zapojení nových prvků, jako je otevřenější postoj a předozadní rovnováha, proto zařazujeme nejdříve v pomalejších rychlostech a na bezpečných místech.

TIP: Pokud máte problém s backsideovým obloukem zkuste se soustředit na otevřený postoj. V průběhu oblouku se snažte tlačit vnější stranu předního stehna směrem ke svahu.

Častou chybou u backside bývá pohled dolu ze svahu, místo směru jízdy prkna. Zkuste se tedy dívat vždy několik metrů před sebe po předpokládané trajektorii. U fronsideových oblouků bývá častý problém v přílišném předklonu, nebo chcete-li nedostatečně předsazené pánvi. Zkuste se během jízdy na fronside soustředit na postupné protlačení pánve směrem ke svahu.



Doporučený postup výuky

1. Vysvětlení, ukázka instruktora.
2. Smýkané oblouky s odlehčením vzhůru a postupné přidávání rychlosti
3. Základní řezané oblouky s postupným přidáváním vertikálního pohybu
4. Zaměření se na vylepšení jednotlivých fází oblouků na základě analýzy. Případný návrat k jednotlivým obloukům ke svahu či 1 a ½ oblouku
5. Navazované oblouky – změna rychlosti, terénu, sklonu svahu, poloměru oblouků.
6. Doplnující cvičení.

Časté chyby a jejich řešení

Nad rámec chyb vyskytujících se u smýkaného oblouku s odlehčením vzhůru a základního řezaného oblouku.

- ! Vyrotování pánve a zadního kolene při pokusech o otevřený postoj. Různá fixační cvičení a neustálé upozorňování.
- ! Nedůvěra, že nás hrana ve vyšších rychlostech podrží. Toto souvisí se strachem, který lze odbourat především ježděním a postupným zvyšováním rychlosti.
- ! Neschopnost kontrolovat rychlost. Souvisí s nedostatečným vyjetím oblouků k vrstevnici. Pomůže najíždět studentům stopu.

Doplňující cvičení

- Cvičení z předchozích oblouků Jízda s tyčkou/hůlkou přes ramena - pomoc se stabilizací otevřeného postoje
- Přeskokované oblouky – Ollie při přehranění (long dolphin)
- Straight line na osvojení rychlosti – bez dřepů, s dřepy
- Řezaný oblouk s graby
- Jízda v koridoru
- Slalom
- Snowboardcross

POZOR! Rychlost přináší adrenalin. Může se stát, že přemotivovaný student může ohrozit sám sebe ale i ostatní lidi na svahu. Bedlivě sledujte naše studenty a pracujte s jejich psychikou.



2.2. Oblouk s odlehčením dolů (oblouk snížením)

Cíl – Naučení a automatizace odlehčení snowboardu opačným vertikálním pohybem. Pochopení využití této techniky a schopnosti alternace mezi oběma principy odlehčení

Minimální vstupní dovednosti – Dynamický oblouk kratšího poloměru. Osvojení vertikálního pohybu při oblouku s odlehčením vzhůru

Vhodný terén - středně strmý, dostatečně široký a přehledný svah pro základní nacvičení; při osvojení této formy oblouku využíváme strmé svahy, boule, prašan nebo rozbitý terén

Bezpečnost - méně frekventovaná místa

Využití oblouku s odlehčením dolů

Oblouk využíváme především v náročných sněhových podmínkách - boule, hluboký sníh, rozbitý terén. Touto technikou jsme schopni docílit tzv. absorpce nerovností během oblouku, respektive vytažením prkna na povrch v hlubokém sněhu. Tuto techniku lze také využít pro řezaný oblouk kratšího poloměru, kdy dynamické odlehčení dolů (někdy nazývané podtažení) nám umožní nadřiftování oblouku, čeho využijeme například v boulích.



Vysvětlení oblouku s odlehčením dolů

Jedná se o podobný princip jako u odlehčení vzhůru, kdy aktivní vertikální pohyb mění tlak na hraně snowboardu. Pohyb je ale v průběhu oblouku přesně opačný. Přehraňujeme v nejnižší pozici, respektive velmi těsně před jejím dosažením. Následným zvýšením kontrolujeme tlak na hraně. Při správném pochopení této techniky, jsme schopni lépe kontrolovat tlak v průběhu celé jízdy, což oceníme především v nerovném terénu.



Využití a důsledky odlehčení dolů

Vertikální pohyb dolů – pokrčení (flexe) dolních končetin

- Ulehčí přebranění. K odlehčení dochází v důsledku rychlého pokrčení nohou. Velikost odlehčení závisí na rychlosti pohybu. Celý proces lze chápat jako aktivní pohyb těla a nohou směrem k sobě (snížení s aktivním pohybem nohou). Někdy hovoříme o tzv. podtažení.
- Pozor! Oproti odlehčení nahoru, zastavení pohybu zvýší tlak na hraně.
- Odlehčení lze také využít k „nadriftování“ oblouku, což nám pomůže změnit trajektorii oblouku při menším zatížení hrany.

Vertikální pohyb nahoru – propnutí (extenze) dolních končetin

- Tento pohyb umožňuje lepší kontrolu tlaku na hraně (zpomalování a zrychlování pohybu).
- U propnutí je důležité rozfázování pohybu, protože nechceme být na natažených nohách v brzké fázi výjezdu z oblouku, zvláště pak u řezaných oblouků.

Popis oblouku s odlehčením dolů (FineForm)

Řezaný oblouk s odlehčením dolů si vysvětlíme na tzv. 1 a ½ oblouku. Pohyb zahájíme řezaným obloukem ke svahu, který nám udělí potřebnou rychlost a dynamiku pro další pokračování. Oblouk ke svahu zahájíme jízdou po spádnicí ve sníženém postoji. Po dosažení odpovídající rychlosti provedeme následující pohyby:

- v závislosti na rychlosti (a následně na odstředivé síle) začínáme náklonem těla do oblouku zatěžovat hranu přilehlou ke svahu a zvětšovat úhel hranění
- současně zahájíme plynulý vertikální pohyb směrem vzhůru (extenzí dolních končetin)

Dle potřeby přidáme aktivní rotaci tak, abychom dosáhli cíleného poloměru oblouku nebo u řezaného oblouku necháme pouze pracovat hranu. Tímto způsobem se dostáváme k vrstevnici.

