

# **Snowboard – materiały dydaktyczne dla studentów AKF Kraków**



Materiały opracowane przez Zakład Sportów Zimowych  
Akademii Kultury Fizycznej w Krakowie  
dr hab. prof. AKF Dariusz Tchórzewski, dr Marek Szczygieł,  
dr Ewa Zagata-Łuc, dr Joanna Zaryczny, mgr Anna Nowak  
Kraków 2026

# INFORMACJE PODSTAWOWE

## POJĘCIA PODSTAWOWE

**Pozycja podstawowa:** charakteryzuje się równomiernym rozłożeniem ciężaru ciała na obydwie kończyny dolne przy proporcjonalnym ugięciu stawów: biodrowego, kolanowego i skokowego. Biodra i tułów zwrócone w kierunku przodu deski, proporcjonalnie do ustawienia stóp w wiązaniach. Ramiona rozstawione symetrycznie, lekko odwiedzone od tułowia. Wzrok skierowany w kierunku jazdy.

**Techniki jazdy:** wyróżniamy trzy podstawowe techniki (style) jazdy:

- **freeridowa** - najczęściej na jeździe po przygotowanym stoku skrętami o różnym promieniu oraz z różną prędkością, w której mogą występować podstawowe elementy freestyleowe np.: skok, obrót, jazda tyłem,
- **freestylowa** – charakteryzująca się wykonywaniem takich ewolucji jak: skoki, salta, czy obroty. Najczęściej wykonywana na odpowiednio ukształtowanym terenie w formie snowparku czy halfpipe'u,
- **alpejska** - polegająca na przejazdach z dużymi prędkościami wyznaczonej trasy (slalomu) na wyrównanych, utwardzonych stokach.

**Pozycja na desce snowboardowej (ustawienie stóp):** określa, która stopa będzie umiejscowiona z przodu deski, a która z tyłu. Istnieją dwa rodzaje pozycji:

- **regular** - nogą przednią jest lewa kończyna dolna,
- **goofy** - nogą przednią jest prawa kończyna dolna.

**Linia spadku stoku:** hipotetyczna linia wytyczona od szczytu do podstawy wzniesienia poprzez najniższej położone fragmenty terenu (stoku). W przypadku idealnego stoku - w kształcie równi pochyłej - linia przechodząca przez jej środek, od najwyższego do najniższego punktu.

**Krawędź górna/dolna:** krawędź deski ustawionej prostopadłe do linii spadku stoku lub w jeździe w skos stoku. Górna – bliżej góry stoku, dolna – bliżej dołu stoku.

**Krawędź przednia i tylna:** określenie krawędzi w stosunku do pozycji stóp snowboardzisty na desce. Przednia (frontside'owa) znajduje się po stronie palców, natomiast tylna (backside'owa) po stronie pięt.

**Krawędź wewnętrzna:** podczas skrętu, krawędź pozostająca w kontakcie z podłożem (obciążona).

**Krawędź zewnętrzna:** podczas skrętu, krawędź nie obciążona, nie mająca bezpośredniego kontaktu z podłożem.

**Odciążenie:** zmniejszenie nacisku na deskę snowboardową – pomocne przy zainicjowaniu skrętu w fazie wywołania. Rozróżnia się dwa jego rodzaje:

- **NW:** polegające na zmniejszaniu nacisku stóp na podłoże (deskę) poprzez zahamowanie dynamicznego, wyprostnego ruchu kończyn dolnych. Jego skuteczność zależy od wartości przyspieszenia ruchu wyprostnego i szybkości jego zatrzymania,
- **WN:** polegające na zmniejszaniu nacisku stóp na podłoże (deskę) poprzez dynamiczne ugięcie kończyn dolnych. Jego skuteczność zależy od wartości przyspieszenia ruchu ich uginania.

**Dociążenie:** podczas skrętu (w fazie sterowania), zwiększenie nacisku na wewnętrzną krawędź deski snowboardowej. Rozróżnia się dwa jego rodzaje:

- **NW:** polegające na płynnym ruchu prostowania kończyn dolnych,
- **WN:** polegające na płynnym ruchu uginania kończyn dolnych.

