



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/2-10-1-20
Anotace	SNOWBOARDING – FREERIDE, FREESTYLE, ...
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

FREERIDE, FREESTYLE, ...

FREESTYLE SNOWBOARDING

Freestyle snowboarding je široká škála disciplín, triků a technik, jejichž smyslem je zpestřit obyčejnou jízdu na snowboardu.

Ve všech podobách freestylu (skákání, jibbing, jízda v U-rampě nebo předvádění různých triků na rovné sjezdovce) se jezdec snaží předvést něco pohledného, stylového a originálního.

Lyžařská střediska se přizpůsobují rostoucímu počtu vyznavačů freestylu a na horách tak vzniká stále větší množství snowparků; jen v České republice jich existuje každou zimu kolem 60.

FREESTYLE SNOWBOARDING

Skoky

Skákání je jedním ze základních principů, ale také je to disciplína, která se během let nejvíce vyvinula. Klasickými „oldschool“ triky z dob počátků freestylu jsou backflip (salto vzad) a frontflip (salto vpřed) a graby (method). Důraz byl kladen na poněkud akrobatické figury, které se ale v poslední době (poněkud kuriózně) vracejí do módy.

Naopak typicky moderní škálu triků zastupují inverted a cork rotace, dále rodea a graby jako indy či melon.

Zatím nejvyšší provedenou rotací je 1440° , 4 otočky kolem vlastní osy. Pokud jde o rotaci kolem horizontální osy, již několik jezdců předvedlo triple backflip (trojité salto vzad).

Na soutěžích však nejsou takové triky k vidění, protože jejich bodové ohodnocení je často nižší než u „běžných“ rotací.

Výjimku udělal Travis Rice, který vyhrál NOKIA AIR A STYLE 2006 díky triku „double backflip backside 180° “, tedy dvojité salto vzad s otočkou o 180° kolem vertikální osy.

FREESTYLE SNOWBOARDING

U-rampa

Jízda v U-rampě se často nazývá „královskou disciplínou freestylu“. Toto označení si získala jak obtížností předváděných triků, tak i jakousi exkluzivitou, která pramení z náročnosti stavby a údržby rampy.

Dnešní U-rampy mají běžně stěny vysoké 5 metrů a k jejich úpravě se používají speciální stroje, na počátku historie této disciplíny ale byla přírodní koryta a spousta práce s lopatami. Přesto byla vždy jízda v U-rampě populární disciplínou, už v roce 1983 se konal první světový závod v jízdě na U-rampě.

Jako první freestylová disciplína se U-rampa dostala na olympijské hry (poprvé v roce 1998 v Naganu).