- v blízkosti vrstevnice (v závislosti na rychlosti) zahájíme dynamický vertikální pohyb směrem dolů (flexí dolních končetin)
- provedeme diagonální přenos hmotnosti přes snowboard a přebraníme
- v závislosti na rychlosti (a následně odstředivé síle) začínáme náklonem těla do oblouku zatěžovat hranu přilehlou ke svahu a zvětšovat úhel hranění
- současně zahájíme plynulý vertikální pohyb směrem vzhůru (extenzí dolních končetin), čímž kontrolujeme tlak na hraně ve výjezdové fázi oblouku.

V blízkosti vrstevnice opět zahájíme dynamický vertikální pohyb směrem dolů (flexí dolních končetin), čímž snowboard dynamicky odlehčíme. To nám umožní přebránit a navázat dalším obloukem.





Základní postoj

Pro náročnější terény preferujeme otevřenější postoj, proto i v tomto oblouku chceme tento postoj využívat. Vzhledem ke složitosti vertikálního pohybu v tomto oblouku však neučíme změnu postoje v tomto prvku. Otevřený postoj učíme v rámci řezaného oblouku s odlehčením vzhůru nebo na jiném z předchozích oblouků samostatně.

Předozadní rovnováha v dynamické jízdě

V první fázi výuky tohoto oblouku se snažíme pohyby nekomplikovat a vystačíme si tedy s váhou lehce na přední noze a mírným zvýšením tlaku na přední nohu při zahájení oblouku. Po automatizaci vertikálního pohybu můžeme přidat větší rozsahy se zakončením oblouku až na zadní noze, což zásadně využijeme v boulích a hlubokém sněhu.



Výuka oblouků s odlehčením dolů

Výuku zahajujeme vždy smýkanými oblouky. Studentům dělá problém změna vertikálního pohybu ze zažitého odlehčení vzhůru na odlehčení dolů. Proto v tomto případě doporučujeme návrat ke klasickému postupu výuky (ukázka na místě, oblouk ke svahu, atd.). Některé doporučené kroky lze u talentovanějších studentů přeskočit. Důraz klademe na kvalitní ukázky, které několikrát opakujeme. Praktické je jezdit těsně před studenty tak, aby měli těsný vizuální kontakt. Doporučujeme zapojení video coachingu přímo na kopci. Výuku řezaných oblouků zahajujeme až po zautomatizování pohybu ve smýkaném pohybu.

DOVEDNOST: Načasování

Ve výuce začátečníků jsme upozorňovali na obtížné odnaučení tzv. zažité chyby. V tuto chvíli se setkáváme s podobným případem, který bude pro některé jezdce velkou výzvou. Snažíme se naučit pohybový vzorec, který je opačný již známému odlehčení nahoru. Naším cílem není tento pohyb přeučit, ale naučit se oba správně a ideálně tyto pohyby podle potřeby alternovat. Správné osvojení obou technik může trvat i několik let.

Doporučený postup výuky

1. Vysvětlení, ukázka instruktora
2. 2Cvičení na místě bez snowboardu – nácvik vertikálního pohybu, chůze ve směru oblouku s časováním pohybů, které provádíme při jízdě
3. Oblouk ke svahu (FS, BS)
4. Jednotlivý 1 a ½ FS oblouk – první pokus + následné procvičování
5. Jednotlivý 1 a ½ BS oblouk – první pokus + následné procvičování
6. Navazované oblouky, smýkané oblouky – procvičování, změna obtížnosti terénu, postupné zvyšování rychlosti, zkracování radiusu
7. Aplikace oblouku v nerovném terénu
8. Řezaný oblouk s odlehčením dolů - stejným postupem jako u řezaného oblouku se zvýšením nahoru se postupně propracujeme k řezané formě oblouku

Časté chyby a jejich řešení

- ! Špatný timing vertikálního pohybu – Stává se, že studenti sklouzávají zpět k odlehčení vzhůru, které mají zažité. Řešením je nácvik odlehčení dolů v malé rychlosti přímo za instruktorem, nebo na hlasové povely instruktora.
- ! Příliš dlouhý radius oblouků – Tato technika se pro dlouhé oblouky příliš nehodí (těžké rozfázování pohybů).



Doplňující cvičení

- Navazované řezané oblouky ke svahu s odlehčením dolů – cvičení klade důraz na vyvíjení tlaku na hranu pomocí plynulého vertikálního pohybu směrem vzhůru a především následnou dynamiku pohybu při odlehčení snowboardu ve fázi navazování jednotlivých oblouků ke svahu.
- Jízda těsně za instruktorem nebo s povely – velmi efektivní cvičení u tohoto oblouku.
- Automatizace - Alternace mezi vertikálními pohyby nahoru a dolů. Např. 4 a 4 nebo i složitější kombinace jako 2 – 3 – 4 – 5... apod.

DOVEDNOST: Rotace a zatáčení

“Nadriftovaný” oblouk

Tímto termínem chápeme využití aktivní rotace ve sportovních obloucích. Jedná se o aktivní zatočení snowboardu v momentě přehranění. Snažíme se o využití odlehčení, ať už nahoru či dolů, k nadriftování snowboardu do oblouku a zkrácení poloměru s co nejmenší ztrátou rychlosti a kontroly. Tato technika je poměrně náročná, avšak praktická pro bezpečnou sportovní jízdu ať již na sjezdovce nebo v boulích. Správné provedení vyžaduje perfektní timing, dávkování intenzity rotačního pohybu a správné zpětné zahrnutí.