**Rotacja tułowia:** skrętny jego ruch zgodny z kierunkiem zamierzonego lub wykonywanego skrętu (rotacja współbieżna).

**Kontrrotacja tułowia:** skrętny jego ruch w kierunku przeciwnym do zamierzonego lub wykonywanego skrętu (rotacja przeciwbieżna).

## MECHANIKA SKRĘTU

**Promień skrętu:**

- tor jakim porusza się snowboardzista (deska snowboardowa), może być długi, średni lub krótki

**Ślad ślizgowy występuje gdy:**

- przód deski porusza się po mniejszym promieniu niż tył deski

**Ślad cięty występuje gdy:**

- deska jest prowadzona na krawędzi oraz przód i tył deski poruszają się po podobnym promieniu

**Siła odśrodkowa:**

- siła oddziaływująca na snowboardzistę którą odczuwamy w czasie skrętu

**Układ dośrodkowy:**

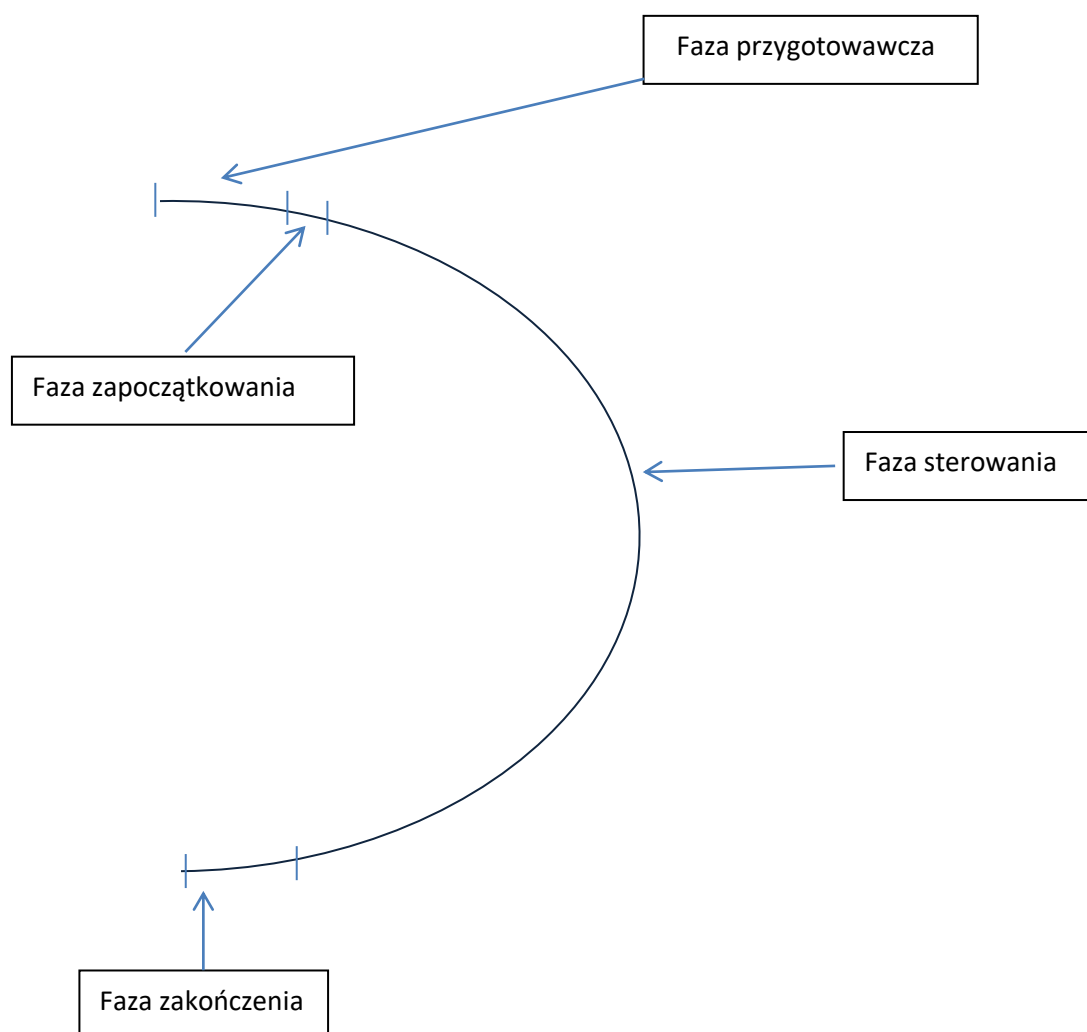
- proporcjonalne wychylenie tułowia w kierunku środka skrętu, kompensujące siłę odśrodkową.

