



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/2-10-1-19
Anotace	SNOWBOARDING – SKOKY A TRIKY
Ověřeno ve výuce: ročník, třída, dne, předmět	první, třídy 1.A, 1.B, 5.E, dne 28.2.2013, tělesná výchova (Lyžařsko-snowboardový kurz)

SNOWBOARDING

SKOKY A TRIKY

SNOWBOARDING - TRIKY

TAILWHEELIE (JÍZDA PO PATCE)

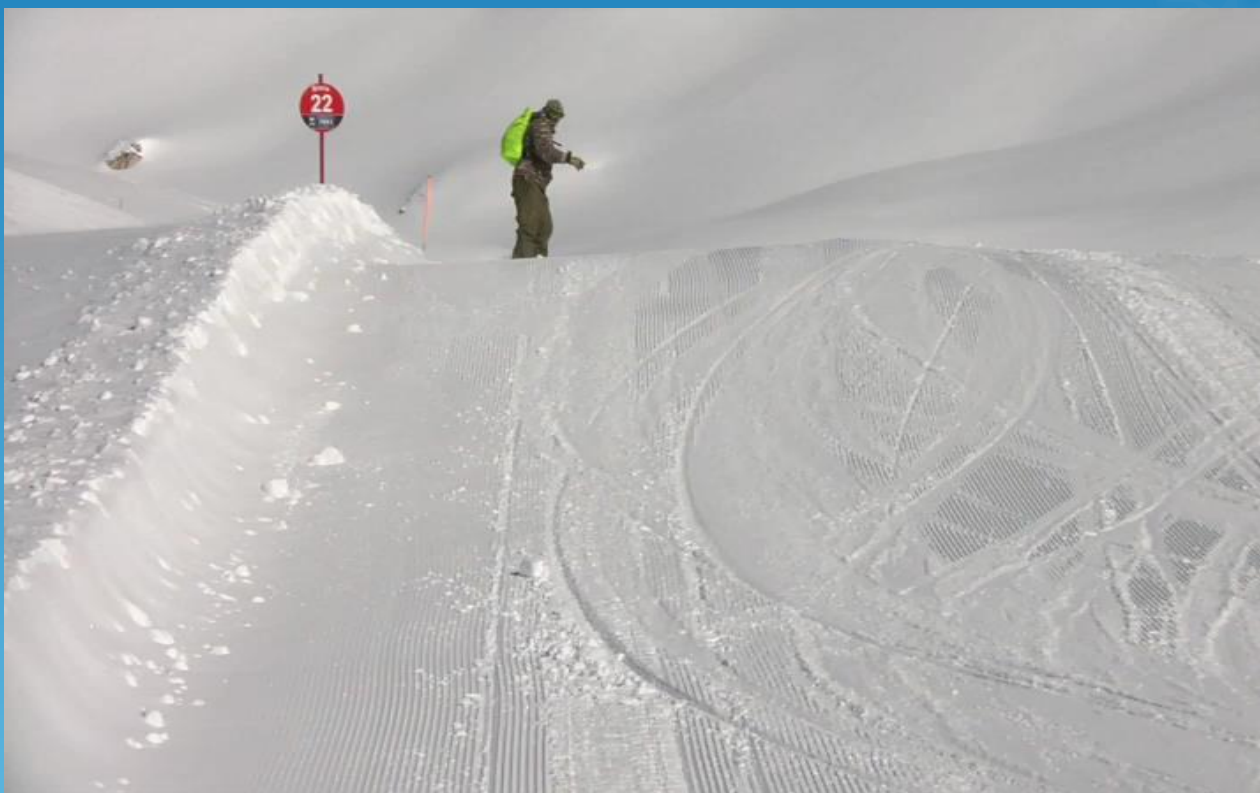
- jedeme v základním postavení, pokrčíme zadní nohu a přeneseme na ni váhu, přední noha je téměř natažená, tělo nakloníme nad patku

NOSEWHEELIE (JÍZDA PO ŠPIČCE)