2.3. Krátký oblouk se separací (expert short carving turn)

Cíl – Rozšíření pohybových rozsahů jezdce a pochopení nového principu zatáčení na snowboardu

Minimální vstupní dovednosti – Dynamický oblouk velmi krátkého poloměru. Pochopení vertikálních pohybů – především odlehčení dolů

Vhodný terén – začínáme na středně strmém upraveném svahu a postupně přidáváme na strmosti a náročnosti terénu

Bezpečnost – Jedná se o oblouk kratšího poloměru, tudíž nehrozí tolik nebezpečí. Na strmých svazích mimo sjezdovky dodržujeme pravidla pohybu mimo sjezdové tratě

Využití oblouku se separací

Tato technika se uplatňuje ve velmi krátkém oblouku. Vhodná je proto především v boulicích, na velmi prudkých svazích či v lese. Velkou výhodou je stabilní pozice horní části těla, která nám pomáhá udržet dynamickou rovnováhu na nerovném povrchu. Rozpohybování horní části těla, které nese velkou část tělesné hmotnosti, by vedlo ke vzniku těžko koordinovatelných sil. Další výhodou je postoj a pohled směřující z kopce dolů, díky kterému máme neustálý přehled o situaci před námi.

Vysvětlení oblouku se separací

V tomto oblouku se snažíme udržet vrchní část těla v co nejstabilnější poloze. Naším cílem je pod stabilním trupem, pohybujícím se téměř přímo po spádnicí, kontrolovat rychlost pouze dolními končetinami. Jedná se o velmi krátký oblouk, který vyžaduje rychlé pohyby dolních končetin, znalost práce s vertikálními pohyby a předozadní rovnováhou.

Popis oblouku se separací

Oblouk zahajujeme jízdou po spádnicí, kde se jezdec nachází v základním, mírně otevřeném postavení. Následuje série těchto pohybů:

- Využitím dolních končetin a minimálním náklonem těla se dostáváme na hranu
- Aktivní rotací nohou vedeme snowboard obloukem
- Tělo držíme stále ve stejném směru (postoj směřuje pořád stejně, jako bychom jeli po spádnicí, případně lehce a pasivně následuje rotaci dolních končetin)

Díky těmto pohybům se snowboard dostává blízko k vrstevnici. V důsledku rotace dolních končetin dochází ke zkrutu, nebo-li akumulaci energie v oblasti břicha a beder. Tuto akumulovanou energii ve správný moment uvolníme. Nový oblouk zahajujeme těmito pohyby.

- Uvolníme zkrut a aktivně snowboard vedeme zpátky do spádnice.
- Využitím dolních končetin a minimálním náklonem těla se dostáváme na hranu.
- Aktivním zatáčením snowboardu dolními končetinami vedeme další oblouk

Naším cílem je udržet trajektorii těžiště co nejbližší spádnicí. Chceme také zachovat stejnou vzdálenost těžiště od sněhu. To v důsledku znamená, že v momentě, kdy je snowboard přímo pod tělem, jsou kolena mírně pokrčená. Ve středu oblouku, kdy snowboard je paralelně se spádnicí, propínáme nohy a tím zajistíme, že se těžiště nepohybuje nahoru a dolů.



Po celou dobu jízdy se snažíme udržet základní, mírně otevřený postoj paralelně se spádnicí a oblouk řešit pouze pohybem dolních končetin.



Výuka oblouku se separací

Tento oblouk spadá do expertní techniky a učíme ho pouze velmi pokročilé jezdce. Při výuce tohoto oblouku dochází často k záměně separace a protirotace. Na rozdíl od protirotace využívá separace k iniciaci oblouku pouze dolních končetin. Neustále kontrolujeme, aby studenti tyto dvě techniky nazaměřovali.

ODKAZ

[Rotace, protirotace, separace](#)

Tento oblouk má praktické využití převážně v náročném terénu. Je však potřeba jeho správné provedení trénovat v terénu jednodušším, nejlépe na středně strmé, upravené sjezdovce. Velice důležitá je automatizace pohybů, než techniku aplikujeme v těžších terénech.

DOVEDNOST: Dynamická rovnováha

Musíme si uvědomit, že pro některé studenty může být tato technika příliš fyzicky náročná, až nemožná. Častým problémem bývá nedostatečná flexibilita, koordinace nebo dynamika pohybů. Studenty potom nezatěžujeme obloukem se separací v jeho ideální formě, ale snažíme se pouze o lehké využití separačního principu ve výjezdové fázi oblouku. Postupně pracujeme na zvýšení rozsahů pohybů, děláme náročnější koordináční cvičení u předešlých technik a postupně přidáváme na dynamice jízdy v krátkých obloucích.



Doporučený postup výuky

1. Ukázka a vysvětlení
2. Návčik oblouku bez prkna
3. Návčik pohybu dolních končetin při jízdě šikmo svahem
4. Oblouk ke svahu v nájezdu ze spádnice
5. Procvičování celého oblouku v jednoduchém terénu
6. Aplikace techniky na složitější terény

Časté chyby a jejich řešení

- ! Špatná koordinace pohybů – řešením je návrat na jednodušší terén nebo rozfázování pohybů a návčik jednotlivých částí oblouku
- ! Protitrotace – Jedná se většinou o špatné pochopení techniky v kombinaci s nedostatečným vnímání vlastních pohybů. Speciálně zde doporučujeme videocoaching, vysvětlení pohybů a jejich opětovné procvičení. V některých případech výuku tohoto oblouku odložíme na později a vrátíme se k jednodušším technikám.
- ! Chybějící rytmus – Vychází z nedostatečného zautomatizování pohybů. Řešením může být znovu návrat na lehčí terén. Užitečná je jízda v koridoru

Doplňující cvičení

- Jízda na cíl – Během jízdy sledujeme jeden bod ve směru, kterým jedeme. Můžeme si na cíl ukazovat přední rukou, nebo držet obě ruce napnuté v jedné linii ve výšce ramen.
- Pivot slips - Snažíme se držet ramena rovnoběžně se spádnicí. Měníme mezi sesouváním po spádnici po zadní a přední hraně. Snažíme se držet v koridoru o šířce našeho snowboardu. Soustředíme se na správné zatáčení prkna dolními končetinami.
- Jízda se zpevňující pomůckou – využijeme tyčku o délce 1-2m (např. lyžařská hůlka), kterou si položíme na ramena tak, aby nám zpevnila pozici vrchní části těla. Toto lze úspěšně kombinovat s předchozím cvičením.
- Oblouky do zastavení – Každý oblouk dokončíme (dolními končetinami) až do úplného zastavení nebo sesouvání rovně dolů. Následným uvolněním zkrutu ve středu těla necháme prkno nadriftovat do dalšího oblouku a znovu dokončíme až do zastavení nebo sesouvání. U tohoto cvičení jde především o zpomalení jízdy a rozfázování pohybů, aby měl jezdec více času si vše uvědomit.