### Fazy skrętu:

W skrętach łączonych o długim promieniu możemy wyróżnić trzy fazy:

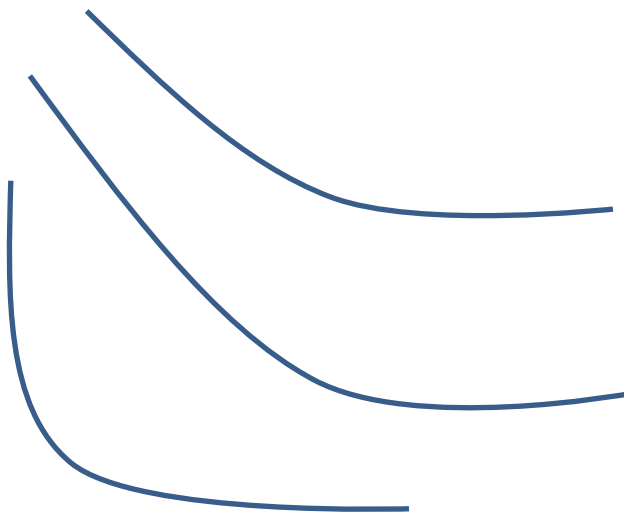
- 1. przygotowania:** część skrętu, w której stworzone zostają warunki do jego wywołania. W fazie tej przyjmuje się właściwe dla określonego skrętu: pozycję, ustawienie i obciążenie deski. Podczas fazy przygotowawczej nie dochodzi do zmiany kierunku jazdy.
- 2. zapoczątkowania (wywołania):** część skrętu w której dochodzi do wywołania (nadania tzw. impulsu skrętnego) desce w wyniku czego deska zaczyna skręcać. W fazie zapoczątkowania skrętu dochodzi do pierwszej zmiany kierunku jazdy, jeszcze przed linią spadku stoku.
- 3. 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

Tylko w pojedynczym skręcie długim występuje dodatkowa faza: zakończenia, która w skrętach łączonych pokrywa się z fazą przygotowania.

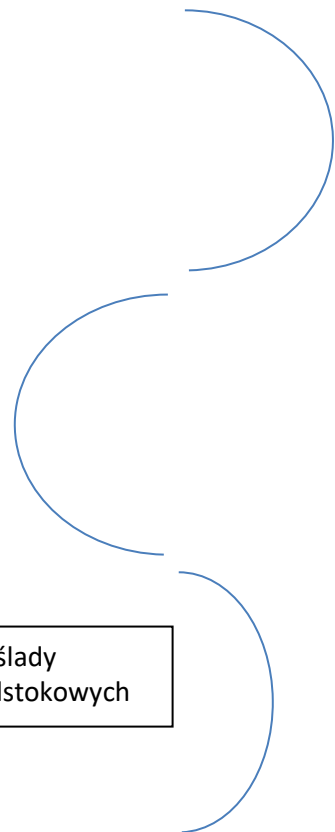


**Rodzaje skrętu:**

- *dostokowy* – skręt pojedynczy z jazdy w linii spadku stoku lub w skos stoku, służy doskonaleniu ewolucji lub fazy sterowania
- *odstokowy* – skręt z dwukrotnym przekroczeniem tej samej linii spadku stoku, stosowany w jeździe ciągłej (skrętach łączonych).