- mnohem náročnější trik než tailwheelie, zkoušíme pouze na mírném svahu, jedeme v základním postavení, pokrčováním přední nohy snižujeme těžiště a lehce se nakláníme nad špičku

SNOWBOARDING - TRIKY

VIDEO UKÁZKA – OLLIE (SKOK) + JÍZDA PO PATCE SNOWBOARDU



SNOWBOARDING - SKOKY

OLLIE NA SJEZDOVCE

Provedení:

- základem je jet v pokrčených nohách na ploše prkna a mít ramena rovně ve směru jízdy
- při odrazu se začněte zvedat, případně si můžete pomáhat rukama pohybem nahoru
- jako první vytáhněte přední nohou nahoru špičku prkna a odrazte se zadní nohou od patky
- dávejte pozor, abyste se odráželi z plochy prkna jinak budete rozhozeni
- po odrazu přitáhněte nohy k tělu, tímto přikrčením ve vzduchu se srovnáte a můžete se připravit na dopad
- přitom se z natažených nohou po dopadu na zem opět pokrčte, čímž ztlumíte dopadový náraz

SNOWBOARDING - SKOKY



OLLIE NA SJEZDOVCE

Nejčastější chyby

- odrážení z hrany a ne z plochy prkna
- špatný nebo malý průtah přední nohou
- dopad na jednu nohu

SNOWBOARDING - SKOKY

VIDEO UKÁZKA OLLIE NA SJEZDOVCE



SNOWBOARDING - SKOKY

STRAIGHT AIR - INDY

Provedení:

- rovný air patří mezi absolutní základy snowboardingu, na který navazují další složitější triky, jež se nedají bez tohoto triku dělat
- najíždějte na skok rovně přiměřenou rychlostí a pokrčte nohy do pozice, z které se budete odrážet
- vaše hlava je otočená ve směru jízdy, sledujte odraz a následně dopad
- při nájezdu na skok máte váhu stejně rozloženou na obě nohy
- při opuštění skoku špičkou prkna nastává odraz tak ze sedmdesáti procent z vaší zadní nohy, přední nohou táhnete ollie do výšky a zároveň i do dálky
- přitahujte si snowboard pod tělo tak, že pokrčíte nohy - **rozhodně se k prknu neohýbejte!**
- když máte prkno v první fázi ollie pod kontrolou, nastává čas na grab (chycení)
- vaše zadní ruka chytne prkno mezi nohama na přední hraně, přední rukou korigujete vaši stabilitu ve vzduchu
- po chvíli letu následuje příprava na dopad - pouštíte prkno, natahujete nohy a snowboard se naklápí do úhlu dopadu
- při dopadu na sníh pokrčením nohy tlumíte náraz a snažíte se váhu rovnoměrně rozložit na obě nohy
- po dopadu se snažte držet ramena a hlavu ve směru jízdy, aby vás to nepřetáčelo

SNOWBOARDING - SKOKY

STRAIGHT AIR - INDY

Nejčastější chyby :

- odrážení z hrany a ne z plochy prkna
- při grabu nepřitáhnete nohy, ale přikrčíte se k prknu
- špatný nebo malý průtah přední nohou (malé ollie)
- dopad na jednu nohu

