

**Jak dokonale
zvládnout**

SNOW boarding

Lukáš Binter
a kolektiv



- základy jízdy
ve 24 krocích
- výběr a údržba
vybavení

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

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

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



Copyright © Grada Publishing, a.s.



Copyright © Grada Publishing, a.s.



Lukáš Binter a kolektiv **Jak dokonale zvládnout snowboarding**

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

obchod@gradapublishing.cz, www.grada.cz

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

jako svou 2428. publikaci

Odpovědná redaktorka Ivana Kočí

Jazyková úprava Magdaléna Hrábková

Sazba Jan Šístek

Fotografie Vlastimil Bečvář, Petr Vitoň

Počet stran 96

První vydání, Praha 2006

Vytiskl EKON, družstvo

Srázná 17, Jihlava

© Grada Publishing, a.s., 2006

Cover Design © Grada Publishing, a.s., 2005

Cover Photo © profimedia.cz/CORBIS

ISBN 80-247-1509-6 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-6605-8 (elektronická verze ve formátu PDF)

© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah

Úvod / 7

Slovník základních pojmů / 8

1 Teoretická část / 11

Výzbroj / 12

Vlastnosti freestylového a alpského vybavení / 13

Snowboard / 14

Konstrukční popis snowboardu / 15

Stavba snowboardu / 17

Nákup snowboardu / 18

Vázání / 19

Měkké vázání / 19

Tvrdé vázání (deskové, slalomové) / 21

Postoj / 21

Úhel vázání / 22

Poloha vázání / 23

Rozteč vázání / 23

Montáž vázání / 24

Nákup vázání / 24

Boty / 25

Měkká bota (softboot) / 25

Tvrdá bota (hardboot) / 26

Nákup bot / 27

Výstroj a doplňky / 28

Oblečení / 28

Bezpečnostní výstroj / 28

Doplňky / 29

Servis vybavení / 30

Broušení hran / 30

Péče o skluznici / 32

2 Praktická část / 33

Technika a metodika jízdy na snowboardu / 35

Jak začít / 35

Partnerský systém / 36

Základní prvky / 37

Alpská jízda / 58

Smykové oblouky / 59

Carving / 74

Terénní nerovnosti – skoky / 90

Jízda v hlubokém sněhu / 94

Seznam použité literatury / 95

O autorech / 96

Úvod

Naše kniha si klade za cíl provést začátečníka metodikou výuky, zároveň by měla poskytnout pokročilým a zkušeným jezdci rady pro zdokonalení jejich jízdy na snowboardu. Poradí všem snowboardákům při výběru, seřízení a servisu snowboardů, vázání a bot, nezapomíná ani na oblečení, ochranné pomůcky a další doplňky. Připravili jsme publikaci založenou na široké fotografické dokumentaci. Všechny základní technické prvky jsou prostřednictvím fotografií podrobně rozfázované, a tedy dostatečně názorné.

Počátky snowboardingu lze dohledat již v šedesátých letech minulého století, od té doby prošel bohatým vývojem. Nedá se však říci, že by vzbudil zájem již ve chvíli, kdy se objevily první amatérsky zkonstruované modely. Z charakteru tohoto sportu lze vytušit, že jeho kořeny jsou ve Spojených státech, kde roce 1963 zkonstruoval jistý Tom Sims jedno z prvních sněžných prken. Původně převažovaly myšlenky, které snowboarding stylizovaly do jakési alternativy k surfigu (surfování na vlnách bez plachty), windsurfigu a skateboardingu. Snowboard v hlubokém prachovém sněhu měl být tak trochu imitací surfu na vodě. Hluboký prašan není vždy a všude dostupný, a tak se vývoj konstrukce snowboardů postupně více přizpůsoboval upraveným sjezdovkám, a tím i širšímu spektru jezdců. Na začátku devadesátých let začal počet snowboardistů prudce narůstat a ze snowboardingu se stal sport masový a olympijský. Během vývoje snowboardingu došlo k rozdělení tohoto sportu na dvě základní disciplíny, které se výrazně odlišují i svým vybavením: freestyle a alpine.

V současnosti je rozšířenější disciplínou **freestyle**, respektive freestylové snowboardy. Na freestylovém vybavení je k dispozici široká škála aktivit na sněhu. Flexibilita freestylových bot dává jezdci 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. Jízda na freestylovém snowboardu v čerstvém prachovém sněhu je skutečným zážitkem. Volnost pohybu dolních končetin umožňuje velice plynulé provedení smykového oblouku na sjezdovce. Do závodního freestylu patří jízda v U-rampě, skoky a jízda po zábradlí. Freestylisty vzrušuje riziko a zvyšující se náročnost nových prvků. S rostoucí výkonností jezdec přechází na obtížnější triky a je tak motivován novými prvky, které mu byly dosud nepřístupné. U freestylu převládá dobrovolnost a spontánnost.