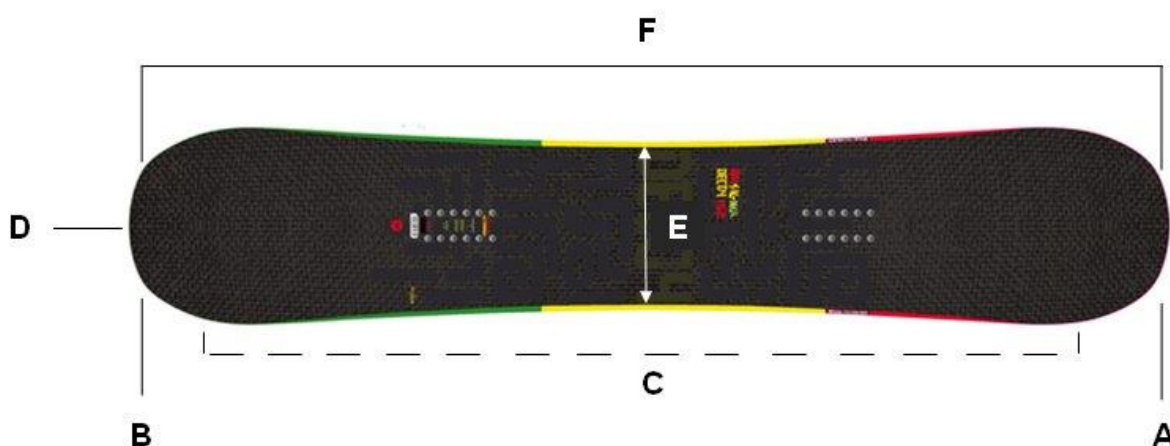
przykładowe ślady  
w skrętach dostokowych



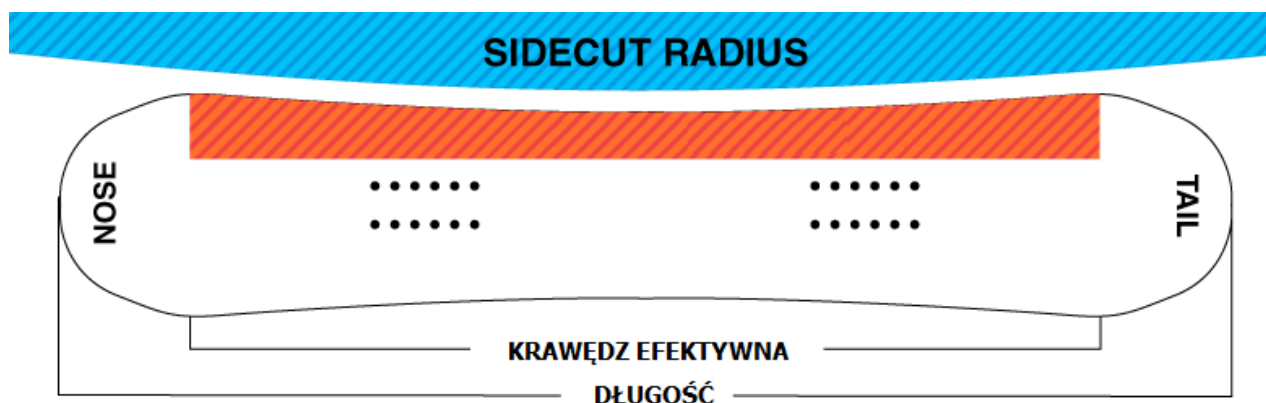
przykładowe ślady  
w skrętach odstokowych

# SPRZĘT SNOWBOARDOWY

**Deska snowboardowa:** podstawowy sprzęt do uprawiania snowboardu, w którym można wyróżnić część przednią, tzw. nose, część środkową – talię (waist), oraz tył - ogon (tail). Od spodu deska pokryta jest ślizgiem oraz obwiedziona krawędziami. Na jej wierzchniej stronie rozmieszczone są punkty mocowania wiązań zwane insertami (najbardziej rozpowszechniony system montażu wiązania). Przód i tył deski są szersze od jej środka co potocznie nazywa się „taliowaniem deski”. Deski bardziej taliowane łatwiej wprowadza się w skręt i łatwiej prowadzi na krawędzi. Deska po obciążeniu krawędzi zakreśla na śniegu łuk - jest to promień skrętu (sidecut radius). Krawędź efektywna to część krawędzi deski, która po obciążeniu deski przylega bezpośrednio do śniegu. Jest ona zawsze krótsza od długości deski.



