

Jak dokonale  
zvládnout

# SNOW boarding

Lukáš Binter  
a kolektiv



- základy jízdy  
ve 24 krocích
- výběr a údržba  
vybavení

## Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

*Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.*





Copyright © Grada Publishing, a.s.



## **Lukáš Binter a kolektiv** **Jak dokonale zvládnout snowboarding**

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
obchod@gradapublishing.cz, www.grada.cz  
tel. +420 220 386 401, fax +420 220 386 400  
jako svou 2428. publikaci

Odpovědná redaktorka Ivana Kočí  
Jazyková úprava Magdaléna Hrábková  
Sazba Jan Šístek  
Fotografie Vlastimil Bečvář, Petr Vitoň  
Počet stran 96  
První vydání, Praha 2006  
Vytiskl EKON, družstvo  
Srážná 17, Jihlava

© Grada Publishing, a.s., 2006  
Cover Design © Grada Publishing, a.s., 2005  
Cover Photo © profimedia.cz/CORBIS

ISBN 80-247-1509-6 (tištěná verze)  
ISBN 978-80-247-6605-8 (elektronická verze ve formátu PDF)  
© Grada Publishing, a.s. 2011

# Obsah

Úvod / 7

Slovník základních pojmů / 8

## 1 Teoretická část / 11

Výzbroj / 12

Vlastnosti freestylového a alpského vybavení / 13

Snowboard / 14

Konstrukční popis snowboardu / 15

Stavba snowboardu / 17

Nákup snowboardu / 18

Vázání / 19

Měkké vázání / 19

Tvrdé vázání (deskové, slalomové) / 21

Postoj / 21

Úhel vázání / 22

Poloha vázání / 23

Rozteč vázání / 23

Montáž vázání / 24

Nákup vázání / 24

Boty / 25

Měkká bota (softboot) / 25

Tvrdá bota (hardboot) / 26

Nákup bot / 27

Výstroj a doplňky / 28

Oblečení / 28

Bezpečnostní výstroj / 28

Doplňky / 29

Servis vybavení / 30

Broušení hran / 30

Péče o skluznici / 32

## 2 Praktická část / 33

### Technika a metodika jízdy na snowboardu / 35

Jak začít / 35

Partnerský systém / 36

Základní prvky / 37

Alpská jízda / 58

Smykové oblouky / 59

Carving / 74

Terénní nerovnosti – skoky / 90

Jízda v hlubokém sněhu / 94

### Seznam použité literatury / 95

### O autorech / 96

# Úvod

Naše kniha si klade za cíl provést začátečníka metodikou výuky, zároveň by měla poskytnout pokročilým a zkušeným jezdci rady pro zdokonalení jejich jízdy na snowboardu. Poradí všem snowboardákům při výběru, seřízení a servisu snowboardů, vázání a bot, nezapomíná ani na oblečení, ochranné pomůcky a další doplňky. Připravili jsme publikaci založenou na široké fotografické dokumentaci. Všechny základní technické prvky jsou prostřednictvím fotografií podrobně rozfázované, a tedy dostatečně názorné.

Počátky snowboardingu lze dohledat již v šedesátých letech minulého století, od té doby prošel bohatým vývojem. Nedá se však říci, že by vzbudil zájem již ve chvíli, kdy se objevily první amatérsky zkonstruované modely. Z charakteru tohoto sportu lze vytušit, že jeho kořeny jsou ve Spojených státech, kde roce 1963 zkonstruoval jistý Tom Sims jedno z prvních sněžných prken. Původně převažovaly myšlenky, které snowboarding stylizovaly do jakési alternativy k surfingu (surfování na vlnách bez plachty), windsurfingu a skateboardingu. Snowboard v hlubokém prachovém sněhu měl být tak trochu imitací surfu na vodě. Hluboký prašan není vždy a všude dostupný, a tak se vývoj konstrukce snowboardů postupně více přizpůsoboval upraveným sjezdovkám, a tím i širšímu spektru jezdci. Na začátku devadesátých let začal počet snowboardistů prudce narůstat a ze snowboardingu se stal sport masový a olympijský. Během vývoje snowboardingu došlo k rozdělení tohoto sportu na dvě základní disciplíny, které se výrazně odlišují i svým vybavením: freestyle a alpine.

