

Snowboard

Obsah: 1. Vznik

- Ve světě
 - U nás
2. Pomůcky
 3. Než vyjdeme na sníh
 4. Jízda, skoky
 5. Závěr

Jak to všechno začalo

První pokusy o výrobu snowboardu (snb) se objevují okolo roku 1965, kdy vzorný otec **Sherman Poppen** si pro své děti vynalezl tzv. "snurfer" – a to tak, že spojil k sobě dvě lyže. Několikrát ho ještě vylepšil a pak si ho nechal patentovat. Roku 1972 si **Dimitrij Milovich** přihlásil patent na laminátová prkna. Avšak největším propagátorem snowboardingu se stal **Jake Burton Carpenter**, který od okamžiku, dostal svůj první snurfer jako dárek k vánocům na začátku 70. let, neustále zdokonaloval konstrukci a vybíral nejvhodnější materiály na výrobu. A tak roku 1977 ve Vermontu vzniká první továrna na snowboardy. Protože byl Poppen vášnivý surfař a Sims vášnivý skateboardista a oba přes zimu neměli co dělat a protože si nemohly dovolit trávit celou zimu na Floridě, tak hledali levnější způsob zábavy.

Za "**tátu snowboardingu**" je asi nejčastěji označován někdejší mistr světa ve skateboardingu, **Tom Sims**. Který od roku 1969 žil na západním pobřeží USA a veškerý svůj čas věnoval windsurfingu a jízdě na skateboardu. Spolu s Chuckem Barfootem začali stavět surfové prkno a později se angažovali podobným způsobem i ve skateboardingu. V polovině sedmdesátých let vyvinul Sims své první snowboardy, které se trochu podobaly Milovichovým prknům. Měly podobu ryby s patkou, která vypadala jako vlaštovčí ocásek. O dva roky později přešel Sims na laminátovou konstrukci s dřevěným jádrem. Během 80. let se snowboardin postupně dostává mezi uznávané sporty. Důkazem toho jsou závody, které se konaly roku 1981 v Coloradu. Vyhrál je **Tom Sims** na prkně své výroby, které jako jediné mělo zapuštěné hrany.

V roce 1983 vynalezl **Jeff Grell** první vázání, bylo plastové a těsně obepínalo nohu jezdce.

Rok 1987 - založena mezinárodní snowboardová organizace (International Snowboard Federation - ISF), která si klade za cíl tento sport mezinárodně koordinovat.

V Čechách vznikaly první snb (bez ocelových hran) v letech 1979 - 80. První závody uspořádal **Luděk Váša** ve středisku Pernink v Krušných horách. Závodů se zúčastnilo zhruba 20 závodníků. Prkna byla vyrobena podle amerických předloh, základem byly 3-4 vrstvy překližky, skluznice z epoxidového laku ... Vázání bylo vyrobeno z kožených nebo gumových

pásů. Jezdec stál na konci prkna, a protože na prknech nebyly ocelové hrany, byla jízda na velmi tvrdém podkladu či ledu obtížná.

V únoru 1990 vznikla ASČ (Asociace Československého Snowboardingu). Tato asociace se zaměřuje na organizaci závodů v ČR, na přípravu české snowboardové reprezentace a její účasti na vrcholných závodech v zahraničí a dále např. organizuje školení instruktorů snowboardingu, zajišťuje spolupráci s výrobcí snb, půjčovnami a školami snowboardingu.

V současné době je snowboarding plně uznáván jako olympijský sport a to v zastoupení dvou disciplín Halfpipe (U-rampa) a paralelní obří slalom. První místo na posledních zimních olympijských hrách v roce 2002 v Salt Lake City na paralelním obřím slalomu dostal švýcar Schoch Philipp, za ním na druhém švéd Richardson Richard a na třetím Klug Christopher z USA. V ženách se na prvním místě umístila Blancova Isabelle, na druhém Rubyova Karine, obě z Francie a na třetím Trettelova Lidia z Itálie. A v U-rampě se na prvním místě umístili Powers Ross, Kass Danny, Thomas Jarret, všichni z USA. Není se co divit, když snb je původem z USA a v ženách byla první Clarkova Kelly z USA, na druhém Vidalova Dorien z Francie a na třetím místě se umístila Reutelerova Fabienne ze Švýcarska.