SNOWBOARDING - SKOKY

VIDEO UKÁZKA STRAIGHT AIR - INDY



SNOWBOARDING - SKOKY

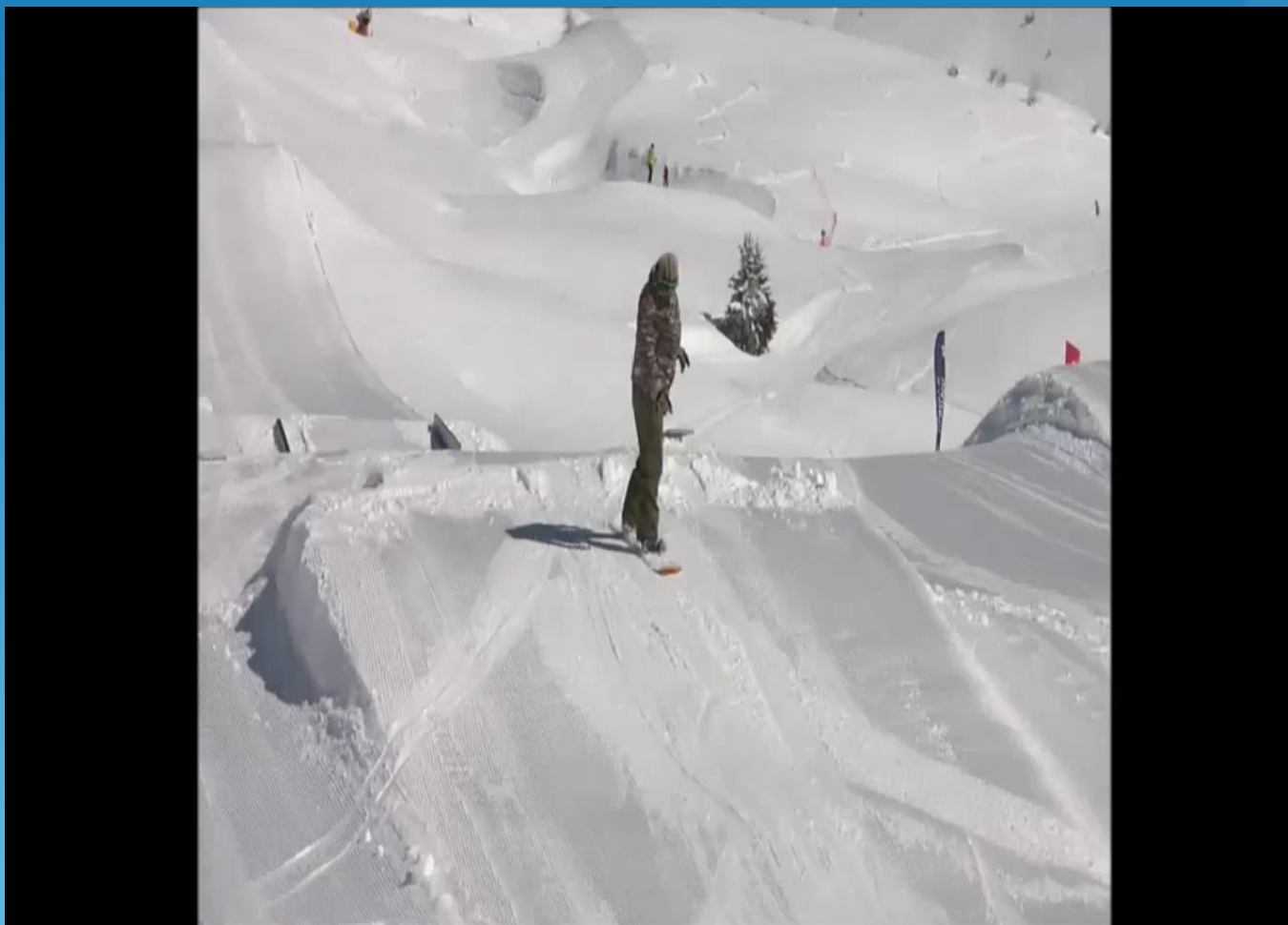
FRONTSIDE 180

Provedení:

- jedete pokrčení, ramena rovně se snowboardem a váhu a obou nohách
- při příjezdu na skok se spolu s jeho profilem začněte zvedat z pokrčených nohou a stavět prkno na hranu
- na konci skoku se odrazíte z hrany prkna „olličkem“ do rotace a pohybem ramen a hlavy určíte směr a rychlost rotace
- po odrazu skrčte nohy k tělu, tím se srovnáte, takže můžete chytnout a následně protáhnout prkno
- celý air sledujte dopad a na přistání se připravíte natažením nohou tak, abyste je mohli při dopadu zase pokrčit, tím ztlumit náraz a v klidu odjet
- při dopadu se snažte zastavit rotaci těla, abyste se nepřetočili a dojeli právě tou nohou napřed, kterou jste dopadli

