

## Freestyle

Spolehlivě nejprogresivnější a zároveň nejhmatatelnější rozvoj má ze všech snowboardových disciplín na závodním poli právě tato. Srovnání vítězných olympijských jízd v U rampě z Nagana (<https://www.youtube.com/watch?v=8h3tTGRgV9o>), či Salt Lake City (<https://www.youtube.com/watch?v=oRTWFssmCyM>) s těmi aktuálními z X-Games či OH v Sochi ([https://www.youtube.com/watch?v=4Zb0zF20q\\_s](https://www.youtube.com/watch?v=4Zb0zF20q_s)) doslova vhná úsměv do tváří. Ještě závrtnějším tempem se rozvíjí zbylé dvě freestyle disciplíny big air a slopestyle. Přesun od flat spin 900 rotací (<https://www.youtube.com/watch?v=R05SpR9ZFNk>) po tripple corky 1620 (<https://www.youtube.com/watch?v=jRRMOZvWj2g>) netrval snad ani celou dekádu, nyní již ti nejzdatnější implementují do svých závodních jízd „quady“. Stejně tak jibbingové platformy ze Sochi budili svými proporcerami spíše panické návaly než touhu vyseknout na nich „ladné fróno“. Zeptejte se prosím freestyle ikony Torsteina Horgma, který zde nechal klíční kost ještě před kvalifikací.

Nechceme zde na úvod nahánět strach ani nikoho odradit, spíše zdůraznit velmi krátký časový horizont, ve kterém se tento vývoj odehrál. Logickým důsledkem tohoto procesu je specializace. Jen zcela zřídka se na vrcholové úrovni objeví výjimka, která je schopná obsadit finále jak v rampě tak ve slopestyle (či skoku, zde specializaci už z podstaty věci nerozlišujeme), skončit v obou disciplínách na bedně, patří do kategorie „unreal nebo štěstí jak hrom“. Shaun White v Sochi odřekl svou účast ve slopestyle ještě před kvalifikací a soustředil se jen na rampu. Specializací v tomto smyslu rozumíme zaměření jen na jednu oblast, buď rampu, nebo skoky (slopestyle), která je dnes již téměř nezbytností pro dosažení nejvyšších příček.

?Paralela? s gymnastikou?

Zaměříme se na rozvoj a prohloubení již osvojených freestyleových dovedností jak na skocích tak při jibbingu. Pistenfreestyle považujeme za uzavřenou kapitolu z pohledu zkuškových požadavků. Rozhodně ale ne z pohledu vlastního osobnostního rozvoje, nedávný trend ukázal jeho další nepřehledné možnosti (grab and „overaggressive“ carving...). Základem je zvládnutí freestyle B úrovně s velkým přehledem a žádoucí je být schopen provádět většinu B požadavků na switch.

Skoky:

Plynule navazujeme na předchozí úroveň, jednoduše výš a dál. Zde je v obecné rovině třeba podotknout či zdůraznit, že se pohybujeme na již relativně pokročilé (čti potencionálně nebezpečné) úrovni. Skok s tablem 15 m již bývá často zahrnut v pro či nejméně advance lajně. Musíme pečlivě zvážit aktuální vnější i vnitřní podmínky a minimalizovat tím riziko psychického bloku či ještě hůř, zranění. Vnějšími rozumíme povětrnostní situaci, upravenost skoku a jeho aktuální proporce po předchozím reshapu, kluznost sněhové pokrývky. Vnitřními pak aktuální stav jedince. Instruktor musí komplexně „přečíst“ situaci, klienta a zvolit nejvhodnější přístup. Kupříkladu na novém mokřím sněhu, do kterého na jaře zasvítí, zkrátka nebude ten a ten skok toho dne použitelný, nebo situace se spoustou lidí šlapající potencionální skok je pro jednoho zdroj motivace a „hecu“, jinému navozuje anxiozitu.

