



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/2-10-1-17
Anotace	SNOWBOARDING – METODICKÁ ŘADA PRO ZAČÁTEČNÍKY
Ověřeno ve výuce: ročník, třída, dne, předmět	první, třídy 1.A, 1.B, 5.E, dne 24.2.2013, tělesná výchova (Lyžařsko-snowboardový kurz)

SNOWBOARDING

**METODICKÁ ŘADA PRO
ZAČÁTEČNÍKY**



SNOWBOARDING - ZAČÁTKY

1. MANIPULACE SE SNOWBOARDEM

- musí být prováděna s maximální opatrností a vždy tak, aby nedošlo k ohrožení ostatních osob
- prkno, které se uvolní naší nedbalostí nebo cizím zaviněním, může být velmi nebezpečné
- při přepravě snowboardu doporučujeme **speciální silonový obal** s páskem přes rameno

Odkládání snowboardu provádíme tak, že ho položíme vázáním na sníh a zatlačíme do sněhu, popřípadě k němu navršíme sníh, aby jsme zamezili rozjetí.

Nošení snowboardu doporučujeme co nejbližší k tělu, pod paží nebo v obalu.

SNOWBOARDING - ZAČÁTKY

2. SPRÁVNÝ POSTOJ NA SNOWBOARDU (kterou nohou vpřed)

- dva základní typy postojů :

REGULAR (levá noha je vpředu)

GOOFY (vpředu je pravá noha)

JAK URČÍME, KTERÁ JE NOHA VPŘEDU NA SNOWBOARDU?

- podle klouzání na ledu
- podle jízdy na skateboardu nebo surfu
- dominantní noha (strčíme testovaného do zad)
- podle jízdy na koloběžce

SNOWBOARDING - ZAČÁTKY

3. NASTUPOVÁNÍ A VYSTUPOVÁNÍ

- pro pohodlné nastupování do vázání je vhodné si najít bezpečnou plochu, kde nebudeme překážet
- vytvoříme si plošinku kolmo ke spádnicí, abychom zamezili klouzání prkna ze svahu

U **měkkého (freestyle) vázání** se otočíme i se snowboardem zády ke svahu, usedneme, postupně utáhneme přezky (nejdříve na přední noze).

Do **tvrdého vázání** provádíme nastupování z pokleknutí nebo ze stoje (záleží podle typu vázání).

SNOWBOARDING - ZAČÁTKY

4. VSTÁVÁNÍ A PADÁNÍ

- je důležité, aby žák zvládnul stát na snowboardu bez cizí pomoci, aby se naučil správně padat, a tím minimalizoval riziko zranění.

Vstávání na frontside (čelem do svahu) - vycházíme z kleku na sněhu čelem do svahu. Přemístíme těžiště těla nad prkno, odstrčíme se pažemi a současným napnutím nohou se horní část těla zvedne.

Vstávání na backside (čelem ze svahu) - je o něco těžší než vstávání na frontside, vycházíme z polohy v sedě čelem ze svahu. Přemístíme těžiště těla opět nad prkno a současně s napnutím nohou se odstrčíme pažemi a postavíme se.

SNOWBOARDING - ZAČÁTKY

Padání na frontside (padání čelem) - pokrčením nohou se dostaneme těžiště těla k zemi, vyrovnáváme pád, dopadáme na pokrčená předloktí (tím chráníme zápěstí) a pokrčením nohou zvedáme prkno ze sněhu (zabráníme úrazu nohou překroucením).

Nejčastější chyby při padání na frontside

- dopadáme na natažená předloktí => zlomeniny zápěstních kůstek nebo rukou
- nezvedneme snowboard ze sněhu => poranění nohou
- nesnížíme těžiště těla => padáme jako "deska,,

SNOWBOARDING - ZAČÁTKY

Padání na backside (padání na záda) - pokrčením nohou se dostaneme těžiště těla k zemi, bradu přitiskneme k hrudi, ruce přitiskneme k tělu, pád rozložíme do "kolébky" a nezapomeneme opět zvednout snowboard ze sněhu.

