



Snowboard • technika jazdy

sezon 2005-2006



**FREE
STYLE**
SNOWBOARD FREESKING KITESURFING

Redakcja:
Ewa Wyszowska
Piotr Kunysz

POLSKI ZWIĄZEK SNOWBOARDU
KOMISJA SZKOLENIA

Bielsko Biała 2005





Cześć snowboarderko i snowboarderze!

Oddajemy w Twoje ręce opracowanie, które zawiera aktualną systematykę ewolucji snowboardowych oraz opisy wykonania poszczególnych ewolucji i technik jazdy.

Wydawnictwo to jest efektem wieloletnich prac i doświadczeń Komisji Szkolenia PZS a głównie grona instruktorskiego, które stanowi trzon tejże Komisji.

Opisy ewolucji i technik jazdy są odzwierciedleniem aktualnie obowiązujących technik na świecie. Zawierają wszystkie aktualne tendencje a jednocześnie stanowią wynik rodzimej pracy, która jak się okazuje, w konfrontacji z instruktorami europejskimi stawia naszą kadrę instruktorską w czołówce.

Opracowanie adresujemy do wszystkich snowboarderów, którzy chcą jeździć poprawnie technicznie, ale przede wszystkim do grona instruktorskiego. Chcielibyśmy aby do jazdy na snowboardzie a także do jazdy technicznej podchodzić „na luzie”. Za cel nie stawiamy sobie stworzenie z każdego snowboardera „manekina” na desce, jeżdżącego wg opisu, centymetr do centymetra, ale wyrobienie pozytywnego nastawienia do jazdy technicznej, która pozwala na kontrolowaną i swobodną jazdę.

Systematyka przedstawiona poniżej oraz opisy ewolucji i technik zawierają elementy techniki jazdy oraz podstawowe ewolucje freestyleowe.

Zyczymy wszystkim odebrania tych wytycznych, jako wzorca do naśladowania, dającego każdemu szansę na rozwój, pozostawiającego jednak każdemu indywidualne cechy i styl, tak bardzo ważny w snowboardzie.

Z pozdrowieniami Piotr Kunysz

Współautorzy:
Ewa Wyszowska
Pawolny Lech
Dezakowski Paweł
Wojtak Januarek
Roslak Malgorzata
Hoffman Urszula
Kaim Monika
Klepacki Bogdan

Photo:
Piotr „kamel” Szlagowski

Systematyka ewolucji i technik jazdy!

I stopień A - oswojenie ze sprzętem i środowiskiem	06
- zakładanie sprzętu	06
- podnoszenie się	07
- upadanie	07
- pozycja podstawowa	08
- poruszanie się w płaskim terenie	09
- podejścia	09
- zwroty	10

I stopień B – ewolucje podstawowe	11
- ześlizgi (prosty, skośny)	11
- jazda w linii spadku stoku	12
- jazda w skos stoku	12
- jazda wyciągiem	13
- skręt ślizgowy rotacyjny	14
- skręt ślizgowy	14
- skręt ślizgowy NW	14
- przejazd łatwych form terenowych	15

II stopień - ewolucje średniozaawansowane	16
- skręt cięty	16
- skręt cięty NW	16
- śmigły	17
- przejazd różnych form terenowych	18
jazda na zróżnicowanej trasie (różne ukształtowanie, różne warunki śniegowe, przygotowanie stoku itp.)	
- elementy techniki freestyleowej (jazda tyłem, skok prosty na skoczni, ollie, póobrót i obrót płaski w czasie jazdy – frontside i backside)	18-21
- elementy alpejskiej techniki jazdy (slalom gigant)	

III stopień - ewolucje zaawansowane	22
- skręt cięty WN	22
- skręt kompensacyjny	23
- freeride - jazda pozatrasowa, przejazd trudnych form terenowych ..	24
- elementy alpejskiej techniki jazdy (slalom i slalomy równoległe)	
- elementy techniki freestyleowej	25
- stok - tailwheelie, nosewheelie, noseroll, tailroll, 180-frontside-backside oraz 360-frontside-backside w jeździe i skokiem	25-26
- skocznia - skok prosty z grabem, shifty, 180, 360	27-30
- rail/grindbox - 50/50, boardslide	31-32

Słowniczek podstawowych pojęć snowboardowych:

Backside (back) – pozycja lub jazda na tylnej krawędzi deski, także skręt na tylnej krawędzi deski.

Bezpośrednia zmiana krawędzi – szybkie zmiana krawędzi (z pięć na palce i z palców na pięty) w trakcie jazdy, w której kontakt ślizgu deski ze śniegiem ograniczona jest do minimum lub w ogóle nie występuje;

Dociążenie – zwiększenie nacisku deski na śnieg; może ono być czynne – wynika z aktywnego działania snowboardzisty (np. powolny ruch uginania lub prostowania nóg w czasie jazdy w skręcie) lub biernie – wynika z najazdu na wypukłą formę terenu lub przeciwstok albo w wyniku prowadzenia deski po łuku a zwłaszcza w początkowej i środkowej części fazy sterowania skrętem.

Fakie (Switch) – jazda tyłem

Fazy skrętu – różniemy cztery fazy: faza przygotowawcza, faza zapoczątkowania skrętu, faza sterowania, faza kończąca skręt

FAZA PRZYGOTOWAWCZA

Część skrętu, w której stworzone zostają warunki do wywołania skrętu. W tej fazie przyjmuje się wyjściowe dla określonego skrętu : pozycję, ustawienie i obciążenie deski. Podczas fazy przygotowawczej nie dochodzi do zmiany kierunku.

FAZA ZAPOCZĄTKOWANIA SKRĘTU (WYWOŁANIA)

Część skrętu w której dochodzi do nadania impulsu skrętnego desce poprzez przemieszczenie środka ciężkości w kierunku podłużnym, przemieszczenie środka ciężkości poprzecznie przez bezpośrednią i pośrednią zmianę krawędzi, przemieszczenie środka ciężkości w osi pionowej. W fazie zapoczątkowania skrętu dochodzi do pierwszej zmiany kierunku jeszcze przed linią spadku stoku, wywołanego przez obrót deski razem z ciałem.

FAZA STEROWANIA

Najdłuższa część skrętu, prowadząca przez linię spadku stoku; w fazie tej występuje obciążenie krawędzi wewnętrznej skrętu. Dzięki odpowiedniemu ułożeniu środka ciężkości w płaszczyźnie czołowej i strzałkowej, zachowaniu lub zmianie wysokości pozycji, oraz zakrawędziowaniu deski, następuje kontrolowanie toru jazdy.

