

Snowboarding

1 Ochranné pomůcky při snowboardingu (Hrazdíra, Straková, 2011)

Masové rozšíření snowboardingu a jeho bezpečné soužití na sjezdovkách s vyznavači ostatních zimních sportů s sebou nese nutnost změn jak v chování jezdců, tak v jejich vybavení.

Možným zdravotním komplikacím při výuce a jízdě na snowboardu můžeme předcházet již při výběru a nákupu snowboardového vybavení ve specializovaných prodejnách. Výrobci dnes pamatují na bezpečnost snowboardistů nabídkou velkého množství ochranných prostředků, jejichž existenci a dostupnost by žádný zodpovědný uživatel svahu neměl ignorovat. Ty nejdůležitější, například přilba nebo chránič páteře, které pomáhají chránit před nejtěžšími úrazy, se dají pořídit za cenu jednodenního ježdění a jejich užitná hodnota se dá počítat na léta. Každoroční sledování rozšíření snowboardových ochranných prostředků mezi studenty na kurzech FSpS nás utvrzuje v názoru, že osvěta v oblasti jejich propagace, výběru a způsobu používání je nevyhnutelná.

Cílem tohoto příspěvku je upozornit na nejdůležitější ochranné pomůcky, chráničí před nejvážnějšími úrazy, jako jsou přilba a chránič páteře, zdůraznit vlastnosti těchto ochranných pomůcek, na které se při jejich výběru zaměřit.

1.1. PŘILBA

Nejpoužívanější z chráničů je přilba, která se již mezi uživateli svahů zabydlela. Velký podíl na této skutečnosti nesou především mediální prostředky a propagace mezi lyžaři od přelomu tisíciletí. Původ snowboardových přileb hledejme v závodních lyžařských, jejich úpravou pro pohodlnější a delší použití vznikly přilby pro širokou lyžařskou veřejnost a úpravou designu i samotné přilby snowboardové. Jelikož přilba má především chránit, je nutno při výběru sledovat zda i ta snowboardová má kvalitní a lehkou skořepinu založenou na vstřikované technologii. Při výběru se lze úspěšně orientovat vedle historie značky i podle množství sportovních odvětví, pro které daná firma přilby vyrábí. Sebekvalitnější přilba nebude chránit, nesedí-li bezvadně na hlavě. Při výběru je zapotřebí nehledat prvně zrcadlo, ale třeba i s pomocí někoho druhého vyzkoušet, zdali se přilba nemá tendenci na hlavě posunovat v jakémkoli směru. Na hlavě musí sedět bez většího tlaku a volných míst i nezapnutá v poloze hlavou dolů. Design dnešních přileb je kompromisem mezi závodní bezpečností a uživatelským komfortem, přilba však musí bez výjimky chránit oblast spodiny lebeční. U přilby požadujeme i ochranu uší, boční, minimálně připínací části by měly být standardem. Upevnění pomocí podbradového zapínání věnujeme pozornost, správné je

nastavovací. Z hlediska používání jde o známý a až na výjimky v dnešní době neopomíjený ochranný prostředek. Vzorová přilba na Obr. 1 má vyznačena problematická místa - chrání týl, uši, a má i stavitelné zapínání.



Obr. 1 (foto autor)

1.2. CHRÁNIČ PÁTEŘE

Ochranný prostředek označovaný jako páteřák slouží k ochraně páteře a oblasti zad, která trpí především nárazy na předměty při nekontrolovaných pádech a velkých rychlostech. Jako výborná se ukazuje ochranná funkce páteřáku před nárazy a srážkami jinými uživateli svahu, zejména těmi nečekanými zezadu, tedy většinou seshora. Podobně jako u hokejových chráničů zde rozhoduje kvalita plastů, které musí snést i nízké teploty. I zde se můžeme orientovat dle šíře nabídky výrobce, třeba i pro jiné sportovní odvětví s podobnými nároky na ochranu, třeba motorismus. Pro dokonalou funkci musí páteřák dokonale přilehnout k ploše zad. První systém, který se o to stará, je fixace pomocí nastavitelných šlů nebo integrace do vesty. Fixace šlemi má své výhody v nastavování dle objemu svršků a v nastavení vertikální pozice, vesta zase pevněji drží chránič ve správné pozici, je však náročnější na výběr správné velikosti. Druhý systém je nastavitelný bederní pás, který fixuje páteřák v oblasti bederní páteře a zajišťuje její kopírování. Páteřák správné délky nezasahuje do krční páteře a nekoliduje s chráničem kostrče. Z nabídky vybíráme takové, které při pohybech paží z lopatek nesklouzávají. Profilem vybíráme tenčí a segmentů v krunýři volíme

více, lépe kopírují tvar zad. Páteřák se pomalu dostává do povědomí snowboardistů, můžeme konstatovat, že doba jeho rozšíření podobně jako přilba dosud nenastala. Na Obr. 2 můžeme srovnat tvary stejných velikostí obou variant chráničů páteře.