Nejčastější chyby při padání na backside

- pád brzdíme strčením rukou pod zadek (snažíme se zabránit naražení zadku) => zlomeniny zápěstních kůstek nebo rukou
- nezvedneme snowboard ze sněhu => poranění nohou
- nepřitiskneme hlavu k hrudi => poranění hlavy
- nesnížíme těžiště těla => padáme jako "deska,,

SNOWBOARDING - ZAČÁTKY

5. ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- zvládnutí základního postavení, cílem je zaujmout správnou polohu těla

Provedení:

- kotníky, kolena i kyčle jsou mírně pokrčené
- obě nohy jsou rovnoměrně zatíženy, těžiště těla je nad středem prkna
- předsazená pánev
- trup je vzpřímený
- hlava je otočena do směru jízdy, ramena jsou souběžně s prknem
- ruce přirozeně pokrčeny u těla

SNOWBOARDING - ZAČÁTKY

CVIKY PRO OSVOJENÍ ZÁKLADNÍHO POSTAVENÍ:

- střídavé zaujímání vysoké, nízké a střední polohy těžiště (pohyb těžiště nahoru a dolů)
- změna zatížení přední a zadní hrany (frontside a backside), udržování rovnováhy na hraně a návrat do základního postavení
- změna zatížení špičky a patky
- poskoky a skoky (do výšky, stranou a okolo vertikální osy)

SNOWBOARDING - ZAČÁTKY

6. CHŮZE A KLOUZÁNÍ (KOLOBĚŽKA)

- zvládnutí chůze a klouzání s upnutou přední nohou nám umožní pohybovat se po rovině nebo do mírného kopce a vy tak budete schopni přemístit se po rovině k lanovce nebo jet na vleku

Provedení:

- vycházíme ze základního postavení, přední nohu máme zapnutou ve vázání a zadní nohu používáme k chůzi nebo k odražení
- natočte zadní nohu do směru jízdy a odraz začněte vždy co nejblíže od přední nohy
- současně procvičujeme i chůzi do svahu se snowboardem na jedné noze

SNOWBOARDING - ZAČÁTKY

Nejčastější chyby při klouzání (koloběžka) :

- špatné držení těla a tím narušená rovnováha
- trup je ve značném předklonu
- hmotnost těla spočívá na zadní noze
- špatně provedený odraz, odraz do boku, nevykývame zadní odrazovou nohu až k přední noze

SNOWBOARDING - ZAČÁTKY

1. JÍZDA PO SPÁDNICI S PŘEDNÍ NOHOU VE VÁZÁNÍ

Provedení:

- najdeme si bezpečný a mírný svah pokud možno s dojezdem do roviny
- prkno nasměrujte po spádnicí
- lehce se odrazte zadní nohou a postavte ji na snowboard mezi vázání
- zaujměte základní postavení
- přední rukou si ukazujte do směru jízdy a bez jakýchkoli dalších pohybů jedte až do zastavení

SNOWBOARDING - ZAČÁTKY

2. FRONTSIDOVÝ A BACKSIDOVÝ OBLOUK S PŘEDNÍ NOHOU VE VÁZÁNÍ

Provedení:

- cvičení provádíme na mírném svahu s dojezdem do roviny
- prkno nasměrujte po spádnicí
- lehce se odrazíme zadní nohou a postavíme ji na snowboard mezi vázání
- zaujmeme základní postavení
- přední rukou si ukazujeme do směru jízdy
- začneme rotovat celým tělem do směru oblouku (rotace pažemi, rameny, pánví)
- vedte snowboard po ploše
- ve fázi, kdy cítíte, že se snowboard začíná stáčet, **začněte plynule zatěžovat špičky nohou při frontsidovém a paty při backsidovém oblouku**
- snažte se opravdu oblouk vyjet a ne jenom zabrzdit

SNOWBOARDING - ZAČÁTKY

3. ZASTAVENÍ

- pokud máme ve vázání pouze přední nohu, opatrně sestoupíme zadní nohou a brzděním o sníh zastavíme
- složitější situace nastává pro začátečníka pokud má zapnuté obě nohy ve vázání

Na úplném začátku výcviku je nejjednodušší opatrně upadnout, ale nejvýhodnější možností je **zastavení smykem**.

