



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní
a pedagogická



Plán a realizace zimního kurzu snowboardingu pro děti mladšího školního věku

Bakalářská práce

Studijní program: B7401 – Tělesná výchova a sport

Studijní obor: 7401R003 – Rekreatologie

Autor práce: **Kristýna Hanousková**

Vedoucí práce: Mgr. Petra Čaplová, Ph.D.



ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Kristýna Hanousková**
Osobní číslo: **P13000028**
Studijní program: **B7401 Tělesná výchova a sport**
Studijní obor: **Rekreologie**
Název tématu: **Plán a realizace zimního kurzu snowboardingu pro děti
mladšího školního věku.**
Zadávací katedra: **Katedra tělesné výchovy**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Na základě studia odborné literatury a vlastních zkušeností vytvořit co nejefektivnější snowboardový kurz zaměřený na děti mladšího školního věku, který bude charakteristický především množstvím her a snahou o získání zájmu o snowboarding.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

BINTER, L., 2006. Jak dokonale zvládnout snowboarding. Praha: Grada. ISBN 80-247-1509-0.

BRTNÍK, J., NEUMAN, J., 1999. Zimní hry na sněhu i bez něj. Praha: Portál. 280 s. ISBN: 80-7178-762-0

DVOŘÁK, D., 2014. Snowboarding: metodika výuky. Praha: Grada, 110 s. ISBN 978-80-247-5053-8.

LOUKA, O., VEČERKA, M., 2007. Snowboarding. Praha: Grada, 148 s. ISBN 978-80-247-1378-6

LUŽA, J., NOSKOVÁ, P., 1998. Základy snowboardingu. Brno: Pedagogická fakulta MU v Brně, 68 s. ISBN 80-210-1962-X

VOBR, R., 2006. Snowboarding: průvodce sportem. České Budějovice: KOPP, 128 s. ISBN: 80-7232296-6

Vedoucí bakalářské práce:

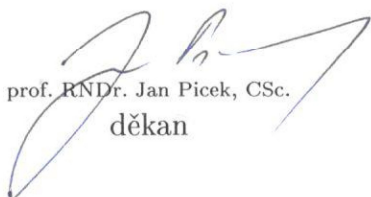
Mgr. Petra Čaplová, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy

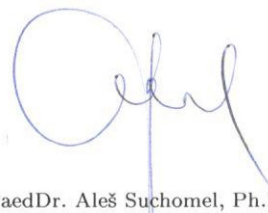
Datum zadání bakalářské práce: **15. prosince 2016**

Termín odevzdání bakalářské práce: **28. dubna 2017**

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan



doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.
pověřen vedením katedry



V Liberci dne 15. prosince 2016

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum:

Podpis:

Poděkování

Velké poděkování patří Mgr. Petře Čaplové, PhD. za poskytnutí konzultací, odborné připomínky a rady k mé práci. Dále bych chtěla poděkovat své rodině za trpělivost a podporu po celou dobu studia, svému příteli a kamarádům za cenné rady k tématu práce.

Anotace

Bakalářská práce se si klade za cíl obohatit snowboardingovou metodiku o průpravné prvky, cvičení a hry, které zaujmou především mladé nadšence tohoto sportu. V práci je rozebrána problematika snowboardingu, problematika dětí mladšího školního věku a také se zabývám snowboardovým vybavením. Dále je v bakalářské práci vypracován časový harmonogram pro snowboardový kurz, navržena lokalita, doprava a personální obsazení.

Klíčová slova

Snowboarding, výuka snowboardingu, metodika snowboardingu, mladší školní věk, snowboardový kurz, hry a průpravná cvičení, motivace.

Anotation

Goal of this bachelor theses is to enrich the metodics about new elements and games which will be interesting mainly for young enthusiasts. There is problematics of snowboarding and problematics of children in younger school age elaborated in this thesis as well as snowboard equipment. There's also time schedule for snowboard course elaborated, location and stuff suggested.

Keywords

Snowboarding, snowboard instruction, methodology of snowboard instruction, younger school age, snowboard course, games and preparatory exercise, motivarion

Obsah

Seznam obrázků.....	10
Seznam tabulek.....	11
Seznam grafů.....	12
Seznam použitých zkratk 13	13
1 Úvod.....	14
2 Cíle	15
2.1 Hlavní cíl	15
2.2 Dílčí cíle	15
3 Snowboarding a jeho historie	16
3.1 Snowboarding.....	16
3.2 Snowboarding ve světě.....	16
3.3 Snowboarding v ČR.....	18
4 Snowboardové vybavení.....	19
4.1 Výzbroj	19
4.1.1 Snowboard.....	19
4.1.2 Snowboardové vázání.....	20
4.1.3 Snowboardové boty	22
4.2 Výstroj.....	23
4.2.1 Oblečení.....	23
4.2.2 Bezpečnostní výstroj.....	24
5 Mladší školní věk	26
5.1 Charakteristika věkové skupiny.....	26
5.2 Tělesný a motorický vývoj	27

5.3	Psychologie dítěte.....	28
5.3.1	Motivace	28
6	Anketní šetření.....	29
7	Kurz	36
7.1	Personální obsazení	36
7.2	Bezpečnost.....	36
7.3	Forma kurzu.....	38
7.4	Lokace	39
7.5	Doprava	40
7.6	Cena kurzu	40
7.7	Přehled příjmů a výdajů.....	40
8	Metodika snowboardingu	45
8.1	Metodické postupy USA a Rakouska	45
8.2	Posloupnost výuky jízdy na snowboardu.....	45
	Seznámení se studenty	46
8.2.1	Seznámení se snowboardem, terminologie.....	47
8.2.2	Kontrola vybavení	48
8.2.3	Manipulace a podkládání snowboardu	48
8.2.4	Rozcvička	49
8.2.5	Určení přední nohy	51
8.2.6	Nastoupení a upnutí do vázání.....	52
8.2.7	Vstávání	52
8.2.8	Otáčení.....	53
8.2.9	Pády	53
8.2.10	Základní postavení.....	54

8.2.11	Základní postoj pro jízdu	54
8.2.12	Rovnováha	55
8.2.13	Koloběžka	56
8.2.14	Jízda po spádnicí z mírného svahu s dojezdem do roviny	57
8.2.15	Sesouvání po spádnicí.....	58
8.2.16	Jízda na vleku	59
8.2.17	Sesouvání svahem se střídavým zatěžováním dolních končetin.....	60
8.2.18	Sesouvání šikmo svahem.....	61
8.2.19	Jízda šikmo svahem	62
8.2.20	Girlandy	63
8.2.21	Základní smýkaný oblouk.....	64
8.2.22	Smýkaný oblouk s odlehčením vzhůru	66
8.2.23	Základní řezaný oblouk	66
9	Časový harmonogram	68
	Závěr	73
	Seznam použité literatury	74

Seznam obrázků

Obrázek 1: Snurfer.....	17
Obrázek 2: Winterstick.....	17
Obrázek 3: Typy snowboardových prken.....	20
Obrázek 4: Bezpečnost chování na sjezdových tratích.....	37
Obrázek 5: Molitanová pomůcka.....	46
Obrázek 6: Popis vázání	47
Obrázek 7: Popis snowboardu	48
Obrázek 8: Postoj a úhel vázání na snowboardu	52

Seznam tabulek

Tabulka 1: Výhody a nevýhody kurzu probíhajícího po dobu tří týdnů.....	39
Tabulka 2: Přehled výdajů pro rodiče.....	40
Tabulka 3: Přehled výnosnosti akce při účasti osmi žáků	41
Tabulka 4: Přehled výnosnosti akce při účasti deseti žáků.....	42
Tabulka 5: Přehled výnosnosti akce při účasti dvanácti žáků.....	43
Tabulka 6: Přehled výnosnosti akce při účasti patnácti žáků	44
Tabulka 7: Časový harmonogram 1. den.....	68
Tabulka 8: Časový harmonogram 2. den.....	69
Tabulka 9: Časový harmonogram 3. Den	69
Tabulka 10: Časový harmonogram 4. den.....	70
Tabulka 11: Časový harmonogram 5. den.....	70
Tabulka 12: Časový harmonogram 6. den.....	71
Tabulka 13: Časový harmonogram 7. den.....	71
Tabulka 14: Časový harmonogram 8. den.....	72
Tabulka 15: Časový harmonogram 9. den.....	72

Seznam grafů

Graf 1: Ideální délka snowboardové lekce	29
Graf 2: Pozornost dítěte v rozmezí 6 - 8 let.....	30
Graf 3: Pozornost dítěte v rozmezí 9 - 12 let.....	30
Graf 4: Fyzické rozdíly mezi dětmi	31
Graf 5: Řešení fyzických rozdílů.....	31
Graf 6: Efektivnost výuky, dle počtu žáků	32
Graf 7: Motivace při skupinových lekcích	32
Graf 8: Nejefektivnější forma výuky snowboardingu	33
Graf 9: Inspirace pro vedení snowboardových lekcí	33
Graf 10: Zařazení soutěží do lekcí.....	34
Graf 11: Typy pochval.....	34
Graf 12: Změna instruktora	35

Seznam použitých zkratek

BS – Backside – zadní hrana, kterou má snowboardista za patami

FIS – Fédération Internationale de Ski

FS – Frontside – přední hrana, kterou má snowboardista před špičkami

Goofy – Snowboardové postavení, kde je dominantní pravá noha

ISA – International Snowboard Association

ISF – International Snowboarding Federation

JSBA – Japan SnowBoard Association

NASA – North American Snowboard Association

Nose – Špička snowboardu

PSA – Professional snowboarders Association

Reular – Snowboardové postavení, kde je dominantní levá noha

SK – Sportovní klub

Tail – Patka snowboardu

WSF – World Snowboard Federation

ZOH – Zimní olympijské hry

1 Úvod

Snowboarding je poměrně mladý sport, který má své fanoušky napříč všemi generacemi po celém světě a těší se čím dál větší oblíbenosti. Na sjezdovkách můžeme vidět čím dál více nadšenců na prknech s každou přibývajícím sezónou. Jako poměrně mladý sport umožňuje vyznavačům jedinečnou šanci tvořit historii svým vlastním přínosem.

Důvodem, proč jsem si pro vypracování své bakalářské práce vybrala téma plán a realizace snowboardového kurzu pro mladší školní věk, je to, že snowboarding je nedílnou součástí mého života a obrovským koníčkem. Tomuto skvělému sportu se již několik let rekreačně věnuji ve svém volném čase. Od roku 2015 pracuji jako instruktorka snowboardingu ve Skiareálu Ještěd. Vybranou věkovou skupinu – mladší školní věk jsem zvolila, protože z vlastních zkušeností mohu říct, že se při výuce setkávám především s dětmi v rozmezí sedm až jedenáct let. Během svého působení jako instruktor jsem zaznamenala problém týkající se nezájmu dětí o výuku dle striktně daných metodických pravidel a problém s udržení pozornosti během lekce. Na základě těchto poznatků jsem se rozhodla danou problematiku důkladně prozkoumat a navrhnout řešení.

V teoretické části se věnuji historii snowboardingu, popisují výstroj a výzbroj, jež jsou nezbytné pro tento zimní sport a rozebírám problematiku mladšího školního věku z pohledu ontogeneze, motoriky, psychologie a socializace.

Praktická část je zaměřena na přípravu kurzu. Je vypracován přehled příjmů a výdajů, probrána bezpečnost a navržena lokalita, doprava a personální obsazení. Dále se v praktické části zabývám samotnou metodikou snowboardingu pro děti mladšího školního věku, kde se snažím se ukázat, jak by měla probíhat. Vypracovanou metodiku následně použiji v časovém itineráři pro snowboardový kurz.

Časový harmonogram snowboardového kurzu poslouží jako podklad snowboardovým školám jak zorganizovat snowboardový kurz či jako inspirace pro instruktory jak vést skupinovou snowboardovou lekci.

2 Cíle

2.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem mé bakalářské práce je inovace snowboardingové metodiky, kterou detailně popisuji a obohacuji o konkrétní návrhy pohybových činností v podobě her a zábavných cvičení. Dále je vytvořen komplexní návrh pro odpolední snowboardový kurz pro děti mladšího školního věku a vypracován stručný časový harmonogram.

2.2 Dílčí cíle

1. Zpracování problematiky snowboardingu a problematiky mladšího školního věku.
2. Vybrání lokality pro kurz a zjištění možnosti dopravy na kurz.
3. Vytvoření přehledu příjmů a výdajů.
4. Zpracování snowboardové metodiky.
5. Navrhnutí inovace metodické řady výuky pro děti.
6. Vypracování harmonogramu pro jednotlivé dny.

3 Snowboarding a jeho historie

3.1 Snowboarding

Snowboarding je zimní individuální aktivita pro všechny věkové kategorie. Louka a Večerka (2007) popisují snowboarding jako klouzání na sněhu pomocí speciálního prkna – snowboardu. Postoj jezdce je bokem ve směru jízdy s připevněnými chodidly k prknu pomocí snowboardového vázání. Vázání je připevněno v kosém úhlu k podélné ose snowboardu. Snowboarding je považován za relativně mladý sport na rozdíl od ostatních zimních sportů, jako je například sjezdové či běžecké lyžování, které vznikly za účelem usnadnění dopravy. Primárním důvodem pro vznik snowboardingu byla zábava. Vzhledem k tomu, že jízda na snowboardu velice připomíná jízdu na skateboardu či surfu, vznikl jako zimní alternativa pro surfaře a skateboardisty, kteří se nechtěli připravit o zábavu a trénink v nepříznivém zimním počasí (Weiß, 1993), (Vobr, 2006).

3.2 Snowboarding ve světě

O naprostém počátku snowboardingu lze pouze spekulovat. Ačkoliv byly v severní Asii, Skandinávii a na Sibiři nalezeny malby a texty, které zachycovaly činnost podobnou snowboardingu, či ve Švédsku široká lyže vypadající jako snowboard, za oficiální počátky snowboardingu jsou považována šedesátá léta 20. století.

Binter (2012) uvádí, že prvním konstruktérem sněžného prkna je mistr světa ve skateboardingu Tom Sims v roce 1963. Jeho výrobek byl považován spíše za kuriozitu, ale o několik let později Sims přichází s novou výrobní technikou laminátové konstrukce s dřevěným jádrem, která má mnohem větší úspěch. V roce 1982 vylepšil snowboardy ocelovými hranami a lyžařským vázáním.

V roce 1965 Američan Shermann Poppen vyrobil zimní hračku pro svou dceru sešroubováním dvou lyží k sobě. Svůj vynález pojmenoval snurfer. Na špičku snurferu upevnil provázek, který vedl od špičky lyží k přední ruce jezdce. Tento doplněk sloužil jako pomůcka pro lepší stabilitu a koordinaci na prkně. Po dvouměsíčním

upravování a vylepšování snurferu došel k závěru, že vhodnější je boční postavení a také namísto konstrukce ze dvou lyží použil jednu mnohem širší vodní lyži. Poté si snurfer nechal patentovat a zaznamenal značný obchodní úspěch. Roku 1968 o snurfer projevil zájem surfař, lyžař i skateboardista Jake Burton Carpenter. Tento zdatný sportovec snurfer značně vylepšil. Přemýšlením o technice jízdy došel k závěru, že připevnění nohou ke snowboardu by výrazně zjednodušilo ovládání snowboardu. V roce 1977 zavedl sériovou výrobu těchto snowboardů ve své firmě Burton snowboards ve Vermontu.



Obrázek 1: Snurfer

Zdroj: Steezminimag, 2014



Obrázek 2: Winterstick

Zdroj: Jebiga, 2014

Roku 1969 se objevilo prkno odlité z polyesteru, jehož tvůrcem byl Dimitrij Milovich. Prkna s názvem „winterstick“ se využívala především pro jízdu v hlubokém sněhu. I přes nízkou životnost těchto prken si Milovich v roce 1972 nechal výrobek patentovat a v roce 1975 založil firmu, která o devět let později zkrachovala nejen kvůli již zmíněné krátké životnosti prken či vysokým nákladům na výrobu, ale především kvůli zákazu provozovat snowboarding v mnohých zimních střediscích USA. Hlavním důvodem zákazu bylo zavedení bezpečnostních norem americkými úřady. Tento zákaz snowboardingu mnoho příznivců tohoto sportu odradil, ale zůstalo pár věrných nadšenců, kteří začali provozovat tzv. hiking, což představovalo výšlap do kopce a následnou jízdu v čerstvě napadlém sněhu.

Osmdesátá léta 20. století jsou považována za zrod snowboardingu v Evropě. José Fernández vyvinul deskové vázání a významně tak ovlivnil rychlostní závodní

snowboarding. Tento typ vázání, se stal oblíbeným především u evropských závodníků. Sám Fernández díky tomuto inovovanému vázání vyhrál několik závodů. První snowboardová asociace JSBA byla založena v Japonsku v roce 1982. Roku 1987 vznikla Severoamerická snowboardová asociace – NASA. V sezóně 1989/90 vznikla Mezinárodní snowboardová asociace – ISA a mezinárodní profesionální asociace – PSA. O rok později vznikla mezinárodní snowboardová federace – ISF, kterou v roce 2002 nahradila World Snowboard Federation – WSF. Založením těchto organizací nastává prudký rozkvět snowboardingu po celém světě. V devadesátých letech se snowboarding rozmohl, a mnoho zimních středisek obohatilo nabídku služeb pro vyznavače tohoto sportu. Významným rokem pro snowboarding se stal rok 1994, kdy byl tento sport představen na ZOH v Norsku.