3. Jízda ve volném a nerovném terénu

3.1. Freeriding

Když se řekne slovo freeriding, většina lidí si představí čerstvý hluboký sníh, prašan. Ve slově freeriding však o prašanu nic není. Mimo sjezdovky můžeme narazit na nejrůznější podmínky a typy sněhu. My si v této kapitole vysvětlíme techniku jízdy v různých typech sněhu a specifika výuky mimo sjezdové tratě. Tento text v žádném případě nenahrazuje adekvátní lavinové vzdělání, které je podmínkou k oprávněnosti vedení výuky v lavinových oblastech. Lavinové kurzy organizuje freeridová sekce APUL pod vedením horských vůdců.

Specifika výuky mimo sjezdové tratě

Je potřeba si uvědomit, že v momentě kdy opustíme značenou sjezdovou trať, ať už jsme sami nebo s klienty, dostáváme se do úplně jiné situace z hlediska zákona. Každá země má pro pohyb mimo sjezdové tratě jiná pravidla, která je potřeba znát a respektovat. Pokud opouštíme sjezdovku s zejména s klienty, měli bychom k tomu mít dostatečná oprávnění.

Další věcí je úrazové pojištění mimo vyznačené sjezdové tratě, ať už Vaše nebo klienta. Běžná cestovní pojištění většinou nekryjí pohyb mimo sjezdovky a je proto potřeba mít sjednané speciální pojištění a také tuto skutečnost ověřit u klientů. Vaše pojištění (nebo to, které Vám poskytuje zaměstnavatel) musí zahrnovat mimo jiné i právní ochranu v případě nehody klienta.

Naprosto zásadní je v horách znalost lavinové problematiky, tj. je potřeba mít odpovídající lavinový kurz. Velice důležité je znát aktuální lavinovou předpověď a předpověď počasí. Pokud jezdíme v místech mimo vyznačené sjezdové tratě, musíme mít vždy lavinovou výbavu!!!

Výběr terénu pro výuku

Vzhledem k většímu riziku nehody a vyšší právní odpovědnosti je potřeba při výuce dbát zvýšené opatrnosti. Musíme počítat s rizikovými faktory, které na sjezdovce nenajdeme. Tím nemyslím pouze laviny, ale také kameny, útesy, stromy, potoky atd. Z obecného hlediska tedy platí, že bychom měli jezdit pouze trasy, které známe.

Trasu, kam se s klienty chystáme na lekci, bychom měli mít projetou a znát případné hrozby, včetně únikových cest v případě nebezpečí. Velice praktické je trasu sledovat již od počátku zimy a snažit se zapamatovat kritická místa, která postupně překrývá sníh. Používáme systém „orientačních bodů“, který je velmi užitečný po nové sněhové nadílce, kdy nejsou žádné nové stopy, nebo při zhoršené viditelnosti. Užitečné je také sledovat trasu z protějšího svahu nebo z vleku. V současné době se hojně využívá aplikací s GPS navigací v telefonu, kde si můžeme jednotlivé trasy a orientační body ukládat či stahovat z webu od jiných instruktorů a horských vůdců. Pozor, i tuto trasu je potřeba si sám ověřit!

Pokud jedeme s klienty trasu, kterou jsme předtím sami nikdy nejeli, je potřeba věnovat dostatečný čas přípravě, tedy nastudování trasy z mapy, fotek, internetu a získat informace od lidí, kteří trasu v poslední době jeli. Tato situace se však týká pokročilého guidingu, což není předmětem tohoto textu.



Organizace skupiny

Pokud jedeme s klienty, tak ve většině případů jezdíme první. Klienty však máme neustále v dohledu. Než se rozjedeme, vysvětlíme kudy a kam jedeme a upozorníme na číhající nebezpečí. Určíme v jakém pořadí a rozestupech pojedeme. V tomto případě organizace skupiny je vždy dobré určit, kdo poslední, díky čemuž máme všechny neustále pod kontrolou. Snažíme se najet takovou stopu, která bude odpovídat schopnostem našich klientů. Pokud usoudíme, že naše trasa pro ně není vhodná, je potřeba klienty navést na lepší stopu. V případě že nás neslyší, je dobré mít stanovený systém signálů, kterými je navádíme na bezpečnou trasu. Pokud máme k dispozici vysílačky, je vhodné je využít. Jako poslední můžeme jezdit v případě, že klienti daný úsek již znají, nebo je terén velmi přehledný a bezpečný. Praktické je také jet poslední, pokud bereme méně zdatné klienty do velmi hlubokého sněhu, kde předpokládáme, že budou padat. Můžeme tak pomoci klientům vstát, což je v hlubokém sněhu značně vysilující. Příkladem může být třeba dětská skupina na bezpečném místě vedle sjezdovky, kdy si děti v hlubokém sněhu spíše hrají než jezdí.

Efektivní využití terénu pro výuku

S novými klienty nikdy neopouštíme sjezdovku, dokud neuděláme zahřívací a testovací jízdu, kde si klienty analyzujeme. Pro freeridové nováčky a slabší jezdce vybíráme jednoduché krátké úseky v blízkosti sjezdovky. Pro potřebu výuky techniky není nutné, abychom se pouštěli do velkých dobrodružství. Pro nácvik složitých situací najdeme dostatek vhodných míst v přímé blízkosti sjezdovky.

Pro nácvik složitých situací (např. drop, úzký kuloár, apod.) je vhodné, překážku před prvním pokusech nejdříve obhlédnout z boku či zespodu. Při následném pokusu je nutné, aby byla možnost překážku objet, pokud se někdo ze studentů „zablokuje“ a limitován strachem si to rozmyslí. Pro nácvik řešení těchto dovedností je důležité volit místa s bezpečným dojezdem, aby v případě chyby a ztráty kontroly nehrozilo nebezpečí.