A. przód deski (nose); B. tył deski (tail); C. krawędź efektywna; D. krawędź metalowa otaczająca całą deskę; E. talia (waist); F. długość deski



Sidecut radius – promień skrętu; nose- przód deski; tail – tył deski; krawędź efektywna- krawędź bezpośrednio przylegająca do śniegu w skręcie

## Rodzaje desek snowboardowych:

Wyróżniamy deski **miękkie** oraz **twarde**.

Deski **miękkie** charakteryzują się podobnym wygięciem przodu oraz tyłu, małym ciężarem oraz małą i średnią twardością (łatwo się wyginają). Ten rodzaj desek stosowany jest najczęściej: do nauki jazdy, jazdy po przygotowanych stokach, jak i wykonywania trików snowboardowych.

Deski miękkie zasadniczo dzielimy na: freestyle'owe oraz freeride'owe.



Przykładowa deska miękka

Deski **twarde** stosowane są do jazdy stylem. Charakteryzują się małym wygięciem dziobu, brakiem wygięcia tyłu, dużym ciężarem oraz dużą twardością (trudniej wprowadza się je w skręt). Najczęściej korzystają z nich zawodnicy lub osoby posiadające duże umiejętności jazdy na krawędziach.



Przykładowa deska twarda

## Rodzaje wiązań snowboardowych:

Podobnie jak w przypadku desek, wyróżniamy wiązania **miękkie** i **twarde**. Ich zadaniem jest w bezpieczny sposób połączyć but snowboardowy z deską oraz jak najsprawniej przenosić ruchy snowboardzisty na deskę.

Najczęściej stosowanymi wiązaniami **miękkimi** jest typ STRAP-IN. To obecnie najpopularniejszy system, oparty na dwóch paskach oraz sztywnej części tylnej (łyżce). Jeden z pasków przechodzi przez czubek buta, zapobiegając jego wysuwaniu się z wiązania, drugi, przebiegający w okolicy kostki, utrzymuje na miejscu piętę. Łyżka (regulowana) zapobiega nadmiernemu odchyłaniu się do tyłu.



Wiązanie typ STRAP-IN.

Najpopularniejszym systemem wiązań **twardych** do desek twardych są wiązania pałkowe.



Wiązanie pałkowe do twardych desek

## Rodzaje butów snowboardowych:

to element, który w największym stopniu odpowiada za komfort i przyjemność z jazdy. Oprócz tego usztywnia staw skokowy i pozwala na efektywne przenoszenie sił na wiązanie i później na deskę. Podobnie jak w przypadku desek i wiązań wyróżnia się dwie podstawowe kategorie:

- **miękkie** - buty tego typu przypominają wyglądem śniegowce. But składa się z buta wewnętrznego (wkładki), która najczęściej jest wyciągana oraz z buta zewnętrznego czyli tzw. skorupy. Na bucie zewnętrznym znajduje się system wiązania.



But snowboardowy miękki

- **twarde** - stosowane do desek twardych w wyglądzie podobne do butów narciarskich, używają ich tylko snowboardziści korzystające z desek twardych. Nie nadają się do nauki jazdy na snowboardzie.



But snowboardowy twardy

## NOWINKI:

### WIĄZANIA



Wiązania **Nidecker Supermatic**

Bardzo komfortowe i łatwe zapinanie. Precyzyjne dopasowanie pasków do buta, wygoda i łatwość użytkowania (testowane przez autorów).

But wkładamy bezpośrednio do wiązania w pozycji stojącej. Dzięki odchylonej tyłce buta wsuwa się w wiązanie i dociskając piętę wiązanie automatycznie zapina się. Współpracują z każdym rodzajem buta miękkiego, ze względu na konstrukcję są nieco cięższe niż tradycyjne wiązania z paskami.



Wiązania **Burton StepOn**

Jak sama nazwa wskazuje, na wiązanie wystarczy „nadepnąć”, aby przymocować do nich buty. Brak pasków zapewnia lekkość konstrukcji, ale kosztem sztywności. Wymagane są specjalne buty z systemem Step On.