3.3 Snowboarding v ČR

„První náznaky vzniku snowboardingu v Čechách se objevily již v osmdesátých letech. Jednalo se o první snowboardy, vyrobené vlastnoručně na základě obrázků z málo dostupných zahraničních časopisů. Snowboardy byly zhotovené z překližky bez ocelových hran a dnešním tvarům se velmi málo přibližovaly“ (Gnad, 2008, s. 37).

K hlavním průkopníkům tohoto adrenalinového sportu patří L.Váša, V. Rys, bratři Včelákové, I. Pelikán a další. Nejznámějším střediskem snowboardingu se stal Perik v Krušných horách, kde se roku 1984 uskutečnil první slalomový závod, a o rok později dokonce mistrovství Československa ve snowboardingu. Díky tomu, snowboarding získal nové příznivce a vznikly první snowboardové firmy. Nejznámější firmu založil L.Váša. Dále byla založena firma ROOC, LTB... (Weiß, 1993).

Mezi významné akce, které přispěly k rozvoji snowboardingu, nepatřily pouze závody, ale také snowboardové expedice. První českou expedicí byl v roce 1989 prvosjezd na snowboardu z nejvyšší hory Kavkazu (Binter, 2012).

V únoru 1990 vznikla Asociace československého snowboardingu, která se roku 1993 po rozpadu Československa přejmenovala na Asociaci českého snowboardingu, a došlo k největšímu rozmachu tohoto sportu v ČR (Gnad, 2008).

4 Snowboardové vybavení

Správně vybrané snowboardové vybavení je základní předpoklad pro úspěšné zvládnutí jízdy. Mezi základní snowboardové vybavení patří **výzbroj** – snowboardové prkno, snowboardové vázání a snowboardové boty. Stejně důležitá je **výstroj**, do této kategorie se řadí oblečení a ochranné doplňky.

4.1 Výzbroj

Nemálo rodičů řeší otázku, zda dítěti snowboardovou výbavu zakoupit či pouze vypůjčit z půjčoven, které nabízí své služby téměř v každém zimním středisku. Koupě vlastního vybavení má své klady i zápory. Hlavní výhodou je, že si dítě na svůj snowboard zvykne a ví co od něho očekávat. Napevno seřízené vázání je také velkým plusem a v neposlední řadě ušetřený čas, který by rodina strávila v půjčovně výběrem správného prkna, následného seřízení a výběrem padnoucích bot. Obecně se ale velká investice do začátku snowboardové „kariéry“ dítěte nedoporučuje. Dítě může do následující sezóny vyrůst či snowboardingu nepřijde na chuť a výuku odmítne. V případě koupi použitého snowboardu je třeba věnovat pozornost velikosti průhybu (prošlápnutí) snowboardu, stavu skluznice, stavu inzertu a stavu ocelové hrany.

4.1.1 Snowboard

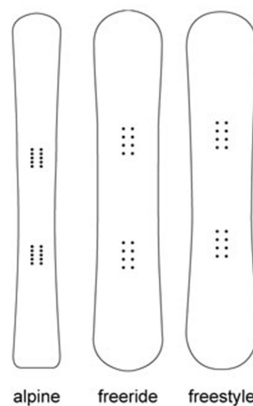
Dle Bintera (2012) Rozlišujeme dva základní typy prken: freestylové neboli měkké snowboardy a slalomové neboli tvrdé snowboardy.

Freestylové snowboardy mají menší vykrojení, velké zakřivení špičky a patky a dělí se do tří podskupin.

- **Freeride snowboardy** jsou přizpůsobeny především pro jízdu v hlubokém sněhu.
- **Freestyle snowboardy** se uplatňují především ve snowboardových parcích. Díky jejich konstrukci jsou vhodné pro jízdu přes překážky, skoky, triky, rotace atd.

- **All Mountain snowboardy** jsou univerzální prkna, které lze využít jak pro freestylovou tak i pro freeridovou jízdu. Tato prkna jsou nejvhodnější pro začínající a rekreační snowboardisty či děti.

Slalomové snowboardy se od freestylových prken se liší především tvarem, kdy špička je krátká a nízká, patka rovná a končí současně s efektivní hranou snowboardu. Tento typ snowboardu není zdaleka tak populární a je konstruován výhradně na upravenou sjezdovku. Použití těchto tzv. tvrdých prken je vhodné obzvláště pro závodní slalomové disciplíny, alpskou jízdu a řezané oblouky. Tento typ snowboardu se pro začátečníky nedoporučuje.



Obrázek 1: Typy snowboardových prken

Zdroj: Freeride, 2006

Pro začínající snowboardisty se obecně doporučují freestylová prkna s měkkým vázáním a botami. Délka prkna by se měla rovnat vzdálenosti od jezdcových nohou po oblast mezi jeho bradou a nosem. Šířka prkna by měla korespondovat s velikostí bot a tvar prkna pro výuku by měl mít zdviženou patku i špičku.

4.1.2 Snowboardové vázání

Volba vázání je dána tím, zda se snowboardista věnuje alpské jízdě nebo freestylu. Díky vázání je jezdec schopen ovládnout snowboardu a to pomocí přenosu hmotnosti na přední nebo zadní hranu. V současné době rozlišujeme dva typy vázání: **měkké** (freestylové) a **tvrdé** (slalomové). U snowboardů se nepoužívá tzv. „bezpečnostní“

vázání, jako tomu je u lyží z důvodu bezpečnosti. Pokud by došlo k uvolnění jedné nohy za jízdy, mohlo by dojít k podstatně horšímu úrazu, než kdyby se noha neuvolnila.

Měkké vázání

Tento typ vázání je nazýván i jako botičkové či freestylové a vyrábí se ve třech provedeních. Nejrozšířenější je vázání **přezkové**, které se skládá ze spodní části, tvořené z kvalitního plastu, karbonu nebo nejlépe z kovu. Tato část má uprostřed kruhový otvor, díky kterému se nastavuje úhel vytočení vázání. Opora okolo zadní části snowboardové boty, u které se dá nastavit náklon vázání, je většinou také z kovu či plastu. Přední část vázání upíná pomocí dvou pásků s přezkami nárt nohy. Pohodlnost upínání závisí na systému přezek. Obecně se doporučuje pumpovací systém, který je lehce ovladatelný a umožňuje rychlé i fixní utažení (Weiß, 1993).

Vedle klasického měkkého vázání existuje **nášlapné vázání**. Do tohoto typu se jednoduše nastoupí a bota je upevněna pouze zespodu. Kvůli absenci přezek, které slouží jako opora nohy u botičkového vázání, zde musí být speciální tvrdší bota. Tahem za drát, který končí u vnitřní holeně jezdce, dochází k uvolnění vázání. Přestože použití tohoto vázání je pohodlné, není rozhodně tak časté.

Princip upevnění boty ve třetím typu vázání, které nazýváme **flow** či **speed entry**, spočívá v tom, že při prvním použití si nastavíme výšku nártu pomocí látkového dílu přes nárt a pak pákovým systémem na patce vázání upevníme nohu. Vobr (2006) tvrdí, že toto vázání je nevhodné pro agresivní jízdu, protože upravení síly upnutí nohy není možné upravovat. Tento typ vázání doporučuje především pro děti a rekreační jezdce a to z důvodu snadné manipulace a relativně jednoduchému nástupu či výstupu do vázání.

Úhel vázání

Dvořák (2014) pro výuku na měkkých snowboardech doporučuje úhel vázání pět až patnáct stupňů na přední noze. Tento postoj nazývá tzv. „Duck Stance“, při kterém špičky chodidel směřují od sebe a paty k sobě.

Tvrdé vázání (deskové, slalomové)

Tento typ vázání vznikl na základě tendencí alpského závodění. Je určen pro tvrdé boty a slalomboardy. Přestože je tento typ vázání podobný lyžařskému vázání, rozdíl mezi nimi je zásadní. V tvrdém snowboardovém vázání bota jezdce ani při velkých tlacích ani při pádu nevypne. Tvrdé vázání se dělí na klasický **upínací** systém a **nášlapný „step in“** systém.

Upevnění prkna a vázání klasickým systémem je pomocí šroubů prostrčených otvory v kruhovitém disku. Ostatní části jsou otáčivé, což dovoluje nastavení úhlu. Libovolné polohové zajištění boty umožňují dvě silné destičky, na kterých stojí podrážka skeletu. Špičku boty upíná jednoduchá přezka na silném kovovém drátě a pata boty je uchycena kovovou obručí.

Upevnění obuvi do nášlapného systému probíhá pouhým dupnutím do vázání. Následuje zacvaknutí úchytů boty do příslušných žlábků a vše je zafixováno. K odepnutí se používá speciální spojovací drát. I když se tento typ vázání zdá jako velice komfortní a jednoduchý, přilepený sníh na botě hladký nástup často komplikuje (Binter, 2012), (Weiß, 1993).

4.1.3 Snowboardové boty

Boty jsou poslední částí výzbroje, které je třeba věnovat opravdu velkou pozornost. Nejedna snowboardista tvrdí, že právě snowboardová obuv je nejdůležitějším prvkem výzbroje a to z důvodu, že správně zvolená obuv ovlivní pocit z jízdy mnohem více nežli samotné prkno. Je důležité, aby se jezdci cítili ve snowboardové obuvi pohodlně, v opačném případě by mohlo dojít ke ztrátě zájmu o tento sport zejména u dětí. Rozhodující při výběru bot je velikost, celková tuhost a materiál. Rozdělení snowboardových bot se stejně jako vázání dělí na měkké a tvrdé (Vobr, 2006).

Měkká bota

Měkké boty jsou díky větší pohyblivosti v kotníku určeny pro freestyle snowboarding. Bota přesahuje kotník a také by měla přesahovat zadní opěrku vázání. Botu utahujeme

pomocí šněrování či suchého zipu. Inovací je dotažení bot přes ocelové lanko, které se stahuje kolečkem umístěným v přední části boty. Nezbytnou součástí boty je zabudovaná ochrana proti vyvrtnutí kotníku. Z hlediska polstrování existují dva druhy bot a to jedno-botičkové a dvou-botičkové. Binter (2012) doporučuje dvou-botičkové boty pro jejich kvalitu, co se týká udržení teploty, vodězdornosti a celkové tvrdosti. Jedno-botičkovou obuv tvoří pouze jedna část, což vede např. k horšímu vysušení boty.

Tvrdá bota

Tvrdá bota ve srovnání s měkkou napomáhá optimálnějšímu přenosu síly na snowboard a zejména intenzivnějšímu tlaku na hranu s menším působením síly jezdce. I přesto tento druh bot není rozšířen. Bota je tvořena vnitřním skeletem a vnitřní vyjímatelnou botičkou. Boty jsou podobné lyžařským, s rozdílem tvrdosti, náklonu kotníku a zkosení podrážky ve špičce a na patce. Snowboardové boty jsou také více flexibilní nežli lyžařské boty (Binter, 2012).

4.2 Výstroj

4.2.1 Oblečení

Snowboarding zavedl svůj vlastní osobitý styl oblékání. Oblečení je pohodlné ale zároveň účelné. Kvalitní snowboardové ošacení by mělo vydržet daleko častější kontakt se sněhem nežli oblečení určené pro lyžaře a rozhodně by mělo být dostatečně volné, aby snowboardistu neomezovalo při provádění pohybů v plném rozsahu. Nejdůležitějšími faktory jsou: voděodolnost, odolnost vůči tření o sníh a led, prodyšnost a zateplení. Při výběru „outfitu“ je třeba věnovat pozornost třem vrstvám oblečení.

- První (transportní) vrstva je tzv. termo prádlo, které odvádí vlhkost v podobě potu od pokožky, čímž zabraňuje ochlazování a naopak přehřívání a udržuje stálou tělesnou teplotu.
- Druhá (izolační) vrstva zamezuje ztrátě tepla. Je prodyšná a odvádí pot dále od těla. Nejčastěji se jedná o fleecové mikiny či košile.

- Třetí (ochranná) vrstva oblečení ochraňuje snowboardistu před nepříznivým počasím jako je déšť, sníh a vítr. Tato vrstva musí být voděodolná a prodyšná, aby nedocházelo k akumulaci vlhkosti uvnitř oblečení. Nejčastěji jsou bundy vyrobeny ze speciálních materiálů s aplikovanou membránou, např.: gore-tex.

Bunda

Jak již bylo řečeno, je důležité, aby byla bunda na snowboard odolná vůči vlhku a oděru. Vzhledem k tomu, že snowboardista často sedí na sněhu, měla by být zadní strana bundy delší a z odolnějšího materiálu. Stáhnutí bundy v oblasti rukávů a u pasu zabraňuje vniknutí sněhu a zároveň zlepšuje zateplení.

Kalhoty

I u snowboardových kalhot jsou nejdůležitějšími parametry nepromokavost, odolnost vůči větru a prodyšnost. Vypolstrování v oblasti zadku a kolen je důležité nejen kvůli tlumení bolesti z pádu, ale prodlužuje životnost kalhot.

Rukavice

Nejčastěji přichází do kontaktu se sněhem právě rukavice, a proto jsou vyrobeny ze silnějšího nepromokavého materiálu. Snowboardové rukavice jsou delší než lyžařské a díky staženému zakončení do nich nepadá sníh. Odborníci doporučují rukavice opatřené vycpávkami či výztuhou proti nárazům do zmrzlého sněhu s fixací zápěstí a ostatních kloubů ruky.

4.2.2 Bezpečnostní výstroj

Přilba

Přestože není helma povinnou výbavou snowboardisty, je doporučeným vybavením každého dítěte, ale i dospělého. Téměř všechny snowboardové školy a kurzy požadují dětskou helmu jako povinnou výbavu. Zranění hlavy může způsobit následky na celý život, proto je lepší tomu předcházet. Při výběru helmy je nejdůležitější, aby dobře seděla, velikost helmy se určuje dle obvodu hlavy, který se měří těsně nad ušima.

Páteřní chránič

Tzv. „páteřák“ není zdaleka tak častým ochranným doplňkem jako snowboardová helma, přestože dle posledních statistik k poranění páteře dochází častěji než ke zranění hlavy. Konstrukce chrániče páteře je vyrobena tak, aby při nárazu byla kinetická energie rozložena do co největší plochy kterékoli části zad, čímž dojde ke snížení pravděpodobnosti vážného zranění v místě střetu. Je nezbytné, aby chránič co nejlépe seděl a nepřekážel v pohybu. Velikost chrániče volíme dle výšky, popř. věku dítěte.

Brýle

Sluneční brýle jsou kvůli vysoké intenzitě UV záření nezbytnou výbavou na svahu, většina jezdců ale preferuje brýle snowboardové, které jsou také UV filtrem vybaveny a chrání oči před větrem a padajícím sněhem lépe. Navíc díky jejich velikosti dokáží udržovat velkou část obličeje v teple. Při výběru je nutné, aby dobře přiléhaly na obličej.

5 Mladší školní věk

V mladším školním věku se znatelně mění tělesná i psychická struktura osobnosti dítěte. Zahájením povinné školní docházky se mění sociální role dítěte z předškoláka v roli žáka a spolužáka. V tomto období se nácvikem psaní, čtení, počítání atd. rozvíjí celá osobnost dítěte. Dochází ke změně myšlení z předškolní úrovně na úroveň konkrétních logických operací a zlepšuje se autoregulace dítěte. Myšlení dětí tohoto věku nazývá Langmeier (2006) jako „věk strážlivého realismu“. Dítě je také schopno detailněji vnímat, udržet pozornost a je schopno dodržovat jistá pevně stanovená pravidla, na která nebylo doposud zvyklé. Také paměť se rozvíjí a posiluje. Košťálová (2008) tvrdí, že s nástupem do školy se dítě osamostatňuje a přijímá zodpovědnost za své jednání, ale přitom navazuje vztah se svým učitelem. To může být pro pedagoga velice výhodné z hlediska snazší motivace k pohybu. Toto období je celkově považováno za nejvhodnější k učení se pohybu, osvojování pohybu a souhrnnému rozvoji pohybových schopností (Švingalová, 2006).

5.1 Charakteristika věkové skupiny

Suchomel (2006) rozděluje mladší školní věk neboli prepubescenci dítěte na dva biologické a psychologické stupně a to **raný školní věk** (6 – 8 let), který je charakteristický změnou životní situace a adaptací na školu a **střední školní věk** (8 – 11 let), který je popisován jako příprava na dospívání. Z hlediska školní docházky se jedná o první až pátý ročník prvního stupně základní školy.

V prvním období mladšího školního věku jsou děti stále velmi soutěživé a hravé. Rády si hrají společně a touží být členem skupiny, která je organizovaná. Mají problém se soustředit po delší dobu, nežli je deset minut. Zde je důležité do výuky zařazovat krátká cvičení s kreativní motivací pro udržení pozornosti a často měnit aktivity, aby děti udržely pozornost. Během druhého období mladšího školního jsou děti navyklé na školní docházku, jsou schopny dodržovat pravidla, na která předtím nebyly zvyklé, a také flexibilita pozornosti se v průběhu těchto let zlepšuje. Dítě je velice ovlivněno sociální skupinou, která se tvoří ve škole či v mimoškolních organizacích.

5.2 Tělesný a motorický vývoj

„Vývoj motoriky je závislý na funkci nervové soustavy, na růstu kostí, osifikaci a na růstu svalstva. Na zdokonalování motoriky dětí nemá vliv jenom růst a celkový fyzický a intelektuální vývoj, nýbrž i školní vyučování a hlavně všechny formy organizované i neorganizované tělesné výchovy a rekreace, tedy pohybového režimu jako celku“ (Čelikovský, 1990 str. 25).