POZOR! Musíme mít vždy na paměti, že každá lekce je tzv. student centered. V žádném případě nesmíme zvolit terén na základě unáhleného rozhodnutí. Velmi nebezpečné jsou situace, kdy je nový sníh a offpiste plný lidí. Nesmí se stát, že vezmeme nepřipravené klienty do složitého místa, abychom si my nebo oni užili čerstvý sníh, než se rozjezdí.

Psychologie výuky ve volném terénu

Při vyšších rychlostech, větších skocích, náročnějších terénech mohou být následky pádů velmi bolestivé. Každý jezdec má tuto myšlenku ve své hlavě a je naprosto zásadní s ní pracovat. Pokud nedokáže tuto myšlenku potlačit a narušuje tak jeho psychickou pohodu, mluvíme o strachu či případně panice. Strach a panika způsobují ztrátu koncentrace a neschopnost provedení úkonů/pohybů nutné pro vyřešení situace i přesto, že jezdec má dostatek schopností situaci bez



problémů zvládnout. Proto je důležité, neustále sledovat psychický stav jezdců, přizpůsobit výuku jejich aktuálnímu stavu a především udržovat pohodu ve výuce.

Způsoby odhadu psychického a fyzického stavu klienta

Odhad stavu myslí jezdce není vždy jednoduchý a promítá se zde spousta faktorů. Těžší je situace především ve skupinách, kdy lidé řeší svůj status mezi ostatními (nechtějí brzdit ostatní, předvádějí se či se jen stydí). Před výukou ve volném terénu je dobré přesvědčit každého klienta, aby se nebál s Vámi komunikovat a sdělovat Vám jeho pocity o psychickém a fyzickém stavu. Verbální komunikace je nejlepší způsob, jak zjistit pro nás potřebné informace, které však musíme (především ve skupinách) správně vyhodnotit. Psychický stav klienta lze pak samozřejmě odhadnout z pohybů mimických svalů a pohybů celého těla. Fyzický stav je většinou patrný na pohybech, způsobu jízdy ale i na způsobu komunikace a podobně. Velice důležité je sledovat způsob jízdy klientů. Pokud se začínají objevovat chyby a unáhlené řešení situací, které jezdec normálně nedělá, měli bychom být více ostražití a výuku tomu přizpůsobit.

Práce s informacemi v nebezpečných situacích

Člověk, který má strach se velmi těžko soustředí. Pokud demonstrujeme, jak zdat daný úsek, držíme se jednoduchých vysvětlení, ať už se jedná o taktiku a volbu stopy, nebo rady na techniku jízdy. Praktické je stanovit jednoduchou "mantru", kterou si jezdec opakuje během jízdy, díky níž se vyvaruje zásadní chyby či ztráty správné stopy. Pokud se nacházíme v situacích, kde hrozí nějaké nebezpečí (lavina, pád ze skály apod.), je potřeba zhodnotit, kolik z těchto informací musí Váš klient vědět. Pokud se například nacházíme nad místem, kde hrozí pád z vysoké skály, nepopisujeme klientům barvitě následky pádu, ale striktně je upozorníme, že je nutné se držet ve stopě bez většího vybočení a vyhnout se tak případnému riziku.

Řešení krizových situací

Pokud se dostaneme do situace, kdy jezdce zachvátí panika či úzkost, je potřeba ho především uklidnit.. Záchvaty strachu a paniky jsou pro každého jedince velmi stresujícím zážitkem. Snažíme se tedy člověka primárně uklidnit a navodit pocit bezpečí. Lze aplikovat dechová cvičení, praktické je změnit téma hovoru, nebo se pokusit člověka jakkoliv rozptýlit. Rozhodně na něj netlačíme, nekřičíme a dáme mu dostatek času se vzpamatovat. Vždy se však snažíme těmto situacím vyhnout právě správnou vstupní analýzou a volbou terénu.



3.2. Jízda v boulích a nerovných terénech

Cíl – Seznámení klienta s jízdou na nerovných sjezdovkách a vedle sjezdových tratí. Po osvojení této dovednosti by měl být klient schopen sjet jakoukoliv sjezdovou trať v jakýchkoliv podmínkách a zároveň zvládat terény mimo sjezdové tratě

Minimální vstupní dovednosti – Krátký dynamický oblouk ideálně i s odlehčením dolů, důležitý je dostačující rozsah vertikálních pohybů a adekvátní fyzická zdatnost

Vhodný terén – Odpolední nerovná sjezdovka s měkkým sněhem. Později se přesouváme na strmější sjezdovky a následně i mimo ně

Bezpečnost – Vyhýbáme se zmrzlému sněhu

Popis jízdy v boulích a na nerovných terénech

Jedná se o technicky, koordinačně a silově náročnou jízdu. Staví na schopnostech natrénovaných technik na upravených sjezdovkách. Zásadní je zvládnutí techniky odlehčených oblouků o kratším poloměru, výhodou je znalost oblouku se separací. Technika oblouku s odlehčením nahoru není pro rozbité terény úplně dostačující. Lze ji využít na jednodušší, méně strmý terén. V nerovném terénu je důležitá schopnost absorpce nerovností, ke které využíváme techniky odlehčení dolů nebo-li podtažení.

TIP: Nerovný terén může působit jako ideální motivace pro studenty. Odpolední boule na sjezdovce působí snowboardistům často problémy. Tato situace Vám může pomoci získat klienty pro další lekci a zajistit si tak více práce.