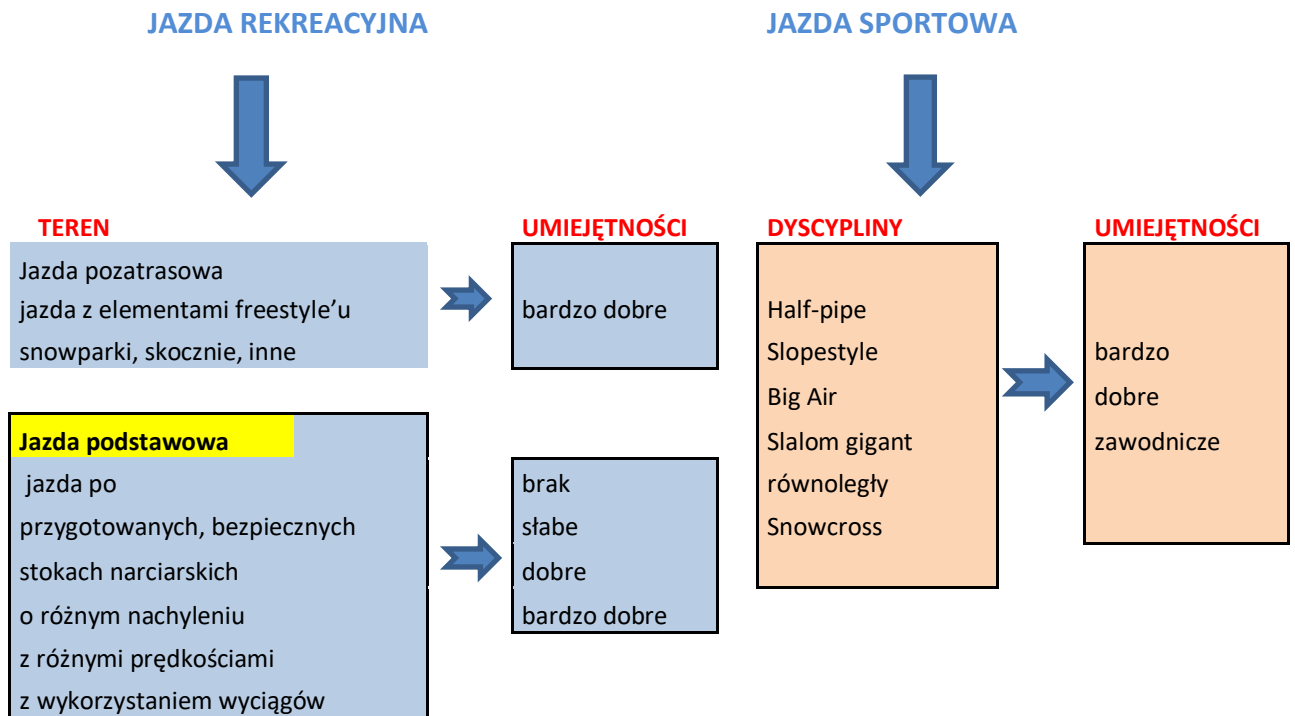
## BUTY



Buty snowboardowe **Burton Step On**

Przeznaczone tylko do wiązań z systemem Burton Step On. Posiadają usztywnioną piętę i cholewkę z adapterem pozwalającym na wpięcie do wiązania. Są zwykle sztywniejsze od butów przeznaczonych do wiązań z paskami, aby zrekompensować ich brak.

# TECHNIKA I METODYKA



JAZDA PODSTAWOWA	EWOLUCJE PODSTAWOWE
<b>ELEMENTY WSTĘPNE</b>	1. Jazda w linii spadku stoku
1. WYWIAD	2. Jazda w skos stoku
2. ROZGRZEWKA	3. Skok prosty
3. POZYCJA PODSTAWOWA	<b>EWOLUCJE ŚLIZGOWE</b>
4. ZAPINANIE DESKI	1. Ześlizg równoległy (prosty)
5. UPADANIE	2. Ześlizg skośny
6. WSTAWANIE	3. Skręt ślizgowy rotacyjny (a, b)
7. ĆWICZENIA RÓWNOWAGI	4. Skręt ślizgowy (a, b)
8. PORUSZANIE SIĘ PO PŁASKIM TERENIE	5. Śmig ślizgowy
9. ZWROTY	6. Półobrót i obrót płaski
10. PODEJŚCIA	7. Skręt stop
11. JAZDA WYCIĄGIEM	<b>EWOLUCJE CIĘTE</b>
	1. Skręt cięty
	2. Skręt cięty NW
	3. Skręt cięty WN
	4. Śmig