FAZA KOŃCOWA

Następuje po przekroczeniu linii spadku stoku i jest końcowym elementem fazy sterowania. Prowadzi do jazdy w skos stoku po wykonaniu skrętu lub do zapoczątkowania następnego skrętu.

Frontside – jazda na przedniej krawędzi deski, także skręt na przedniej krawędzi deski.

Grab – chwyt deski podczas skoku.

Impuls skrętny – bodziec wprowadzający deskę w skręt występujący w wyniku działania snowboardzisty i sił zewnętrznych występujących w jeździe.

Krawędź – metalowa listwa obramowująca deskę od strony ślizgu.

Krawędź przednia – krawędź znajdująca się po stronie palców nóg (przedniej) snowboardzisty.

Krawędź tylna – krawędź znajdująca się po stronie pięt (tyłu) snowboardzisty.

Krawędziowanie – ustawienie deski na krawędzi.

Krawędź wewnętrzna – zewnętrzna dotyczy bocznej krawędzi deski w skręcie, wewnętrzna bliżej środka skrętu.

Krawędź górna-dolna – dotyczy krawędzi deski ustawionej prostopadle do linii spadku stoku lub w jeździe w skos stoku.

Kontrrotacja lub rotacja przeciwbieżna – obrotowy, skrętny ruch tułowia w kierunku przeciwnym do kierunku zamierzonego lub wykonywanego skrętu.

Linia spadku stoku – teoretyczna linia wyznaczająca kierunek skłonu zbrocza (stoku)

Noga przednia-tylnia – ustawienie nóg na desce, w stosunku do kierunku jazdy, wyznacza pozycję na desce regular-goofy.

Nose – przednia część deski (znajdująca się przed krawędzią efektywną).

Noserol (obróć na Nose) – obrót na przedniej części deski

Odciążenie – zmniejszenie nacisku deski na podłoże; może ono być czynne – wynika z aktywnego działania snowboardzisty; różni się tutaj odciążenie NW (nisko-wysoko) powstające w momencie zahamowania wyprostnego ruchu nóg oraz odciążenie WN (wysoko-nisko) powstające w czasie ugięcia nóg z obniżeniem środka ciężkości (rozpoczyna się równocześnie z rozpoczęciem ruchu) oraz biernie – powstaje dzięki sprężystości deski i ugiętych nóg po dynamicznym przeciążeniu jako wynik działania reakcji podłoża.

Odciążenie częściowe – wywoływane przez odchylenie ciała w przód lub w tył.

Obniżenie pozycji – powolny ruch uginania w stawach skokowych, kolanowych i biodrowych, który tylko w nieznacznym stopniu wpływa na zmianę nacisku wywieranego na deskę na podłoże (przeciwieństwo podwyższenia pozycji).

Odbicie – szybki wyprostny i zatrzymany ruch -zwłaszcza nóg - prowadzący do utraty kontaktu z podłożem, występujący po dynamicznym dociążeniu.

Ollie – skok prosty na desce wskutek odbicia się przednią nogą.

Pozycja podstawowa – pozycja wyjściowa przed rozpoczęciem większości ewolucji.

Pozycja obniżona – pozycja o zwiększonym ugięciu w stawach skokowych, kolanowych i biodrowych.

Pozycja podwyższona – pozycja o zmniejszonym ugięciu w stawach skokowych, kolanowych i biodrowych.

Rotacja – obrotowy skrętny ruch tułowia w kierunku zamierzonego lub wykonywanego skrętu, zgodny z kierunkiem skrętu (rotacja współbieżna)

Tail – tylna część deski (część leżąca za krawędzią efektywną).

Tailroll – obrót na tylnej części deski (patrz noseroll).

Wyjście w górę – ruch ciała polegający na prostowaniu nóg w stawach skokowych, kolanowych i biodrowych, wpływający na zmianę obciążenia wywieranego przez deskę na podłoże (przeciwieństwo zejścia w dół).

Zejście w dół – ruch ciała polegający na ugięciu w stawach skokowych, kolanowych i biodrowych wpływający na zmianę obciążenia wywieranego przez deskę na podłoże (przeciwieństwo wyjścia w górę).

TECHNIKA jazdy na snowboardzie

OPIS technik i ewolucji

I STOPIEŃ A – Oswojenie ze sprzętem i środowiskiem

1. ZAKŁADANIE SPRZĘTU

Zapinanie wiązań może odbywać się w różnych warunkach śniegowych i terenowych, na stokach o różnym nachyleniu. Sposób zapinania należy dostosować do aktualnych warunków oraz swoich umiejętności.

Na terenie płaskim – zakładanie odbywa się w pozycji stojącej

Kolejno należy:

- położyć deskę na śniegu trzymając za pasek asekuracyjny
- włożyć przednią nogę w wiązanie i zapiąć
- zapiąć pasek do buta przedniej nogi
- przenieść ciężar ciała na przednią nogę i utrzymując na niej równowagę wpiąć tylną nogę w wiązanie

Na stoku - zakładanie rozpoczyna się w pozycji stojącej, kończy natomiast siedząc twarzą w dół stoku

Kolejno należy:

- stanąć twarzą do stoku
- położyć deskę na śniegu przed sobą pod kątem 90° do linii spadku stoku, trzymając za pasek asekuracyjny
- podpierając deskę przodem buta nogi tylnej w okolicy środka jej długości lub przykładając na niej wpiąć przednią nogę w wiązanie
- zapiąć pasek do buta przedniej nogi
- postawić tylną nogę powyżej deski i odwrócić się z deską o 180°, dziobem deski do stoku
- usiąść tyłem do stoku, wbić tylną krawędź w śnieg i wpiąć tylną nogę



2. PODNOSZENIE SIĘ

Podnoszenie się może odbywać się w różnych warunkach śniegowych i terenowych, na stokach o różnym nachyleniu. Podnoszenie się z leżenia przodem jest łatwiejsze do wykonania.

Z leżenia przodem

Kolejno należy:

- przejść do klęku obunóż
- ustawić deskę prostopadle do linii spadku stoku
- wbić krawędź deski w śnieg i uginając kolana przesunąć ciało nad deskę
- podpierając się rękami jak najbliżej kolan oderwać kolana od śniegu
- utrzymując równowagę odepchnąć się rękami od śniegu i prostując kolana wstać

Z leżenia tyłem

Kolejno należy:

- podpierając się rękami przejść do siadu tyłem na stoku
- ustawić deskę prostopadle do linii spadku stoku
- oprzeć ręce na śniegu blisko pośladków
- wbić krawędź deski w śnieg i uginając kolana przesunąć ciało nad deskę
- wykonując zamach tułowiem i utrzymując równowagę, odepchnąć się przednią ręką od śniegu,
- wstać prostując nogi i tułów.