Obr. 2 (foto autor)

1.3. CHRÁNIČE ZÁPĚSTÍ

Snowboarding je disciplína, kde i drobná chyba v rovnováze vede k pádu. Ten zachycujeme reflexním nastavením rukou do směru pádu. Reflexům se dá při výcviku odolat zejména za začátku jen velmi obtížně, a tak jsou fraktury či našťípnutí zápěstních kůstek častým strašákem začátečníků a konečnou sportovních snah – tedy pokud se nerozhodneme přenechat velkou část rizika úrazu chráničům zápěstí – buď integrovaným v rukavici anebo variantě skryté pod rukavicí. Chrániče integrované v rukavici nabízejí výrazně větší komfort, co se týče nošení i ochrany, jsou však součástí rukavice a tudíž i dražší. Zejména pro začátečníky jsou velmi vhodné navlékací chrániče zápěstí, jsou velikostně univerzálnější, použitelné se stávající rukavicí a několikrát levnější, než integrované. U obou typů chráničů doporučujeme volit pomůcky s umístěním chrániče na spodní straně zápěstí. Ochrana zápěstí je pro začátečníka z hlediska rizika úrazu velmi podceňovaná, jen velmi málo začátečníků se chová zodpovědně a chráničem se vybaví. Zlomeniny v oblasti zápěstí patří mezi nejčastější úrazy při výuce snowboardingu. Na Obr. 3 je vlevo vnitřní rukavice s připevněným chráničem, vpravo je navlékací.



Obr. 3 (foto autor)

1.4. OCHRANA KOSTRČE A STEHEN

Pády bolí především na tvrdší sních, na který v dnešní době umělého zasněžování narazíte opravdu všude. O tom, že pády vzad jsou pro kostrč bolestivé, svědčí i časté a pro ruce chybné nastavování rukou pod zadek, kde jsou přisedávány. Naražená kostrč si dokáže vynutit třeba i čtyři týdny klidu. Jako výborná pomůcka se hodí speciální polstrované ochranné šortky ze síťoviny se všitými plastovými chrániči kostrče a bočních částí stehen, které ocení i pokročilí snowboardisté, např. při pádech při carvingu, kdy prkno podjíždí a jako první sních kontaktují ve vysoké rychlosti právě stehna nebo při překonávání umělých překážek ve snowparku. Při výběru se soustředíme na kvalitu plastů, jejich vhodné rozmístění na kostrči, stehnech a bocích, trvanlivost materiálu šortek a stahovacího pásu z hlediska kvality fixace chráničů. Používání tohoto chrániče můžeme bohužel rovněž zařadit mezi méně obvyklé. Na Obr. 4 vidíme ochranné šortky z pohledu zezadu s vyznačením kritických míst ochrany.



Obr. 4 (foto autor)

1.5. CHRÁNIČE KOLEN

Snowboarding je svým charakterem sport, kde oporu při zastavení je možno vyhledat pouze přidržáním, usednutím nebo kleknutím. Časté nešetrné poklekávání na tvrdou podložku v nepříznivých podmínkách technického sněhu vede zejména u dospělých začátečníků k mnohačetným podlitinám a distorzím, ocení proto chrániče kolen, které svým polstrováním chrání exponovaná místa. Při výběru dbáme na umístění polstrování a tím pádem i velikost, malé zařezávající se nebo velké padající chrániče dokážou snowboarding značně znepríjemnit. Rozšířením je tento chránič opět nepříliš známý, nouzově je lze nahradit i volejbalovými chrániči, jeho použití si však pochvalují velmi především dospělí.