Jezdec v okamžiku, kdy se rozhodne zastavit:

- výrazně přenesení těžiště těla na přední nohu
- trupem rotuje ke svahu
- zadní noha napomáhá k přetočení prkna **kolmo na spádnici**
- je kladen důraz na výrazné zatížení hrany, kterou brzdíme

SNOWBOARDING - ZAČÁTKY

1. SESOUVÁNÍ SVAHEM PO SPÁDNICI

Postavení:

- cvičení provádíme na mírném svahu
- zaujmeme postavení na backside - kolmo na spádnici (čelem ze svahu)
- váha na obou patách je 50% na 50%
- paže jsou přirozeně pokrčené v loktu a ukazují do směru jízdy
- hlava vzpřímená, díváme se do dálky (nebo na pěkného instruktora)

SNOWBOARDING - ZAČÁTKY

1. SESOUVÁNÍ SVAHEM PO SPÁDNICI

Provedení:

- lehkým vzpřímením a nadnesením váhy z pat na celá chodidla se rozjedeme
- zastavíme pokrčením nohou a přenesením váhy zpět na paty
- snažíme se docílit plynulého sesouvání po hraně

Nejčastější chyby:

- příliš propnutá kolena
- těžiště je více na zadní noze (zřídka na přední) => přetáčení prkna dolů po spádnici
- křečovitě postavení těla
- trhané a rychlé pohyby
- předklonění, upřený pohled dolů na nohy

SNOWBOARDING - ZAČÁTKY

2. SESOUVÁNÍ SVAHEM SE STŘÍDAVÝM ZATĚŽOVÁNÍM NOHOU (PADAJÍCÍ LIST)

- při tomto cvičení procvičujeme rovnováhu, ale ve chvíli kdy se naučíte "**padající list**", budete schopni tímto způsobem zdolat třeba i celou sjezdovku bez zbytečných pádů.

Postavení :

- vycházíme ze stejného postavení jako při sesouvání svahem po spádnicí

Provedení :

- lehkým přenesením váhy na přední nohu se rozjedete

- natočte hlavu a dívejte se do směru jízdy za přední nohou

- když chcete změnit směr jízdy, **přeneste těžiště na zadní nohu a otočte hlavu do nového směru jízdy**

- stejné cvičení si vyzkoušejte i na frontside hraně (čelem ke svahu)

SNOWBOARDING - ZAČÁTKY

2. SESOUVÁNÍ SVAHEM SE STŘÍDAVÝM ZATĚŽOVÁNÍM NOHOU (PADAJÍCÍ LIST)

Nejčastější chyby:

- příliš propnutá kolena
- **stočím prkno po spádnicí a nechám si ho příliš rozjet**
- křečovitě postavení těla
- trhané a rychlé pohyby
- předklonění, upřený pohled dolů na nohy

SNOWBOARDING - ZAČÁTKY

3. SESOUVÁNÍ ŠIKMO SVAHEM

Postavení :

- vycházíme opět ze stejného postavení jako při sesouvání svahem po spádnicí

Provedení :

- plynule přeneste váhu na přední nohu a dívejte se do směru jízdy
- **lehkým vzpřímením odlehčíte backsidovou hranu a pomalu sesouváme šikmo svahem**
- rychlost regulujte plynulým zatěžováním a odlehčováním backsidové hrany
- zastavíte mírným natočením celého těla ke svahu (hlava, ramena, pánev, prkno,...)
- sedněte si na sníh, přetočte se na druhou hranu (frontside) a pokračujte stejným způsobem v jízdě na opačnou stranu