Pro jízdu v boulích jsou důležité tyto faktory:

- **Kontrola rychlosti** - je zásadní problém v nerovných terénech. Proto bychom se na to při nácviu krátkých oblouků na sjezdovce měli zaměřit. Rychlost kontrolujeme tvarem oblouku. Hovoříme o zavřeném oblouku, respektive o oblouku vyjetém až k vrstevnici, či dokonce proti svahu. Pomocí nám může (především v měkčím sněhu) přenesení váhy na zadní nohu ve výjezdové fázi oblouku.
- **Stabilita vrchní části těla (absorpce)** – bývá kámen úrazu u mnohých jezdců. Snažíme se udržet vrchní část těla stabilní v základním postavení pro jízdu. Výhodou je mírně otevřený postoj, ten však musí být pevně zažitý z předchozího tréninku mimo nerovné terény. Těžiště by se mělo pohybovat co nejméně po vertikální ose. Veškeré nerovnosti se snažíme absorbovat dolními končetinami tak, aby vrchní část těla zůstala v klidu a snowboard udržoval co nejvíce v kontaktu s podložkou.
- **Předozadní rovnováha (timing pohybu přední a zadní nohy)** – souvisí s celkovou stabilitou a absorpcí. Představme si auto, přejíždějící přes zpomalovací práh. Nejdříve bude pracovat přední tlumič, až poté zadní. Obdobně by měla vypadat práce kolen při jízdě přes bouli. Nejdříve pokrčujeme a odlehčujeme přední nohu, následně pak zadní. Tento pohyb je podobný pohybu při ollie, či pohybu ve cvičení dolphin turn.



Výuka jízdy v boulích

V některých situacích (často v odpoledních výukách) se boulí vyhnout nelze, takže zařazujeme některé prvky této kapitoly již pro méně pokročilé jezdce. V takovém momentě se soustředíme na výuku absorpce boulí v traverzu a výběru vhodného místa pro oblouk.

Cílenou výuku jízdy v boulích zařazujeme po zvládnutí krátkých dynamických oblouků. V tuto chvíli řešíme, jak provést oblouk pokud je v cestě boule. Podle vstupní úrovně si rozdělíme způsoby výuky.

- **Oblouk s odlehčením nahoru** – není úplně ideální technikou do boulí. Nedoporučujeme z této technikou zkoušet jízdu ve směru spádnice. Tuto techniku lze využít pro tzv. „předskočený oblouk přes bouli“. Před boulí se odrážíme (stejně jako při ollie) a snažíme se skok trefit tak, abychom co nejvíce kopírovali terén a dopadli co nejdříve za vrcholem boule. Timing je naprosto klíčový, protože při oblouku přes bouli potřebujeme tlak na hraně v druhé fázi oblouku, když se pohybujeme za vrcholem boule. Tento způsob oblouku přes bouli je fyzicky velice náročný, a při sebemenší chybě v timingu pohybu může mít katastrofální důsledky.
- **Oblouk s odlehčením dolů** – je dobrým řešením, jak překonat bouli. Před boulí aktivně přitahujeme nohy k tělu, ideálně separátně (tzn. nejdříve přední a pak zadní – popsáno výše). Tento pohyb jsme nazývali podtažení. Tímto způsobem se dostáváme na vršek boule a do středu našeho oblouku. V druhé části oblouku pomocí napínání dolních končetin udržujeme tlak na hraně, což nám umožňuje kontrolovat rychlost. Tímto způsobem jsme schopni dosáhnout sportovnější a kontrolované jízdy.
- **Využití separace** – je důležité především pro krátké oblouky ve směru spádnice. Separaci se samozřejmě učíme na sjezdovce. Její aplikace v boulích pomůže jezdcům ve výhledu a kontrole rychlosti. Zkuste si například její využití v lyžařské „hotline“.

DOVEDNOST: Dynamická rovnováha

V našem konceptu dovedností stojí dynamická rovnováha nad ostatními dovednostmi. Zde, v náročném terénu se jasně ukazuje proč. Pouze komplexní jezdec je schopen demonstrovat rychlou sportovní jízdu v boulích. Jakákoliv chyba při práci s tlakem a hraněním, načasování pohybu či špatné použití rotace vede ke ztrátě dynamické rovnováhy. Následná boule okamžitě podrobí naši pozici zkoušce a pravděpodobně nás vytrestá. Často se stává, že konečná ztráta kontroly je důsledkem chyby, kterou jezdec udělal již o několik boulí respektive oblouků dříve.

Na závěr znovu připomínám několikrát zmiňovaný fakt, že sportovní jízda v rozbitém terénu je fyzicky náročná a pro některé jezdce bez fyzické kondice je nemožná a nebezpečná.



Doporučený postup výuky

1. Návčik krátkých oblouků s odlehčením dolů i nahoru
2. Návčik oblouku se separací (není nutné)
3. Kontrola rychlosti v krátkých obloucích
4. Návčik absorpce nerovností v jíždě šikmo svahem
5. Návčik oblouků s delší traversovou fází mezi oblouky– hledání vhodné stopy a koncentrace na jednotlivé oblouky
6. Postupné zkracování traversové fáze mezi oblouky
7. Návčik krátkých oblouků ve směru spádnice (změna rychlosti, náročnosti terénu, sklonu svahu)

Časté chyby a jejich řešení

- ! Malá absorpce nerovností – řešením je návrat k tréninku oblouků s odlehčením v lehčím terénu
- ! Nestabilní horní část těla – často souvisí s nedostatečnou absorpcí nerovností. V některých případech jde také o nedostatečnou fyzickou připravenost klienta. Potom je na zvážení, jestli klienta těmito terény vůbec zatěžovat.
- ! Protitotace – přílišné využívání vrchní části těla a především rukou. Často se objevuje při pokusu zapojení separace, což značí nedostatečnou automatizaci techniky. Řešením je opět návrat na lehčí terén a různá stabilizační cvičení.
- ! Špatná volba stopy – Najíždíme studentům stopu a ukazujeme si na krátkých úsecích řešení různých situací.

Doplňující cvičení

- Dolphin turns v boulich – Vhodné především pro jezdce, kteří mají problém s předozadní rovnováhou.
- Stabilizační cvičení v boulich – variace cvičení, kdy ruce držíme v různých zafixovaných pozicích (např. ruce v bok, zkřížené na prsou, atd.).

Ve freeridu se používá otevřený postoj abychom měli přehled



3.3. Jízda v hlubokém sněhu

Mnoho riderů označuje jízdu v hlubokém sněhu nebo-li prašanu za to nejlepší, co snowboarding nabízí. Jedná se však o technicky i fyzicky náročnou činnost, tudíž je potřeba správně odhadnout schopnosti klienta, než se s ním do hlubokého sněhu vydáme. Zásadní roli hraje bezpečnost - znalost terénu a lavinové problematiky. Nutností je adekvátní vybavení (oblečení, snowboard, lavinové vybavení) a především lavinový kurz.