3. UPADANIE

W przód

Kolejno należy:

- w momencie utraty równowagi wyraźnie obniżyć pozycję przez ugięcie nóg i tułowia
- tuż przed kontaktem ze śniegiem wykonać ruch poślizgu w przód przez wyprost nóg, tułowia i rąk dla złagodzenia skutków upadku
- amortyzować uderzenie upadając w pierwszej kolejności na wysunięte przedramiona
- w momencie kontaktu kolan ze śniegiem oderwać deskę od śniegu

W tył

Kolejno należy:

- w momencie utraty równowagi wyraźnie obniżyć pozycję przez ugięcie nóg i tułowia
- upaść w tył przez pośladki, łagodząc upadek przez wykonanie kotylsy
- w momencie upadania przyciągnąć brodę do piersi dla uniknięcia uderzenia głową o ziemię
- oderwać deskę od śniegu

UWAGA: podczas upadania należy unikać punktowego podpierania się rękami, celem uniknięcia kontuzji.

4. POZYCJA PODSTAWOWA

- ciężar ciała rozłożony równomiernie na obie nogi
- nogi ugięte proporcjonalnie w stawach skokowych, kolanowych i biodrowych
- biodra i tułów skrzyśone w kierunku jazdy pod kątem nieznacznie większym od ustawienia kątów wiązania
- ręce rozłożone nieco szerzej od barków tworzą naturalny łuk, dłonie na wysokości bioder,
- głowa skierowana w kierunku jazdy



5. PORUSZANIE SIĘ W PŁASKIM TERENIE

Podskokami - przemieszczanie odbywa się na krótkich odcinkach przy wpiętych w wiązania obu nóg, w terenie płaskim i na stokach o różnym nachyleniu

Kolejno należy:

- ustawić deskę prostopadle do kierunku poruszania się
- obciążyć krawędź przednią
- ugiąć nogi i wykonać skok w przód wspomagany zamachem rąk
- podczas lądowania ugiąć nogi dla amortyzacji i przygotowania do następnego skoku

Krok zwykły – wykonuje się w formie chodu na terenie płaskim i stokach o różnym nachyleniu z przednią nogą wpiętą w wiązanie

Kolejno należy:

- deskę ustawić prostopadle do zamierzonego kierunku poruszania się
- przenosząc kolejno ciężar ciała na zgiętą nogę wykroczną wykonać naprzemianstronną pracę nóg i rąk jak podczas zwykłego chodu
- dla uniknięcia poślizgu deski i utraty równowagi opierać deskę na krawędzi

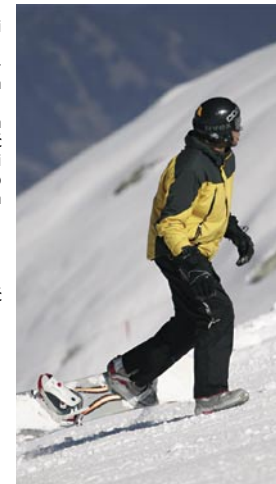
Krok ślizgowy („hulajnoga”) – jest rozwinięciem kroku zwykłego z wykorzystaniem poślizgu na stokach płaskich i lekko opadających, z przednią nogą wpiętą w wiązanie

Kolejno należy:

- deskę ustawić płasko, dziobem w stronę zamierzonego kierunku poruszania się
- postawić nogę wolną obok deski na wysokości przedniego wiązania
- odepchnąć się nogą wolną od śniegu ruchem podobnym do jazdy na hulajnodze
- przenieść ciężar ciała nad deskę na lekko zgiętą wpiętą nogę i utrzymać równowagę w ślizgu w pozycji podstawowej (podczas dłuższego ślizgu postawić wolną nogę na podkładce antypoślizgowej)

6. PODEJŚCIA

Krokiem zwykłym i podskokami. Wykonywać jak w opisie poruszania się w terenie płaskim.



7. ZWROTY

Zwrot jest to zamierzony sposób zmiany ustawienia deski wykonywany w miejscu, w terenie płaskim lub na stoku, będąc wpiętym obiema nogami w deskę.

Przez przetoczenie

z ustawienia plecami do śniegu (z pleców na kolana) należy:

- usiąść na śniegu, energicznym zamachem nóg oderwać deskę od śniegu i oprzeć ją tyłem lub dziobem o śnieg
- obrócić tułów o 180 stopni, oprzeć ręce o śnieg i wbić przednią krawędź w śnieg
- odpychając się rękami od śniegu oraz prostując nogi i tułów wstać zachowując równowagę

z ustawienia przodem do śniegu (z kolan na plecy) należy:

- przejść do klęku obu nóg
- podpierając się rękami o śnieg zgiąć nogi w kolanach i oderwać deskę od śniegu
- tułowiem zapoczątkować półobrót opierając tył lub przód deski o śnieg
- dokończyć półobrót i wbić krawędź w śnieg
- przesunąć tułów nad deskę, pochylić się w przód
- odpychając się ręką bliższą śniegu i wykorzystując zamach tułowiem wstać utrzymując równowagę



Skokiem

na terenie płaskim, należy:

- stojąc na desce obniżyć pozycję uginając kolana
- wykonać podskok z jednoczesną rotacją tułowia w stronę zamierzonego obrotu
- rotację tułowia wspomóc zamachem rąk
- pracą nóg dokonać w powietrzu zmianę ustawienia deski
- po zetknięciu się deski z ziemią obniżyć pozycję w celu zamortyzowania lądowania

na stoku, należy:

- stojąc na zakrawędziowanej desce obniżyć pozycję uginając kolana
- wykonać podskok z jednoczesną rotacją tułowia w stronę zamierzonego obrotu
- rotację tułowia wspomóc zamachem rąk
- pracą nóg dokonać w powietrzu zmianę ustawienia deski
- lądować na zakrawędziowanej desce z amortyzacją poprzez obniżenie pozycji

I STOPIEŃ B – Ewolucje podstawowe

1. ZEŚLIZG PROSTY

Jest to prosty i bezpieczny sposób przemieszczania się w dół wzdłuż linii spadku stoku. Jest wykonywany na krawędzi tylnej lub przedniej w ustawieniu deski prostopadle do linii spadku stoku. Służy też do pokonywania trudnych lub niebezpiecznych fragmentów terenu.

Z prostopadłego ustawienia deski do linii spadku stoku należy:

- zmniejszyć nacisk na krawędź dostokową
- utrzymywać pozycję podstawową
- kontrolować szybkość ześlizgu poprzez zakrawędziowanie deski wynikające z nacisku na krawędź dostokową (w przypadku frontside - palcami, backside – piętami) i kąta ustawienia deski względem stoku.