Vývojově mladší disciplínou je **alpine**. Vybavení pro alpine umožňuje rychlou a dynamickou jízdu po sjezdovce, alpská jízda má velmi blízko ke carvingovému lyžování. Carving (jízda po hraně) na snowboardu je velmi efektní, vzrušující a zároveň náročný způsob jízdy. Řezaný oblouk na snowboardu přináší fantastické pocity. I zde se lze setkat s extrémními výklony do oblouků. Je to vlastně hra s odstředivými silami. Výhodou této disciplíny je, že s ní lze začít i ve vyšším věku, na rozdíl od freestylu. Závodní podoba alpské jízdy se skládá ze slalomových disciplín.

Slovník základních pojmů

Vzhledem k tomu, že autoři chtěli zachovat terminologii z předcházejících překladů zahraničních materiálů o snowboardingu, se některé pojmy v textu liší od zažité lyžařské terminologie.

Air – freestylové vázání se dvěma

přezkami, rovněž trik prováděný ve vzduchu nad sněhem.

Allroundboard – univerzální snowboard.

Alpinboard – snowboard pro volné ježdění na sjezdovce a slalomové disciplíny.

Alpská jízda – volné ježdění na sjezdovce a závodní slalomové disciplíny.

Asymetrický snowboard – rozdílnost tvaru a rozměrů dvou stran snowboardu.

Backside – směr, k němuž je jezdec v bočním postavení obrácen zády a kam směřují paty bot, oblouk na tuto stranu.

Backsidová strana – strana, k níž je jezdec obrácen patami.

Backsidová hrana – hrana snowboardu u pat jezdců.

Board – prkno.

Carving – jízda pouze po hraně snowboardu (též název pro řezané a vykrojené oblouky).

Coping – vrchní hrana stěny v U-rampě.

Driftový oblouk (smýkaný oblouk) – oblouk, při kterém se snowboard otáčí po ploše.

Fakie – jízda pozadu.

Flex – freestylové vázání se třemi přezkami.

Freeriding – volné ježdění v přírodě.

Freestyle – volný styl, triky v U-rampě, na sjezdovce a skoky z můstku.

Freestyleboard – snowboard pro freestyle.

Frontside – směr, k němuž je jezdec v bočním postavení čelem a kam směřují špičky bot, oblouk na tuto stranu.

Frontsidová strana – strana, k níž je jezdec obrácen čelem, kam směřují špičky.

Frontsidová hrana – hrana snowboardu na frontsidové straně.

Goofy – postoj na snowboardu pravou nohou vpřed.

Halfpipe – U-rampa, umělé vytvořená rampa ze sněhu nebo vyhloubená v zemi ve tvaru U.

Halfpipeboard – speciální snowboard pro triky v U-rampě.

Hardboot – tvrdá, skeletová bota pro tvrdé (deskové) vázání.

Inzert – závit ve snowboardu pro montáž vázání.

Konkávní – vyhloubená.

Přední paže – paže blíže ke špičce snowboardu.

Raceboard – snowboard pro slalomové disciplíny.

Regular – postoj na snowboardu levou nohou vpřed.

Řezaný oblouk – oblouk pouze po hraně snowboardu.

Rocker – zahnutí patky.

Scoop – zakřivení špičky.

Slalomboard – snowboard pro slalomové disciplíny.

Slalomové disciplíny – slalom, paralelní slalom, obří slalom, paralelní obří slalom a superobří slalom.

Smýkání – smyk či tření po části skluznice, které je regulováno hranou.

Softboot – měkká bota pro freestylevé vázání.

Spádnice – čára probíhající ve směru největšího sklonu sjezdovky.

Step-in – systém nášlapného vázání.

Střed oblouku – střed pomyslné kružnice oblouku.

Swallowtail – speciální patka snowboardu ve tvaru vlaštovčího ocasu určená pro jízdu v hlubokém sněhu.

Symetrický snowboard – shodnost tvaru a rozměrů obou stran snowboardu.

Tail – patka snowboardu.

Vrstevnice – čára, která spojuje body nebo místa se stejnou nadmořskou výškou na povrchu sjezdovky.

Zadní paže – paže blíže k patce snowboardu.