Tělesný vývoj charakterizuje intenzivní růst do výšky. Průměrný roční přírůstek činí zhruba šest až osm centimetrů. Dochází ke změně tělesných proporcí typickým prodloužením končetin a zmenšením hlavy, tzv. filipínská zkouška (dítě si musí dosáhnout rukou přes hlavu na boltec protilehlého ucha) je hlavním ukazatelem školní zralosti. U dětí v tomto období se často objevuje spontánnost, nadbytečnost a nepřesnost pohybů. Postupným nácvikem složitějších tělesných cvičení nadbytečnost pohybů vymizí a veškeré pohyby se stávají plynulými. Výrazně se zlepšuje koordinace a hrubá i jemná motorika. Pohyby jsou rychlejší a svalová síla větší. S tím souvisí rostoucí zájem o pohybové hry a sportovní výkony, které vyžadují obratnost, vytrvalost a sílu. Formou hry a učením se nápodobou pohybu, se u dětí mladšího školního věku zvyšuje efektivita nácviku pohybových dovedností (Perič, 2004), (Langmeier, 2006).

Výkonnostní rozdíly mezi dětmi mladšího školního věku jsou velice patrné ve srovnání s dětmi v předškolním věku, kde jsou fyzické a výkonnostní schopnosti na podobné úrovni, s přibývajícími lety se fyzické rozdíly zvyšují. Téměř ve všech pohybových dovednostech jsou chlapci výkonnější než dívky.

Dítě mezi šestým až osmým rokem má horší koordinaci náročnějších pohybů, ale bez problému zvládne pohybové aktivity jako lezení, chůze, běh, skok a jednoduché hody. Běh je základem veškerých her a soutěží. Období mezi osmým a desátým rokem se vyznačuje intenzitou vývoje motorických funkcí, jako je například větší rychlost pohybu. Mezi desátým až dvanáctým rokem se dítě stále snadněji učí novým pohybům, zvyšuje se odvaha a kvalita provedených pohybů. Celé období mladšího školního věku lze považovat za nejpříznivější dobu pro motorický vývoj a mnoho autorů toto období nazývá „zlatým věkem motoriky“.

5.3 Psychologie dítěte

Erikson, (1999) uvádí, že dítě v mladším školním věku prochází vývojovou fází píce a snaživosti, snaží být úspěšné a za svoji snahu očekává pozitivní hodnocení a akceptování nejen pedagogem, ale také svými vrstevníky. Ocenění má často více motivující význam nežli samotný výsledek. Pro úspěšný rozvoj žáka je ale třeba, aby se svými výkony vyrovnal vrstevníkům a aby zaujímal přijatelnou sociální pozici v rámci skupiny. Skupiny vrstevníků se podílejí na vývoji sociálního citění a chování dítěte. Potřeba kontaktu s nimi je jednou z nejdůležitějších potřeb dítěte v prepubescenci. Pro formování své osobnosti je také nutný rozvoj sebevědomí, je důležité, aby si dítě vytvořilo kladné sebehodnocení. K nízkému sebehodnocení a následnému sebevědomí dochází u dětí, které nejsou schopny vykonat požadavky pedagoga či rodiče (Švingalová, 2006).

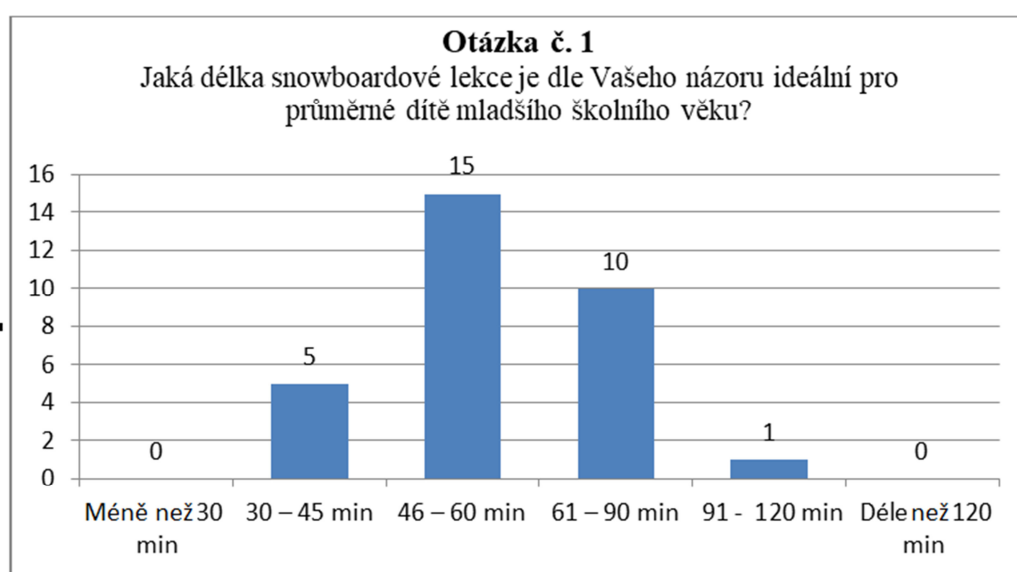
Dle Periče (2004) je dítě schopné jen krátkodobě plné koncentrace. Tuto skutečnost je potřeba akceptovat ve výukovém procesu a z psychologického hlediska je nutno střídat období zátěže a odpočinku.

5.3.1 Motivace

„Motivace k učební činnosti je jedním z nejdůležitějších předpokladů školního výkonu žáka“ (Pavelková, Hrabal, 2010, s. 292). Motivace je jednou z podmínek efektivního učení, ovlivňuje koncentraci, paměťové pochody, výdrž u učení, rychlost a hloubku učení. Dítě v období mladšího školního věku je velice důležité správně motivovat. Dvořák (2014) popisuje motivaci dětí jako potenciál, bez kterého se správný pedagog neobejde. „Jedná se o soubor hybných momentů, které jedince ovlivňují v jeho činnostech, prožívání a chování. Mezi základní zdroje motivace patří vnitřní a vnější podněty, které mohou vést k požadovanému cíli, uspokojení“ (Dvořák 2014, s. 14). Smyslem motivování je vytvoření pozitivního přístupu nenásilným způsobem. Ideální je vnitřní motivace, kdy je činnost vykonávána na základě vlastních zájmů a cílů a vnější pobídky v podobě odměn či trestů nejsou potřebné.

6 Anketní šetření

Vytvořila jsem anketu, složenou z dvanácti otázek, které byly určeny instruktorům snowboardingu. Bylo osloveno padesát respondentů, kteří působí ve Skiareálu Ještěd, Bedřichov, Rokytnice nad Jizerou a Orlických horách. Z oslovených odpovědělo třicet jedna respondentů, z toho 65% mužského pohlaví a 35% ženského pohlaví. Věkový průměr oslovených byl mezi dvacátým jedním rokem a dvaceti šesti lety. Výsledky dotazníkového šetření jsou vyobrazeny ve sloupcových a výšečových grafech. Cílem anketního šetření bylo zjistit pohled a názory instruktorů na efektivitu výuky snowboardingu u dětí.



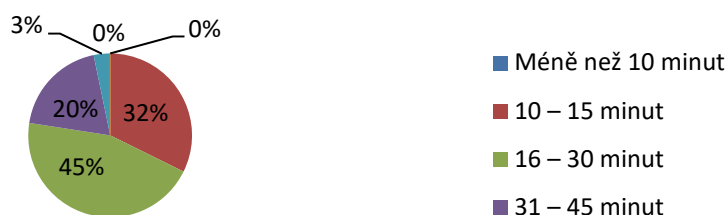
Graf 1: Ideální délka snowboardové lekce

Zdroj: Vlastní

Téměř polovina dotázaných na tuto otázku odpověděla, že dle jejich názoru je ideální délka snowboardové lekce čtyřicet šest až šedesát minut. Dle názoru 32% respondentů je to šedesát jedna až devadesát minut, 16% respondentů si myslí, že ideální dobou je třicet až čtyřicet pět minut a pouze 3% dotázaných uvedlo devadesát až sto dvacet minut. Dle tohoto grafu je patrné, že doba lekce by bez pauzy neměla trvat déle než hodinu a půl či méně než půl hodiny.

Otázka č. 2

Jak dlouho dle vašich zkušeností dítě v rozmezí věku 6 – 8 let reálně udrží pozornost při výuce snowboardingu?



Graf 2: Pozornost dítěte v rozmezí 6 - 8 let

Zdroj: Vlastní

Téměř polovina respondentů si myslí, že dítě v prvním období mladšího školního věku udrží pozornost po dobu šestnáct až třicet minut. 32% respondentů uvedlo deset minut až čtvrt hodiny. 20% respondentů zvolilo odpověď třicet jedna až čtyřicet pět minut a pouze 3% odpověděli déle než tři čtvrtě hodiny. Z tohoto grafu je zřejmé, že většina instruktorů vnímá problém s udržení pozornosti dětí v této věkové kategorii. Je tedy třeba sestavit dostatečně pestrou výuku, aby děti dokázaly pozornost udržet.

Otázka č. 3

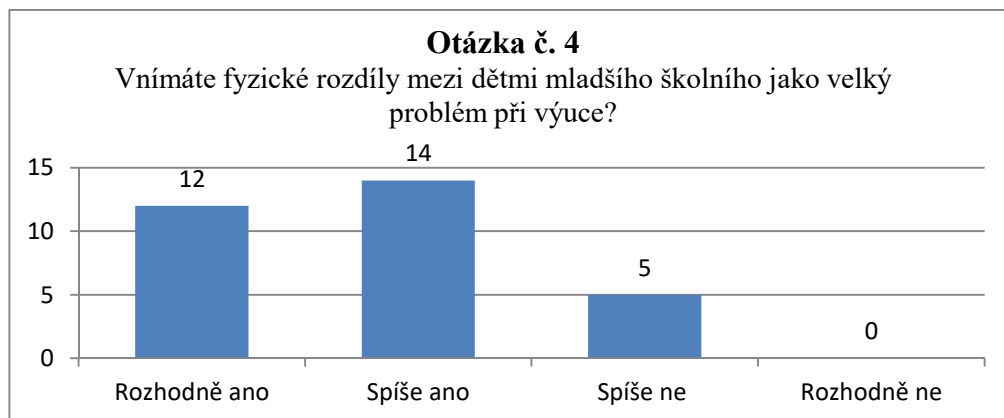
Jak dlouho dle vašich zkušeností dítě v rozmezí věku 9 - 12 let reálně udrží pozornost při výuce snowboardingu?



Graf 3: Pozornost dítěte v rozmezí 9 - 12 let

Zdroj: Vlastní

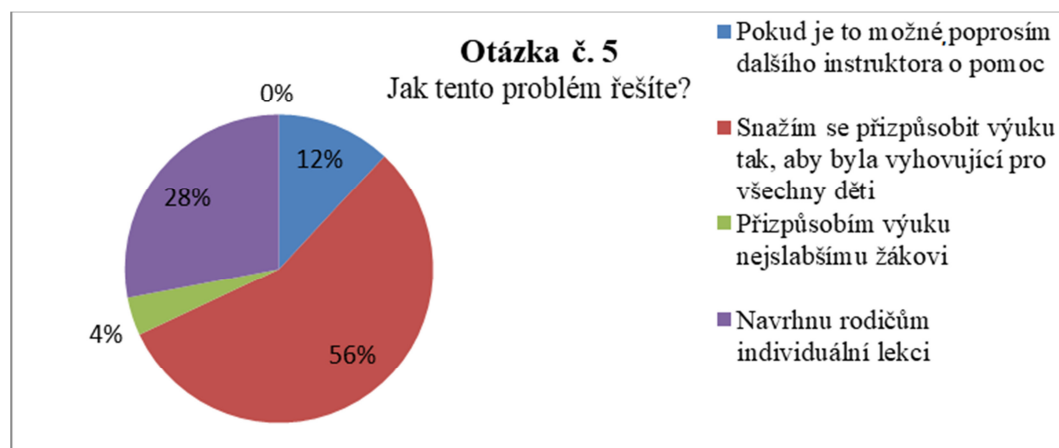
Třetí graf zobrazuje, že nadpoloviční většina si myslí, že dítě v druhém období mladšího školního věku udrží pozornost třicet jedna až čtyřicet pět minut. Při porovnání s grafem předchozím, je jasné, že starší děti dokáží při výuce udržet pozornost déle, proto doporučuji, aby ve snowboardovém kurzu byli žáci rozděleni nejen dle pohybových dovedností, ale také dle věku.



Graf 4: Fyzické rozdíly mezi dětmi

Zdroj: Vlastní

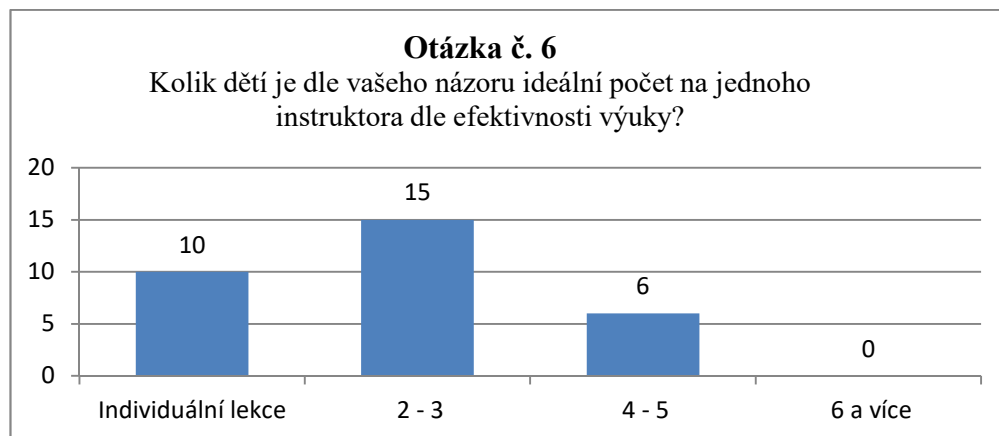
Skoro všichni dotázaní vnímají fyzické rozdíly dětí jako velký problém. Je tedy důležité žáky rozdělit do skupin dle pohybových předpokladů.



Graf 5: Řešení fyzických rozdílů

Zdroj: Vlastní

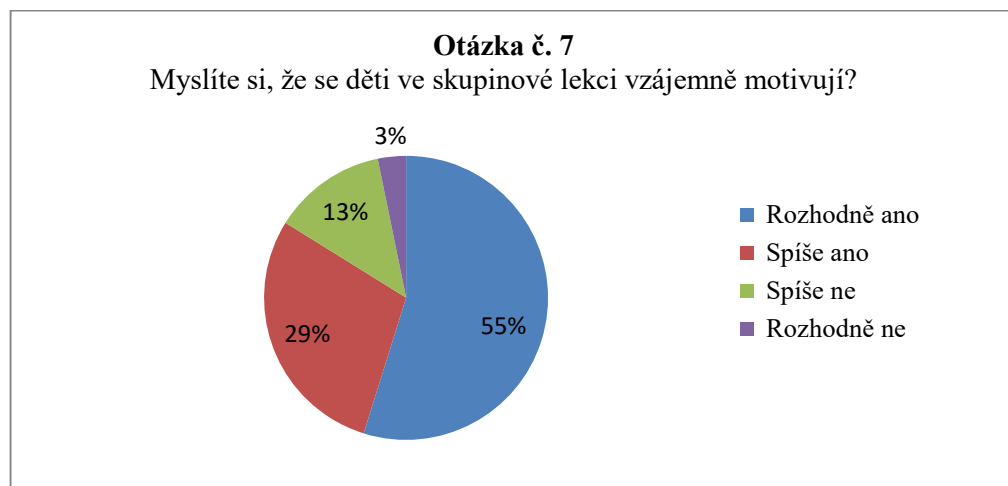
Více než polovina instruktorů řeší tento problém tím, že přizpůsobí výuku tak, aby vyhovovala všem dětem. Snowboardový kurz by tedy měl být navržen tak, aby reflektoval tuto skutečnost, nebo by měly být skupiny dětí sestaveny tak, aby mezi nimi velké fyzické rozdíly nebyly.



Graf 6: Efektivnost výuky, dle počtu žáků

Zdroj: Vlastní

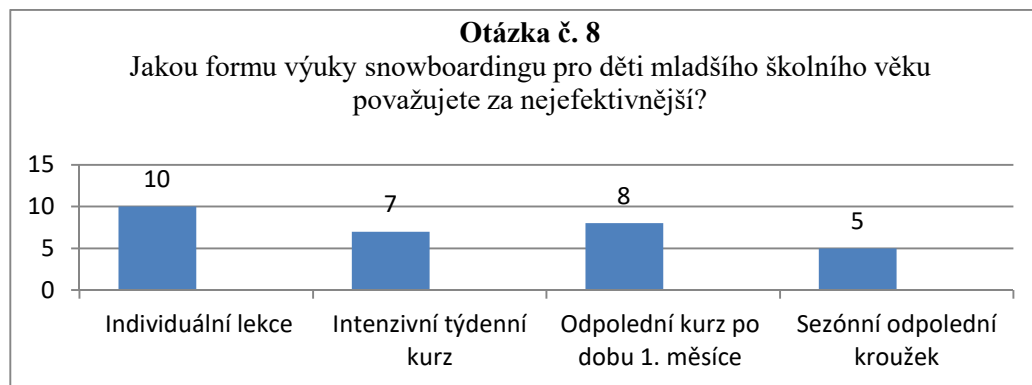
Podle odpovědí respondentů na šestou otázku je zřejmé, že si instruktoři myslí, že nejefektivnější je výuka v dvojici či trojici, následována individuálními leklemi. Teprve na třetím místě je dle instruktorů nejefektivnější skupina čtyř až pěti dětí. Ani jeden z dotázaných nevybral odpověď šest a více dětí. Tuto informaci vezmu v potaz při sestavování družstev, které budou složeny maximálně z pěti žáků.