Výuka jízdy v hlubokém sněhu

Je třeba dbát zásad postupné progresse. Začínáme oblouky v těsné blízkosti sjezdovky s možností jednoduchého návratu zpátky na sjezdovku. Postupně se pouštíme dále od sjezdovky. Snažíme se vyvarovat míst, kde lidé mohou spadnout a ztratit rychlost (příliš mírné úseky, terénní pasti – díry). Jízda v hlubokém sněhu je velmi náročná především při nedostatku techniky. Padání a vstávání ubírá hodně sil. Taktéž nedostatečná technika, např. váha pouze na zadní noze vede ke ztrátě sil a energie. Je proto důležité ověřovat fyzický stav studentů. Není nic horšího než student na konci svých sil uprostřed velkého freeridu.

Popis techniky jízdy v hlubokém sněhu

Nejdůležitější pro jízdu v hlubokém sněhu je rychlost. Prašan funguje podobně jako voda. Při příliš malé rychlosti se snowboard potápí, naopak při větší rychlosti se drží více na povrchu, což nám zásadně ulehčuje jízdu.

V hlubokém sněhu držíme váhu mírně na zadní noze (s freeridovými snowboardy můžeme váhu držet ve středu). Stále však využíváme předozadní rovnováhu. Stejně jako u oblouků na sjezdovce zahajujeme oblouk přenosem váhy k přední noze. Intenzita přenosu záleží na typu snowboardu, konzistenci sněhu, terénu a rychlosti). V druhé části oblouku přenášíme váhu k zadní noze. Směr jízdy měníme především náklonem z paty na špičku zadní nohy a rotací, která vychází z dolních končetin. Vrchní část těla držíme co nejstabilněji v základním jezdeckém postoji. Pokud jezdcí ovládají jízdu v otevřenějším postoji, je to opět výhodou.

Naprosto zásadní je práce se sněhem. Pracujeme s tlakem na sníh a využíváme techniky odlehčení nahoru a dolů. Důležité je využívat takzvaný „rebound“ efekt, což je v podstatě reakce sněhu na stlačení. V momentě kdy sníh stlačíme, vytvoříme si malou platformu, která nám umožní použít techniku odlehčení – odrazit se či podtáhnout nohy. Jízda v prašanu by měla být plynulá a rytmická.





Množstvím váhy na zadní noze ve výjezdové fázi oblouku kontrolujeme tvar oblouku!

Doporučený postup výuky

1. První pokusy hned vedle sjezdovky (jeden oblouk, dva oblouky, atd.)
2. Jízda šikmo svahem nebo po spádnicí na mírném svahu se zaměřením na nácvik „rebound“ efektu
3. Nácvik oblouků (změna rychlosti, sklonu svahu, velikosti oblouku)
4. Využití různých technik
5. Nácvik kratších dynamických oblouků

Časté chyby a jejich řešení

- ! Váha na přední noze – vede k zapíchnutí špičky snowboardu do sněhu a následnému pádu. Můžeme řešit tréninkem jízdy na zadní noze po sjezdovce, nebo tréninkem tailpressu.
- ! Přílišná váha na zadní noze – vede k zablokování pohybových možností jezdce. Řešením je nácvik a pochopení „rebound“ efektu, který nám umožní se na snowboardu více vybalancovat. Častým důvodem je nedostatečná rychlost.
- ! Protirotace – přílišné využívání horní části těla. Řešení je stejné jako u předchozích dvou chyb, tudíž jde o pochopení a zvládnutí celé techniky jízdy.
- ! Absence FLOW– často se stává, že lidi příliš brzdí před zahájením oblouku a propadnou se tak pod sních což jim zásadně znesnadní zahájení oblouku

Doplňující cvičení

- Nácvik jízdy s váhou na zadní noze na sjezdovce
- Stabilizační cvičení
- Face shots – Oblouky kdy se snažíme sprejovat sníh směrem dolů z kopce a projíždět skrz. Vhodné pro pokročilejší jezdce jako cvičení na kontrolu rychlosti

3.4. Jízda na velmi strmých svazích

Cíl – Příprava studenta na pokročilý freeriding

Vhodný terén – Prudký svah s bezpečným dojezdem

Minimální vstupní dovednosti – krátký dynamický oblouk se separací

Bezpečnost – Dodržujeme zásady chování mimo sjezdové tratě. Musíme znát lavinovou předpověď!!!

Popis výuky jízdy na velmi strmých svazích

Jedná se o výuku, kde v případě pádu hrozí velké nebezpečí. Pokud je terén opravdu velmi strmý, může být problém pád zastavit. Pro výuku se snažíme vybírat krátké úseky s dojezdem do mírnějšího svahu bez nebezpečných překážek (kameny, stromy, apod). Studenti by měli zvládat oblouk se separací a musí být dobře připraveni jak fyzicky, tak psychicky.

Popis techniky jízdy na strmých svazích.

Využíváme techniku krátkých oblouků s odlehčením vzhůru i dolů (dle terénu). Oblouk s odlehčením vzhůru lze využít v extrémní podobě, kdy oblouk provádíme přeskokem o 180°. Velice účinné je využití separace a otevřeného postoje, což nám zajistí neustálý výhled směrem z kopce dolů. Rozhodně v těchto místech nechceme dělat backsidový oblouk „naslepo“. Neustále potřebujeme vědět, kam jedeme.

POZOR! Na prudkých svazích je třeba se částečně dívat z kopce dolů, ale zároveň se dát pozor, aby nedošlo k sesouvání prkna, čemuž lze někdy zabránit pohledem do směru jízdy.

Otevřený postoj nám také umožní dotýkat se stěny a vypomoci si s balancem. Toto však funguje pouze na velmi prudkých svazích. Ruka na svahu nesmí být podmíněna ztrátou postoje a tlaku na hraně. Na opravdu extrémních svazích lze využívat cepín jako dodatečnou pomoc, a hlavně jako záchranou brzdu v případě pádu. V těchto situacích byste se ovšem bez horského vůdce neměli ocitnout.