V současnosti je rozšířenější disciplínou **freestyle**, respektive freestylové snowboardy. Na freestylovém vybavení je k dispozici široká škála aktivit na sněhu. Flexibilita freestylových bot dává jezdcovi pocit citlivého kontaktu se sněhem, lepší odraz, dopad, zejména dostatečný rozsah pohybu pro freestylové triky a populární „surfařský“ cit v nohách, který se umocňuje při jízdě v hlubokém sněhu. Jízda na freestylovém snowboardu v čerstvém prachovém sněhu je skutečným zážitkem. Volnost pohybu dolních končetin umožňuje velice plynulé provedení smykového oblouku na sjezdovce. Do závodního freestyly patří jízda v U-rampě, skoky a jízda po zábradlí. Freestylisty vzrušuje riziko a zvyšující se náročnost nových prvků. S rostoucí výkonností jezdec přechází na obtížnější triky a je tak motivován novými prvky, které mu byly dosud nepřístupné. U freestyly převládá dobrovolnost a spontánnost.

Vývojově mladší disciplínou je **alpine**. Vybavení pro alpine umožňuje rychlou a dynamickou jízdu po sjezdovce, alpská jízda má velmi blízko ke carvingovému lyžování. Carving (jízda po hraně) na snowboardu je velmi efektivní, vzrušující a zároveň náročný způsob jízdy. Řezaný oblouk na snowboardu přináší fantastické pocity. I zde se lze setkat s extrémními výklony do oblouků. Je to vlastně hra s odstředivými silami. Výhodou této disciplíny je, že s ní lze začít i ve vyšším věku, na rozdíl od freestyly. Závodní podoba alpské jízdy se skládá ze slalomových disciplín.

## Slovník základních pojmů

Vzhledem k tomu, že autoři chtěli zachovat terminologii z předcházejících překladů zahraničních materiálů o snowboardingu, se některé pojmy v textu liší od zažité lyžařské terminologie.