Graf 7: Motivace při skupinových lekcích

Zdroj: Vlastní

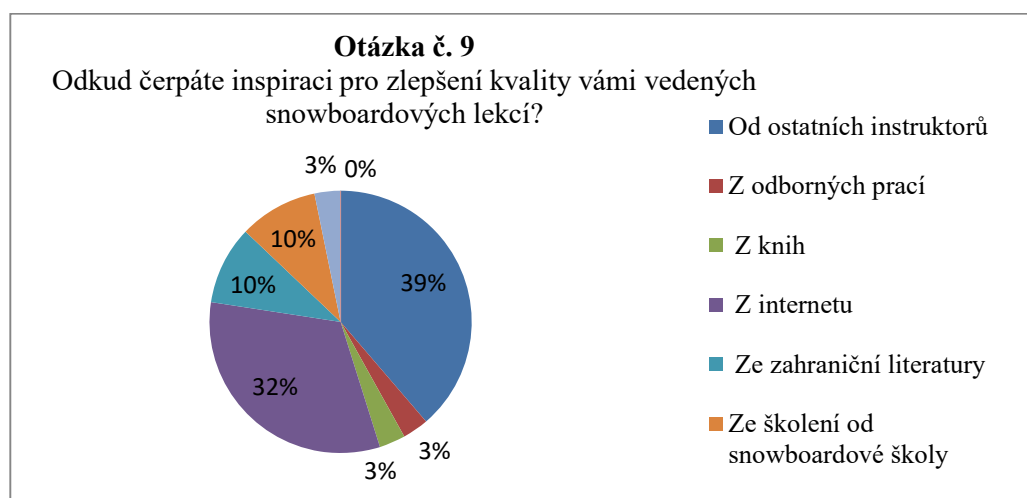
Celých 84% dotázaných si myslí, že se děti ve skupinových lekcích vzájemně motivují. Je tedy evidentní, že skupinová výuka je efektivnější nežli individuální.



Graf 8: Nejefektivnější forma výuky snowboardingu

Zdroj: Vlastní

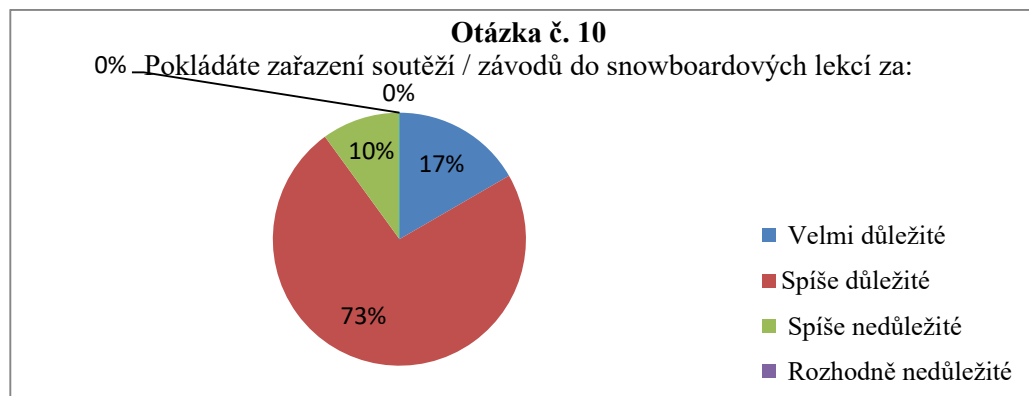
Rozložení odpovědi mezi respondenty bylo docela rovnoměrné. Přestože více dotázaných vnímá individuální lekce jako nejvíce efektivní, s přihlédnutím k dalším okolnostem, jako je finanční stránka, motivace dětí, fyzická a psychická únava, jsem se rozhodla vypracovat plán na odpolední kurz, který je dle instruktorů další nejefektivnější variantou.



Graf 9: Inspirace pro vedení snowboardových lekcí

Zdroj: Vlastní

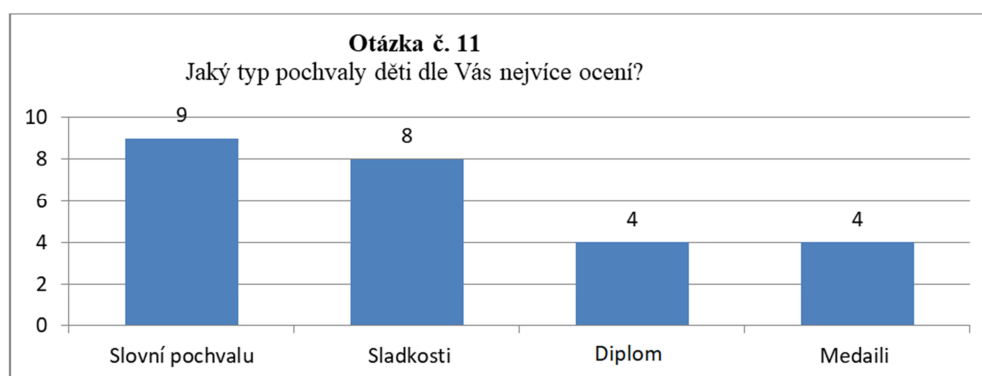
Nejvíce instruktorů čerpá inspirace pro zlepšení výuky od svých kolegů. Proto bych navrhla zorganizovat schůzi jednou týdně mezi instruktory, kde by se probraly veškeré poznatky z předešlých lekcí.



Graf 10: Zařazení soutěží do lekcí

Zdroj: Vlastní

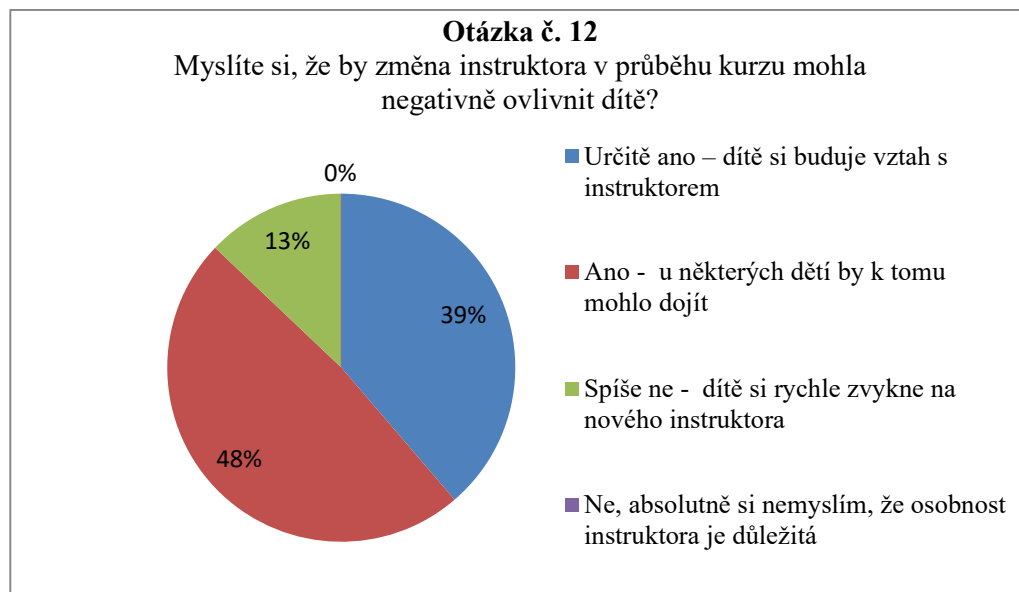
Takřka všichni respondenti považují soutěže a závody za důležité. Obě tyto aktivity jsou velmi důležitým nástrojem k motivaci dětí. Je tedy důležité zahrnout alespoň jednu soutěž do každé snowboardové lekce.



Graf 11: Typy pochval

Zdroj: Vlastní

Nejvíce dotázaných odpovědělo, že děti nejvíce ocení slovní pochvalu. Ostatní formy pochval ale také měly několik příznivců a proto na kurzu, který navrhují, využijí všech typů odměn.



Graf 12: Změna instruktora

Zdroj: Vlastní

Téměř všichni dotázaní si myslí, že změna instruktora by mohla negativně ovlivnit žáka. Je tedy důležité, aby při snowboardovém kurzu nedocházelo ke změnám vedoucích skupiny či pouze minimálně.

7 Kurz

Kurz je zaměřen na výuku snowboardingu. Svým obsahem klade důraz nejen na rozvoj základních pohybových dovedností, pohybových struktur a speciálních pohybových dovedností v odpovídajících terénech a sněhových podmínkách, ale také věnuje dostatečný prostor hrám a soutěžím, které obohacují výuku a zábavnou formou a napomáhají k procvičení získaných snowboardových dovedností.

7.1 Personální obsazení

Instruktor snowboardingu musí splňovat požadavky kladené na osobnost pedagoga. Těžiště jeho činností spočívá ve výuce teoretických znalostí, v procesu osvojování motorických dovedností, v rozvíjení specifických pohybových schopností i ve výchovném působení na žáka (Dvořák, 2014).

Požadavky na instruktora snowboardingu:

- Zvládnutí techniky jízdy na snowboardu – názorná ukázka.
- Znalosti metodiky a teorie – terminologie, volba metodických postupů.
- Praktické pedagogické dovednosti – analyzování chyb, analyzování osobnosti dítěte, rozpoznání fyzické úrovně žáků.
- Žádoucí chování – instruktor musí být vzorem, přirozenou autoritou.
- Dodržování bezpečnosti.

Instruktory pro mnou navržený kurz bude zajišťovat sportovní klub Tigers. Instruktoři mají platnou licenci pro výuku snowboardingu, pracují v tomto SK celou sezónu a mají podepsanou dohodu o provedení práce.

7.2 Bezpečnost

Cílem instruktora je nejen děti motivovat, učit je metodiku snowboardingu, ale také starat se o bezpečnost a dodržovat veškerá bezpečnostní opatření a obecná pravidla chování na sjezdovce, která sestavila Mezinárodní lyžařská federace FIS a nazývají se Bílý kodex.

PRAVIDLA CHOVÁNÍ NA SJEZDOVÝCH TRATÍCH PODLE FIS (MEZINÁRODNÍ LYŽAŘSKÉ FEDERACE)



1. Ohled na ostatní lyžaře

Každý lyžař nebo snowboardista se musí neustále chovat tak, aby neohrožoval nebo nepoškozoval někoho jiného.



2. Zvládnutí rychlosti a způsobu jízdy

Každý lyžař nebo snowboardista musí jezdit s průměrným odstupem a s ohledem na vzdálenost, na kterou vidí. Svou rychlost a svůj způsob jízdy musí přizpůsobit svému umění, terénním, sněhovým a povětrnostním podmínkám, jakož i hustotě provozu.



3. Volba jízdní stopy

Lyžař nebo snowboardista přijíždějící zezadu musí svou jízdní stopu zvolit tak, aby neohrožoval lyžaře jedoucího před ním.



4. Předjíždění

Předjíždět se může shora nebo zespodu, zprava nebo zleva, ale vždy jen s odstupem, který poskytne předjížděnému lyžaři či snowboardistovi pro všechny jeho pohyby dostatek prostoru.



5. Vjíždění a rozjíždění

Každý lyžař nebo snowboardista, který chce vjet do sjezdové tratě nebo se chce po zastavení opět rozjet, se musí rozhlédnout nahoru a dolů a přesvědčit se, že to může učinit bez nebezpečí pro sebe a pro ostatní.



6. Zastavení

Každý lyžař nebo snowboardista se musí vyhýbat tomu, aby se zbytečně zdržoval na úzkých nebo nepřehledných místech sjezdové tratě. Lyžař nebo snowboardista, který upadl, musí takové místo co nejrychleji uvolnit.



7. Stoupání a sestup

Lyžař nebo snowboardista, který stoupá nebo sestupuje pěšky, musí používat okraj sjezdové tratě.



8. Respektování značek

Každý lyžař nebo snowboardista musí respektovat značení a signalizaci.



9. Chování při úrazech

Při úrazech je každý lyžař nebo snowboardista povinen poskytnout první pomoc.



10. Povinnost prokázání se

Každý lyžař nebo snowboardista, ať svědek nebo účastník, je povinen v případě úrazu prokázat své osobní údaje.

Obrázek 2: Bezpečnost chování na sjezdových tratích

Zdroj: Bezpečné hory, 2016

7.3 Forma kurzu

Správné časové rozvržení zimního snowboardového kurzu bylo jedním z nejtěžších a zároveň nejdůležitějších rozhodnutí pro tuto práci.

Nelze jednoznačně říci, jaká forma a metoda výuky je nejefektivnější. Jak individuální lekce, tak skupinové lekce či kurzy mají své klady i zápory. Někteří rodiče upřednostňují individuální lekce, protože instruktor se věnuje dítěti na sto procent. Přestože jsou individuální lekce velice efektivní z hlediska výuky, jelikož instruktor vždy přizpůsobí rychlost učení primárně dle schopností žáka, děti obecně preferují skupinové lekce, kde si užijí mnohem více zábavy se svými vrstevníky a kamarády. Lekci nevnímají jako výuku ale jako zábavu, což vede k pozitivnímu naladění dítěte, zvýšení zájmu o výuku a následnému zájmu o další lekce a snowboarding celkově. Spolupráce a soutěživost ve skupině může být pro děti velkou motivací. Co se týká financí, individuální lekce jsou finančně náročnější nežli skupinové lekce. Na druhou stranu pokud má dítě lekci individuální, je zde velká pravděpodobnost, že snowboardovou metodiku zvládne rychleji.

Skupinová výuka je rozpětí skupiny tří až patnácti žáků. Dle mého názoru, který je potvrzen výsledkem anketního šetření, konkrétně otázkou číslo pět, je patnáct žáků na jednoho instruktora příliš, tím spíše pokud se jedná o malé děti a začátečníky. Při skupinové lekci je riziko tzv. lavinového efektu. Děti se lehce nechají strhnout ostatními, protože mají silné emoce a rychle se střídající nálady. Chvilí mohou být veselé a smát se, ale během mžiku mohou plakat a křičet bez jakéhokoliv podnětu. Na základě toho jsem se rozhodla do svého návrhu pro kurz zvolit menší skupiny po čtyřech až šesti žácích.

Tabulka 1: Výhody a nevýhody kurzu probíhajícího po dobu tří týdnů

Výhody	Nevýhody
Dítě si ve skupině najde kamarády	Některé děti mohou zapomenout, co se naučily v předchozích lekcích
Dítě má plán na aktivně strávené odpoledne	Časová náročnost pokud dítě navštěvuje i jiný kroužek
Dostatečná doba na regeneraci mezi lekce	Pevně stanovená hodina výuky
Nedochází k fyzické vyčerpanosti	
Nedochází k psychické únavě	
Ideální doba osvojit si metodiku	

Rozhodla jsem se vypracovat návrh pro snowboardový kurz, který bude probíhat třikrát týdně sto dvacet minut po dobu tří týdnů. Začínající snowboardisté se tedy zúčastní devíti snowboardových lekcí.

Toto rozhodnutí jsem udělala nejen na základě svých vlastních zkušeností z výuky snowboardingu a z vědomostí, které jsem načerpala z odborné literatury zabývající se problematikou snowboardingu a věkových specifik prepubertálního období, ale především na základě konzultace s profesionálem, českým reprezentantem snowboardingu Lukášem Binterem, který se se mnou podělil o své dlouholeté zkušenosti z praxe. Také zpracování dat anketního šetření, které bylo vytvořeno za účelem získání podkladu pro tuto práci a bylo určeno zkušeným instruktorům snowboardingu, ukázalo, že mnoho instruktorů vnímá rozložení kurzu do několika týdnů jako efektivní.

7.4 Lokace

Jelikož jsem dvě sezony působila jako instruktor snowboardingu ve sportovním klubu Tigers, který se zabývá výukou lyžování a snowboardingu ve Skiareálu Ještěd, rozhodla jsem se odpolední kurz navrhnout právě tam. Výuka bude probíhat

na sjezdovce Bucharka, která je díky svému sklonu perfektní právě pro začínající snowboardisty. Dle šikovnosti dětí může být trénink přesunut do celého areálu.

7.5 Doprava

Vzhledem k tomu, že Skiareál Ještěd je velice dobře situován, co se týká dopravy z centra města Liberec, a také z ekonomických důvodů jsem zvolila dopravu na kurz městskou hromadnou dopravou. Vždy jeden instruktor děti vyzvedne na Fügnerově ulici v 13:00 a společně se (tramvají číslo tři, která vyjíždí v 13:12) přesunou do Skiareálu Ještěd. Také je možnost, že rodiče přivezou děti přímo do areálu již připravené na výcvik na sjezdovku Bucharka v 13:50. Po skončení výuky si rodiče děti vyzvednou buď v 16:00 na sjezdovce Bucharka, nebo v 16:15 na centrálním parkovišti.