Snažíme se omezit čisté sesouvání, při kterém hrozí při jízdě přes nerovnost ztráta tlaku na hraně a následný pád.

Doporučený postup výuky

1. Nácvič využití jednotlivých technik na krátkém a bezpečném úseku (separace, odlehčení dolů a nahoru)
2. Postupné zvyšování náročnosti terénu
3. Využití při větších freeridech



Časté chyby

- ! Čisté sesouvání po spádnicí – je lepší alespoň padající list
- ! Strach – Návrat k jednodušším terénům
- ! Snaha o využití ruky a dotyk svahu, který vede ke ztrátě tlaku na hraně. Řešením je více otevřít postoj, kdy se ruka automaticky dostává blíže ke stěně.

Doplňující cvičení

- Přeskakované oblouky o 180° na sjezdovce
- Bržděné oblouky o co nejmenším rádiusu na sjezdovce

3.5. Ostatní situace a typy sněhu

Drop

Ve výuce vždy skáče pouze známé dropy, nebo pečlivě zkontrolovaná místa. Dropy mohou mít různé tvary, velikosti apod. Sami musíme dropy zvládat, abychom byli schopni správně posoudit nájezdovou rychlost a stopu. Důležitá je technika odrazu (většinou ollie) a fáze letu. Problematické skoků se věnujeme v publikaci o freestyle snowboardingu.

Les

„Trees do not move“. Jízda v lese je slalom mezi překážkami co neodpouští. Přizpůsobíme tedy rychlost a ve výuce jezdíme kratší úseky, abychom klienty neztratili. Je dobré mít stanovený zvukový signál k navádění klientů v případě hustšího porostu. Dbáme zvýšené opatrnosti na specifické lesní pasti (zapadané polomy, pařezy, jámy kolem stromů – tree well, apod.)

Krusta

Krustě je především třeba se vyvarovat a to správným výběrem terénu a znalostí vývoje počasí v posledních hodinách či dnech. Jízda v krustě je velmi zrádná a obtížná. Pokud se ale do takové situace dostaneme, řídíme se těmito pravidly.

- Ubereme na rychlosti
- Jsme velmi opatrní při práci s tlakem
- Snažíme se vyvarovat změn směru za pomoci rotace
- Snažíme se bedlivě číst sníh před námi

Jarní sníh

Jarní sníh nebo-li slash se svým chováním podobá prašanu. Může však skrývat některé nástrahy. Velmi mokrá sníh je pomalý a tzv. „tahá“ za nohy. Jarní sníh obsahuje velké množství nečistot (především v lese), což nás může nečekaně zpomalit. Tomu se bráníme mírným posunutím těžiště dozadu.

Návětrná místa

Myslíme exponovaná místa, kde je velké působení větru. Kromě toho, že zde musíme dbát zvýšené opatrnosti kvůli většímu riziku lavin, musíme očekávat také změny v kvalitě sněhu. Setkáme tak se s „vyfoukanými“ místy bez sněhu, nebo se zmrzlým sněhem, ledovými útvary, ale i s místy s perfektním prašanem. Důležité je správně číst terén a ubrat na rychlosti zvláště pak, pokud se mění orientace či expozice svahu.



Led

Led často přechází v krustu nebo se objevuje na návětrných místech. Led je problematický hlavně v případě pádu, kdy je následně problém zastavit. Opět platí, že je lepší se ledu primárně vyhnout. Jinak obecně platí tyto zásady:

- Nabroušené hrany
- Camber vykrojení snowboardu drží lépe na ledu
- Větší úhel hranění přináší větší tlak na hranu a tudíž lépe drží
- Na prudkém svahu na ledu pokud možno nezastavujeme, hrozí podklouznutí a pád

4. Závěr – aneb co dál

V komerčních snowboardových školách se často nesetkáme s klienty, kteří by perfektně zvládali vše, co obsahuje tato publikace. V praxi jsem se s takovými jezdci setkal pouze na nejvyšších instruktorských kurzech, kde bylo mojí úlohou předávat instruktorské zkušenosti, a velmi ojediněle na freeridových kempch, kde je výuka zaměřena spíše taktiku, čtení a výběr terénu.

Pokud však potkáte studenty, kteří Vás převyšují jezdecky, nepanikařte. Můžete si vlastně pogratulovat. V takovém momentě se vaše role instruktora mění v trenéra, Vaše práce se stává snem, ale zároveň nesete mnohem větší zodpovědnost. Pokud jste nečetli naše publikace o snowboardcrossu, freestylu či kapitolu o závodním freeridingu, doporučuji se na ně podívat. Můžete v nich najít další inspiraci, jak pracovat s velmi pokročilými jezdci a jak vést efektivní snowboardový trénink ať už pro instruktory nebo svěřence.

I přes to, že jste se dopracovali až sem a sami ovládáte celou techniku perfektně, nesmíme zapomenout, že snowboarding je tzv. free-minded. Stává se, že přijdou lidé na výuku, protože nemají s kým jezdit, nemají člověka v blízkém okolí na tak vysoké jezdecké úrovni a hledají někoho, kdo je provede po resortu a třeba i mimo něj. Takoví lidé se často nechtějí učit nic nového, či ocení jen pár malých tipů. Jednoduše řečeno hledají kámoše na ježdění. I přes to nesmíme opomenout zachování určité profesionality. V dnešní době jsou velmi žádané fotografie a videa, takže neopomíjíme hledat ideální místa na panoramatické fotky a videa. Jednoduše klientům připravíme nezapomenutelný den plný snowboardingu.

Snowboarding je jedinečný sport v úžasném prostředí. Vždy by měl být především zábavou, na to nesmíme nikdy zapomenout!



Vydal

Metodická komise sekce snowboarding

APUL – Asociace profesionálních učitelů lyžování a lyžařských škol, z. s.
543 51 Špindlerův Mlýn 150
www.apul.cz

Autor: Šimon Svoboda

Odborné konzultace: Petr Knapp, Adam Větříček

Korekce textu: Martin Poppr, Pavla Turková

Grafika: Adam Větříček

APUL je členem ISIA (International Ski Instructors Association)

© APUL 2021