Jazda podstawowa - elementy i ewolucje obowiązujące studentów AKF Kraków

# ELEMENTY WSTĘPNE

## 1. WYWIAD

Przed rozpoczęciem zajęć (indywidualnych lub z grupą) przeprowadzamy rozmowę na temat ewentualnych oczekiwań i problemów, jakie mogą mieć uczniowie. W jego trakcie uzyskujemy informację na temat kontuzji lub ograniczeń ruchowych, jakie może mieć podopieczny - co ma wpływ na charakter rozgrzewki oraz prowadzonych zajęć. Jest to również czas kontroli sprzętu i ekwipunku oraz podania zasad bezpieczeństwa obowiązujących na stoku. Podstawową grupą w nauczaniu i doskonaleniu jazdy na snowboardzie są dzieci i młodzież. Dlatego w tej części zajęć w sposób prosty i zrozumiały staramy się wyjaśnić co będziemy ćwiczyć, dlaczego i w jaki sposób. Z dziećmi dodatkowo tłumaczymy podstawowe zasady zachowania na stoku oraz korzystania z wyciągów. Staramy się zmotywować dzieci do podejmowanej aktywności ruchowej. Krótko tłumaczymy korzyści z uprawiania snowboardu oraz wszystkich pozytywnych aspektów tej dyscypliny. Zdecydowanie w pracy z dziećmi starajmy się używać w rozgrzewce oraz na zajęciach atrakcyjnej formy zabawowej przeplatanej grami i formami rywalizacji. Dzieci w naturalny sposób są pozytywnie nastawione do wszystkich zajęć ruchowych – „nie zgaśmy” tego zapału.

## 2. ROZGRZEWKA

Każde zajęcia poprzedzone są rozgrzewką, mającą na celu przygotowanie organizmu do przyszłego wysiłku oraz zabezpieczającą ucznia przed możliwością wystąpienia kontuzji.

Rozgrzewka składa się z dwóch części:

- ogólnej: truchty, biegi, ćwiczenia w parach, grupach, wyścigi rzędów, gry i zabawy, ćwiczenia ogólnorozwojowe inne. Ćwiczenia o charakterze ogólnym angażują wszystkie partie mięśniowe, są stosowane w każdym rodzaju aktywności ruchowej.
- specjalistycznej: ćwiczenia charakterem i formą nawiązujące do snowboardu. Zaliczamy do nich: ćwiczenia ze sprzętem, ćwiczenia imitacyjne, trening wyobraźniowy (mentalny).

Ze względu na charakter kontuzji snowboardowych każda rozgrzewka powinna zawierać elementy: bezpiecznego upadania, ćwiczeń w podporach, ćwiczeń rozgrzewających nadgarstki, ćwiczeń równoważnych, ćwiczeń imitacyjnych.

## 3. POZYCJA PODSTAWOWA

Jest to pozycja wyjściowa do wszystkich późniejszych ewolucji. Charakteryzuje się równomiernym rozłożeniem ciężaru ciała na obydwie nogi, naturalnym i proporcjonalnym ugięciem stawów: biodrowego, kolanowego i skokowego. Biodra i tułów zwrócone w kierunku przodu deski proporcjonalnie do ustawienia kątów wiązań snowboardowych. Ręce rozstawione symetrycznie lekko odwiedzone od tułowia. Wzrok skierowany w kierunku jazdy. Wyróżnia się pozycję: wysoką, średnią i niską. Pozycja średnia uznawana jest za podstawową.