7.6 Cena kurzu

Tabulka 2: Přehled výdajů pro rodiče

	Průměrná cena za jedno odpoledne	Celková cena za kurz
Skipas	80 Kč	720 Kč
Výuka	200 Kč	1800 Kč
Odměny, občerstvení	30 Kč	270 Kč
Celkem	310 Kč	2790 Kč

7.7 Přehled příjmů a výdajů

Cílem přehledu příjmů a výdajů je zjistit předpokládaný zisk. Vyčíslení předpokládaných výdajů a příjmů a následné srovnání, stanoví výnosnost kurzu. Při analýze výsledků vycházím z předpokládaného minimálního počtu účastníků, při kterém se akci stále vyplatí pořádat. Porovnala jsem příjem dle počtu účastníků, dále variabilní a fixní náklady a na základě rozdílu mezi těmito položkami jsem došla ke konečnému výsledku – zisku, ze kterého jsem odečetla 15% daň z příjmu fyzických osob. Mezi variabilní výdaje považuji plat pro instruktory, permanentky na vlek jak

pro děti, tak i pro instruktory a odměny v podobě sladkostí a medailí. Do fixních nákladů spadá reklama. Vytvořila jsem čtyři tabulky, které znázorňují výnosnost akce dle počtu účastníků. V první tabulce je předpokládaná účast osm dětí, druhá tabulka zobrazuje výnosnost při účasti deseti dětí, třetí tabulka ukazuje ziskovost při počtu dvanácti účastníků a poslední tabulka vyčísluje zisk při počtu patnácti žáků.

Tabulka 3: Přehled výnosnosti akce při účasti osmi žáků

Příjmy za jedno odpoledne	Výdaje za jedno odpoledne	Celkový zisk
310 Kč x 8 dětí = 2480	Plat Instruktoři 2 x 320 Kč Vlek děti 8 x 90 Kč Vlek Instruktoři 2 x 90 Kč Doprava instruktor 200 Kč = 1740	
Příjmy celkem	Výdaje celkem	
2 480 Kč x 9 odpolední = 22 320 Kč	1 740 Kč x 9 odpolední 1 000 Kč reklama 800 Kč odměny/diplomy = 17 460 Kč	22 320 - 17 460 = 4 860 Kč -15% daň z příjmu ČISTÝ ZISK = 4 131 Kč

Celkový zisk z akce při počtu osmi dětí je 4 131 Kč. Zisk z jednoho odpoledne je 459 Kč.

Tabulka 4: Přehled výnosnosti akce při účasti deseti žáků

Příjmy za jedno odpoledne	Výdaje za jedno odpoledne	Celkový zisk
310 Kč X 10 dětí = 3100	Plat Instruktoři 2 x 320 Kč Vlek děti 10 x 90 Kč Vlek Instruktoři 2 x 90 Kč Doprava instruktor 200 Kč = 1920	
Příjmy celkem	Výdaje celkem	
3 100 Kč x 9 odpolední = 27 900 Kč	1 920 Kč x 9 odpolední 1 000 Kč reklama 1 000 Kč odměny = 19 280 Kč	27 900 – 19 280 = 8 600 Kč -15% daň z příjmu ČISTÝ ZISK = 7 327 Kč

Celkový zisk z akce při počtu deseti dětí je 7 327 Kč. Zisk z jednoho odpoledne je 814 Kč

Tabulka 5: Přehled výnosnosti akce při účasti dvanácti žáků

Příjmy za jedno odpoledne	Výdaje za jedno odpoledne	Celkový zisk
310 Kč x 12 dětí = 3 720	Plat Instruktoři 3 x 320 Kč Vlek děti 12 x 90 Kč Vlek Instruktoři 3 x 90 Kč Doprava instruktor 200 Kč = 2510 Kč	
Příjmy celkem	Výdaje celkem	
3 720 Kč x 9 odpolední = 33 480 Kč	2 510 Kč x 9 odpolední 1 000 Kč reklama 1 200 Kč odměny = 24 790 Kč	33 480 – 24 790 = 8 690 -15% daň z příjmu ČISTÝ ZISK = 7 386 Kč

Celkový zisk z akce při počtu dvanácti dětí je 7 386 Kč. Zisk z jednoho odpoledne je 820 Kč.

Tabulka 6: Přehled výnosnosti akce při účasti patnácti žáků

Příjmy za jedno odpoledne	Výdaje za jedno odpoledne	Celkový zisk
310 Kč X 15 dětí = 4 650	Plat Instruktoři 3 x 320 Kč Vlek děti 15 x 90 Kč Vlek Instruktoři 3 x 90 Kč Doprava instruktor 200 Kč = 2 780 Kč	
Příjmy celkem	Výdaje celkem	
4 950 Kč x 9 odpolední = 41 850 Kč	2 780 Kč x 9 odpolední 1 000 Kč reklama 1 500 Kč odměny = 27 520 Kč	41 850 – 27 520 = 14 330 Kč -15% daň z příjmu ČISTÝ ZISK = 12 180 Kč

Celkový zisk z akce při počtu dvanácti dětí je 12 180 Kč. Zisk z jednoho odpoledne je 1 353 Kč.

8 Metodika snowboardingu

8.1 Metodické postupy USA a Rakouska

Vzhledem k tomu, že počátky snowboardingu vznikly v USA, první metodické postupy vznikly právě tam a poskytly základ pro vývoj v dalších zemích. Postupy Americké a Rakouské školy obsahují několik metodických rozdílů ve struktuře metodiky. Rakouská škola se liší se využíváním nových cvičení a technik k zdokonalení jednotlivých metodických kroků. Americký výukový systém je z velké části zaměřen na spojení mezi chováním a vystupováním instruktora a charakteru jednotlivých žáků. Nejzásadnějším rozdílem je využívání partnerského systému. Tato inovace je založená na principu dopomoci při cvičeních. Dopomoc poskytuje instruktor nebo si žáci dopomáhají navzájem. S touto novinkou přišla rakouská škola. Následující rozdíl, kterým se rakouská škola liší od americké školy, je větší časová dotace na rozcvičení či uvádění základního postoje pro jízdu, který se liší od postoje základního. Dalším přínosem rakouské školy je zavedení cvičení girlandy. Ve své práci kombinují metodické postupy obou škol (Mazáčová, 2007).

8.2 Posloupnost výuky jízdy na snowboardu

Rozdělení výuky snowboardingu do následujících dvaceti čtyř bodů je seřazeno dle logické posloupnosti. Instruktor musí výuku přizpůsobit schopnostem žáků, jejich potřebám a samozřejmě také sněhovým a dalším vnějším podmínkám.

1. Seznámení se studenty
2. Seznámení se snowboardem, terminologie
3. Kontrola vybavení
4. Manipulace a pokládání snowboardu
5. Rozevička
6. Určení přední nohy
7. Nastoupení a upnutí do vázání
8. Vstávání
9. Otáčení
10. Pády

11. Základní postavení
12. Základní postoj pro jízdu
13. Rovnováha
14. Koloběžka
15. Jízda po spádnici z mírného svahu s dojezdem do roviny
16. Sesouvání po spádnici
17. Jízda na vleku
18. Sesouvání po spádnici se střídavým zatěžováním nohou - padající list
19. Sesouvání šikmo svahem
20. Jízda šikmo svahem
21. Girlandy
22. Základní smýkaný oblouk
23. Smýkaný oblouk s odlehčením vzhůru
24. Základní řezaný oblouk

Systém výuky by měl probíhat následovně – vysvětlení a ukázka pohybového úkolu instruktorem, následný nácvik pohybového úkolu žákem, dále by měl instruktor provést analýzu a opravu špatně provedených pohybů a v neposlední řadě dril naučené pohybové dovednosti pomocí her a různých cvičení. Pro pestrost výuky využijeme pomůcky, které jsou vlastnictvím SK Tigers. Konkrétní používané pomůcky jsou: molitanové volanty, molitanové nudle a náhradní poma.



Obrázek 3: Molitanová pomůcka

Zdroj: Bazenyshop, 2008

Seznámení se studenty

Výuka se vždy zahajuje vzájemným představením bez ohledu na to, zdali se jedná o několikadenní kurz či pouze jednu lekci. Pro navození přátelské atmosféry si žáci s instruktorem navzájem tykají. Instruktor se představí jménem a také doporučuji, aby dětem sdělil nějakou nejlépe „srandovní“ přezdívku, kterou ho budou po dobu

kurzu oslovovat. Aby si instruktor jména dětí zapamatoval a aby si děti zapamatovaly svá jména navzájem, doporučuji zahrát si hru.

Seznamka: Děti se společně i s instruktorem postaví do kola, instruktor si vezme do ruky helmu a představí se, helmu hodí náhodnému žákovi, který se následně taktéž představí. Každý, kdo drží helmu, sdělí ostatním své jméno. Hru hrajeme dostatečně dlouho, aby si všichni jména ostatních zapamatovali.

8.2.1 Seznámení se snowboardem, terminologie

Instruktor by měl stručně popsat a předvést jednotlivé části snowboardu a objasnit základní terminologii. Malé děti nezaujme tím, že jim budeme vykládat cizojazyčné názvy či vysvětlovat, na co slouží inserty. Je ale nezbytné, aby žáci základní pojmy znali, a to především kvůli usnadnění komunikace během lekce. „Skluznici“ můžeme nazvat „skluzavkou“, namísto pojmu „nose“ použijeme „nos“, namísto pojmu „tail“ použijeme „ocásek“, místo výrazu „frontside“ budeme říkat „přední strana“ nebo „strana, kterou máme u čelíčka“, namísto „backside“ použijeme sousloví „zadní strana“ nebo „strana, kterou máme u zádíček“. Čím mladší děti učíme, tím více se snažíme používat zdrobnělé výrazy. Aby si děti pojmy dobře zapamatovaly, doporučuji zahrát si hru.

Hádač: Instruktor vyjmenovává části snowboardu a děti na ně na svém prkně ukazují či instruktor ukazuje části snowboardu na svém prkně a děti vykřikují názvy. Hrajeme na trestné body a vyhrává ten, kdo poplete názvy nejméně krát.



Obrázek 4: Popis vázání

Zdroj: Intersport, 2016



Obrázek 5: Popis snowboardu

Zdroj: Intersport, 2016

8.2.2 Kontrola vybavení

Abychom předešli poranění, je nezbytné zkontrolovat vybavení žáka. Pozornost věnujeme funkčnosti vázání, délce a šířce snowboardu a správnosti nastavení úhlu vázání. Také zkontrolujeme, zda mají všichni žáci helmu a vhodné oblečení na svah.

8.2.3 Manipulace a podkládání snowboardu

Dětem musíme vysvětlit, že manipulace s prknem musí být prováděna tak, aby nedošlo k poranění ostatních osob. Každý správný snowboardista nosí snowboard pod paží, co nejbližší k tělu či za zády. Aby si to děti vštíply do paměti, navrhuji zahrát si s nimi hru.

Na generála a vojáky: *Instruktor představuje generála a pochoduje s prknem, které nese pod paží kupředu, žáci seřazení v řadě ho se svými snowboardy následují. Při zpáteční cestě pochodujeme s prknem za zády.*

Dodržování správného pokládání snowboardu je z hlediska bezpečnosti taktéž velmi důležité. Snowboard pokládáme zásadně vázáním k zemi a případně na něj ještě zatlačíme, či okolo něho nakupíme sníh tak, aby nedošlo k nechtěnému rozjetí. Aby si děti uvědomily důležitost dodržování správného pokládání, navrhuji zahrát si s nimi hru.

Padouch: *Instruktor je v roli padoucha, kope dětem do snowboardu a snaží se o to, aby jim snowboardy ujely. Každý, kdo má nesprávně položené prkno získává trestný bod a musí udělat pět dřepů s výskokem. Instruktor také může udělat názornou ukázkou toho, co by se stalo, kdyby bylo prkno položeno chybně. Přiváže si něčí prkno provazem k noze (žáci nevědí, že je přivázané) a pošle ho ze svahu dolů. Při těchto hrách je nutné dbát zvýšené opatrnosti a cviky provádět na prázdné části sjezdovky.*

8.2.4 Rozcvička

Rozcvičení a rozehrání před samotným výcvikem snowboardingu hraje velice důležitou roli. Během rozcvičky se děti seznámí se zimním prostředím a lépe se adaptují. Rozcvička děti na výuku připraví nejen z fyzického hlediska ale i psychicky, a proto je vhodné zařazení her a soutěží.

HRY NA ROZEHRÁNÍ BEZ SNOWBOARDU

Závod jednotlivců: *Zdolání vymezeného úseku na jedné noze za čas.*

Honička s helmou: *Honič má v ruce helmu a snaží se chytit ostatní. Babu předává tím, že se jiného žáka helmou dotkne a helmu předá. Hraje se ve vymezeném prostoru.*

Honička dvojic: *Určíme začínající dvojici honičů, která chytá další hráče, čímž vznikne trojice, která se snaží chytit čtvrtého. Když je chycen čtvrtý hráč, skupina se opět rozdělí na dvojice a pokračují v honění. Hra končí v momentě, kdy je chycen poslední hráč.*

Řetězová honička: *Jeden žák začíná honit ostatní, dotknutím k sobě přibírá dalšího a honí společně. Hra pokračuje, dokud nejsou všichni chyceni.*

Mrazík: *Jeden z žáků je mrazík a snaží se dotekem zmrazit ostatní. Zamražený žák stojí rozkročmo a čeká, až ho někdo podleze, čímž ho rozmrazí a může pokračovat ve hře.*

Helmovaná: *Helmy položíme deset metrů od žáků, kteří stojí vedle sebe. Na povel se žáci rozběhnou a snaží se získat helmu. Helem je vždy o jednu méně než žáků. Kdo nezíská helmu, vypadává a musí udělat patnáctkrát trestného panáka.*

Bomba: *Na povel instruktora si musí všichni lehnout. Žák, který si lehne jako poslední, vypadává a musí udělat pět trestných dřepů s výskokem.*

Dostihy: *K této hře využijeme molitanové nudle, které představují koně. Každé družstvo má jednoho koně. Družstva mezi sebou navzájem závodí na čas. Koně si žáci předávají obdobně jako štafetový kolík.*

Autobus: *Děti se postaví do zástupu a drží se za ramena, první žák drží molitanový volant. Na povel družstvo vyběhává a snaží se co nejrychleji uběhnout vymezenou trasu.*

HRY NA ROZEHRÁTÍ SE SNOWBOARDEM

Slalomový běh: *Mezi prkny, která jsou zapíchnutá ve sněhu ve družstvech.*

Opičí dráha: *Vytvoříme dráhu, kde pomocí snowboardů vybudujeme překážky jako přeskakování a prolézání. Dráhu probíháme na čas.*

Klokani: *Snowboardy rozestavíme v řadě za sebou s dostatečnou mezerou a žáci je snožmo přeskakují.*

Opilec: *Snožmo přeskakování zig-zag snowboardů, které jsou položeny v linii.*

Štafetový běh: *Štafetový běh družstev se snowboardem pod paží.*

Běh týmu se snowboardem nad hlavu: *Všichni žáci běží najednou a nad hlavou nesou snowboard.*

Žáby v posilovně: *Zvedání snowboardu nad hlavu s výskokem ze dřepu na čas. Kdo udělá nejvíce výskoků, vyhrává odměnu.*

Sáňkař: Žáci si sednou mezi vázání na snowboard a odstrkováním rukou se snaží co nejrychleji zdolat předem určenou vzdálenost. Vyhrává nejrychlejší.

Krab: Závod v poloze na kraba s upnutým snowboardem. Závod může být na rovině či do mírného kopce.

CVIKY NA PROTAŽENÍ

Abychom děti zaujali i při protahovací části rozcvičky, zahrajeme si s nimi hru.

Sova vidí, sova dělá: Instruktor předvádí protahovací cviky a děti to po něm opakují. Začneme od horní části těla a pokračujeme směrem dolů. Nejdříve protáhneme krouživými pohyby hlavu, tak jako to dělá sova, když se rozhlíží po lese. Poté protáhneme krouživými pohyby zápěstí a paže. Začneme malými kroužky, jako když chce sova vzlétnout, navážeme velkými kruhy, jako když sova letí. Poté paže spojíme za zády, jako když si sova protahuje křídélka po dlouhém letu. Přejdeme k protáhnutí trupu a kroužíme, jako kdyby se sova snažila tančit. Nakonec protáhneme nohy. Předkloníme se a snažíme se zvednout ze země pířko, které sově vypadlo. Dalším cvikem je dřep úložný na obě nohy a přitahování stehů k břichu a celkové protažení nohou, tak jako to sova dělá po dlouhém letu.

8.2.5 Určení přední nohy

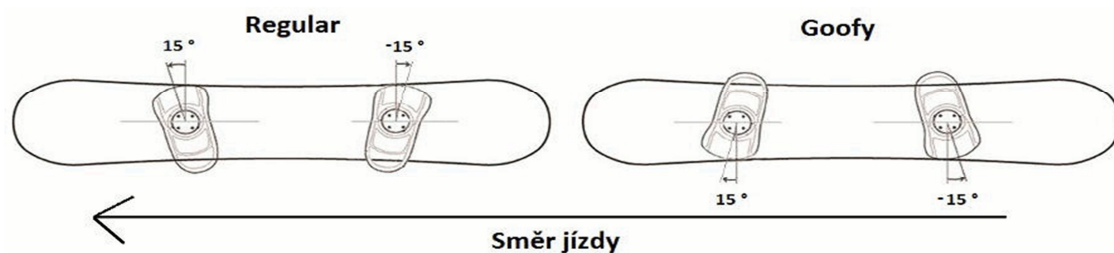
Pokud žák neví, jaká je jeho přední noha, existuje několik cvičení jak to zjistit. Nejosvědčenější je dle Bintera (2012) následující způsob.

Bruslař: Pozorujeme, jakou nohu žák používá jako přední při klouzání na ledu. Přední noha, na které se sklouzne, je přední i při postoji na snowboardu.