Dále něco o základních pravidlech. Jedno z velmi důležitých pravidel je pravidlo fair-play. Toto pravidlo zná každý a platí ve všech soutěžích. Další důležité pravidlo je žádný doping. Otázkou už je, zda požívání marihuanových cigaret na sportovišti je toto pravidlo porušeno, jak byla aféra na zimních olympijských hrách u některých sportovců, ale to je otázka zákonů v daném státě, kde se pořádají ZOH. Jestli se někdy budou konat olympijské hry v Amsterdamu, jak už se v roce 1928 konaly, tak zde tento problém asi nebude.

A jaké se dodržují pravidla u halfpipe? To je přece jednoduché, čím více obtížnější prvek, čím výše člověk skočí, čím více vrutů a přemetů závodník udělá, tím víc dostane bodů a tím se umístí lépe. A u paralelního obřího slalomu rozhoduje rychlost, čím dříve v cíli, tím lepší umístění.

CO POTŘEBUJEME

Nejdříve je to prkno, a to může být dvojího typu. **Freestyle**- možnosti měnit obě přední stany při jízdě, proto jsou obě špičky trochu zvednuté nahoru. Měl jsem SNB – Frople. A druhý typ, **Alpine**- pouze jednou špičkou dopředu na zpravidla tvrdém vázání. Dále je nutné mít kvalitní vázání od kterého bude záviset i styl vaší jízdy, jsou vázání **Měkká** a **Tvrdá**. Tvrdé vázání se používá zpravidla při sjezdech na sjezdovce. Měkké vázání se zpravidla používá, při jízdě freestyle, mimo sjezdovku, při skocích, při jízdě po zábradlích, zkrátka se člověk u tohoto typu vázání více vyřádí a odreaguje. A podle typu **vázání** je nutné si koupit i správnou obuv a to buď měkkou botu, nebo obdobu lyžáků. Doporučení u měkkého vázání je koupit si boty o něco málo menší, protože boty více sedí na noze, prkno je při samotné jízdě snadněji ovladatelné. Boty se stejně po několika jízdách malinko roztáhnou. Další velmi důležitou pomůckou je **oblečení**, u kterého hodně záleží na kvalitě, v tomto případě se rozhodně nevyplácí šetřit. Oblečení může být stejné jako u lyžařů (hůlkařů), ale raději doporučuji nakupovat ve specializovaném v snb obchodě. Preferuji kalhoty s kšandami, při pádech se nestahují, neodhrnují se záda a tím pádem se člověk vyhýbá nepříjemným nemocelem zad a ledvin. U bundy doporučuji vyšší límec i za cenu nedodržení několika módních trendů, alespoň sníh nezapadá za krk a také dobře vybírat vnitřní uzavření bundy,

přeci jen se v tom člověk bude dost hýbat Rukavice jsou pro snb s prodlouženými rukávy, jde taky o ochranu před sněhem v rukávech, nebo na zápěstí. Výběr oblečení je velmi důležitý, pokud vyberete špatně, už po hodině na sněhu nebudete mít na nějakou jízdu a zábavu ani pomyslení a budete hledat místo, kde se ohřát a něčeho teplého napít. Speciálně pro bezpečnost je dobré používat přilby a **chrániče** na holeně.

Zahřátí je důležité

Před odjezdem na hory je třeba si vždy zkontrolovat vázání ještě doma, kde si dotáhneme všechny šroubové spoje. Z vlastní zkušenosti si po kontrole s sebou do kapsy vezmeme i klíč a šroubovák, který je dobré mít v báglu sebou, protože při ztrátě šroubků si už moc nezajezdíte. Dále postupujeme dle hesla „Kdo nemaže nejede“, a řádně navoskujeme skluznici dle venkovní teploty, protože můžete být sebelepší jezdec a mít nejlepší vybavení, ale když odfláknete skluznici, tak vám to prkno na kopci vrátí.

Když už jsme se podívali na svoje vybavení, a na svazích je dost sněhu, tak můžeme vyrazit na hory, nebo pro začátek na nějaký malý kopec, kde před vstupem na šlepr, nebo na jiný vlek, je potřeba se malinko rozhýbat a prokrvit tělo unavené vyseďáváním ve škole nebo zaměstnání. Po vystoupení z vleku nahore, pak doporučuji opět se rozhýbat. Prkno je mezitím na zemi a hlavně je skluznicí nahoru, protože se s ním třeba už nemusíme setkat, když vám ujede směrem do lesa nebo po sjezdovce do údolí a možná tam nikoho netrefí.