SNOWBOARDING - ZAČÁTKY

3. SESOUVÁNÍ ŠIKMO SVAHEM

Nejčastější chyby:

- příliš propnutá kolena
- těžiště na zadní noze => neovladatelnost prkna
- sesouvám po spádnicí a ne šikmo svahem
- křečovitě postavení těla
- trhané a rychlé pohyby

SNOWBOARDING - ZAČÁTKY

4. JÍZDA ŠIKMO SVAHEM

- cílem je vedení snowboardu určitým směrem, kdy výsledkem je jízda po hraně s minimálním smýkáním

Postavení:

- vycházíme opět ze stejného postavení jako při sesouvání svahem po spádnicí

Provedení:

- plynule přeneste váhu na přední nohu a dívejte se do směru jízdy

- **lehkým vzpřímením odlehčíte backsidovou hranu a pomalu se rozjed'te šikmo svahem**

- rychlost regulujte plynulým zatěžováním a odlehčováním backsidové hrany

- zastavíte mírným natočením celého těla ke svahu (hlava, ramena, boky, prkno,...)

- sedněte si na sněh, přetočte se na druhou hranu (frontside) a pokračujte stejným způsobem v jízdě na opačnou stranu

SNOWBOARDING - ZAČÁTKY

4. JÍZDA ŠIKMO SVAHEM

Nejčastější chyby:

- příliš propnutá kolena
- těžiště na zadní noze => neovladatelnost prkna
- sesouvám šikmo svahem a ve sněhu zůstane široká stopa
- labilita při zatížení hrany
- křečovitě postavení těla
- trhané a rychlé pohyby

SNOWBOARDING - ZAČÁTKY

5. VLNOVKA ŠIKMO SVAHEM (GIRLANDY)

Postavení:

- vycházíme opět ze stejného postavení jako při sesouvání svahelem po spádnicí

Provedení:

- plynule přeneste váhu na přední nohu a dívejte se do směru jízdy
- lehkým vzpřímením odlehčíte backsidovou hranu a pomalu se rozjeďte šikmo svahelem
- rychlost regulujte plynulým zatěžováním a odlehčováním backsidové hrany
- zastavíte mírným natočením celého těla ke svahu (hlava, ramena, pánev, prkno,...)
- sedněte si na sníh, přetočte se na druhou hranu (frontside) a pokračujte stejným způsobem v jízdě na opačnou stranu

SNOWBOARDING - ZAČÁTKY

5. VLNOVKA ŠIKMO SVAHEM (GIRLANDY)

Nejčastější chyby:

- příliš propnutá kolena
- těžiště na zadní noze => neovladatelnost prkna
- sesouvám šikmo svahem a ve sněhu zůstane široká stopa
- labilita při zatížení hrany
- křečovitě postavení těla
- trhané a rychlé pohyby

SNOWBOARDING - ZAČÁTKY

6. JÍZDA PO SPÁDNICI

- cílem je se naučit a osvojit si jízdu po spádnici v základním postavení

Provedení:

- volíme mírný svah nejlépe s volným dojezdem do protisvahu
- sjíždíme v základním postavení s prknem rovnoměrně zatíženým po celé ploše
- až prkno třením zastaví

- další cvičení, které můžete navázat:

- sjíždíme v základním postavení s prknem rovnoměrně zatíženým po celé ploše
- přeneseme hmotnost těla na přední nohu a přidáme jemný rotační impuls
- dojde k mírnému zatočení a zastavení

SNOWBOARDING - ZAČÁTKY



6. JÍZDA PO SPÁDNICI

Nejčastější chyby:

- chybné držení těla
- přenesení těžiště více na zadní nohu

INTERNETOVÉ ZDROJE



www.freeride.cz

www.snowboard-shop.net

<http://cs.wikipedia.org>

www.snowboards.cz

www.snowboarding.kx.cz

<http://snowboarding.cz>