FS180 – Stoosmdesátky na větších skocích obecně můžou být trochu zrádné. Je třeba si uvědomit, že na vcelku značný air time máme rotovat o relativně málo stupňů. Velmi snadno se tak můžeme setkat s pochybením typu přetočení rotace, nebo s odrazem a následně rotací mimo osu. Abychom se oběmu vyhnuli, je žádoucí najíždět, předem rovňáky otestovanou rychlostí, rovně, po ploše a samozřejmě v základním postavení na vybraný skok. Během průjezdu odrazem skoku zásadně převažuje složka

vertikální. Trup je narovnan, páteř kolmo na mraky a v jejím prodloužení směrem vzhůru se odrážíme. Horizontální (rotační) složka odrazu se v této fázi ještě nezapojuje, k tomu dochází až při fázi letové, kdy si jemně hlavou a rameny ukážeme do směru rotace. Pokrčené nohy korigují poslední stupně rotace a dopadáme na místo, které můžeme celou dobu letu sledovat.

U frontsidové jedničky je možné na středním a menším skoku si nastavit ramena a hlavu do rotace i před odrazem ze skoku, ovšem za předpokladu perfektní separace zbytku těla a nechat prkno projet zcela rovně a po ploše odrazem. Poté jen dotáhneme nohy a prkno do požadované rotace a dopadáme na landing. Na opravdu velkém fláji, bych toto ale nedoporučoval.

BS 180 – Patří do repertoáru každého správného boardisty a spousta z nich ji uvádí jako jeden z nejoblíbenějších triků. Při tomto triku celou dobu letíme a téměř i dopadáme naslepo, díky čemuž na větších skocích nabízí poctivý prožitek. Nájezd a odraz na skoku platí stejně jako pro předchozí trik. Skok opouštíme s rameny v základním postavení, až ve vzduchu natáčíme ruce či ramena mírně do směru rotace, hlava se může, nebo nemusí připojit. V závěru rotace je možné, ale ne nezbytné, pohledem pod sebe kontrolovat pozici, následně eventuální korekce polohy prkna. Pokud tohoto nevyužijeme, je dopad opravdu na slepo, jen podle citu.

Pozn. Jedničky na switch, není třeba rozebírat na papíře, vše je recipročně stejné, spíše se vynoří spousta individuálních problémů a ty je třeba operativně řešit v terénu. Například postupné odstranění psychického bloku z nájezdu na skok na switch, nebo často SS BS postrádá jakýkoliv pop apod.

Metodický postup

1. Vysvětlení a ukázka instruktora
2. Speedcheck a pár straight airů na skoku
3. Osvojení si triku nejprve bez grabu
4. Přidáváme postupně různé graby a snažíme se o stylovost a různorodost.

POZN: Freestyle je specificky individuální a každý si najde svou ideální cestu. Obecně uznávané dogma tvrdí, do BS rotací se odrážíme s přední a do FS ze zadní hrany. Dogma existují proto, aby se po nich mohlo šlapat, každý co je mu přirozené, pohodlné a logické, nicméně pro jedničky zcela stačí zůstat na ploše prkna a během odrazu jemně přitlačit tu či onu hranu.

Nejčastější chyby:

1. Špatně odhadnutá rychlost
2. Odraz směřuje mimo vertikální osu
3. Nájezd příliš po hraně
4. Přerotování