SNOWBOARDING - SKOKY

VIDEO UKÁZKA – SKOK FRONTSIDE 180



SNOWBOARDING - SKOKY

BACKSIDE 360 INDY (bs 360)

Provedení:

- na rozdíl od frontsidových rotací se bs 360 nedá odrážet z heelsidové (zadní) hrany
- v dostatečné rychlosti se blížíte na skok a pokrčujete se v kolenou
- na začátku skoku už musíte mít nohy pokrčené do pozice, z které se budete moct pořádně odrazit
- při najetí na skok začněte prkno překlápět na frontsidovou hranu a chystat se na odraz
- odraz proběhne vzápětí, kdy opustí špička vašeho prkna skok - při odrazu musíte zkombinovat jak ollie, tak odraz do rotace
- k rotaci si pomůžete rameny a hlavou, které otočíte směrem k patce vašeho prkna, a to pouze horizontálním směrem
- důležité je rotaci neuspěchat a začít ji provádět až ve vzduchu - po opuštění skoku vaše hlava a ramena směřují nadále ve směru rotace, zároveň pokrčujete nohy pod tělo
- sledujete okolí a snažíte se co nejlépe orientovat, v jaké fázi točky jste - po otočení přibližně 220 stupňů byste pod nohama měli vidět dopad a připravovat se na dobře načasované přistání
- když je vaše točka dokončena a dopad se blíží, mírně natáhněte nohy a náklon vašeho prkna musíte přizpůsobit sklonu dopadu
- "Přistávací" náraz ztlumte pokrčením nohou, zároveň se snažte držet ramena a hlavu do směru jízdy, abyste se po přistání nepřetočili

SNOWBOARDING - SKOKY

BACKSIDE 360 INDY (bs 360)

Nejčastější chyby

- snaha otočit první prkno a pak až tělo
- nesnažte se prkno otočit co nejvíce hned po odrazu
- zastavení rotace předčasným sledováním dopadu
- nedotočení nebo přetočení triku, špatný dopad a pád
- dopad na jednu nohu

SNOWBOARDING - SKOKY

FRONTSIDE 360 INDY

Provedení:

- opět musíte na skok najíždět dostatečnou rychlostí, s rovnoměrně rozloženou váhou na obou pokrčených nohách a rameny rovně s prknem
- stejně jako u frontside 180 si nejdříve musíte vybrat, ze které hrany se budete odrážet
- pro odraz z heelsidu (zadní hrany) si na skoku najedte zatáčku po zadní hraně, což vám zajistí lehčí odraz do rotace
- oblouk musíte směřovat tak, abyste opouštěli skok rovně
- se skokem se postupně zvedáte, až se na konci skoku odrazíte oličkem z hrany do rotace
- při odrazu udáte rameny a hlavou směr a rychlost rotace.
- hned po odrazu skrčte nohy k tělu, chyťte a protáhněte prkno
- celou dobu rotace se snažte hlavou dívat do směru rotace
- čím dříve uvidíte dopad, tím více času budete mít na přípravu k přistání
- při dopadu se snažte naráz ztlumit přechod z natažených nohou do pokrčení, zastavit tělo, tím zbrzdit rotaci a vesele bez přetočení prkna odjet

SNOWBOARDING - SKOKY

FRONTSIDE 360 INDY

Nejčastější chyby

- snaha otočit první prkno a pak až tělo
- nesnažte se prkno otočit co nejvíce při a bezprostředně po odrazu
- ztráta rovnováhy ve vzduchu při grabu
- nedotočení nebo přetočení triku, špatný dopad a pád
- dopad na jednu nohu

INTERNETOVÉ ZDROJE



www.freeride.cz

www.snowboard-shop.net

<http://cs.wikipedia.org>

www.snowboards.cz

www.snowboarding.kx.cz

<http://snowboarding.cz>