**Air** – freestylové vázání se dvěma přezkami, rovněž trik prováděný ve vzduchu nad sněhem.

**Allroundboard** – univerzální snowboard.

**Alpinboard** – snowboard pro volné ježdění na sjezdovce a slalomové disciplíny.

**Alpská jízda** – volné ježdění na sjezdovce a závodní slalomové disciplíny.

**Asymetrický snowboard** – rozdílnost tvaru a rozměrů dvou stran snowboardu.

**Backside** – směr, k němuž je jezdec v bočním postavení obrácen zády a kam směřují paty bot, oblouk na tuto stranu.

**Backsidová strana** – strana, k níž je jezdec obrácen patami.

**Backsidová hrana** – hrana snowboardu u pat jezdců.

**Board** – prkno.

**Carving** – jízda pouze po hraně snowboardu (též název pro řezané a vykrojené oblouky).

**Coping** – vrchní hrana stěny v U-rampě.

**Driftový oblouk (smýkaný oblouk)** – oblouk, při kterém se snowboard otáčí po ploše.

**Fakie** – jízda pozadu.

**Flex** – freestylové vázání se třemi přezkami.

**Freeriding** – volné ježdění v přírodě.

**Freestyle** – volný styl, triky v U-rampě, na sjezdovce a skoky z můstku.

**Freestyleboard** – snowboard pro freestyle.

**Frontside** – směr, k němuž je jezdec v bočním postavení čelem a kam směřují špičky bot, oblouk na tuto stranu.

**Frontsidová strana** – strana, k níž je jezdec obrácen čelem, kam směřují špičky.

**Frontsidová hrana** – hrana snowboardu na frontsidové straně.

**Goofy** – postoj na snowboardu pravou nohou vpřed.

**Halfpipe** – U-rampa, umělé vytvořená rampa ze sněhu nebo vyhloubená v zemi ve tvaru U.

**Halfpipeboard** – speciální snowboard pro triky v U-rampě.

**Hardboot** – tvrdá, skeletová bota pro tvrdé (deskové) vázání.

**Inzert** – závit ve snowboardu pro montáž vázání.

**Konkávní** – vyhloubená.

**Přední paže** – paže blíže ke špičce snowboardu.

**Raceboard** – snowboard pro slalomové disciplíny.

**Regular** – postoj na snowboardu levou nohou vpřed.

**Řezaný oblouk** – oblouk pouze po hraně snowboardu.

**Rocker** – zahnutí patky.

**Scoop** – zakřivení špičky.

**Slalomboard** – snowboard pro slalomové disciplíny.

**Slalomové disciplíny** – slalom, paralelní slalom, obří slalom, paralelní obří slalom a superobří slalom.



**Smýkání** – smyk či tření po části skluznice, které je regulováno hranou.

**Softboot** – měkká bota pro freestylové vázání.

**Spádnice** – čára probíhající ve směru největšího sklonu sjezdovky.

**Step-in** – systém nášlapného vázání.

**Střed oblouku** – střed pomyslné kružnice oblouku.

**Swallowtail** – speciální patka snowboardu ve tvaru vlaštovčího ocasu určená pro jízdu v hlubokém sněhu.

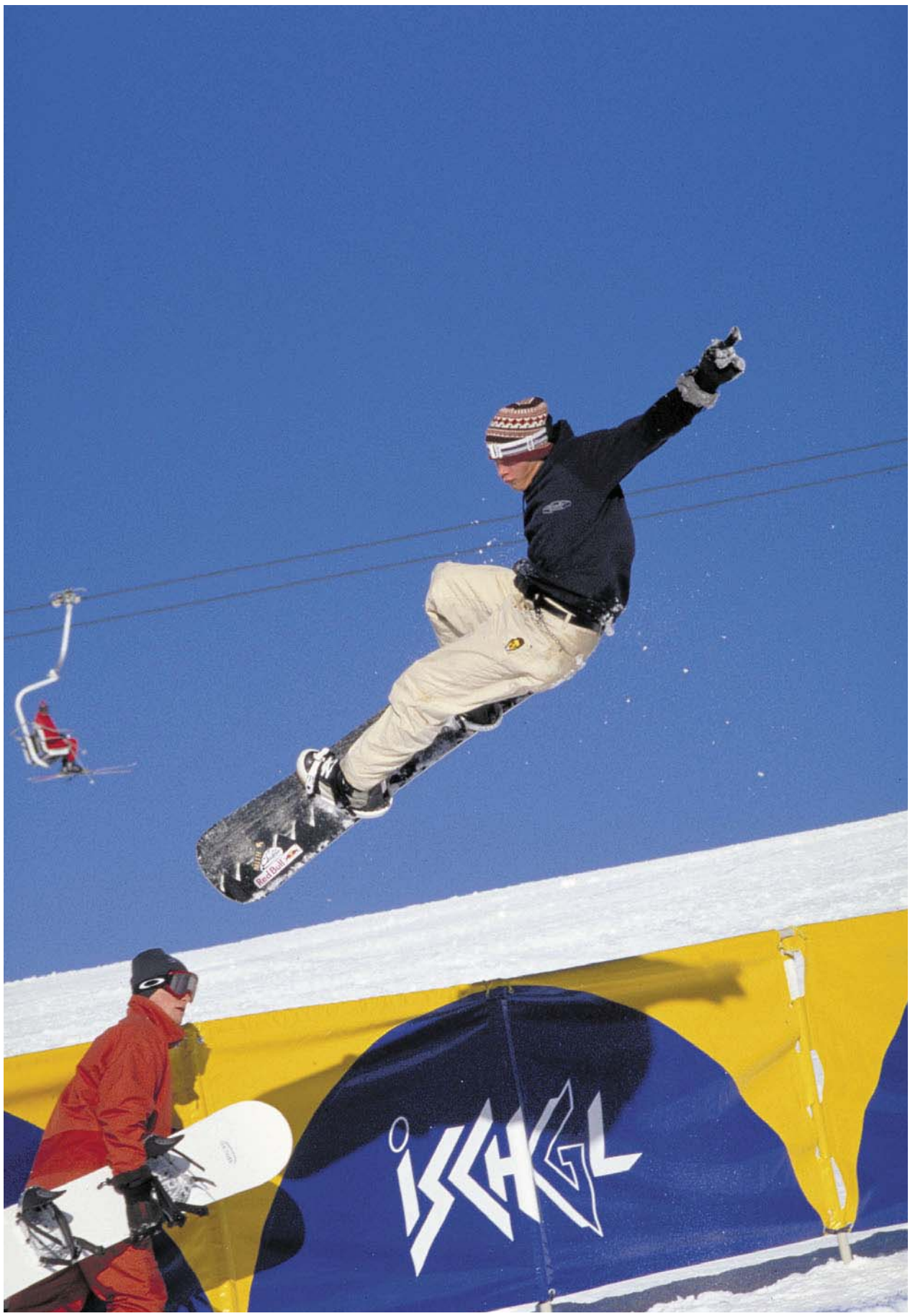
**Symetrický snowboard** – shodnost tvaru a rozměrů obou stran snowboardu.