Uwaga: w ześlizgu na krawędzi przedniej należy kontrolować tor ześlizgu poprzez okresowy obrót głowy w kierunku jazdy, zawsze przez przednie ramię

2. ZEŚLIZG SKOŃNIE

Jest to prosty i bezpieczny sposób przemieszczania się w dół, skośnie do linii spadku stoku. Jest wykonywany na krawędzi przedniej lub tylnej na desce ustawionej prostopadle do linii spadku stoku ale poruszającej się w skos stoku..

Kolejno należy:

- z jazdy w skos stoku zmniejszyć nacisk na krawędź dostokową lub z ześlizgu prostego przenieść ciężar ciała na jedną z nóg
- utrzymując większy ciężar na jednej z nóg prowadzić deskę ześlizgiem pod wybranym kątem do linii spadku stoku, w kierunku obciążonego końca deski
- regulować prędkość poprzez zakrawędziowanie deski wynikające z nacisku na krawędź dostokową (w przypadku frontside - palcami, backside – piętami)
- regulować kierunek przez odpowiednie zakrawędziowanie i obciążanie przedniej lub tylnej nogi



3. JAZDA NA WPROST

Jest to elementarny sposób poruszania się na płaskiej desce w linii spadku stoku.

Z ustawienia prostopadłego do linii spadku stoku należy:

- skokiem ustawić deskę w linii spadku stoku lub zmniejszyć nacisk na krawędź dostokową i przenieść ciężar ciała na przednią nogę doprowadzając do ustawienia deski w linii spadku stoku
- przyjąć pozycję podstawową i rozpocząć zjazd
- utrzymując pozycję podstawową kontynuować zjazd prowadząc deskę w stałym kontakcie ze śniegiem amortyzując przy tym występujące nierówności terenu

4. JAZDA W SKOS STOKU

Jest to prosty sposób poruszania się na krawędzi deski skośnie do linii spadku stoku.

Z ustawienia prostopadłego do linii spadku stoku należy:

- skokiem ustawić deskę pod wybranym kątem do linii spadku stoku lub zmniejszając nacisk na krawędź dostokową i przenieść ciężar ciała na przednią nogę ustawiając deskę do jazdy pod wybranym kątem do linii spadku stoku
- przyjąć pozycję podstawową
- utrzymując pozycję podstawową rozpocząć jazdę w skos stoku obciążając odpowiednio krawędź dostokową
- kontynuować jazdę utrzymując deskę na krawędzi dostokowej (nacisk palcami – frontside, nacisk piętami – backside)



5. JAZDA WYCIĄGIEM

wyciąg krzeselkowy

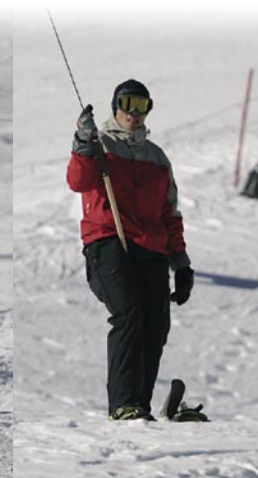
Z przednią nogą wpiętą w wiązanie należy:

- ustawić się w miejscu wyznaczonym do wsiadania ustawiając dziób deski w kierunku jazdy wyciągu
- wzrok skierować w stronę nadjeżdżającego krzeselka
- dotykając w pierwszej kolejności ręką krzeselka spokojnie usiąść
- zachowywać się zgodnie z instrukcją wyciągu i zaleceniami obsługi

wyciąg orczykowy

Z przednią nogą wpiętą w wiązanie należy:

- ustawić się po prawej (dla goofy) lub po lewej stronie orczyka (dla regular)
- wzrok skierować w stronę zbliżającego się orczyka
- chwycić orczyk i włożyć go pod udo przedniej nogi lub pod pośladki
- tylną nogę postawić na podkładce antypoślizgowej
- w momencie ruszania lekko pochylić tułów do przodu przeciwdziałając szarpnięciu
- w czasie jazdy utrzymywać równowagę
- przed wysiadaniem podciągnąć się na orczyku do przodu uwalniając go
- oddalić się z trasy wyciągu
- zachowywać się zgodnie z instrukcją wyciągu i zaleceniami obsługi



7. SKRĘT ŚLIZGOWY ROTACYJNY

Skręt ślizgowy rotacyjny jest najprostszą formą przekraczania linii spadku stoku na desce poruszającej się śladem ślizgowym. Wykonuje się go na małej i średniej szybkości zwłaszcza na stoku o małym i średnim nachyleniu.

Z najazdu w skos stoku lub kończąc poprzedni skręt należy:

- jechać w pozycji podstawowej
- zapoczątkować skręt deski wykonując rotację tułowia w kierunku zamierzonego skrętu
- zbliżając się do linii spadku stoku przenieść ciężar ciała z palców na pięty (skręt backside) lub z pięt na palce (skręt frontside)
- kontynuować skręt
- zakończyć skręt powracając do pozycji podstawowej

8. SKRĘT ŚLIZGOWY

Skręt ślizgowy wykonuje się poprzez zmianę obciążenia krawędzi deski – przeniesienia obciążenia a tym samym nacisku z krawędź – i wykorzystaniu do wywołania skrętu właściwości konstrukcyjnych deski.

Z najazdu w skos stoku lub kończąc poprzedni skręt należy:

- jechać w pozycji podstawowej
- zbliżając się do linii spadku stoku zmienić obciążenie krawędzi – nacisk z pięt na palce (skręt frontside) lub z palców na pięty (skręt backside); lekko wychylić tułów w kierunku środka zamierzonego skrętu – od stoku;
- kontynuować skręt jadąc w delikatnym wychyleniu tułowia do środka skrętu
- zakończyć skręt powracając do pozycji podstawowej

9. SKRĘT ŚLIZGOWY NW

Skręt ślizgowy NW jest formą przekraczania linii spadku stoku z wykorzystaniem odciążenia NW na desce prowadzonej śladem ślizgowym.

Z najazdu w skos stoku lub kończąc poprzedni skręt należy:

- powoli obniżyć pozycję
- zbliżając się do linii spadku stoku wykonać odciążenie NW i zapoczątkować skręt deski poprzez zmianę obciążenia krawędzi - nacisku z pięt na palce (skręt frontside) lub z palców na pięty (skręt backside)
- regulować promień skrętu poprzez stopniowe obniżanie pozycji
- zakończyć skręt powracając do pozycji wyjściowej (obniżonej) przed kolejnym skrętem



10. PRZEJAZD ŁATWYCH FORM TERENOWYCH

Garb:

Wjeżdżając na garb terenowy należy:

- ruchem amortyzującym ugiąć nogi przy wjeździe na garb i prostować zjeżdżając z niego
- ograniczyć ruchy tułowia dążąc do prowadzenia go na jednakowej wysokości
- unikać utraty kontaktu deski ze śniegiem.