Obr. 5 (foto autor)

Závěrem je nutno připomenout, že existence a samotné používání ochranných prostředků nemůže úraz zcela vyloučit, každý uživatel svahu je povinen respektovat a dodržovat pravidla FIS pro pohyb na sjezdovkách. Vzhledem k množství druhů sjíždění svahů je možné debatovat o selekci svahů pro různá odvětví, nikoli však násilnou formou, ale podporovat současný trend nabízet v zimních areálech dostatek specializovaných míst a svahů jako snowparky, boardercross, carvingové a freeride sjezdovky apod.

2 Cvičení na rovině

- skupinu základních a průpravných cvičení provádíme na rovině, v místě kam lze dojít bez užití vleku nebo lanovky
- je vhodné vybírat upravený terén, ne však tvrdý udusaný nebo zledovatělý povrch
- místo vybereme s ohledem na bezpečnost stranou, vyvarujeme se zejména dojezdům pod sjezdovkami

Manipulace a odkládání snowboardu

Prkno držíme a nosíme způsobem, abychom co nejméně ohrozili sebe i případné okolí. Při odkládání jej vždy pokládáme vždy na stranu s vázáním, a to zejména ve svahu, abychom zamezili náhodnému ujetí, při kterém hrozí ztráta prkna nebo zranění ostatních.

Rozcvička

Snowboarding je sportovní činnost, kde je poměrně značně využíván pohybový aparát. Tento je potřeba na činnost připravit, rozcvičení tedy musí obsahovat prvky zaměřené na přípravu ke svalové práci, ale i na potlačení možných rizik úrazu. Cvičení je vhodné kombinovat i s ostatními ve skupině nebo pomůckami.

Začínáme krčním svalstvem, při pádech které přijdou, dostane zabrat...

Na ruce se padá první, zranění díky neprotáženým svalům a šlachám předloktí, zápěstí a rukou jsou častou a nevítanou stopkou v další činnosti. Protahujeme opravdu důkladně.

Paže uvolníme krouživými pohyby.

Uvolnění svalstva trupu pomůže při rotacích.

Ačkoliv jsou nohy dle všeobecného názoru tzv. „svázané“, při snowboardingu pracují velmi intenzivně, a proto jim věnujeme dostatečnou pozornost ve všech částech.

Nastoupení a vystoupení z vázání

Nastupování do vázání začínáme u všech typů vázání vždy první nohou a máme-li přezkové vázání, nejdříve zapínáme horní. Upínáme pečlivě, při poruše spodní je zapnutá horní přezka jediná, se kterou můžeme nouzově sjet svah, obráceně nikdy! Teprve po úplném připnutí pokračujeme s nohou zadní. Upnutá bota sedí ve vázání těsně, není deformovaná, ani nemá po stranách místo mezi vázáním. Jen tak může dobře přenášet síly na prkno. Vystupování z vázání provádíme obráceně.

U vázání typu Flow při prvním nastoupení seřídíme polohu nártu jeho přitlačením k botě. Jde-li bez problému zvednout pata, zvedneme ji a zajistíme. Je-li nárt dostatečně těsný, zajistíme i jeho přezky a dále již nastupujeme i vystupujeme zadem, odklopením nebo přiklopením paty s její přezkou.

Sebelepší vázání nebude fungovat, nebude-li bota dostatečně zavázaná, jen tak můžeme přenášet síly z nohy dále na vázání. Existují různé systémy, začátečníci se však nejčastěji setkají s tkaničkami. Všechny je potřeba řádně zavázat (a po čase dotahovat), a to v pořadí od vnitřní boty.

Pády a vstávání

Pády budou častí a mnohdy nechtění společníci, jejich nácviku se proto věnujeme důkladně zejména kvůli vlastní bezpečnosti. Pád neberme v době učení za symbol něčeho špatného, pády nám především pomáhají poznat vlastní hranice, co všechno si můžeme ještě dovolit...

Pády jsou doprovázeny celou řadou reflexních pohybů, jejichž odnaučení je déletrvající záležitostí. Buďme tedy při nácviku trpěliví.

Pád na frontside zahajujeme snížením těžiště a zachycujeme ho postupně přes kolena (velmi krátce) dopadem na malíkovou hranu rukou. Pád utlumíme pokrčením paží a naučíme se zvedat prkno ze sněhu, abychom zamezili zaseknutí hrany při pádech v jízdě.

Vstávání přes frontsidovou hranu je jednodušší, ručkováním těžiště přibližujeme k prknu, a jakmile je nad prknem, vstáváme.