**Tail** – patka snowboardu.

**Vrstevnice** – čára, která spojuje body nebo místa se stejnou nadmořskou výškou na povrchu sjezdovky.

**Zadní paže** – paže blíže k patce snowboardu.





# 1

## Teoretická část

Výbroj  
Výstroj a doplňky  
Servis vybavení



## Výzbroj

	Freestylové vybavení
<b>Použití při závodním zaměření</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ U-rampa (akrobacie);</li> <li>■ skoky z můstku (akrobacie);</li> <li>■ snowboardcross (boardcross, jízda více jezdců najednou v jedné krosové trati).</li> </ul>
<b>Použití při rekreačním zaměření</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ jízda po sjezdovce v pomalých až středních rychlostech (v případě běžných rekreačních jezdců);</li> <li>■ jízda v hlubokém sněhu ve volném terénu;</li> <li>■ freestylové (akrobatické) prvky na sjezdovce, při skocích, v U-rampě, na různých zábradlích a dalších přírodních či umělých útvech.</li> </ul>
<b>Jízdní vlastnosti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ jízda po sjezdovce je méně technicky náročná (více promíjí technické chyby);</li> <li>■ je vhodné pro jízdu zejména formou smýkaných oblouků;</li> <li>■ relativně pomalejší proces učení na snowboardu v počáteční fázi zdokonalování;</li> <li>■ pohodlnější boty, snadnější chůze;</li> <li>■ upínání je pomalejší, pokud se nejedná o nášlapný systém nebo model flow;</li> <li>■ méně zatěžuje kolenní klouby;</li> <li>■ lepší prokrvení dolních končetin;</li> <li>■ svým charakterem má blízko k skateboardingu, windsurfingu a surfingu a lze zde více uplatnit schopnosti získané z těchto sportů.</li> </ul>

## Vlastnosti freestylového a alpského vybavení

Existují dva základní druhy vybavení snowboardů, vázání a bot – freestylové a alpské. O výběru rozhoduje zejména sportovní zaměření snowboardisty a pocit z jízdy. Rozdíly ve využití a v jízdnicích vlastnostech popisuje následující přehled.

	Alpské vybavení
<b>Použití při závodním zaměření</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ paralelní slalom;</li> <li>■ paralelní obří slalom;</li> <li>■ snowboardcross (boardcross, jízda více jezdců najednou v jedné krosové trati).</li> </ul>
<b>Použití při rekreačním zaměření</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ jízda po sjezdovce v pomalých až vysokých rychlostech;</li> <li>■ extrémní náklony v obloucích.</li> </ul>
<b>Jízdnicí vlastnosti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ určeno pro technicky náročnější jízdu po sjezdovce (méně promíjí technické chyby);</li> <li>■ vhodné pro rychlejší jízdu formou řezaných oblouků;</li> <li>■ rychlejší proces učení na snowboardu v počáteční fázi zdokonalování;</li> <li>■ vyžaduje menší úroveň rovnovážných dovedností, což je výhodou pro starší jezdce, kteří mají zpravidla horší úroveň rovnováhy (v jejich případě je lepší měkčí alpine snowboard nebo univerzální snowboard pro pokročilé);</li> <li>■ možnost dočasného použití lyžařských bot (dlouhodobé používání lyžařských bot má negativní důsledky), které je možno upnout do tvrdého vázání (neplatí u nášlapného systému) – snowboard si může vyzkoušet celá (lyžařská) rodina nebo školní lyžařský kurz, kde má většinou každý svoje lyžařské boty;</li> <li>■ méně pohodlné boty, nesnadná chůze;</li> <li>■ snazší a rychlejší upínání bot do vázání;</li> <li>■ lepší ochrana kotníků před zraněním;</li> <li>■ svým charakterem má blízko k lyžování, zejména carvingovému, a lze zde uplatit získané schopnosti z lyžování.</li> </ul>

## Snowboard

Snowboardy rozdělujeme do tří hlavních skupin. O jízdních vlastnostech freestylových a slalomových snowboardů a jejich rozdílech jsme již hovořili v předcházející kapitole.