Mulda

Wjeżdżając we wklęsłość terenową należy:

- ruchem amortyzującym prostować nogi przy wjeździe we wklęsłość i ugiąć wyjeżdżając z niej
- ograniczyć ruchy tułowia dążąc do prowadzenia go na jednakowej wysokości
- unikać utraty kontaktu deski ze śniegiem

Technika przejazdu terenu pofalowanego polega na łączeniu i stosowaniu technik przejazdu garbów i muld z zachowaniem kontaktu deski ze śniegiem



II STOPIEŃ – Ewolucje średniozaawansowane

1. SKRĘT CIĘTY

Jest to pierwszy ze skrętów, które wykonywane są na większej prędkości. Zmiana kierunku jazdy następuje tu poprzez ustawienie deski na krawędzi i wykorzystaniu jej właściwości konstrukcyjnych (wcięcie w talii) do wywołania skrętu. Jest wykonywany cały czas w pozycji podstawowej, bez przemieszczania środka ciężkości w osi pionowej (góra-dół)

Z najazdu w skos stoku lub kończąc poprzedni skręt z odpowiednią prędkością na krawędzi należy

- zapoczątkować skręt ustawiając deskę na krawędzi przeciwnej (dolnej) z jednoczesnym wychyleniem tułowia do wewnątrz zamierzonego skrętu
- kontynuować jazdę regulując promień skrętu poprzez kontrolę wychylenia tułowia do wewnątrz skrętu oraz odpowiednie zakrawędziowanie deski w zależności od prędkości jazdy
- kończyć skręt przechodząc do jazdy w skos lub w poprzek stoku

uwaga: we wszystkich fazach skrętu deska prowadzona jest na krawędzi a przekrawędziowanie jest bezpośrednie.

2. SKRĘT CIĘTY NW

Skręt cięty NW jest formą pokonywania linii spadku stoku z wykorzystaniem odciążenia NW na desce poruszającej się śladem ciętym.

Z najazdu w skos stoku w pozycji obniżonej na krawędzi lub kończąc poprzedni skręt należy:

- wykonać odciążenie NW i zapoczątkować skręt poprzez przekrawędziowanie deski, kierując kolana (w skręcie frontside) i biodra (w skręcie backside) oraz pochylając tułów do wewnątrz skrętu
- kontynuować jazdę regulując promień skrętu przez kontrolę wychylenia tułowia do wewnątrz skrętu, odpowiednie zakrawędziowanie deski oraz stopniowe obniżanie pozycji (dociążanie deski)
- kończyć skręt powracając do pozycji wyjściowej (obniżonej) do kolejnego skrętu

uwaga: zwiększanie obciążenia krawędzi deski nie może spowodować jej ześlizgu, we wszystkich fazach skrętu deska prowadzona jest na krawędzi a przekrawędziowanie jest bezpośrednie.



3. ŚMIGI

Śmig jest to seria rytmicznych skrętów o małym promieniu wykonywanych blisko linii spadku stoku. W śmigu ze względu na krótki czas trwania snowboarder wykonuje tylko zapoczątkowanie i sterowanie skrętem, które również trwają bardzo krótko.

Prawidłowo wykonany śmig (ślizgowy i cięty) powinien charakteryzować m.in.

- jednakowym rytmem – skręty powinny być o tym samym promieniu i czasie trwania
- ustabilizowaną pracą tułowia – tułów powinien być cały czas w pozycji podstawowej, jego tor jazdy nie powinien doprowadzać do kontrtrotacji a ręce powinny pozostawać w jednym ułożeniu
- optymalną prędkością wykonania – należy bardzo dokładnie określić sobie odpowiednią prędkość i rytm wykonywania śmigu w zależności od nachylenia stoku, biorąc pod uwagę to, iż jazda śmigiem ślizgowym będzie powodowała chwilowe wytracanie prędkości a jazda śmigiem ciętym, chwilowe przyspieszenia w skrętach



4. PRZEJAZD RÓŻNYCH FORM TERENOWYCH

Podczas jazdy na trasach przygotowanych a także w różnych warunkach poza nimi, należy sytuacyjnie stosować opanowane techniki snowboardowe.

5. ELEMENTY TECHNIKI FREESTYLOWEJ

a. Skręt ślizgowy tyłem

Jazda tyłem (fake, switch) jest formą przekraczania linii spadku stoku służącą do bezpiecznego manewrowania deską w ustawieniu do jazdy tyłem lub po wykonaniu dowolnej ewolucji z półobrotom.

Wykonanie skrętu jest analogiczne jak każdego skrętu każdą techniką ślizgową lub ciętą.



b. Ollie

Ollie jest podstawową formą skoku wykonywanego w trakcie jazdy na stoku. Polega na oderwaniu deski od śniegu przy pomocy działania siły mięśni lub z wykorzystaniem nierówności terenu oraz sprężystości deski.

Faza najazdu:

- w jeździe na wprost prowadzić deskę płasko na śniegu
- obniżyć pozycję
- przesunąć ciężar ciała na tył deski

Faza odbicia:

- wykonać dynamiczne wyjście w górę z podciągnięciem przedniej nogi dla oderwania przodu deski od śniegu
- wykonać odbicie z tylnej nogi wykorzystując także sprężystość obciążonego tyłu deski

Faza lotu:

- podciągnąć wysoko kolana ustawiając deskę równolegle do podłoża kontynuując lot
- ręce prowadzić szeroko
- w końcowej fazie lotu prostując się przygotować się do amortyzowania lądowania

Faza lądowania:

- lądować równocześnie na całą powierzchnię deski przyjmując pozycję podstawową



c. 180 FS/BS w jeździe

Jest to obrót o 180° wokół osi pionowej wykonywany podczas jazdy w czasie którego deska pozostaje w kontakcie ze śniegiem

- w jeździe na wprost prowadzić deskę płasko na śniegu i obniżyć pozycję
- przenieść ciężar ciała w przód
- wykonać wyjście w górę z jednoczesną dynamiczną rotacją tułowia w kierunku zamierzonego obrotu
- wykorzystując odciążenie deski i rotację tułowia wprowadzić deskę w ruch obrotowy, którego oś znajduje się w przedniej części deski
- po wykonaniu półobrotu zrównoważyć układ i kontynuować jazdę na wprost tyłem

d. 360 FS/BS w jeździe

Jest to obrót o 360° wokół osi pionowej, wykonywany podczas jazdy, w czasie którego deska pozostaje w kontakcie ze śniegiem