Nastupování do vázání

Na první pohled celkem jednoduchá záležitost, ale začátečníci mohou vyprávět. Proto doporučuji nejprve si sednout na zem, na sníh, směrem z kopce a upevnit si přední nohu přes nárt, pak přední popruh, potom zadní nohu stejným postupem. Po tomto se můžeme, pokud máme dost odvahy, postavit a pak, “Děj se vůje boží“, by pravil začátečník, ale zkušenější se předkloní mírně na přední nohu, odlehčí si zadní, kormidlovou a může vyrazit směrem do údolí, ať po sjezdovce či, skrz les a jiné místa na kopci, kde.

To k tomu patří

Jestli jste supermani, tak tento odstavec můžete přeskočit. Ale ruku na srdce, bude vás málo. Takže pády k prknu patří, jako k miss korunka. A tak doporučuji si nějakou pádovou techniku nacvičit.

Při nebezpečí pádu na frontside (dopředu, lidově na drž... obličejovou stranu) co nejvíce snížíme těžiště (do sedu) a pokrčenýma rukama, zaťatýma v pěst, dopadneme na předloktí a zmírníme náraz po dopadu na kolena, hlavu nakloníme na stranu a prkno poté zvedneme pokrčením nohou nebo naopak nohy napneme. Pozor ruce nikdy nedávat natažené před sebe! Při nebezpečí pádu na backside (dozadu, lidově na prd... zádovou stranu) snížit těžiště, bradu přitáhnout maximálně k hrudníku, prkno zvednout nad sníh a nebo naopak napnout nohy. Pozor ruce nikdy nedávat pod sebe ale pokrčené a v pěst tlumíme náraz při pádu. (A je to tady, pokud si neumíte představit co to tady píšu, tak vás docela chápu ;-))

VSTÁVÁNÍ

Backside - sedíme na zadku na sněhu ...pánev přisuneme co možná nejbliže k prknu, které postavíme částečně na hranu a posunutím těžiště a přenesením váhy těla na přední nohu a nad prkno se pokusíme dostat do pozice „na bobek“ nad prkno. Pak už jen stačí vstát.

Frontside - vlastně jakoby klečíme na sněhu a tedy postavíme prkno částečně na hranu, pokrčíme se v kolenou a napnutím rukou přeneseme váhu a těžiště nad prkno “zminěný bobek“ a poté dokončíme vstávání.

OBRAT VLEŽE NA SNĚHU

Jde o obrat pokud ležíme na zádech a nemůžeme vstát - tak je jednodušší otočit se a vlastně vstávat z kleku – ale zpět výchozí poloha je na zádech.

Přední nohu pokrčíme (takže špička snb nám jde co nejbliže k hlavě) a vzduchem přes napnutou zadní nohu přeneseme na druhou stranu (regular vpravo a goofy vlevo). Patka je kratší - takže vždy přes patku!

ZÁKLADNÍ POSTOJ

Uvolněný a rovný stoj na prkně, kotníky, boky a ramena v jedné svislé ose, váha rovnoměrně rozložena na obou nohou (nebo doporučuji 60% váhy na přední noze a 40% na noze zadní) stoj na celé ploše chodidla, osa ramen je kolmá na osu postavení nohou, resp. nastavené úhly vázání (kolmá na osu přední boty) pohled směřuje před sebe (ne na špičku snb a nebo na boty!) paže mírně pokrčeny stranou podél těla (doporučuji držení rukou jako voják když drží samopal – ve střizlivém stavu). Nohy mírně pokrčeny v kolenou. Zkuste si nacvičit základní postoj doma před zrcadlem - určitě se zasmějete, jaká křeč bude jezdit po svahu, pokud se trochu neuvolníte.

UŽ JSME U KONCE

A po těchto radách by už mohl i úplný laik za dohledu zkušenějšího prknaře vyjít na trochu větší kopec, a bez větších obav si vyzkoušet první okamžiky jízdy a taky i nějaký ten pád, protože pády k tomu opravdu patří, tak jako k pěkné zimě pořádně zasněžený kopec.

Zdroje:

<http://www.stribro.net/view.php?cisloclanku=2003102101>

<http://mujweb.cz/www/snowboardingpeople/Hystory.htm>

<http://www.snowboard-zezula.cz/eshop/>

<http://www.freejump.net/>

<http://www.rsport.cz>