I při pádu na backside se snažíme co nejvíce snížit těžiště. Pád vedeme přes zadek na ohnutá záda a další pohyb tlumíme úderem rukou vedle těla. Bradu tlačíme k hrudníku a opět zvedáme prkno ze sněhu.

Vstávání přes backsidovou hranu je těžší, ručkováním přibližujeme těžiště k prknu. Přehozením zadní ruky přes tělo dostáváme těžiště nad přední nohu a vstáváme. Přenos těžiště ve skrčené poloze může působit části populace problém. Proto je možné použít otočku, kdy oddálíme patu prkna od těla a špici a tělo přetáčíme na frontside.

CH

Vystrčený zadek

Ruce pod zadek

Nezapnutá helma

Pád na kolena

Pád na dlaně

Základní postavení

V základním postavení je těžiště mírně posunuto k přední noze, obě jsou mírně pokrčeny, vzpřímený trup je rameny natočen přibližně do směru, kterým směřuje přední noha, ruce jsou přibližně v poloze „kytarista“. Hlava je natočena přes přední rameno do směru jízdy.

CH

Frontální postavení

Shrbený postoj, pohled na špici prkna

Váha na zadní noze

Cvičení rovnováhy

Cvičení rovnováhy je jedním z nejdůležitějších momentů nácviku na rovině. Mnoho chyb na svahu má původ v nedostatečném nácviku rovnováhy.

Střídaté zatěžování (přenášením těžiště) přední a zadní nohy.

Zvedání špičky nebo patky ze sněhu, několikeré poklepání. Nebojíme se přehnat do pádu.

Rovnováha na hraně, výdrž

Snižování těžiště

Poskoky na místě

Koloběžka

Toto jednoduché cvičení použijeme pro překonávání krátkých vzdáleností s prknem na přední noze s využitím skluzu po ploše. Při nácviku se snažíme o odraz, přenesení těžiště nad přední nohu a dlouhý skluz. Dle situace se lze odrážet na obou stranách prkna.

CH

Nedostatečný přenos váhy na přední nohu

Nedostatečný přenos váhy nad prkno

3 Cvičení v jízdě

Stoupání do kopce

Stoupání do kopce s přední nohou ve vázání provádíme stylem krok sun krok, kdy po přisunutí prkno stavíme na hranu. Čím prudší svah je, tím více musíme prkno na hranu postavit a natočit k vrstevnici.

CH

Prkno málo na hraně

Prkno málo do vrstevnice, kopání se prknem do nohy

Jízda po spádnicí s přední nohou ve vázání

Kloužeme po ploše prkna z velmi mírného svahu s dojezdem do roviny nebo do protisvahu. Přední noha je ve vázání a více zatížena, zadní na protiskluzové podložce mezi vázáním a opouští prkno až po úplném zastavení. Během jízdy je tělo v základním postavení.

CH

Váha na zadní noze

Shrbený trup, pohled před špici

Nácvik zatočení

Provádíme z jízdy po spádnicí s přední nohou ve vázání. Natočením předního ramene do oblouku zahájíme natáčení prkna stejným směrem. Prkno bude na povel reagovat s mírným zpožděním. Cvičení zahájíme ze základního postavení.

CH

Zahájení přílišným impulsem

Zatížená zadní noha

Předklon a zatížená frontsidová hrana

Zahájení pohybem paže

Protitotace

Frontální postavení

Vstávání na mírném svahu

Vstáváme vždy směrem z kopce a s prknem po vrstevnici. Nejdříve hranou prkna vykopeme járek, do kterého se pak postavíme. Teprve po narovnání zahajujeme další cvičení.

CH

Nevykopání járku, malé hranění prkna, vstávání před přenesením těžiště nad prkno

Sesouvání po spádnici

Sesouvání je první a nejjednodušší způsob, jak se dostat ze svahu. Používá se i jako nouzové sjetí prudkých svahů. Ve výchozí pozici máme rovnoměrně zatíženy obě nohy, ruce jsou v pohotovostní pozici jako při hře na klavír. Zahajujeme odlehčením svahové hrany, rychlost sesouvání regulujeme její mírou hranění. Pohyb ukončíme zvýšením zatížení svahové hrany. Procvičujeme po frontsidové i po backsidové hraně.