- w jeździe na wprost prowadzić deskę płasko na śniegu i obniżyć pozycję
- przenieść ciężar ciała w przód
- wykonać wyjście w górę z jednoczesną dynamiczną rotacją tułowia w kierunku zamierzonego obrotu
- wykorzystując odciążenie deski i rotację tułowia wprowadzić deskę w ruch obrotowy, którego oś znajduje się w przedniej części deski
- po wykonaniu półobrotu przenieść ciężar ciała na tył deski kontynuując rotację tułowia dla utrzymania deski w ruchu obrotowym, którego oś znajduje się teraz w tylnej części deski
- po wykonaniu pełnego obrotu zrównoważyć układ i kontynuować jazdę na wprost

**e. skok prosty na skoczni**

Skok prosty na skoczni jest jednym z podstawowych tricków snowboardowych. Taka ewolucja powinna być wykonana na skoczni lub uskoku terenowym.

Faza najazdu:

- deska płasko na śniegu
- obniżona pozycja, środek ciężkości nad środkiem deski

Faza odbicia:

- w równym stopniu wyprostowanie obu nóg (nie całkowite)

Faza lotu:

- środek ciężkości nad środkiem deski
- lekko podciągnąć obie nogi pod tułów
- lekko pochylić tułów do przodu
- wyprostować nogi przygotowując się do lądowania

Faza lądowania:

- lądować równocześnie całą powierzchnią deski w układzie zrównoważonym
- obniżyć pozycję w celu zamortyzowania lądowania.



III STOPIEŃ – Ewolucje zaawansowane

1. SKRĘT CIĘTY WN

Skręt cięty WN jest formą pokonywania linii spadku stoku z wykorzystaniem odciążenia WN na desce poruszającej się śladem ciętym

Z najazdu w skos stoku na krawędzi tylnej lub kończąc poprzedni skręt należy:

- wykonać odciążenie WN i zapoczątkować skręt ustawiając deskę na krawędzi przedniej kierując kolana (w skręcie frontside) i biodra (w skręcie backside) oraz pochylając tułów do wewnątrz skrętu
- regulować promień skrętu przez podwyższanie pozycji oraz kontrolę pochylecia tułowia do środka skrętu (dociążanie)
- kończyć skręt powracając do pozycji wyjściowej (podwyższonej) przygotowując się do zapoczątkowania kolejnego skrętu

uwaga: zwiększanie obciążenia krawędzi deski nie może spowodować jej ześlizgu



2. SKRĘT CIĘTY KOMPENSACYJNY

Skręt cięty kompensacyjny sprowadza się do jazdy na krawędzi, w której to odległość środka ciężkości ciała w stosunku do podłoża jest dużo mniejsza niż w skręcie ciętym. W całym skręcie nie ma aktywnego podwyższania i obniżania środka ciężkości w stosunku do podłoża. Dzięki „kompensacyjnej” pracy zwłaszcza nóg, tułów snowboardera powinien w tym skręcie jechać cały czas na jednej wysokości w obniżonej lub niskiej pozycji.

Z najazdu w skos stoku w pozycji obniżonej lub kończąc poprzedni skręt na krawędzi, na odpowiedniej prędkości należy:

- zapoczątkować skręt ustawiając deskę na krawędzi przeciwnej (przedniej) z jednoczesnym wychyleniem tułowia do wewnątrz zamierzonego skrętu
- kontynuować jazdę „odsyłając” (prostując) nogi na zewnątrz wykonywanego skrętu utrzymując tułów cały czas na tej samej wysokości; regulować promień skrętu przez kontrolę wychylecia tułowia do wewnątrz skrętu oraz odpowiednie zakrawędziowanie deski w zależności od prędkości jazdy
- kończąc jazdę po łuku, utrzymując tułów na jednakowej wysokości, zmniejszać wychylenie, zakrawędziowanie deski; stopniowo uginąć nogi, pozwalając im „podjechać” pod tułów
- kończyć skręt przechodząc do pozycji wyjściowej dla zapoczątkowania kolejnego skrętu.



3. PRZEJAZD TRUDNYCH FORM TERENOWYCH

a. jazda w głębokim śniegu

Jazda w głębokim śniegu to wykorzystanie przede wszystkim skrętu ślizgowego rotacyjnego – w którym rotacja jest jednak bardzo delikatna, natomiast stosuje się większe wychylenie tułowia do wewnątrz skrętu oraz skręt ślizgowy WN – gdzie dynamiczne wyjście w górę i odciążenie deski sprawia, iż zmiana kierunku jazdy odbywa się niemalże nad śniegiem. Wybór techniki podyktowany jest rodzajem śniegu – głęboki, ciężki śnieg wymusza zastosowanie odciążenia w przeciwieństwie do lekkiego, świeżego puchu, po którym „pływa się” skrętem ślizgowym rotacyjnym.

Podstawowe zasady jazdy w głębokim śniegu (puchu):

- środek ciężkości na środku deski lub lekko przesunięty do tyłu - odciążenie a nawet podniesienie dziobu deski
- jazda po stokach o większym nachyleniu – dotyczy to odpowiedniej prędkości (im mniejsza prędkość tym trudniej jest wykonać skręt)

b. jazda po lodzie

Jednym ze sposobów jazdy po lodzie jest zastosowanie ześlizgu (prostego i skośnego) w zależności od potrzeby i ukształtowania terenu. Pokonując ten odcinek ześlizgiem należy mocno skoncentrować się i kontrolować prędkość, ponieważ zbyt duża grozi utratą kontroli nad deską i upadkiem, natomiast zbyt mała będzie powodowała duże trudności, gdyż zakrawędziowanie i utrzymanie równowagi na lodzie jest bardzo utrudnione.

Drugim sposobem pokonania oblodzonego odcinka stoku, polecanym głównie osobom bardzo dobrze jeżdżącym jest zastosowanie skrętu ciętego WN z bardzo mocnym dociżeniem a tym samym zakrawędziowaniem deski. Stosowanie tej techniki również wymaga koncentracji, ponieważ skręt cięty WN jest skrętem bardzo dynamicznym i nieumiejętne jego wykonanie powoduje zwiększanie się prędkości jazdy (powoduje ją jazda na krawędzi i dociżenie) a tym samym utrata kontroli nad deską.

c. jazda w terenie muldziastym

W jeździe w skos stoku i w jeździe na wprost po nierównym stoku charakterystyczne jest pozostawianie środka ciężkości ciała na tej samej wysokości (bez względu na to czy jesteśmy na garbie czy w zagłębieniu). Zaleca się przejazd tych form terenowych z max. średnią prędkością, gdyż na nieregularnym stoku przy dużej prędkości nie ma czasu na kontrolowane przeciwdziałanie nierównościami.