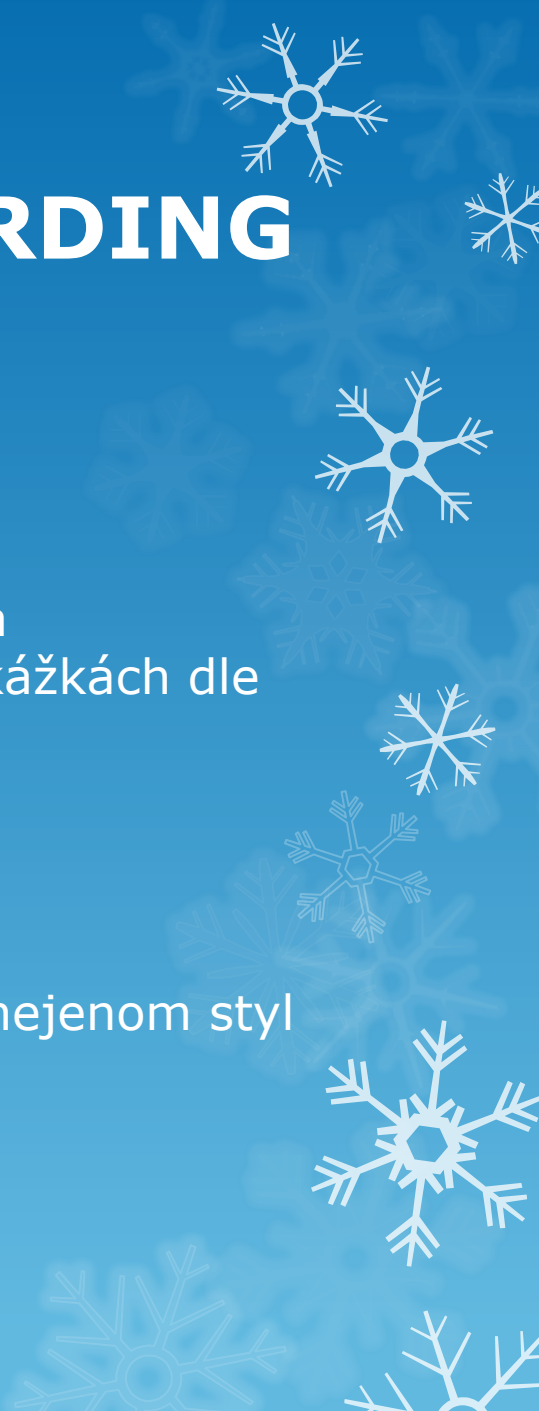
FREESTYLE SNOWBOARDING

Quarterpipe

- je překážka podobná jedné stěně U-rampy, ale stojí proti svahu. Stěna je zpravidla daleko vyšší než stěny U-rampy (často kolem 10 m) a také jezdci předvádějí na quarterpipe daleko vyšší skoky. Škála triků je však prakticky stejná jako v U-rampě.

Jednou ze soutěžních disciplín na quarterpipe je „Highest air“, tedy nejvyšší dosažená výška nad hranou rampy. Rekord drží Terje Håkonsen, který na OAKLEY ARCTIC CHALLENGER 2007 skočil do výšky 9,8 metru. Skok byl navíc výjimečný tím, že Håkonsen neskočil rovně, ale točil bs 360 (otočka o 360° kolem vertikální osy) což je u pokusů o maximální výšku výjimečné

FREESTYLE SNOWBOARDING



Slopestyle

- jezdec jede trať složenou z několika skoků a jibbingových překážek, jeho úkolem je na překážkách dle svého výběru předvést co nejlepší triky

Big Air

- soutěží se na jednom skokánku, hodnotí se nejenom styl a provedení triku, ale také výška letu

FREESTYLE SNOWBOARDING

Jibbing

Jedna z nejmladších odnoží freestylu je také nejpestřejší, pokud jde o výčet překážek a možných triků. Podstata jibbingu je v přejíždění a překonávání překážek, které jsou typicky z jiného materiálu než je sníh.

Nemusí jít jen o překážky postavené ve snowparku, překážkou může být i kmen stromu, pařez, zajímavá sněhová boule či zábradlí na ulici. Nejtypičtějším projevem jibbingu je pak slide, tedy jízda po zábradlí, případně speciálně postavené překážce ve snowparku.

Nejobtížnější formou jibbingu je „street“, tedy jibbing v městském prostředí (např. překonávání zábradlí u schodů). Street jibbing je velmi nebezpečný, ale také velmi atraktivní a proto často tvoří výraznou část snowboardových videí.

FREESTYLE SNOWBOARDING



Backcountry freestyle

- se rozumí kombinace freeridu (jízdy ve volném terénu) a freestylu.

Většinou se jedná o skok postavený ve vhodném terénu s dopadem do hlubokého sněhu. Měkké dopady dovolují extrémně dlouhé a nebezpečné skoky, proto bývá backcountry freestyle jednou z hlavních náplní profesionálních snowboardových filmů.

Mezi amatérskými freestylisty je tato disciplína oblíbená, ale kvůli špatné dostupnosti vhodných lokalit a časové náročnosti zřídka provozovaná.



FREESTYLE SNOWBOARDING

Velmi oblíbený styl, u kterého jde především o všemožné triky na sněhu i ve vzduchu, skákání, jízdu v U-rampě, sjíždění různých překážek, řádění ve snowparku, ale i na sjezdovce.

Nejde tu ani tolik o rychlost, jako spíš o náročnost, počet a celkový styl provedení triků nebo jejich sestav.

Snowboardy pro freestyle se vyznačují tím, že jsou téměř symetrické (mají stejné zahnutí na špici i na patce - např. kvůli jízdě na obě strany), jsou spíše měkké a pružnější a jezdí se na nich v měkkých freestylových botách, které poskytují maximální volnost pohybu, nezbytnou pro provádění triků.