1. Freestylové snowboardy.
2. Slalomové snowboardy.
3. Univerzální snowboardy.

### Freestylové snowboardy

Často jsou také nazývány měkkými snowboardy. Lze je dělit do dalších podskupin: freestyleboardy a freeridingboardy. Freestyleboardy se používají pro triky v U-rampě, skoky, jiné triky a jízdu po sjezdovce. Freeridingboardy jsou určeny pro jízdu ve volném terénu (hlubokém sněhu). Mezistupněm mezi freestyleboardy a freeridingboardy jsou snowboardy označované pojmem all-mountain. Ty jsou s určitou tolerancí vhodné pro freestylové prvky a pro jízdu ve volném terénu či na sjezdovce. Z hlediska konstrukce je lze charakterizovat jako měkké s malým průhybem, s menším vykrojením a s velkým zakřivením špičky a patky.



Freestylové snowboardy

### Slalomové snowboardy

Jedná se o méně početnou skupinu snowboardů. Označují se také jako tvrdé snowboardy, slalomboardy, alpinboardy a raceboardy. Využívají se pro alpskou jízdu, řezané a smýkané oblouky na sjezdovce a pro slalomové disciplíny. Populární podskupinou jsou takzvané freecarve, které jsou pro relativně měkčí materiály lépe zvladatelné a jsou určeny pro rekreační jezdce. Jedná se o úzká, středně tvrdá až tvrdá prkna, mezi další konstrukční znaky patří silné vykrojení, větší průhyb, velice malé nebo žádné zakřivení krátké patky, malé zakřivení špičky, případně asymetrický způsob stavby.



Slalomové snowboardy

### Univerzální snowboardy (allroundboardy)

Jak název napovídá, jde o snowboardy, které lze v omezené míře použít pro obě dvě disciplíny. Jsou to prkna určená začátečníkům, v omezené míře i pokročilým. Podle montáže tvrdého nebo freestylového vázání je lze použít pro základy alpské jízdy a freestyle. Měkčí modely dobře využijí začátečníci a tvrdší univerzální prkna jsou určena pro pokročilé. Konstrukčně je lze popsat jako širší, měkké až středně tvrdé snowboardy. Mají střední vykrojení, malý průhyb, menší až střední zakřivení patky a střední až větší zakřivení špičky.

### Konstrukční popis snowboardu

Výběr **délky snowboardu** ovlivňuje výška, váha, pohlaví, způsob využití, vyspělost a antropomotorické předpoklady jezdce. Konstrukční vlastnosti snowboardu a níže uvedená tabulka uvádí jen orientační hodnoty, protože do ní nelze zahrnout všechny výše zmíněné okolnosti, které je ovlivňují. Uvedené hodnoty počítají s běžnými antropomotorickými předpoklady pro danou výšku u konkrétního pohlaví a s běžnými výškami jezdců vzhledem k jejich věku, bez větších odchylek od normálu.

V případě, že hmotnost jezdce je v běžném poměru k tělesné výšce, není ji třeba při výběru vhodné délky brát v úvahu. Pokud je jezdec vzhledem ke své výšce těžší, přísluší mu o něco delší snowboard a naopak, ale v případě větší nadváhy se prkno přímo úměrně neprodlužuje, protože je zpravidla snížena pohyblivost jezdce, a tím i zvládnutí snowboardu. Vyspělost jezdce a výjimečné fyzické předpoklady pro tento sport mohou délku snowboardu ovlivnit. Obecně platí, že zdatnější jezdec zvládá delší snowboardy a naopak výkonnostně slabší snowboardista potřebuje kratší délky.

Spektrum činností freestylera je velice rozmanité, a tak je určení vhodné délky individuální. Hodnoty v příslušném sloupci jsou určeny pro všestranné rekreační využití freestylových snowboardů. Pro jízdu v hlubokém sněhu jsou vhodné delší snowboardy. Pro dlouhé