Najdogodniejszymi miejscami na wykonanie skrętu w terenie muldziastym jest: szczyt garbu lub zagłębienie między garbami. Skręt na szczycie garbu jest najłatwiejszy do wykonania ze względu na b. małą powierzchnię kontaktu deski z podłożem. Najbardziej odpowiednia formą skrętu na nierównym stoku jest skręt kompensacyjny, który pozwala „łykać” wszystkie nierówności.

W momencie wjazdu na garb należy podciągnąć (ugiąć) nogi pod siebie z równoczesnym ugięciem w stawach biodrowych i skokowych, natomiast wjeżdżając we wklęsłość prostujemy nogi (ale nie do pełnego wyprost) w celu amortyzacji siły wgniatającej.

4. ELEMENTY TECHNIKI FREESTYLOWEJ:

a. półobrotu na dziobie i tyle deski,

Półobrót na przodzie – Noseroll

Jest to obrót o 180° wokół osi pionowej deski przechylonej na dziób, podczas jazdy na wprost.

- w jeździe na wprost ułożyć deskę płasko na śniegu i obniżyć pozycję
- przenieść środek ciężkości na przód
- wykonać wyjście w górę i w przód przyciągając tylną nogę tak by deska opierała się na śniegu tylko dziobem z jednoczesnym zamachem rąk i tułowia w kierunku zamierzonego obrotu
- wykorzystać zamach do wprawienia deski w ruch obrotowy, którego os jest na dziobie
- po wykonaniu obrotu deski o 180° wykonać wyprost nogi tylnej dla ułożenia całej deski na śniegu i zatrzymania ruchu obrotowego
- powrócić do układu zrównoważonego i kontynuować jazdę na wprost

Półobrót na tyle – Tailroll

Jest to obrót o 180° wokół osi pionowej, deski przechylonej na tył, podczas jazdy na wprost.

- w jeździe na wprost tyłem ułożyć deskę płasko na śniegu i obniżyć pozycję
- przenieść środek ciężkości w tył
- wykonać wyjście w górę i w tył przyciągając przednią nogę tak by deska opierała się na śniegu tylko tyłem z jednoczesnym zamachem rąk i tułowia w kierunku zamierzonego obrotu
- wykorzystać zamach do wprawienia deski w ruch obrotowy, którego os jest na tyle
- po wykonaniu obrotu deski o 180° wykonać wyprost nogi przedniej dla ułożenia całej deski na śniegu i zatrzymania ruchu obrotowego
- powrócić do układu zrównoważonego i kontynuować jazdę na wprost



b. jazda na przodzie i tyle deski*jazda na przodzie deski – Nosewheelie*

Jest to jazda na przedniej części deski (dziobie, nose), podczas jazdy na wprost.

- w jeździe na wprost ułożyć deskę płasko na śniegu i obniżyć pozycję
- przenieść środek ciężkości w przód
- wychylić tułów nad dziób deski utrzymując równowagę, odrywając tył deski (ogon) od śniegu
- kontynuować jazdę na przodzie deski
- powrócić do układu zrównoważonego i kontynuować jazdę na wprost

jazda na tyle deski – Tailwheelie

Jest to jazda na tylnej części deski (piętce, ogonie, tail), podczas jazdy na wprost.

- w jeździe na wprost ułożyć deskę płasko na śniegu i obniżyć pozycję
- przenieść środek ciężkości w tył
- wychylić tułów nad piętę deski utrzymując równowagę, odrywając przód deski (dziób) od śniegu
- kontynuować jazdę na tyle deski
- powrócić do układu zrównoważonego i kontynuować jazdę na wprost

**c. skok prosty z grabem**

Skok z „grabem” – chwytem za krawędź deski jest jednym z podstawowych trików snowboardowych.

Taka ewolucja powinna być wykonana na skoczni lub uskoku terenowym, na którym skok będzie na tyle długi aby można było chwycić deskę – zastosować dowolny grab.

Faza najazdu:

- deska płasko na śniegu
- obniżona pozycja, środek ciężkości nad środkiem deski

Faza odbicia:

- w równym stopniu wyprostowanie obu nóg (nie całkowite)

Faza lotu:

- środek ciężkości nad środkiem deski
- lekko pochylić tułów do przodu
- w zależności od rodzaju graba chwycić deskę odpowiednią ręką w odpowiednim miejscu, ustawiając tułów oraz układając nogi stosownie do specyfiki graba
- puścić deskę i wyprostować nogi przygotowując się do lądowania

Faza lądowania:

- lądować równocześnie całą powierzchnią deski w układzie zrównoważonym
- obniżyć pozycję w celu zamortyzowania lądowania



d. skok shifty

Skok shifty (frontside lub backside) polega na wykonaniu w fazie lotu w skoku prostym skrętu tułowia do ustawienia front lub back w stosunku do kierunku lotu a następnie powrót do pozycji wyjściowej.

Taka ewolucja powinna być wykonana na skoczni lub uskoku terenowym, na którym skok będzie na tyle długi aby można było wykonać trick shifty.

Faza najazdu:

- deska płasko na śniegu
- obniżona pozycja, środek ciężkości nad środkiem deski

Faza odbicia:

- w równym stopniu wyprostowanie obu nóg (nie całkowite)

Faza lotu:

- środek ciężkości nad środkiem deski
- obrócić tułów (wspomagając go wymachem rąk) do ustawienia front lub back w stosunku do kierunku lotu z jednoczesnym obrotem nóg (dolnej części ciała z deską) w kierunku przeciwnym – wykonać kontrrotację
- zatrzymać ruchy skrętne tułowia i nóg
- powrócić do pozycji wyjściowej i wyprostować nogi przygotowując się do lądowania

Faza lądowania:

- lądować równocześnie całą powierzchnią deski w układzie zrównoważonym
- obniżyć pozycję w celu zamortyzowania lądowania

**e. skoki 180, 360****Skok 180**

Jest to skok z obrotem o 180° wokół osi pionowej, wykonany na skoczni, garbie terenowym lub uskoku.

Aby wykonać tą ewolucję snowboarder musi najpierw opanować jazdę i skręty tyłem.

