



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/2-10-1-18
Anotace	SNOWBOARDING – SMÝKANÝ A ŘEZANÝ OBLOUK
Ověřeno ve výuce: ročník, třída, dne, předmět	první, třídy 1.A, 1.B, 5.E, dne 27.2.2013, tělesná výchova (Lyžařsko-snowboardový kurz)

SNOWBOARDING

SMÝKANÝ A ŘEZANÝ OBLOUK

ZÁKLADNÍ SMÝKANÝ OBLOUK

FÁZE SMÝKANÉHO OBLOUKU :

- 1. Nadlehčení a zatížení**
- 2. Fáze oblouku**
- 3. Asymetrie frontside a backside**
- 4. Základní smýkaný oblouk**

ZÁKLADNÍ SMÝKANÝ OBLOUK

1. NADLEHČENÍ A ZATÍŽENÍ

- střídání nadlehčení a zatížení při provádění oblouku je velmi důležitým prvkem jízdy
- nenapomáhá pouze lepší točivosti , ale obzvláště usnadňuje střídání hran
- při nadlehčení je přenos těžiště účinný teprve na konci pohybu vzhůru - nemůže být aplikováno s takovou reakční rychlostí jako zatížení
- zatížení je možné dávkovat při vedení oblouku na rozdíl od nadlehčení

ZÁKLADNÍ SMÝKANÝ OBLOUK

2. FÁZE OBLOUKU

- rozlišujeme tři základní fáze oblouku: **ZAHÁJENÍ, VEDENÍ A UKONČENÍ**

Fáze zahájení oblouku

- snowboardista lehce natočí prkno ke spádnicí
- v nepřiliš prudkém svahu stačí zatížit špičku prkna a vyvinout tlak na vnitřní hranu oblouku
- provedeme předrotaci trupu
- provedení předrotace trupu zároveň s vertikálním pohybem těla

ZÁKLADNÍ SMÝKANÝ OBLOUK

2. FÁZE OBLOUKU

Fáze vedení (řízení) oblouku

- snowboardista provádí nejen samotné zatáčení, ale také prohnutí prkna, úhle hrany, polohu zakřivení, sílu zatížení, rozdělení zatížení,...
- řešení tohoto úkolu je znesnadněno tím, že existují proměnlivé závislosti mezi těmito veličinami, ale taky terén, počasí a momentální vlastnosti sněhu

Fáze ukončení oblouku

- ukončení otáčení snowboardu, dokončení rotace a příprava na další oblouk

ZÁKLADNÍ SMÝKANÝ OBLOUK

3. ASYMETRIE FRONTSIDE A BACKSIDE

- těžiště se v obloucích pohybuje jednou šikmo vpřed (frontside oblouk) a jednou šikmo vzad (backside oblouk)

Rozdíly v provedení oblouků :

- na backsidové hraně snowboardista nedosáhne takového náklonu jako na frontsidové hraně
- při vykrojeném oblouku lze rychleji přehranit z backside na frontside
- backsidový oblouk se nejezdí s přílišnou vnitřní polohou a s příliš velkým úhlem hrany (hrozí vyskočení ze stopy)
- při frontside oblouku má snowboardista často problémy, aby se pod dostatečným úhlem dokázal položit daleko do oblouku

ZÁKLADNÍ SMÝKANÝ OBLOUK

4. ZÁKLADNÍ SMÝKANÝ OBLOUK

Postavení:

- vycházíme ze základního postavení

Provedení:

- zahajujeme jízdou po spádnicí
- váha 60% na přední noze a 40% na zadní
- rotujeme celým tělem do směru oblouku (pozn. pomůže nám práce rukou - boxování vnější rukou dovnitř oblouku, ruce v bok,...)
- **se zpožděním** následuje rotace snowboardu
- podle rychlosti v oblouku s citem přenášíme těžiště do oblouku a vytváříme tak tlak na vnitřní hranu (přehranění)
- smykem prkna regulujeme rychlost jízdy a provedeme zastavení
- stejným způsobem i na druhou stranu

ZÁKLADNÍ SMÝKANÝ OBLOUK

4. ZÁKLADNÍ SMÝKANÝ OBLOUK

Nejčastější chyby:

- **nedostatečný přenos váhy na přední nohu** při zahájení oblouku
- přetáčení snowboardu při dokončení oblouku
- pozdní přenesení těžiště při přehranění - "**kousnutí hrany**"
=> pád
- protirotace

ZÁKLADNÍ SMÝKANÝ OBLOUK

VIDEO UKÁZKA - SMÝKANÝ OBLOUK



ZÁKLADNÍ ŘEZANÝ OBLOUK

Základní řezaný oblouk

- je velmi obtížný oblouk a klade značné nároky na rovnováhu a koordinaci pohybů
- můžeme se při něm plně soustředit na dva důležité faktory **jízdu po hraně** a **rotaci trupu**, ale nemůžeme využít třetí důležitý faktor **vertikální pohyb těžiště** - po úspěšném zvládnutí základního řezaného oblouku proto přecházíme k řezanému oblouku s nadlehčením

Postavení:

- vycházíme opět ze základního postavení

ZÁKLADNÍ ŘEZANÝ OBLOUK

Základní řezaný oblouk

Provedení:

- rozjedte se přímo po spádnicí, aby jste nabrali dostatečnou rychlost
- při zahájení oblouku plynule přeneseme váhu na přední nohu (60% - 70% na přední noze)
- rotujeme celým tělem do směru oblouku (pozn. pomůže nám práce rukou)
- postavíme snowboard na hranu
- celým tělem se nakláníme do středu oblouku - využíváme odstředivé síly, a tím **vytváříme tlak na hranu**
- ve fázi ukončení oblouku dokončíme rotaci těla a přeneseme těžiště nad střed snowboardu
- přehraníme a pokračujeme dalším obloukem

ZÁKLADNÍ ŘEZANÝ OBLOUK

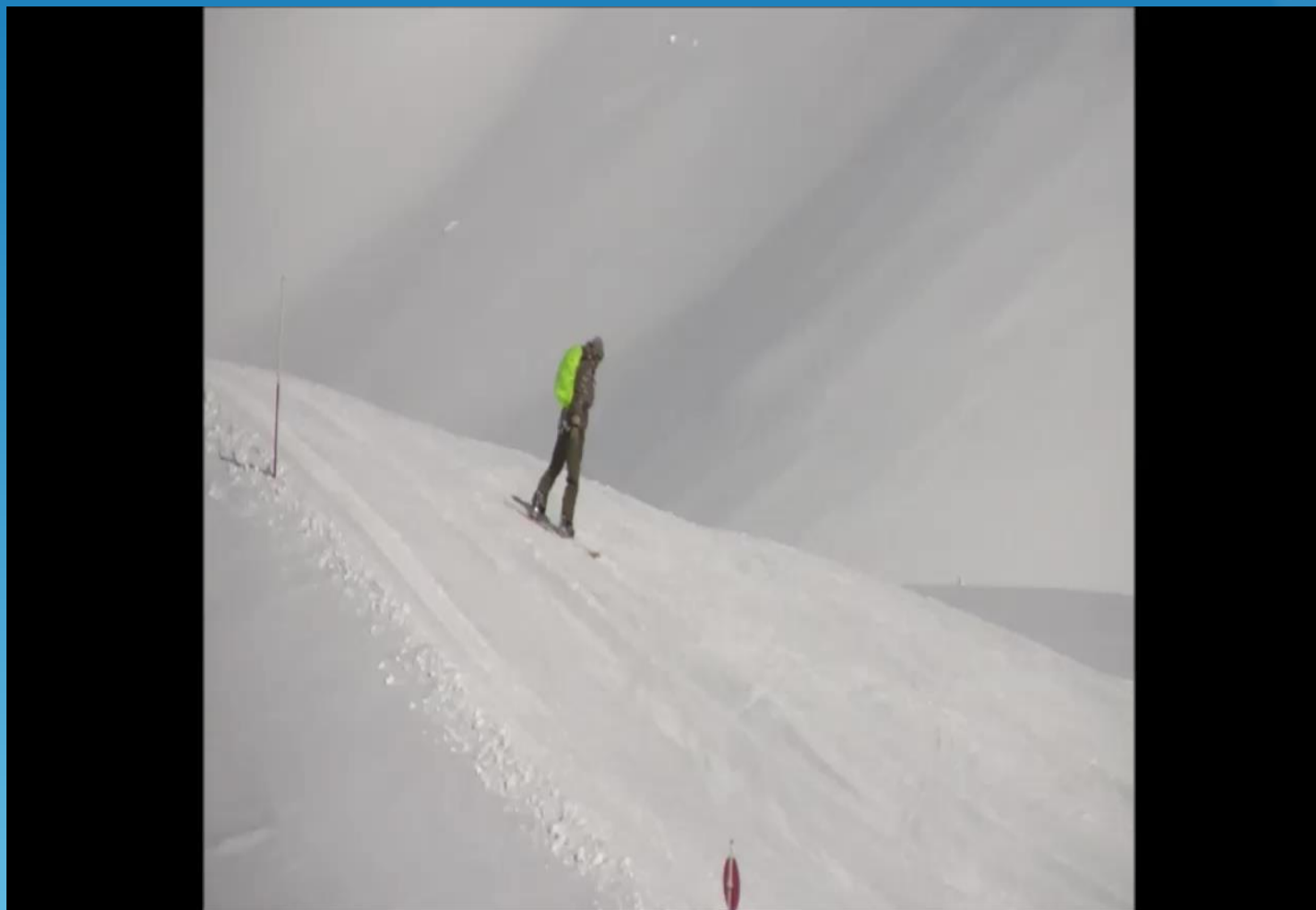
Základní řezaný oblouk

Nejčastější chyby:

- **nedostatečný přenos váhy na přední nohu** při zahájení oblouku
- **provádění smýkaného oblouku**
- nedostatečný tlak na hranu
- špatný rytmus oblouků
- pozdní přenesení těžiště při přehranění - "**kousnutí hrany**"
=> pád
- protirotace

ZÁKLADNÍ ŘEZANÝ OBLOUK

VIDEO UKÁZKA – ŘEZANÝ OBLOUKU



INTERNETOVÉ ZDROJE



www.freeride.cz

www.snowboard-shop.net

<http://cs.wikipedia.org>

www.snowboards.cz

www.snowboarding.kx.cz

<http://snowboarding.cz>