Dalším cvikem jak zjistit, která noha je dominantní, je hra Slepá bába.

Slepá bába: Žák, který má zavřené oči, se postaví zády k instruktorovi, který do něho lehce strčí. Noha, kterou vykročí vpřed, bude přední pro postoj na snowboardu.

Rozlišujeme dva základní postoje a to „regular“, při kterém je přední nohou levá, a „goofy“, kde je přední nohou pravá. Pokud již víme, která noha je přední, je nutné zkontrolovat, zda má žák správně nastavené vázání. V případě, že to tak není, vázání opravíme.



Obrázek 6: Postoj a úhel vázání na snowboardu

Zdroj: Alza, 2017

8.2.6 Nastoupení a upnutí do vázání

Nácvik nástupu do vázání nacvičujeme na rovině či kopci s minimálním sklonem, pokud možno mimo sjezdovku nebo na jejím okraji. Upnutí do snowboardu je možné provést dvěma způsoby a to buď ve stoji, nebo v sedu. Upnutí v sedu je doporučeno začátečníkům nebo je vhodné ve svahu. Jako první se upíná noha přední, a nejprve se utahuje horní přezka, aby byla pata zatlačena do vázání, poté dolní přezka a poté se ještě dotáhne znovu horní přezka. Vždy je nutná kontrola správnosti upnutí vázání. Aby se děti naučili správnou manipulaci a rychlé upínání do vázání, doporučuji následující hru.

Obouvačka: Žáci se snaží upevnit snowboard v co nejkratším čase. Můžeme začínat z různých startovních pozic. Žák, který stihne upnutí nejrychleji, vyhrává odměnu.

8.2.7 Vstávání

Začátečníkům je doporučeno vstávat přes přední hranu z kleku. Prkno je kolmo ke spádnicí. Přeneseme těžiště těla nad prkno. Odrazem paží a současným napnutím kolen se postavíme. O něco složitější je vstávání přes zadní stranu ze sedu. Hranu

snowboardu zapřeme o sních a patami na ni zatlačíme, opřeme se o paže a přemístíme těžiště nad snowboard, odrazem paží a napnutím kolen se postavíme. Vstávání nejprve trénujeme ve dvojici, kdy jeden žák bez prkna poskytuje snowboardistovi oporu. Dále můžeme využít následující hry pro automatizaci pohybu.

Vstávačka: *(obohacení výše popsané hry s názvem obouvačka). Hlavním cílem hry je co nejrychleji připevnit snowboard na nohy a postavit se. Vyhrává ten, kdo cvičení zvládne nejrychleji.*

Záškodník: *Hra spočívá v tom, že instruktor se snaží ztížit dětem vstávání pošťuchováním, strkáním do prkna či házením sněhových koulí. Žáci se snaží postavit bez ohledu na překážky, které instruktor vytváří.*

8.2.8 Otáčení

Někteří začínající snowboardisté hravě zvládnou vstát přes přední stranu, ale druhý způsob jim může dělat obrovský problém. Proto je důležité naučit se otáčet. Při otočení ze sedu do kleku položíme záda na zem, vychýlíme špičku snowboardu směrem nad hlavu. Nohu, okolo které se chceme otočit, natáhneme, druhou nohu, která je nad ní, pokrčíme a plynule se přetočíme. Aby se děti naučily bez problému otáčet, zahrajeme si s nimi hru.

Válející sudy: *Startovní pozice je v sedu na zemi a snažíme se zdolat vzdálenost pěti metrů otočkami na sněhu.*

8.2.9 Pády

Před zahájením výuky jízdy na snowboardu je nezbytné seznámit žáky s teorií padání. Při pádu přes přední hranu ruce sevřeme v pěst, paže ohneme v loktech a vystrčíme před tělo. Při pádu padáme nejdříve na kolena a poté na předloktí. Před dopadem trupu na sních otočíme hlavu stranou, aby nedošlo k poranění brady. Pokrčením nohou zvedneme prkno ze sněhu. Při pádu přes zadní hranu se snažíme rozložit pád na co největší tělesnou plochu. Ruce sevřeme v pěst, mírně zapažíme a roztáhneme od těla. Ruce se nesmí dostat pod tělo, aby nedošlo k poranění. Rychlým pokrčením

dolních končetin, dostaneme těžiště co nejnižší k zemi a následuje pád na zakulacená záda. Bradu přitiskneme na hrudník a snowboard zvedneme ze sněhu. Pády zásadně nacvičujeme na místě. Každý žák by měl zvládnout správnou techniku pádu, aby předešel nepříjemným zraněním jako je nejčastěji zlomené zápěstí. K procvičení pádu můžeme využít hru (Binter, 2012).

Vozembouch: *Nejdříve žákům dovolíme, aby několikrát strčili do instruktora, který názorně předvede, jak správný pád vypadá. Poté instruktor strká do dětí, které simulují pád jak na přední tak na zadní hranu. Dále se děti mohou strkat (přiměřenou silou) navzájem.*

8.2.10 Základní postavení

Základní postavení nám umožňuje rovnoměrné zatížení snowboardu a efektivní provedení rotace u smýkaných oblouků. V základním postoji je na každé noze 50% váhy, těžiště těla se nachází uprostřed snowboardu. Kotníky, kolena i kyčle jsou mírně pokrčené, trup je vzpřímený či mírně překlونěný. Paže ovlivňují polohu trupu, je důležité, aby byly neustále před tělem. Jezdec by se měl v základním postavení cítit přirozeně. Při nácviku základního postavení můžeme využít hru.

Socha: *Všichni žáci zaujmou základní postavení na povel instruktora, ve kterém setrvají do dalšího povelu.*

8.2.11 Základní postoj pro jízdu

Vychází ze základního snowboardového postavení, přičemž 60% hmotnosti je přeneseno na přední nohu a zadní noha je zatížena ze 40%. Přední paže je natažena ve směru jízdy, zadní paže je v mírném pokrčení podél těla. Pohled a trup je mírně natočen do směru jízdy (Binter, 2012).

Nácvik správného postavení nejdříve trénujeme na místě bez snowboardu, později se snowboardem. Abychom docílili toho, že děti nebudou zapomínat na správné držení paží, což je častým problémem, k nácviku využijeme hru.

Slavní kytaristé: *Použijeme molitanovou nudli, která představuje kytaru. Přední ruka ve výši lokte je natažená do směru jízdy a drží kytaru. Zadní ruka je pokrčená nad kyčlí a brnká na kytaru.*

8.2.12 Rovnováha

Rovnováha je základem úspěchu pro jízdu na snowboardu. Pro začínajícího snowboardistu je velkým nezvykem pocít „svázaných nohou“, a proto je důležité věnovat dostatek času cvičením zaměřeným na rovnováhu.

Nejdříve provádíme cvičení bez pohybu, u kterých je do vázání zapnutá pouze přední noha. Základní cvik je překračování snowboardu zadní nohou, stavění snowboardu na přední a zadní hrany či otáčení snowboardu okolo zadní nohy. Více cviků a her můžeme trénovat s oběma nohama upnutýma do vázání.

Překlápěčka: *Snowboard překlápíme a stavíme se z jedné hrany na druhou, Ze začátku využijeme partnerskou pomoc.*

Sbírání ovoce: *Děti si představí, že trhají ovoce, které následně vkládají do košíčku, který je mezi vázáním. Natáhneme se nahoru pro jablíčko, utrheme ho a následně provedeme dřep a jablíčko položíme do košíku. Takto pokračujeme, dokud košíček nenaplníme. Poté přendáváme ovoce z jednoho košíku do druhého neboli ze špičky snowboardu na jeho patku.*

Klaun: *V tomto cvičení si děti představí, že jsou klauni na pérku a vyskakují z krabičky. Cvičení slouží k procvičení pružení v kolenou.*

Předávačka: *Děti i s instruktorem stojí v kroužku, špičky a patky jejich prken se dotýkají. Instruktor zahájí hru tím, že položí molitanový volant mezi svůj snowboard a snowboard žáka stojícího vedle, žák sebere molitanový volant a položí jej mezi svůj snowboard a snowboard vedle stojícího žáka. Takto pokračujeme, dokud se volant nedostane zpět k instruktorovi. Můžeme do hry zařadit více volantů.*

Zrcadlo: *Hra spočívá v tom, že žáci přesně napodobují pohyby, které dělá instruktor, například přenášejí váhu z přední nohy na zadní, zvedání špičky nebo patky snowboardu.*

Yetty řekl: *Instruktor je v roli Yettyho a zadává pohybové úkoly zaměřené na rovnovážná cvičení, které žáci plní.*

Poskoky jsou dalším vhodným cvičením k procvičování rovnováhy v pohybu. Každé druhé dítě zajímá to, kdy se konečně naučí nějaký „cool“ snowboardový trik nebo skok. Můžeme soutěžit o nejlepší skok, který může být do výšky, s postupným otáčením či ve tvaru hvězdy. Zdatnější žáci se mohou pokusit o zvládnutí skoku s otočením o devadesát, sto osmdesát či dokonce tři sta šedesát stupňů. Také můžeme zařadit hru Tučňáci.

Tučňáci: *Žáci se pohybují s upnutým snowboardem pomocí poskoků neboli „tučňákové chůze“. Na povel instruktora musí žáci zdolat vyměřený úsek co nejrychleji.*

8.2.13 Koloběžka

Koloběžka neboli klouzání s jednou nohou upnutou ve vázání umožňuje pohyb na rovině či do mírného svahu. Tento cvik je velice důležitý, protože díky němu zvládne snowboardista dlouhé přesuny mezi sjezdovkami či se dostane k vleku. Návčik koloběžky provádíme na nefrekventované části sjezdovky. Návčik je následovný. „Zadní nohu natočíme špičkou do směru jízdy a odraz začneme vždy na úrovni předního vázání. Zatěžujeme tu hranu, u které se odrážíme zadní nohou. Současně procvičujeme i chůzi se snowboardem na jedné noze do svahu. Při stoupání se opíráme o hranu prkna, kterou držíme kolmo ke spádnicí“ (Louka, Večerka, 2007, s. 42). Instruktor musí upozornit žáky na nejčastější chyby, jako je nedostatečné zatížení přední nohy nebo odraz daleko od přední hrany. Aby si na tento pohyb děti zvykly, můžeme využít několika her.

Speciální honička: *Pravidla jsou stejná jako u klasické honěné s tím rozdílem, že se všichni žáci snaží pohybovat co nejrychleji s přední nohou připnutou do vázání.*

Kolo štafeta: *Pravidla jsou obdobná jako u klasické štafety s rozdílem upnutí přední nohy do vázání a pohybování se pomocí koloběžky. Namísto kolíku použijeme molitanovou nudli.*

Kdo se dotkne instruktora: *Instruktor stojí v mírném svahu pár metru nad dětmi, kteří mají upnutý snowboard na přední noze a snaží se k instruktorovi dostat a dotknout se ho jako první.*

Po zvládnutí koloběžky nacvičujeme krátký skluz. Po odrazu zadní nohu položíme na protiskluzovou podložku mezi vázání a váhu rozložíme mezi obě dvě nohy rovnoměrně. S dětmi můžeme uspořádat soutěž, ve které je hlavním cílem udělat co nejdelší skluz.

8.2.14 Jízda po spádnicí z mírného svahu s dojezdem do roviny

Pro jízdu po spádnicí s upnutou přední nohou do vázání je vhodné vyhledat málo frekventované místo s dojezdem do roviny či mírného protisvahu. Instruktor napomáhá žákovi tím, že postaví svou nohu před jeho snowboard čímž zabrání pohybu prkna a žák se může v klidu připravit na jízdu. Prkno nasměrujme po spádnicí ze svahu, zaujmeme základní postavení, přičemž zadní noha je na protiskluzové podložce mezi vázáním a přední ruka ukazuje do směru jízdy. Instruktor odendává svou nohu, která tvoří zábranu a jezdec se pomalu rozjíždí. Pokud nácvik probíhá ve vhodném terénu, snowboard po chvíli zastaví. Úkolem žáka je udržet rovnováhu a nespadnout. Tento prvek můžeme obohatit o nácvik oblouku jak na přední tak na zadní hranu snowboardu. Oblouk provedeme tím, že natočíme ruku do směru oblouku a začneme rotovat celým tělem. Snowboard vedeme po ploše. Ve chvíli, kdy cítíme, že se snowboard začíná stáčet, začneme plynule zatěžovat špičky nohou při oblouku na přední hranu nebo naopak paty při oblouku na zadní hranu (Louka, Večerka, 2007). Pro zábavnější nácvik můžeme zařadit několik inovativních prvků.

Žongler: *Při jízdě si žák pohazuje nebo dokonce žongluje s molitanovým volantem.*

Psí spřežení: *Jeden žák stojí v základním postavení s přední nohou upnutou a zadní nohou na gumové podložce mezi vázáním, druhý žák je bez snowboardu, chytí prvního žáka za ruku a utíká s ním do cíle. Žák, který je táhnut, se soustředí na správné držení rovnováhy. Soutěž provádíme ve dvou družstvech mezi sebou.*

8.2.15 Sesouvání po spádnicí

Sesouvání po spádnicí je první pohyb s oběma nohama upnutýma do vázání. Proto je pro nácvik doporučen mírný svah. Po zvládnutí tohoto prvku je jezdec schopen sjet téměř jakýkoliv svah. Je doporučeno začínat s nácvikem sesouvání po spádnicí zády ke svahu čili po zadní hraně. Snowboard nasměrujeme kolmo na spádnicí. Zatížení obou dolních končetin je rovnoměrné s vahou na patách. Horní končetiny směřují po směru jízdy a pohled směřuje do údolí. Přenesením váhy z pat na celé chodidlo zmenšíme úhel hranění a tím umožníme rozjezd prkna. Rychlost regulujeme pokrčováním či napínáním kolenních, hlezenních a kyčelních kloubů. Úplným napnutím dolních končetin a přenesením těžiště na paty snowboard zcela zastavíme. Při sesouvání po spádnicí čelem ke svahu (čili po přední hraně) uvedeme snowboard z klidu do pohybu propnutím dolních končetin. Rychlost jízdy regulujeme propínáním a krčením dolních končetin. K úplnému zastavení prkna dojde zatažením hrany přilehlé ke svahu pomocí zvětšení úhlu hranění a mírným vertikálním pohybem dolů. Aby děti opravdu správně pochopily, co mají dělat, jednoduše jim vysvětlíme, že pokud pojedou čelem do údolí a budou-li tlačit do patiček, prkno pojedou pomalu či dokonce zastaví a naopak pokud váhu přenesou na celou plochu, pojedou rychleji. Pokud pojedou po přední hraně, čelem ke svahu, a budou tlačit do špiček, prkno pojedou pomalu či dokonce zastaví a naopak pokud váhu přenesou na celou plochu, pojedou rychleji.

Při nácviku tohoto pohybu dochází často k chybám, kterých je nutné se vyvarovat. Nejčastějšími chybami jsou velký předklon (nesprávné rozložení váhy, je-li těžiště příliš vepředu), pak ujíždí špička snowboardu, pokud je těžiště naopak moc vzadu, ujíždí patka snowboardu. Další chybou je nedostatečná plynulost pohybů a příliš křečovitě postavení. Ke správnému zvládnutí tohoto cviku je doporučeno využít partnerské dopomoci, kterou si žáci mohou poskytnout navzájem. Dopomoc je vhodná

především pro překonání prvotního strachu z pocitu svázaných nohou a k vytvoření lepší stability, kdy žák tvoří oporu jezdcem, který má problémy s rovnováhou. Při sesouvání po spádnicí na zadní hraně stojí podpůrný žák pod jezdcem při sesouvání na přední hraně nad jezdcem (Dvořák, 2014).

1. Návčik postoje a hranění na místě
2. Přerušované sesouvání za pomoci dalšího žáka
3. Prodlužování intervalů sesouvání za pomoci dalšího žáka
4. Přerušované sesouvání bez pomoci dalšího žáka
5. Prodlužování intervalů sesouvání bez pomoci dalšího žáka
6. Sesouvání na povel se změnami polohy rukou či zastavením

Pro dostatečné procvičení doporučuji zařadit následující hry.