FREESTYLE SNOWBOARDING

VIDEO UKÁZKA – FREESTYLE



FREERIDE SNOWBOARDING

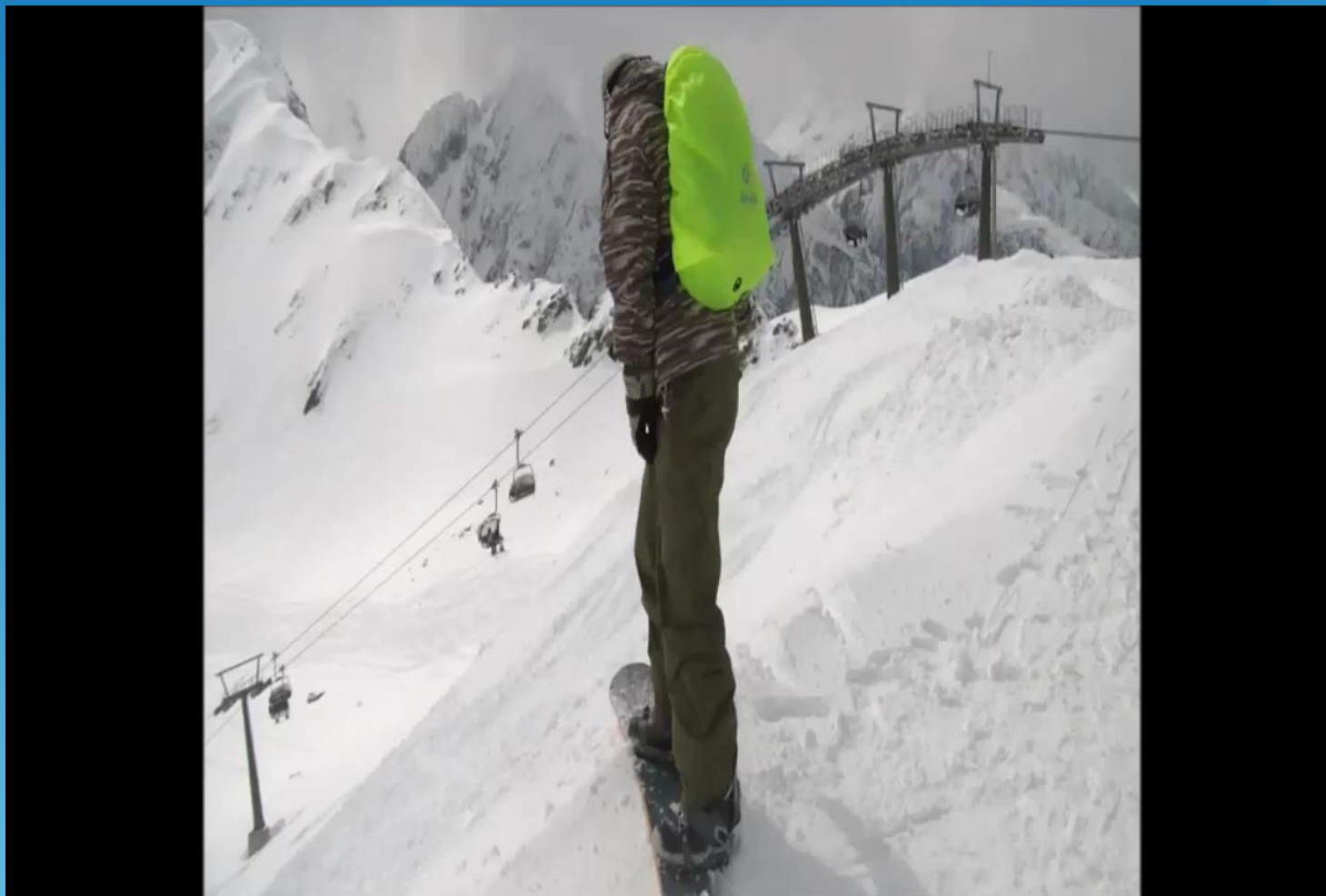
Je především o ježdění ve volném terénu mimo sjezdovky a o extrémním snowboardingu - seskoky z vysokých skalních převisů, sjíždění strží a zdolávání jiných náročných přírodních překážek v cestě.

Freeride snowboardy se vyznačují delší a výrazně zvedlou špicí a mívají o něco větší tvrdost než freestylová prkna.

Vázání a tím i boty se používají jak tvrdé, tak měkké.

FREERIDE SNOWBOARDING

VIDEO UKÁZKA - FREERIDING



INTERNETOVÉ ZDROJE



www.snowboarding.cz

www.freeride.cz

www.cs.wikipedia.org

www.snowboards.cz

www.snowboarding.kx.cz