BS 360 – Na větším skoku by měl předcházet speed check a pár cvičných skoků, jako straight air s grabem a pár stoosmdesátek. Najíždíme přímoú linií bez esíčka na ploše prkna, mírně snížení. Do posledního okamžiku držíme prkno na ploše, může být jemný tlak na FR hranu, z ní potom v poslední fázi průjezdu take off nastává odraz. Zpočátku převažuje jeho vertikální složka, v poslední pikosekundě kontaktu prkna s podložkou přidáváme i složku horizontální, jinými slovy rotační. Tuto tvoří pohyb

hlavy a ramen spolu s doprovodným švihem paží do směru rotace (pozn. v případě paží nemusí jít až o švihový impuls, velikost skoku determinuje jeho intenzitu, na větším skoku stačí pomalejší pohyb). První půle letové fáze je naslepo, rotaci otevíráme hlavou, neméně důležitá je i zadní ruka. Od okamžiku, kdy dotáčíme první a začínáme s druhou stoosmdesátkou, podléhá již dopad naší zrakové kontrole. Díky tomu máme možnost snadné korekce. Ať už je třeba zrychlit, nebo zpomalit, stačí se víc sbalit a nohama dotočit požadované stupně, nebo se rozbalit a je-li nutné roztáhnout ruce. Dopad na měkká kolena a po ploše směřujeme vstříc dalším zážitkům. Nejprve pilujeme bez grabu, když máme na litry, přidáme nejdříve mute a pak dle libosti další variace.

FS 360 – Najíždíme ploše prkna a z ní směřuje odraz, stejně jako při předchozím triku, převažuje odraz kolmo vzhůru od podložky a až ve vzduchu si pažemi či rameny ukážeme do směru rotace. Zásadní odlišnost vyplývá z názvu, rotujeme na druhou stranu, takže druhou 180 dotáčíme zády k dopadu a landing je tímto orientačně náročnější. Dopad fixujeme a ukládáme do senzomotorické paměti během první fáze letu, dotáčení triku a dopad se děje buď „po paměti“, nebo je možné pohledem pod sebe kontrolovat polohu. V posledních okamžicích letové fáze zkorigujeme prkno do směru jízdy a dopad tlumíme v měkkých kolenou. Jako vždy, nejprve grab free, až poté je přidáváme. U FS trojky se nedá s jistotou určit a doporučit nejjednodušší grab. Každý dle libosti, ale ze začátku zapomeňme na nose.

Nejčastější chyby:

1. Místo snížení jen předklon
2. Špatný timing na odraze – drift
3. Odraz mimo vertikální osu / pohyb ramen mimo horizontální osu
4. Napjatý trup během letu

Metodický postup

1. Vysvětlení a ukázka instruktora
2. Speedcheck a pár airů a 180 na skoku
3. Osvojení si triku nejprve bez grabu
4. Přidáváme postupně různé graby a snažíme se o stylovost a různorodost

Obecná poznámka ke grabům: Je dobré je obměňovat, nesetrvávat dlouho u jednoho, ať nedojde k jeho zafixování ve spojení s určitým trickem, pokud provádíte BS tři stále s jedním grabem i bez volní kontroly, je to kontraproduktivní pro další rozvoj; grab je také dobré párkrát chytit před samotným rozjezdem na skok. Tento jemný fix nám poté ve vzduchu usnadní si pro grab šáhnout.

Jibbing

## BS boardslide - rail

Tento trik na bedně byl popsán v metodice předchozí úrovně. Proto jen krátce pár rozdílů. Na zábradlí najíždíme z boku, ale víceméně rovnoběžně s railem tak, že v okamžik odrazu ji máme za patami. Není možný nájezd, jen precizní náskok. Prkno je třeba přilepit na prostředek mezi vázání (boční rovnováha), dále je třeba reflektovat sklon zábradlí a prkno mít v kontaktu po celé šířce a obě hrany rovnoměrně zatížené (předozaďní rovnováha).

Nejčastější chyby:

1. Nedostatečný náskok, prkno se nedostane na prostředek
2. Přílišné zatížení zadní hrany, pád na pozadí
3. Přílišné zatížení přední hrany, pád vpřed

## FS boardslide - rail

Na rail najíždíme v základním sníženém postavení z boku tak, že je před námi. Pečlivě vyměřeným náskokem (rotujeme jako kdyby ve směru BS 180) přilepíme prkno kolmo na rail ve prostředku mezi vázáními na celou jeho šířku s velice jemným důrazem na FS hranu. V zásadě tento trick můžeme provádět dvěma způsoby, obecně nazývaný koukané a nekoukané fróňo.