Skok z obrotem o 180 stopni może być wykonywany na 2 sposoby: frontside (początkowa faza obrotu przodem do stoku) i backside (początkowa faza obrotu tyłem do stoku)

Faza najazdu:

- deska płasko na śniegu
- obie nogi równomiernie ugięte, ciało mocno skręcone w kierunku przeciwnym do obrotu
- ręce cofnięte do zamachu

Faza odbicia równoczesne:

- dynamiczne wyjście w górę
- rotacja tułowia w kierunku obrotu
- wyrzucenie rąk w stronę obrotu

Faza lotu:

- lekko ugięte kolana
- półobrót ciała w kierunku zamierzonego obrotu
- obrócić deskę za ciałem i podciągnąć pod siebie
- obserwować lądowanie

Faza lądowania:

- lądować równocześnie całą powierzchnią deski w układzie zrównoważonym
- obniżyć pozycję w celu zamortyzowania lądowania





Skok 360

Jest to skok z obrotem o 360° wokół osi pionowej, wykonany na skoczni, garbie terenowym lub uskoku.

Skok z obrotem o 360 stopni może być wykonywany na 2 sposoby: frontside (początkowa faza obrotu przodem do stoku) i backside (początkowa faza obrotu tyłem do stoku)

Faza najazdu:

- deska płasko na śniegu
- obie nogi równomiernie ugięte, ciało mocno skręcone w kierunku przeciwnym do obrotu
- ręce cofnięte do zamachu

Faza odbicia:

- dynamiczne odbicie z nóg
- rotacja ciała w kierunku obrotu oraz wymach rąk w kierunku obrotu
- mocne odwrócenie głowy przez ramię w kierunku obrotu

Faza lotu:

- należy cały czas obracać głowę w kierunku obrotu (obserwując lądowanie), ciało podąża za głową
- kolana lekko ugięte, środek ciężkości nad środkiem deski
- przednia ręka wyprostowana i odchylona w kierunku obrotu
- dokręcamy ciałem pełny obrót i nosem deski wskazujemy na lądowanie

Faza lądowania:

- lądować równocześnie całą powierzchnią deski w układzie zrównoważonym
- obniżyć pozycję w celu zamortyzowania lądowania



f. 50/50

Jest to najprostszy trik w jibbingu czyli jeździe po boxach (skrzynia) i railach (poręczach).

Polega on na tym, aby wskoczyć a następnie przejechać całą przeszkodę tak aby deska i przeszkoda (poręcz, box) na której robimy trik były do siebie równoległe czyli przejechać po nim na wprost.

Faza najazdu i wybicia:

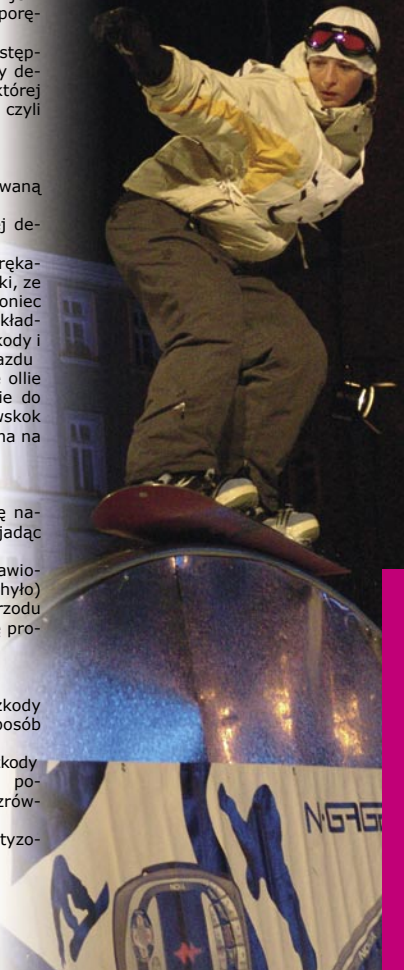
- najazd z prędkością dostosowaną do długości przeszkody
- najazd na wprost, na płaskiej desce
- najazd w pozycji obniżonej, z rękami rozłożonymi szeroko na boki, ze wzrokiem skierowanym na koniec przeszkody, tak aby jak najdokładniej określić położenie przeszkody i dostosować linię swojego najazdu
- tuż przed poręczą wykonanie ollie (odpowiednio długie i wysokie do odległości od przeszkody) i wskok na przeszkodę tak aby była ona na środku osi podłużnej deski

Faza jazdy po przeszkodzie:

- po wskoczeniu na przeszkodę należy utrzymać równowagę jadąc spokojnie po przeszkodzie
- w przypadku przeszkody ustawionej nieznacznie w dół (pochyło) należy pochylić tułów do przodu starając się utrzymać pozycję prostopadłą do przeszkody

Faza zejścia z przeszkody:

- po dojeździe do końca przeszkody należy zeskoczyć z niej w sposób podobny do spadania z progu
- nie należy odbijać się od przeszkody
- lądować równocześnie całą powierzchnią deski w układzie zrównoważonym
- obniżyć pozycję w celu zamortyzowania lądowania





g. boardslide

Jest to rick polegający na jeździe po przeszkodzie (box, rail, ...) na desce ustawionej prostopadłe do osi długiej przeszkody. Podstawową formą boardslidea jest backside boardslide, w którym snowboardzista porusza się po przeszkodzie przodem w kierunku jazdy.

Faza najazdu i wybicia:

- najazd z prędkością dostosowaną do długości przeszkody
- najazd na wprost, na płaskiej desce
- najazd w pozycji obniżonej, z rękami rozłożonymi szeroko na boki, ze wzrokiem skierowanym na koniec przeszkody, tak aby jak najdokładniej określić położenie przeszkody i dostosować linię swojego najazdu
- tuż przed poręczą wykonanie ollie (odpowiednio długie i wysokie do odległości od przeszkody) i wskok na przeszkodę z jednoczesnym obrotem tułowia, nóg wraz z deską o 90 stopni do ustawienia przodem do przeszkody

Faza jazdy po przeszkodzie:

- po wskoczeniu na przeszkodę do ustawienia deski prostopadłe do osi długiej przeszkody należy utrzymać równowagę jadąc spokojnie po przeszkodzie
- w przypadku przeszkody ustawionej nieznacznie w dół (pochyło) należy pochylić tułów do przodu starając się utrzymać pozycję prostopadłą do przeszkody

Faza zejścia z przeszkody:

- po dojeździe do końca przeszkody należy zeskoczyć z niej podobnie jak przy 50/50 z jednoczesnym obrotem o 90 stopni, powracając do pozycji z najazdu
- nie należy odbijać się od przeszkody
- lądować równocześnie całą powierzchnią deski w układzie zrównoważonym
- obniżyć pozycję w celu zamortyzowania lądowania