CH

Zahranění spodní hrany

Předklon, pohled pod prkno

Neplynulé sesouvání, necitlivé hranění

Nerovnoměrné rozložení váhy

Jízda na vleku

Jízdu na vleku provádíme po ploše prkna. Přední noha je ve vázání, zadní na protiskluzové podložce mezi vázáním. Po zaujmutí správné pozice uchopíme unášeč a umístíme ho mezi nohy. Škubnutí při rozjezdu tlumíme odrazem, zpevněním trupu a prací paží. Po rozjetí

stoupneme zadní nohou mezi vázání. Případné rozhození rovnováhy korigujeme koloběžkou. Na místě určeném k vystoupení unášec vytáhneme a odejdeme z místa dojezdu.

Padající list

Střídavě a krátkodobě přenášíme váhu z jedné nohy na druhou, dráha prkna tak připomíná pohyb padajícího listu. Požadovaný směr pohybu určujeme zatížením zamýšlené přední nohy a lehkým natočením do směru pohybu. Provádíme po obou hranách

Sesouvání šikmo svahem

Ze sesouvání po spádnicí změním směr pohybu přenesením těžiště k noze, na jejíž stranu chceme sesouvat. Současně se lehce natočíme do směru pohybu a stálým zatížením v něm pokračujeme. Za prknem sesouvajícím po horní hraně zůstává ve sněhu široká stopa. Sesouvání ukončíme zvýšením tlaku na horní hranu. Při sesouvání na cíl korigujeme směr mírou hranění, více zatížená horní hrana povede prkno k vrstevnici, odlehčená pak ke spádnicí. Trénujeme na frontside, backside, za přední i zadní nohou.

Jízda šikmo svahem

Vyjíždíme v základním postavení. Jízda probíhá v podélné ose prkna za špičkou po horní hraně a vyžaduje vyšší rychlost a rovnováhu. Stopa za prknem je při jízdě úzká. Směr jízdy (a tím i rychlost) měníme mírou hranění horní hrany a zatížením přední nohy. Jízdu ukončíme zatočením smykem, kdy krátce odlehčíme horní hranu a rotujeme předním ramenem ke svahu. Po natočení prkna zastavíme pohyb postavením na horní hranu. Toto cvičení a následující nácvik oblouků provádíme po frontside i backside a již výhradně za špičkou prkna.

Smýkaný oblouk ke svahu z jízdy šikmo

Snažíme se protáhnout fázi brzdění z jízdy šikmo svahem. Stopa se tedy bude při smýkání rozšiřovat. Smýkaný oblouk zahajujeme současným lehkým odlehčením horní hrany a rotací předního ramene ke svahu. Poté opět současně mírně zatěžujeme přesouváním těžiště zadní nohu a prkno stavíme na horní hranu. Zastavíme vyjetím oblouku do svahu.

Smýkaný oblouk ke svahu z jízdy po spádnicí

Místo z jízdy šikmo nabereme větší rychlost jízdou po spádnicí. Smýkaný oblouk zahajujeme rotací do oblouku za současného stavění prkna na vnitřní hranu a přesouvání těžiště zpět od přední mezi nohy. Ve smýkaném oblouku vydržíme až do zastavení vyjetím ke svahu.

CH

Váha na zadní noze

Protirotace

Předklon a váha pouze na přední

Girlandy

Cvičení na zahájení a ukončení oblouku. Provádíme ze základního postavení z jízdy šikmo svahem. Oblouk zahajujeme natočením prkna ke spádnicí, tedy zatížením přední nohy a rotací ramenem ze svahu za současného stavění prkna na plochu. Jakmile se prkno začne stáčet ke spádnicí, ukončujeme oblouk bez překonání spádnicí oblouku rotací ramenem zpět ke svahu a současným stavěním prkna zpět na horní hranu a přenášením váhy z přední zpět mezi nohy. Až se prkno stočí zpět k vrstevnici, začínáme další girlandu.

4 Jízda v obloucích

Základní smýkaný oblouk s fází jízdy šikmo svahem

Z jízdy šikmo svahem v základním postavení zahajujeme oblouk současným zatížením přední nohy, odlehčením horní hrany a rotací předním ramenem do oblouku. Prkno se stáčí ke

spádnici a díky neustále narotovanému ramenu ji překonává. Při dokončení oblouku přehraňujeme na vnitřní (budoucí horní) hranu a těžiště posouváme zpět od přední nohy. Po dokončení oblouku pokračujeme po druhé hraně v jízdě šikmo svahelem a zahajujeme další oblouk na druhou stranu.

