



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



Název školy	Gymnázium Josefa Ressela, Chrudim, Olbrachtova 291
Název a číslo OP	OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost, CZ. 1.5, Název projektu: Inovace ve vzdělávání na Gymnáziu Chrudim, reg.č.:CZ.1.07/1.5.00/34.0249
Název šablony klíčové aktivity	III/2 Zvyšování kvality výuky prostřednictvím ICT
Tematická oblast (předmět)	TĚLESNÁ VÝCHOVA
Název sady vzdělávacích materiálů	LYŽOVÁNÍ, SNOWBOARDING, BĚH NA LYŽÍCH
Jméno tvůrce vzdělávací sady	Martin Hroch
Číslo sady	III/2-10-1-07
Anotace	JAK SPRÁVNĚ VYBRAT SNOWBOARD, VÁZÁNÍ A BOTY
Ověřeno ve výuce: ročník, třída, dne, předmět	první, 1.A, 1.B, 5.E, dne 24.2.2013, tělesná výchova (Lyžařsko-snowboardový kurz)

JAK SPRÁVNĚ VYBRAT SNOWBOARD, VÁZÁNÍ A BOTY



JAK SPRÁVNĚ VYBRAT SNOWBOARD - ÚVOD

- **pro začátečníky je dobré si snowboard nejprve půjčit a vyzkoušet** (jedná se o extrémní sport a není pro každého)
- **SNOWBOARDING je cenově drahá záležitost**
- **při nákupu snowboard je lepší zajít do skateshopu nebo obchodů zaměřených na snowboarding než do supermarketu**
- **zda budete jezdit na sjezdovkách či snowparcích pak si vyberte freestylové prkno**
- **zda budete jezdit ve volném terénu (prašanu-freeride) pak si vyberte freeridové prkno**
- **zda budete chtít jezdit slalom na upravených sjezdovkách pak si kupte alpine prkno**

POŘADÍ NAKUPOVÁNÍ SNOWBOARDU

1.KROK – nejprve nakupujte BOTY NA SNOWBOARD
(noha ve snowboardové botě musí být pevná, při postavení se na špičky, by se pata neměla pohnout v botě nahoru)

2.KROK – dále nakupujte VÁZÁNÍ NA SNOWBOARD
(musí pasovat k botám)

3.KROK – nakonec nakupujte SNOWBOARD

**NEJLEPŠÍ JE NAKUPOVAT SOUČASNĚ VŠECHNY 3
KOMPONENTY (BOTY, VÁZÁNÍ A PRKNO) V JEDNOM
OBCHODĚ**

TYPY SNOWBOARDU A VÁZÁNÍ

FREESTYLOVÉ PRKNO

- určené pro děti, teenagery a mladé nadšené lidi, kteří budou chtít jezdit po sjezdovce, v prašanu, provádět triky a skoky
- na freestylové prkno se hodí měkké (klasické a flow vázání) i tvrdé vázání (step-in vázání)
- freestylové prkno je na špičce i patě snowboardu zaoblené a zahnuté nahoru

TYPY SNOWBOARDU A VÁZÁNÍ

FREERIDOVÉ SNOWBOARDY

- jsou přizpůsobeny ježdění ve volném terénu
- freeridové prkno má inserty lehce posunuté dozadu, jinak řečeno, má delší špičku než patku
- špička je o něco širší než patka, díky čemuž snowboard v prašanu pěkně pluje
- freeridové snowboardy jsou tvrdší, mají poměrně delší vykrojení a directional flex (měkčí špička a tvrdší patka snowboardu)

TYPY SNOWBOARDU A VÁZÁNÍ

ALPINE SNOWBOARD

- na alpine prkno se dává pouze tvrdé vázání na (pro) lyžařské boty (přaskáče)
- alpine prkno je pro opatrnější začínající jezdce, kteří dostali prkno ke svým 40. narozeninám, nebo zkušeným jezcům, kteří vyžadují rychlou a přesnou jízdu
- tvrdé vázání neumožňuje takovou volnost pohybů, citlivěji reaguje na přenášení těžiště
- alpine snowboard má špičku méně zaoblenou a patku má rovnou (uříznutou)

NAKUPOVÁNÍ BOT NA SNOWBOARD

- při koupi bot, je bezpodmínečně nutné si je nejprve vyzkoušet 

- není možné koupit správné boty jenom podle velikosti a barvy na internetu

- bota by měla padnout o něco těsněji než běžná obuv, protože se bota časem vytáhne podle vaší nohy 

- bota nesmí tlačila a současně musí být pohodlná, neboť v ní budete stát celý den 

NAKUPOVÁNÍ VÁZÁNÍ NA SNOWBOARD



- při nákupu vázání je nutné si ověřit, zda do něj pasuje naše bota
- mnohdy je dobré kupovat boty i vázání od stejného výrobce
- důležité je mít správně seřízené vázání (mít na snowboardu správnou nohu vpředu, odpovídající úhly, rozteč a polohu)
- na freeridové a freestylové prkno se kupuje měkké vázání (klasické a flow vázání) a také tvrdé vázání (step-in)
- na alpine prkno se kupuje tvrdé vázání na (pro) lyžařskou obuv

NAKUPOVÁNÍ SNOWBOARDU

- snowboard vybíráme až jako poslední

Nejdůležitějšími parametry jsou jeho :

délka

tvrdost

složení jádra

typ snowboardu (freestyle, freeride, alpine)

- pro dospělého muže je doporučená délka freestyle prkna po bradu nebo maximálně po špičku nosu

INTERNETOVÉ ZDROJE



www.freeride.cz

www.snowboarding.kx.cz

www.snowboard-shop.net

<http://snowboarding.cz>

<http://cs.wikipedia.org>

www.snowboards.cz