Zpívánky: *Žáci jedou v řadě za sebou na zadní hraně, instruktor jede pod nimi na FS, aby mu žáci dobře rozuměli a mohli napodobovat pohyby. Instruktor zpívá Písničku „Hlava, ramena, boky, kolena, tlesk“ a názorně předvádí, jaké části těla se děti mají dotýkat. Takto se pokusí sjet celý kopec bez pádu.*

Schody do nebe: *Pokud je cvik sesouvání po spádnicí prováděn správně, vzniká stopa, která vypadá jako schody. Hrajeme soutěž o to, kdo vytvoří nejdelší nepřerušované schodiště.*

Cirkus: *Děti představují trénovaná zvířátka v cirkuse. Instruktor je jejich krotitel a udává povely, na které se děti rozjíždějí a zastavují.*

8.2.16 Jízda na vleku

Někteří instruktoři doporučují zařadit výuku jízdy na vleku až po zvládnutí „padajícího listu“, jiní již před zvládnutím „sesouvání po spádnicí“. Osobně ze svých zkušeností upřednostňuji zařadit návčik jízdy na vleku až po zvládnutí sesouvání po spádnicí. Návčik jízdy na vleku bych nezařadila dříve kvůli tomu, že jízda na vleku patří mezi složitější části výuky a žák by si měl na snowboard a jízdu na něm alespoň trochu zvyknout. Při neúspěšném návčiku jízdy na vleku je žák vystaven zbytečnému

psychickému tlaku od lidí čekajících ve frontě či nepříjemného vlekaře. Na druhou stranu si myslím, že by se s nácvikem nemělo čekat příliš dlouho z důvodu, že jízdou na vleku žák ušetří mnoho fyzických sil, které následně využije ve snowboardových cvičeních. Při jízdě na vleku je přední noha upevněná do vázání a zadní noha je volně položena na protiskluzové gumě mezi vázáním. Kotvový či talířový vlek umístíme mezi nohy, váhu rozložíme na obě končetiny rovnoměrně a zásadně si nesedáme. Prkno držíme na celé jeho ploše. Přední ruka drží tažnou tyč vleku a zadní ruka je mírně zapáжена v ose snowboardu. V případě ztráty stability můžeme korigovat jízdu koloběžkou. Pokud dojde během jízdy na vleku k pádu, je důležité se rychle dostat mimo výjezdovou trať. Opuštění výstupního prostoru je následovné. Před výstupním kopečkem či rovinou vytáhneme kotvu či pomu a odhodíme. Pomocí koloběžky či skluzu rychle opustíme výstupové místo. Instruktor může žákovi ulehčit nástup na vlek tím, že jde vedle něho a prvních pár metrů mu pomáhá s udržení stability. Pokud je to možné, požádá o zpomalení vleku. Pro nácvik jízdy na vleku můžeme využít kromě her náhradní talířový vlek, lyžařskou hůlku či molitanovou nudli.

Lanovka zdarma: *Žák na snowboardu je uchystán k nástupu na vlek, druhý žák běží s molitanovou nudlí, která představuje vlek, stojící žák se nudlí snaží chytit, odrazí se zadní nohou a nechá se táhnout po určené dráze.*

Námořníci: *Motivační hra, ve které si žáci představí, že jsou námořníci a musí udržovat správný kurz, jinak se na moři ztratí. Musí čelit bouři správným kormidlováním zadní ruky, aby se v pořádku doplavili na pevninu nebo na vrchol kopce.*

8.2.17 Sesouvání svahem se střídavým zatěžováním dolních končetin

Tento cvik navazuje na sesouvání po spádnicí, přičemž díky střídavému zatížení levé a pravé nohy měníme směr sesouvání a pohyb po svahu vypadá jako padající lísteček. Tímto cvikem lze jednoduše zdolat celou sjezdovku. „Pohyb zahájíme sesouváním po spádnicí a následně přeneseme váhu na přední nohu – důsledkem přenosu hmotnosti na přední nohu bude nepatrné stočení špičky snowboardu z kopce a zahájení sesouvání šikmo svahem ve směru zatížení. Zároveň s přenosem hmotnosti

ukážeme rukou na straně zatížené nohy do směru jízdy. Důležité je přenášet hmotnost pouze ve směru špičky a patky, bez rotace horní části těla“ (Dvořák, 2014, str. 40). Ve chvíli, kdy chceme změnit směr sesouvání na opačnou stranu, přeneseme těžiště na zadní nohu a paží ukážeme do směru jízdy, kam směřuje i pohled. Zastavíme tím, že těžiště přeneseme doprostřed prkna a zatížíme levou i pravou nohu stejnou vahou. Návčik provádíme nejdříve na zadní hranu, po zvládnutí přecházíme na návčik sesouvání po hraně přední. Je nutné dbát na správné provedení a vyhnout se častým chybám, jako jsou velké propnutí kolen, trhané či rychlé pohyby a vytáčení boků do směru jízdy, což vede k nedostatečnému zatížení nohy ve směru jízdy. Posloupnost návčiku je následovná.

1. S návčikem začneme na místě tím, že střídavě přenášíme váhu z přední nohy doprostřed a následně na nohu zadní.
2. Krátké výjezdy do stran s dopomocí.
3. Krátké výjezdy do stran bez dopomoci.
4. Přenášení váhy na povel.

I pro návčik padajícího listu existují hry, které je vhodné do výuky zařadit.

Spiderman: *Děti si představí, že jsou Spidermani či jiní superhrdinové, a že se dole pod kopcem stala katastrofa. S nataženou rukou, jako má správný Spiderman, musí bez pádu sjet padajícím listem do údolí a zachránit situaci.*

Sbírání předmětů: *Položíme molitanový volant, sněhovou kouli či jiný předmět na přední nebo zadní část snowboardu a během jízdy se snažíme předmět sebrat. Vyhrává každý, komu se předmět sebrat podaří.*

8.2.18 Sesouvání šikmo svahem

Sesouvání šikmo svahem je velmi obdobné cvičení jako padající list s rozdílem, že sesouváme již v základním jízdním postoji (regural nebo goofy). Pohyb začneme ze základního postavení tím, že odlehčíme přilehlou hranu snowboardu ke svahu a váhu přeneseme na přední nohu. Po celou dobu jízdy zatěžujeme hranu přilehlou ke svahu. „Přesné procento hmotnosti na přední noze je dáno sklonem svahu a směrem

sesouvání“ (Binter, 2006, s. 54). Plynulým odlehčováním a zatěžováním regulujeme rychlost jízdy. Při tomto cvičení traverzujeme sjezdovku. Na okraji sjezdovky zastavíme mírnou rotací těla ke svahu, přenesením těžiště nad střed snowboardu a zvětšením úhlu hranění. Poté přetočíme snowboard a pokračujeme v jízdě na druhou stranu sjezdovky. Rovnoměrná široká stopa je důkazem správnosti provedení prvku. Opět doporučuji několik cvičení, které napomůžou k zvládnutí tohoto metodického prvku.

Koulovačka: *Sesouváme šikmo svahem v podřepu tak, abychom nabrali sníh a mohli z něj vytvořit sněhovou kouli, kterou pak můžeme házet.*

Sběrač brambor: *Sesouváme šikmo svahem v podřepu a sbíráme brambory (sníh), které pokládáme do koše (mezi vázání).*

Had: K tomuto cvičení využijeme molitanovou nudli, která představuje hada, který se nám plazí a provléká mezi kolena, což nutí jezdce udržovat po celou dobu snížený postoj a pokrčená kolena.

8.2.19 Jízda šikmo svahem

Jde o první cvičení, kde se setkáváme s jízdou pouze po hraně snowboardu. Jízda šikmo svahem se od sesouvání šikmo svahem liší především mnohem větším zatížením hrany přilehlé ke svahu, větší velikostí úhlu hranění a vyšší rychlosti. Jízdu šikmo svahem začneme ze základního postavení, přeneseme váhu na přední nohu a zatlačíme do zadní hrany. „Čím více je snowboard postaven na hranu, tím více se směr jízdy přibližuje k vrstevnici“ (Binter, 2012, s. 65). Paže i pohled směřují do směru jízdy. Zastavení provedeme tak, že využijeme vykrojení prkna a stočíme špičku směrem do svahu. Stopa ve tvaru úzké linie je důkazem správnosti provedení prvku. Častou chybou u tohoto cviku je nedostatečné zatížení hrany, je tedy třeba věnovat tomu zvýšenou pozornost. Jak tomu bylo i u předchozích cvičení, i pro jízdu svahem, jsem vymyslela trojici her, které podpoří dostatečné procvičení této pohybové dovednosti.

Had nebo tuleň? Každý ví, že had je hubený a tuleň tlustý. Je tedy logické, že po hadovi vznikne úzká stopa, naopak po tuleni stopa široká. Střídavým sesouváním šikmo svahem a jízdou šikmo svahem, vytváříme stopu hada nebo tuleň.

Lupič a detektivové: Instruktor představuje lupiče a jede šikmo svahem do údolí. Děti jsou detektivové a snaží se lupiče pronásledovat a přesně kopírují stopu, která vzniká za lupičovým snowboardem. Každé vychýlení ze stopy dává lupiči větší šanci na útěk.

Double: Žáci vytvoří dvojice, chytanou se za ruce čelem k sobě. Jeden pojede po přední hraně druhý po zadní. Cílem hry je takto sjet celý kopec. Všechny dvojice, které dojedou bez pádu, vyhrávají odměnu. Pro obměnění hry můžou žáci do každé ruky uchytit jednu molitanovou nudli a ve dvojici se držet pomocí nich.

8.2.20 Girlandy

Tímto cvičením se učíme první fázi oblouku. Jako první nacvičujeme girlandy na zadní hranu. Pohyb zahájíme sesouváním šikmo svahem. Váhu máme na přední noze, ramena v základním postavení, hlavu ve směru jízdy. Silou gravitace necháme snowboard stočit na spádnicí, stojíme na celé ploše snowboardu, váhu přeneseme do středu snowboardu a začneme rotovat do směru oblouku. Hlavu otočíme tak, aby pohled směřoval do směru oblouku, dále rotují ramena a trup. Hranu přilehlou ke svahu zatížíme mírným náklonem těla do oblouku. Dojde k ukončení oblouku a tělo se vrací do základního postoje pro jízdu. Cvičení opakujeme až na druhou stranu sjezdovky. Po zvládnutí girland na zadní hranu začneme s nácvikem girland na přední hranu (Dvořák, 2014). Pro nácvik girland bych využila hru.

Hád'ata: tato hra spočívá v tom, že za snowboardem vzniká stopa, která připomíná vlnovku neboli hadí stopu. Každé správné hádění si vyjede vlastní stopu nepřerušenu pádem.

8.2.21 Základní smýkaný oblouk

Zvládnutí tohoto oblouku je rozhodující pro další rozvoj techniky jízdy na snowboardu. Pro nácvik základního smýkaného oblouku je důležitá volba terénu. Svah by měl být široký, s mírným sklonem a málo frekventovaný. Základní smýkaný oblouk provádíme bez nadlehčení. Pohyb zahájíme sesouváním šikmo svahem v základním postoji pro jízdu. Hmotnost přeneseme více na přední nohu, snowboard sklopíme více na plochu pohybem kolen a kotníků. Paže držíme v pozici „kytaristy“. Zahájíme rotaci celého těla do směru oblouku. Nejdřív rotuje hlava, kterou následují ramena, paže, trup, kyčle, kolena a nakonec kotníky. Na základě přenesení váhy na přední nohu a následné rotaci se špička snowboardu začne stáčet z kopce dolů. Ve chvíli, kdy je snowboard v rovnoběžné poloze se spádnicí, tělo nakloníme do oblouku, čímž „přehraníme“ a plynule zatížíme hranu přilehlou ke svahu. Po „přehranění“ váhu plynule přenášíme do středu na obě nohy, tím se přenesou těžiště nad střed snowboardu, dokončíme rotaci a vrátíme se do základního postoje pro jízdu (Louka, Večerka, 2007).

Posloupnost nácviku smýkaného oblouku je následovná. Ze všeho nejdříve instruktor cvičení několikrát předvede. Vše předvádí pomalu a klade důraz na všechny fáze pohybu. Je doporučeno ukázkou přehánět, protože děti to, co vidí, nenapodobí ani z poloviny. Po názorné ukázce přejdeme k průpravným cvikům na místě. Zkoušíme rotaci, chůzi ve směru oblouku, s nácvikem pohybu prováděných při jízdě, zkoušíme tlačit do dolních končetin ve směru oblouku, přenášíme váhu na přední nohu a trénujeme smyk na místě. Dalším průpravným cvičením jsou girlandy, které jsou popsány v předchozím cvičení. Následuje nácvik jednotlivých oblouků. Nejdříve provádíme nácvik oblouků jednotlivě na zadní hranu, po zvládnutí provádíme jednotlivé oblouky přední hranu. Pokud zvládneme oblouk na obě strany, začneme je na sebe navazovat. Zprvu je prokládáme jízdou šikmo svahem a postupně přecházíme do plynulé návaznosti mezi oblouky.

Při nacvičování smýkaného oblouku, musí být instruktor hodně trpělivý a soustředěný, aby žáky upozornil na všechny technické chyby, které se objevují velice často a jsou velkým problémem. Nejčastější chybou je „protirotace“ nebo nedostatečná rotace.

Další častou chybou je váha na zadní noze a brzky či přílišné zahranění, příliš napnuté dolní končetiny nebo neplynulé vedení oblouku. Doporučuji věnovat dostatek času cvičením, které slouží k odstranění chyb.

Skvělým cvičením k odstranění „protirotace“ je následující cvičení.

Řidič: *Instruktor rozdává všem žákům metodickou pomůcku molitanový volant. Žáci volant uchytí nataženými rukama a drží ho před sebou, tak jako kdyby chtěli řídit auto. Zahajme jízdu šikmo svahe. Pokud máme postavení goofy a chceme zatočit, začínáme smýkaný oblouk po přední hraně a současně pokládáme volant na levé stehno. Při oblouku po zadní pokládáme volant na levé stehno. Pokud máme postavení regular, pokládáme volant opačně.*

Jiným, poněkud složitějším cvičením pro odstranění „protirotace“ a pro vypilování navazovaných oblouků je následující cvičení.

Lehárko: *Jedeme s rukama v týlu a do oblouku si pomáháme pouze pomocí rotace trupu a ramen.*

Pro zdůraznění rotace využijeme následující cvičení **důchodce:** *Uchopíme molitanovou nudli a držíme ji oběma rukama za jeden konec, jako kdybychom byli důchodci a měli berličku, která nám umožňuje pohybovat se. Volným koncem nudle se snažíme ukázat do středu budoucího oblouku.*

Dalším častým problémem je hrbení a pohled směřující pod snowboard. K odstranění tohoto problému, si zahrajeme hru **tanečník tanga:** *Žáci musí mít tedy krásný vzpřímený postoj s rameny v jedné ose se snowboardem. V natažené ruce drží molitanovou nudli, která představuje růži, kterou ukazují okolí při rotaci horní části těla.*

Další účinná cvičení pro kvalitnější provedení rotace.

Letadlo: *Žáci mají roztažené paže a při jízdě na prkně vypadají jako létající letadla. Žáci se naklání do oblouků a snaží se dotknout sněhu*

Selka: *Žáci mají ruce v bok a snaží se v této pozici zdolat celý svah.*

Pokud žáci nezvládají nácvik smýkaného oblouku sami, přejdeme na nácvik s dopomocí. Instruktor nebo jiný žák stojí bez snowboardu pod jezdce, uchopí ho z ruce a přiměřeným tahem natáčí jezdce okolo sebe ve směru oblouku (Binter, 2012).

8.2.22 Smýkaný oblouk s odlehčením vzhůru

Zvládne-li žák základní smýkaný oblouk, můžeme začít s nácvikem smýkaného oblouku s vertikálním pohybem vzhůru. Odlehčení vzhůru napomáhá k jednoduššímu „přebranění“, což vede k plynulejší a dynamičtější jízdě.

Smýkaný oblouk s odlehčením vzhůru začínáme z jízdy po spádnicí, popř. z jízdy šikmo svahem ve sníženém základním postavení. Oblouk vyvoláme rychlým napřímením, čímž odlehčíme snowboard a „přebraníme“. Následným pohybem těžiště dolů vyvoláme větší tlak na hranu a po dokončení oblouku končíme opět v základním sníženém postavení, z kterého zahájíme další oblouk opět dynamickým napřímením. Pro procvičení doporučuji zařazení následujících her.

Spartakiáda: *K tomuto cvičení využijeme molitanovou nudli, kterou držíme oběma rukama před sebou (v předpažení). Těsně před „přebraněním“ zvýšíme postoj a obě paže s nudlí jdou do vzpažení. Po „přebranění“ se paže s nudlí vrací do předpažení. Takto pokračujeme po celou jízdu. Pokud žáci zvládají toto cvičení bez pádu, snažíme se o synchronizované zvedání nudliček, což vypadá jako cvičení na spartakiádě.*

Dotýkačka: *Při pohybu dolů se postupně dotýkáme rukama stehem, kolenou a lýtek. Pohyb nahoru provádíme rychleji a zakončíme ho tlesknutím a výkřikem.*

8.2.23 Základní řezaný oblouk

K řezaným obloukům se přesouváme pouze za předpokladu, že žák zvládl techniku smýkaných oblouků. Hlavní rozdíl mezi smýkaným a řezaným obloukem je vedení řezaného oblouku po hraně a jeho celková dynamičnost, také náklon těla do řezaného oblouku je podstatně větší nežli u oblouku smýkaného. Při nácviku řezaného oblouku

začneme s nácvičkem půloblouku. „Z jízdy šikmo svahem plynulým náklonem dolních končetin a trupu, spojeným s přenesením váhy rovnoměrně na hranu snowboardu, zatočíme směrem ke svahu a setrváme až do úplného zastavení“ (Binter, 2012, s. 79). Základní řezaný oblouk začínáme taktéž jízdou šikmo svahem. Oblouk provedeme přiměřeným náklonem těla do oblouku a po celou dobu jízdy máme váhu rozloženou rovnoměrně na obě dolní končetiny. Rotaci těla neprovádíme. Oblouky vedeme po hraně a k zatáčení využíváme vykrojení prkna.

I u řezaných oblouků se vyskytuje mnoho chyb, které je potřeba odstranit. Mezi nejčastější chyby patří: předklonění, rotace trupu, „protirotace“, přílišné naklonění do oblouku či nerovnoměrně rozložená hmotnost s větším podílem váhy na zadní noze. K odstranění těchto chyb napomůže procvičování následujících cvičení.