Smýkaný oblouk navazovaný

Provedeme smýkaný oblouk ve vyšší rychlosti a úměrně jí naklááme trup do oblouku. Přehraňujeme dle rychlosti již před spádnicí. Při ukončování oblouku využijeme odstředivou sílu k dynamičtějšímu přenosu váhy na přední nohu a rychlejšímu odlehčení do té doby vnitřní hrany, čímž okamžitě navazujeme další oblouk.

CH

Zahájení oblouku ze sesouvání

Váha pouze na přední

Frontální postavení

Předklon na frontside, zadek do backside

Nevyjeté oblouky

Zadek do oblouku

Smýkané oblouky modifikované

Dynamickou vertikální změnou těžiště, si usnadňujeme fázi přehranění při jízdě v obloucích. Důležité je správné načasování.

Odlehčení vzhůru

Odlehčení dolů

Řezaný oblouk ke svahu

Nácvik řezaného (carvingového) oblouku vyžaduje odvahu a mnoho prostoru. Do izolovaného oblouku ke svahu se rozjíždíme po spádnici ve sníženém postoji. Váha je více na zadní noze, její koleno tlačíme k přednímu. Oblouk zahajujeme dynamickým a výrazným naklopením prkna na vnitřní hranu a těla do oblouku. Celý oblouk je veden po hraně až do zastavení do svahu.

Řezaný oblouk navazovaný

Rychlost v carvingovém oblouku regulujeme načasováním přehranění, tedy zahájením dalšího oblouku. Přehraňujeme co nejkratší dobu, aby nedošlo ke smýknutí prkna a náklonem prkna i těla do oblouku navazujeme další oblouk. Jízda na měkkém prkně v carvingovém oblouku má své limity, vhodnější pro carving je alpine prkno.

CH

Smyk, malé hranění

Váha na přední

Špatné postavení těla, malé hranění

5 Skoky

Skoky jsou specifickou a nedílnou součástí snowboardingu, mnoho snowboardistů si zábavu na prkně spojuje pouze s nimi. Ačkoliv je jejich nácvik rizikovější, než předchozí prvky, rozhodně je z metodické řady nevynecháváme. Následující skoky jsou z nepřeberného množství variant opravdu jen ty nejzákladnější.

Freestyle skok

Je to vlastně činnost, kdy se úmyslně dostáváme do vzduchu, ať už vlastními silami nebo s použitím překážek. Terénní nerovnost je možno najít všude, míst pro zkoušení je tedy nespočet. Vždy se nejprve důkladně připravíme a prozkoumáme terén.

Na samotnou překážku se rozjíždíme ve sníženém postoji, při nájezdu na ni se zvedáme a z hrany překážky se odrážíme. Během letové fáze se připravíme na dopad tak, aby

snowboard dopadl na sníh plochou a naše těžiště bylo nad snowboardem. Dopad tlumíme výrazným pokrčením dolních končetin.

Nácvik

Freestyle skok

Alpine skok

Je to vlastně „neskok“, kdy se snažíme překážku překonat s pokud možno co nejdelším kontaktem prkna se sněhem. Překážku překonáváme výrazným tlumením tělem a zvláště dolními končetinami.

Ollie

Ollie je základem pro množství freestylových skoků, snowboardisté ho převzali od skateboardistů. Principem je odraz přes pružnou patu snowboardu. Na ollie se rozjíždíme ve sníženém postoji. Váhu přenášíme na zadní nohu, tělo se napřimuje, nohy natahují. Samotné odlepení prkna od podložky zařídí skrčení přední nohy, které zvedne špičku prkna a následný silný tlak zadní nohy do prohýbající se patky snowboardu. Vzápětí skrčíme i zadní nohu a dostáváme se do letové fáze. Obě skrčené nohy postupně natahujeme a připravujeme je na tlumení dopadu.

Náskok na patku/špičku

Odraz z patky na místě

Ollie

Literatura:

Hrazdíra, E., Straková, T. (2011). Ochranné pomůcky při snowboardingu. In doc. PaedDr. Pavel Korvas, CSc., Mgr. Taťána Straková, PhD.. *Outdoor 2011*. Brno: MU

Louka, O., Večerka, M. (2007). *Snowboarding*. Praha: Grada

Binter, L. a kol. (2012). *Snowboarding*. Praha: Grada