Při koukaném separujeme spodní a vrchní část těla a dochází k torzi za účelem zrakové kontroly ve směru jízdy a hlavně také efektnosti triku. Zmiňovaná torze nám nabíjí na seskok do normálu, nebo dál až do pretzlu (seskok v tom samém směru o 270 stupňů).

Nekoukané provádíme poslepu, poloha ramen v průběhu slidu je rovnoběžná s osou prkna, důležité je být připraven na konec railu a včas strhnout prkno do směru jízdy. Tento trik se vesměs odjíždí do fakie.

Nejčastější chyby:

1. Nedostatečný náskok, prkno se nedostane na prostředek
2. Přílišné zatížení přední hrany, sklouznutí nebo pád
3. Přílišné zatížení zadní hrany, pád po zádech ve směru jízdy
4. Při nekoukaném FR často je zbytečně přehnaný náznak ramen do směru rotace a brzy dochází k přetočení pozice prkna na railu a dále ke sklouznutí z něj (v lepším případě)

Metodický postup:

1. Vysvětlení a ukázka instruktora
2. Osahání si railu, jen zběžný náskok okamžitě odskočený
3. Kompletní provedení

## 50-50 kinkrail

50-50 grind na bedně je zmiňován v metodice předchozí úrovně B. Jen krátce zmíníme, co je zásadní a odlišné pro grind na této překážce. Náskok vyžaduje správný odhad při olíčku a precizní přilepení prkna na rail co možná nejbližší ose prkna, ideálně přímo na ni. Na railu dosedneme do měkkých kolen, ramena v ose prkna, měli bychom být v „reaktivní“ pohodě, schopni reagovat na další podněty. Tím totiž bude v době velmi blízké onen kink, čili zlom zábradlí. Zde je třeba v kolenou měkce kopírovat tvar trubky. Můžeme pro zacvičení se, zkusit párkrát dynamicky seskočit ještě před railem (olie s grabem, 180 nebo klidně přeskočit daný kink), coby procvičení oné reaktivnosti. Poté se již bez prodlev vrhneme na průjezd po celé délce překážky. Trik je to v případě zachované pružnosti a měkkosti velmi jednoduchý.

### Nejčastější chyby:

1. Nedostatečný nebo přestřelený náskok, prkno se nedostane na osu
2. Přílišná tvrdost, kink se nepovede vstřebat a může jezdce nekontrolovatelně vyslat

### Metodický postup:

1. Vysvětlení a ukázka instruktora
2. Osahání si railu a pocitu při náskoku, jen zběžný náskok okamžitě odskočený
3. Výše zmíněné procvičení reakční schopnosti na railu před zlomem
4. Kompletní provedení

## Halfpipe

S rampou jsme se ještě oficiálně nesetkali, proto pár obecných informací úvodem. Sněhové koryto by mělo být složeno z následujících elementů, aby bylo hodno názvu U rampa. Dno/flat je prostřední placatá část, opravdu na dně rampy. Na obou stranách se plynule zvedá rádius, neboli transition a přechází až do kolmé části, tzv. vert. Horní hrana ohraničující vert se nazývá koping. Placatá část vně kopingu (na obou stranách rampy) pak deck.



Jedna strana je vždy frontside a druhá backside, mění se ale v závislosti na stance snowboardisty. Backside má jezdec v zádech při přímém průjezdu rampou a naopak. Je koordinčně nejtěžší freestylová disciplína, někdo, kdo se v rampě nenarodil, velmi těžko dosáhne aspoň jednou za svoji první jízdu kopingu, o nějakém létání ani nemluvě. Požadavkem je konrolovaný, čistý a dynamický průjezd s rampou, plus nějaký grab nad kopingem. Budeme se proto věnovat drop inu, FR a BS hitu, grab si každý doplní dle svých možností a fantazie.