Babka o berli: *Použijeme molitanovou nudli, která představuje berli. Držíme ji v napnuté ruce kolmo nad snowboardem. Při průjezdu oblouku umístíme berli nad hranu snowboardu, po které oblouk projíždíme.*

Vlajkonoš: *hra spočívá v tom, že jezdec drží v přední ruce molitanovou nudli, která představuje vlaku. Do oblouku, který projíždí, vždy ukáže rukou, ve které drží vlajku.*

Zimnice: *Ruce držíme zkřížené na prsou tak, jako by nám byla obrovská zima. V této pozici sjíždíme celý svah. Čím více se blížíme dolů, tím nám je tepleji. Odměnou za zdolání celé sjezdovky bez pádu je teplé počasí v údolí.*

Lehárko II: *Ruce držíme v týl a v této pozici se snažíme sjet co nejdelší část svahu.*

Soutěž: *O to, kdo provede řezaný oblouk nejprecizněji. Hodnotit můžou všichni žáci navzájem.*

9 Časový harmonogram

Snowboardový kurz je rozdělen do devíti dnů po dvou vyučovacích hodinách. Vypracovala jsem stručný časový harmonogram a posloupnost metodiky na jednotlivé dny. V časovém harmonogramu beru v potaz znalosti, které jsem načerpala z odborné literatury při tvorbě této práce a vycházím z výsledů anketního šetření. Časový návrh prováděných cvičení a zdokonalovacích her je ovšem orientační, protože nelze předem určit šikovnost žáků či například délku fronty na vlek. Tabulky poslouží jako podklad pro výuku, je ale nezbytně nutné, aby instruktoři postupovali s ohledem na vnitřní a vnější podmínky pro lekci.

Tabulka 7: Časový harmonogram 1. den

ČAS	METODICKÝ PRVEK	CVIČENÍ / HRA
14:00 - 14:05	stručný popis náplně kurzu a jeho harmonogram	
14:05 - 14:15	seznámení se studenty	Seznamka
14:15 - 14:20	kontrola vybavení	
14:20 - 14:25	seznámení se snowboardem	
14:25 - 14:30	objasnění základní terminologie	Hádač
14:30 - 14:40	správná manipulace se snowboardem	Generál
14:40 - 14:45	správné pokládání snowboardu	Záškodník
14:45 - 14:50	zjištění přední nohy	Bruslař, koloběžka
14:50 - 15:00	pauza na občerstvení	
15:00 - 15:05	rozcvička	Bomba
15:05 - 15:15		Opičí dráha
15:15 - 15:20		Protážení
15:20 - 15:35	zjištění úrovně žáků	
14:35 - 15:45	rozřazení žáků do skupin	
14:45 - 15:55	upínání vázání	Obouvačka
14:55 - 16:00	vyhodnocení první lekce	

Tabulka 8: Časový harmonogram 2. den

ČAS	METODICKÝ PRVEK	CVIČENÍ / HRA
14:00 - 14:02	kontrola vybavení	
14:02 - 14:05	stručný popis druhé lekce	
14:05 - 14:10	rozcvička	Řetězová honička
14:10 - 14:15		Opilec,
14:15 - 14:20		Protažení
14:20 - 14:25	upínání snowboardu	opakování
14:25 - 14:35	vstávání	Vstávačka
14:35 - 14:40		Záškodník
14:40 - 14:50	otáčení	Válející sudy
14:50 - 15:00	pauza na občerstvení	
15:00 - 15:10	pády	Vozembouch
15:10 - 15:15	základní postavení	Kytarista
15:15 - 15:20	základní postavení pro jízdu	
15:20 - 15:55	rovnovážná cvičení	Překlápěčka
15:05 - 15:25		Sbírání ovoce
15:25 - 15:35		Klauni
14:35 - 15:45		Předávačka
14:50 - 15:55		Poskoky
14:55 - 16:00	vyhodnocení druhé lekce	

Tabulka 9: Časový harmonogram 3. Den

ČAS	METODICKÝ PRVEK	POSTUP	CVIČENÍ / HRA
14:00 - 14:02	kontrola vybavení		
14:02 - 14:05	stručný popis třetí lekce		
14:05 - 14:10	rozcvička	rozehřátí	Helmovaná
14:10 - 14:15		rozehřátí se snb.	Žáby ve fitku
14:15 - 14:20		protažení	
14:20 - 14:30	rovnovážná cvičení	opakování	
14:30 - 14:40	koloběžka	teorie + ukázka	
14:40 - 14:45		nácvik	Kolo-štafeta
14:45 - 14:50			Kdo se dotkne I.
14:50 - 15:00	pauza na občerstvení		
15:00 - 15:05	jízda po spádnicí s dojezdem do roviny	teorie + ukázka	
15:05 - 15:10		nácvik	Psí spřežení
15:10 - 15:20			Žongler
15:20 - 15:25	sesouvání po spádnicí	teorie + ukázka	
15:25 - 15:30		nácvik na místě	
15:30 - 15:40		sesouvání po BS	s dopomocí
15:40 - 15:50		sesouvání po BS	Zpívánky
15:50-15:55			Schody do nebe
15:55 - 16:00	vyhodnocení třetí lekce		

Tabulka 10: Časový harmonogram 4. den

ČAS	METODICKÝ PRVEK	POSTUP	CVIČENÍ / HRA
14:00 - 14:02	kontrola vybavení		
14:02 - 14:05	stručný popis čtvrté lekce		
14:05 - 14:10	rozvička	rozehřátí	Autobus
14:10 - 14:15		rozehřátí se snb.	Sáňkař
14:15 - 14:20		protažení	
14:20 - 14:22	jízda na vleku	teorie	
14:22 - 14:30		nácvik na místě	Lanovka zdarma
14:30 - 14:40		nácvik	Námořníci
14:40 - 14:45	sesouvání po spádnici	teorie + ukázka	
14:45 - 14:55		sesouvání po FS	s dopomocí
14:55 - 15:05	pauza na občerstvení		
15:05 - 15:20	sesouvání po spádnici	sesouvání po FS	
15:20 - 15:35		sesouvání po BS + FS	Cirkus
15:35 - 15:45			Schody
15:45 - 15:55			dvojice
15:55 - 16:00	vyhodnocení čtvrté lekce		

Tabulka 11: Časový harmonogram 5. den

ČAS	METODICKÝ PRVEK	POSTUP	CVIČENÍ / HRA
14:00 - 14:02	kontrola vybavení		
14:02 - 14:05	stručný popis páté lekce		
14:05 - 14:10	rozvička	rozehřátí	Mrazík
14:10 - 14:15		rozehřátí se snb.	Štafetový běh
14:15 - 14:20		protažení	
14:20 - 14:30	sesouvání po spádnici	opakování	
14:30 - 14:35	sesouvání svahem se střídavým zatěžováním noh	ukázka+ nácvik na místě	
14:35 - 14:40		sesouvání šikmo po BS	s dopomocí
14:40 - 14:45		sesouvání šikmo po BS	bez dopomoci
14:45 - 14:55			Spiderman
14:55 - 15:05	pauza na občerstvení		
15:05 - 15:20	sesouvání svahem se střídavým zatěžováním noh	sesouvání šikmo po FS	s dopomocí
15:20 - 15:35		sesouvání šikmo po FS	bez dopomoci
15:35 - 15:45			Sbírání ovoce
15:45 - 15:55			Cirkus
15:55 - 16:00	vyhodnocení páté lekce		

Tabulka 12: Časový harmonogram 6. den

ČAS	METODICKÝ PRVEK	POSTUP	CVIČENÍ / HRA
14:00 - 14:02	kontrola vybavení		
14:02 - 14:05	stručný popis šesté lekce		
14:05 - 14:10	rozcvička	rozehřátí	Dostihy
14:10 - 14:15		rozehřátí se snb.	Slalom mezi prkny
14:15 - 14:20		protažení	
14:20 - 14:25	sesouvání svahelem se střídavým zatěžováním noh	opakování	
14:25 - 14:30	sesouvání šikmo svahelem	teorie + ukázka	
14:30 - 14:40		nácvik na BS	
14:40 - 14:45			Koulovačka
14:45 - 14:50		nácvik na FS	
14:50 - 14:55			Sběrač brambor
14:55 - 15:05	pauza na občerstvení		
15:05 - 15:10	jízda šikmo svahelem	teorie + ukázka	
15:10 - 15:20		nácvik	Lupič a detektivové
15:20 - 15:30			Double
15:30 - 15:35	girandy	teorie + ukázka	
15:35 - 15:45		nácvik na BS	
15:45 - 15:55		nácvik na FS	
15:55 - 16:00	vyhodnocení šesté lekce		

Tabulka 13: Časový harmonogram 7. den

ČAS	METODICKÝ PRVEK	POSTUP	CVIČENÍ / HRA
14:00 - 14:02	kontrola vybavení		
14:02 - 14:05	stručný popis sedmé lekce		
14:05 - 14:10	rozcvička	rozehřátí	Honička ve dvou
14:10 - 14:15		rozehřátí se snb.	Krab
14:15 - 14:20		protažení	
14:20 - 14:25	základní smýkaný oblouk	teorie + ukázka	
14:25 - 14:30		nácvik na místě	
14:30 - 14:35		girandy	Hád'ata
14:35 - 14:45		nácvik oblouku na BS	s dopomocí
14:45 - 14:55			bez dopomoci
14:55 - 15:05	pauza na občerstvení		
15:05 - 15:20	základní smýkaný oblouk	nácvik oblouku na FS	s dopomocí
15:20 - 15:35			bez dopomoci
15:35 - 15:45		nácvik oblouku na BS + FS	Řidič
15:45 - 15:55			Tango tanečník
15:55 - 16:00	vyhodnocení sedmé lekce		

Tabulka 14: Časový harmonogram 8. den

ČAS	METODICKÝ PRVEK	POSTUP	CVIČENÍ / HRA
14:00 - 14:02	kontrola vybavení		
14:02 - 14:05	stručný popis osmé lekce		
14:05 - 14:10	rozevička	rozehrátí	Honička s helmou
14:10 - 14:15		rozehrátí se snb.	Klokan
14:15 - 14:20		protážení	
14:20 - 14:30	základní smýkaný oblouk	opakování oblouků	
14:30 - 14:35		navazované oblouky	
14:35 - 14:45			Letadlo
14:45 - 14:55			Řidič
14:55 - 15:05	pauza na občerstvení		
15:05 - 15:10	smýkaný oblouk s vertikálním pohybem	teorie + ukázka	
15:10 - 15:15		nácvik na místě	
15:15 - 15:25		nácvik oblouku na BS	
15:25 - 15:35		nácvik oblouku na FS	
15:35 - 15:45		navazované oblouky	
15:45 - 15:55			Dotýkačka
15:55 - 16:00	vyhodnocení osmé lekce		

Tabulka 15: Časový harmonogram 9. den

ČAS	METODICKÝ PRVEK	POSTUP	CVIČENÍ / HRA
14:00 - 14:02	kontrola vybavení		
14:02 - 14:05	stručný popis deváté lekce		
14:05 - 14:10		rozehrátí	Závod po jedné noze
14:10 - 14:15		rozehrátí se snb.	Běh týmu
14:15 - 14:20		protážení	
14:20 - 14:25	základní řezaný oblouk	teorie + ukázka	
14:25 - 14:30		cvičení na místě	
14:30 - 14:35		oblouk ke svahu FS	
14:35 - 14:45	pauza na občerstvení	oblouk ke svahu BS	
14:45 - 14:50	základní řezaný oblouk		
14:50 - 15:00		jednotlivý FS oblouk	
15:00 - 15:10		jednotlivý BS oblouk	
15:10 - 15:20		navazované oblouky	
15:20 - 15:25			Zimnice
15:25 - 15:30			Vlajkonoš
15:30 - 15:35			Babka o berli
15:35 - 15:45	poslední volná jízda		
15:45 - 16:00	slavnostní ukončení, předání diplomů		

Závěr

Záměrem mé bakalářské práce bylo vytvořit komplexní návrh pro odpolední snowboardový kurz, vytvořit časový harmonogram a vypracovat metodiku výuky snowboardingu, která je obohacena o inovativní a zábavná cvičení, která jsou určena dětem mladšího školního věku. Při tvorbě práce jsem čerpala z teoretických poznatků získaných studiem odborné literatury a ze své praxe, kterou jsem získala jako instruktor snowboardingu. Dále k vzniku práce přispělo mnoho instruktorů snowboardingu, kteří se se mnou podělili o své zkušenosti týkající se vedení snowboardových lekcí.

Informace, které jsem získala tvorbou této práce, rozhodně využiji ve své instruktorské praxi, které se hodlám naplno věnovat a doufám, že stejný přínos bude tato práce mít i pro ostatní instruktory a snowboardové školy.

Seznam použité literatury

Tištěné zdroje

BINTER, L., 2006. *Jak dokonale zvládnout snowboarding*. Praha: Grada. ISBN 80-247-1509-0.

BINTER, L., 2012. *Snowboarding*. 4., upr. vyd. Praha: Grada. ISBN 978 80 247-3981-6.

BRTNÍK, J., NEUMAN, J., 2008. *Zimní hry na sněhu i bez něj*. Vyd. 3. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-399-4.

ČELIKOVSKÝ, S., 1990. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu: celostátní vysokoškolská učebnice pro posluchače fakult tělesné výchovy a sportu*. 3., přeprac. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství). ISBN 80-042-3248-5.

DVOŘÁK, D., 2014. *Snowboarding: metodika výuky*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5053-8.

ERIKSON, E. H., ERIKSON J. M., 1999. *Životní cyklus rozšířený a dokončený: doplněné vydání o devátém stupni vývoje od Joan M. Eriksonové*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny. Psychologie P. ISBN 80-710-6291-X.

GNAD, T., 2008. *Základy teorie lyžování a snowboardingu*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1587-5.

HÁJEK, J., *Sborník snowboardových her*. Liberec, 2014. Bakalářská práce. Technická univerzita v Liberci. Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická. Katedra tělesné výchovy.

HRABAL, V., PAVELKOVÁ, I., 2010. *Jaký jsem učitel*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-755-8.

KOŠTÁLOVÁ, H., MIKOVÁ, Š., STANG, J., 2008. *Školní hodnocení žáků a studentů: se zaměřením na slovní hodnocení*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-314-7.

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D., 2006. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.

LOUKA, O., VEČERKA, M., 2007. *Snowboarding*. Praha: Grada. ISBN 80 247-1378-0.

LUŽA, J., NOSKOVÁ, P., 1998. *Základy snowboardingu*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-1962-X.

MAZÁČOVÁ, L., *Videoprogram základní výuky snowboardingu*. Liberec, 2007. Diplomová práce. Technická univerzita v Liberci. Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická. Katedra tělesné výchovy.

PERIČ, T., 2004. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. 1. vyd. Praha: Grada. Děti a sport. ISBN 80-247-0908-2.

SUCHOMEL, A., 2006. *Tělesně nezdatné děti školního věku: (motorické hodnocení, hlavní činitelé výskytu, kondiční programy)*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 80-737-2140-6.

ŠVINGALOVÁ, D., 2006. *Úvod do vývojové psychologie*. Vyd. 1. Liberec: Technická univerzita. ISBN 80-737-2057-4.

VOBR, R., 2006. *Snowboarding*. České Budějovice: Kopp. Průvodce sportem. ISBN 80-723-2296-6.

WEIß, Ch., 1993. *Snowboarding od A do Z*. 1.vyd. Praha: Český spisovatel. ISBN 80-202-0459-8.

Internetové zdroje

ALZA, 2017. *Snowboardová vázání* [online], 2016. [cit. 2017-11-12]. Dostupné z: <https://www.alza.cz/sport/vazani-na-snowboard/18856312.htm>

BAZENY SHOP, 2008. *Plovací nudle* [online], In: . [cit. 2017-12-12]. Dostupné z: <https://www.bazenishop.cz/vodni-hry/plovaci-nudle>

BEZPEČNÉ HORY, 2016. *Co je třeba znát - bezpečné hory* [online], In: . [cit. 2017-11-15]. Dostupné z: <http://www.bezpecnehory.cz/jedu-hory-nechci-riskovat/pravidla-fis/>

BLAŽEK, D., ŠMÍDA, D., 2007. *Tech: Jak nakupovat snb výbavu* [online], In: . [cit. 2017-11-06]. Dostupné z: <http://www.freeride.cz/snowboard/clanky/tech/jak-nakupovat-snb-vybavu-cast-1-snowboardy--1559/?comm.pagenumber=2>

FSPS.MUNI, 2011. *Snowboarding* [online], [cit. 2017-12-05]. Dostupné z: <http://www.fsps.muni.cz/sdetnivjmkvpohode/kurzy/snowboarding/inovace.php>

I-SNOWBOARD. *Snowboard poradce - oblečení na snowboard* [online], [cit. 2017-11-02]. Dostupné z: <http://www.i-snowboard.cz/snowboard-obleceni.php>

INTERSPORT, 2014. *Snowboard* [online], In: . [cit. 2017-11-20]. Dostupné z: <https://eshop.intersport.cz/poradna/snowboardy>

INTERSPORT, 2014. *Snowboardová vázání* [online], In: . [cit. 2017-12-12]. Dostupné z: <https://eshop.intersport.cz/poradna/snowboardova-vazani>

JEBIGA, 2016. *Winterstick swallowtail snowboards* [online]. In: . [cit. 2017-11-20]. Dostupné z: <http://www.jebiga.com/winterstick-swallowtail-snowboards>

SIMSNOW, 2017. *Snowboards* [online]. [vid. 2017-10-24]. Dostupné z: <http://www.simsnow.com/company/history>

STEEZMINIMAG, 2014. *The Relaunch of the snurfer* . [online], In: . [cit. 2017-11-06]. Dostupné z: <http://www.steezminimag.com/wp-content/uploads/2014/12/snurfer3.jpg>