Na začátek, stejně tak po každé delší pauze bez rampy, je žádoucí jen si ji párkrát projet. Bez dropu, do rampy vjíždíme prostředkem a jen vyjíždíme na oba rádiusy bez pumpování, pomalu bez nějaké snahy dostat se až ke kopingu, zvykáme si na pocit v rampě. Zároveň tak odhalíme potenciaální trable například zářez v transition, hrbolaté či zanesené dno apod, které mohou v plné rychlosti znamenat jisté riziko. Ne pokaždé je rampice vzorně připravena i shapeři mají své dny ☹️. Postupně se snažíme vyjíždět výš a výš ke kopingu. Jakmile jsme schopní s přehledem projet celou rampu, aniž by na nás padala tíseň z těch zdí okolo, můžeme přistoupit k nácviku drop in.

Je možné provádět na obou stranách, začínáme na backside. Najíždíme po decku podél kopingu. Ze začátku pomalinku, odrazem ole vskočíme do rampy. Snažíme se prkno přitisknout na plochu co nejvýše do vertu, koping přitom jemně přeskočíme, či spíš překleneme vzduchem, abychom ho ušetřili na další dny ježdění a úprav. Pro někoho to může být psychologicky náročný moment; hlava, ramena a s nimi trup směřují do rampy první, protože jde o to dostat tělo do takové polohy, aby bylo kolmo na vert. Tak budeme schopní využít energii nájezdu spolu s celou délkou rádiusu rampy. Po několika počátečních pokusech se snažíme dále navyšovat rychlost nájezdu a také během průjezdu rádiusem do něj takzvaně šlápnout, obdobně jako se generuje energie na houpačce. Pro zpestření, abychom si nefixovali jen jednu stranu, můžeme zapojit také drop na frontside, který je ještě trochu náročnější na koordinaci.

Nešlapeme zpět po každém dropu, projíždíme rampou v celé délce, takže zároveň s dropem trénujeme i průjezd rampou, generování a udržování rychlosti mezi rádiusy, popřípadě první pokusy nad kopingem. Od začátku je třeba se zaměřit na plynulý průjezd rampou bez ztráty orientace a rychlosti. Z pohledu dalšího rozvoje je mnohem cennější plynulý průjezd, kdy všechny hity jsou vyjeté půlkou prkna nad koping (na obou stranách!!!), než jeden vydřený air následovaný bojem pod kopingem. Rampa se opravdu nedá uspěchat. Je třeba jezdit, jezdit, jezdit. Postupně se zvyšující se jistotou se zvyšuje rychlost průjezdu a časem už nám rádius nebude stačit a začneme vytahovat prkno do vzduchu až nad koping. Protože každý air v rampě je vlastně přísně vzato rotace o 180 stupňů, je důležité zdůraznit práci hlavy a ramen, které prkno následuje poté, co ztratí kontakt s podložkou, frontside jaksi většinou funguje automaticky, na backside je třeba se soustředit, pohyb ramen je obdobný jako při BS 180 a zároveň úplně jiný. Během průjezdu rádiusem postupně pouštíme prkno z hrany, až ve chvíli průjezdu vertem je prkno téměř na ploše. V ten moment přichází odraz směřující ve směru tečny. Ne od stěny rampy dovnitř, pak následuje pád příliš hluboko do transition a přicházíme o rychlost, pokud padáme až na flat, tak také o chrupavky. Naopak pokud odraz prováháme, může nás radius, pokud je plytčí, vyslat ven nad deck a tam prosím též nechceme. Čím víc času strávíme v rampě, tím víc začne tento odstavec dávat smysl.

Pro APUL zpracoval Ivo Šimurda

Zdroj:

<http://www.extremeproports.com/snowboarding/halfpipe.html>, 23.1.2018

Binter a kol, Snowboarding, GRADA