## 4. ZAPINANIE DESKI

W terenie *płaskim* deskę snowboardową zapinamy w następującej sekwencji:

- kładziemy deskę na płaskim terenie,
- wkładamy przednią nogę do przedniego wiązania, dosuwamy buta do tylnej części wiązania (łyżki),
- dociągamy pasek górny, a następnie dolny,
- analogicznie zapinamy tylną nogę w wiązaniu tylnym - dociągamy paski,
- prostujemy się zachowując równowagę

W terenie *nachylonym* deskę snowboardową zapinamy w następującej sekwencji:

- ustawiamy się przodem do stoku,
- kładziemy deskę przed sobą,
- palce tylnej nogi kładziemy pośrodku deski (przytrzymujemy ją),
- jeżeli posiadamy, zapinamy pasek asekuracyjny,
- stojąc zapinamy przednią nogę, dociągamy paski,
- obracamy się zwrotem przez przetoczenie i siadamy tyłem do stoku
- zapinamy tylną nogę – dociągamy paski,
- wstajemy zachowując równowagę.

## **5. UPADANIE**

Upadając w przód należy kolejno:

- 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

Upadając w tył należy kolejno:

- w momencie utraty równowagi wyraźnie obniżyć pozycję przez ugięcie nóg i tułowia
- upaść w tył przez pośladki, łagodząc upadek przez wykonanie kołyski
- 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. Upadając należy zwrócić szczególną uwagę na nadgarstki oraz głowę. Kontuzje snowboardowe najczęściej dotyczą tych dwóch części ciała.

## **6. WSTAWANIE**

Wstawanie z pozycji siedzącej odbywa się poprzez szybki ruch wyprostny tułowia wspomagany odepchnięciem się rękami od podłoża. Snowboardziści sprawniejsi oraz bardziej doświadczeni nie mają z tym problemów. Dla osób początkujących lub słabszych fizycznie z pozycji siedzenia zaleca się wykonanie obrotu ciała poprzez przetoczenie:

- siedząc na śniegu, energicznym zamachem nóg oderwać deskę od śniegu i oprzeć ją tyłem lub przodem 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.

## **7. ĆWICZENIA RÓWNOWAGI – oswajanie ze sprzętem**

Są to ćwiczenia zarówno oswajające ze sprzętem jak też doskonalące równowagę snowboardową oraz czucie pozycji należą do nich min.:

- przyjmowanie prawidłowej pozycji na snowboardzie (również z zamkniętymi oczami),
- przenoszenie ciężaru ciała na przednią (wychylenie) i tylną (odchylenie) nogę,
- dynamiczne przenoszenie ciężaru ciała z nogi na nogę połączone z uniesieniem przodu lub tyłu deski,
- podskoki na desce o określony kąt: 45, 90, 180, 270, 360 stopni,
- ustawianie deski na przedniej i tylnej krawędzi, małe podskoki do przodu na krawędzi przedniej itp.

Ćwiczenia równowagi są ciekawą alternatywą w rozgrzewce snowboardowej.

## **8. PORUSZANIE SIĘ PO PŁASKIM TERENIE**

Istnieje kilka sposobów poruszania się po terenie płaskim:

- a) snowboardzista porusza się wykonując krok zwykły tylna noga wypięta,
- b) po kilku odbiciach nogą tylną postawienie jej między wiązaniami bliżej tylnego wiązania i wykonanie ślizgu na desce (dobre ćwiczenie równowagi),
- c) z wpiętymi nogami na krótkim odcinku poruszmy się krótkimi podskokami wykonywanymi na przedniej krawędzi.

## **9. ZWROTY**

Wyróżniamy następujące sposoby wykonania zwrotu:

- a) z wypiętą tylną nogą wykonujemy obrót na niej w zamierzonym kierunku,
- b) z wpiętymi nogami wykonujemy podskok w wybranym kierunku,
- c) zwrot przez przetoczenie:
  - siedząc na śniegu, energicznym zamachem nóg oderwać deskę od śniegu i oprzeć ją tyłem lub przodem 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.

## **10. PODEJŚCIA**

Wyróżniamy następujące sposoby podejść:

- a) poruszanie się z wpiętą przednią nogą, podchodzimy wykonując krok zwykły. Należy zwrócić uwagę, aby deska stawiana była na krawędzi przedniej (unikniemy niekontrolowanego ześlizgnięcia się deski)
- b) na krótkich odcinkach z wpiętymi obydwoma nogami podchodzimy wykonując „skoki zajęcze” na przedniej krawędzi. Również zwracamy uwagę, aby deska stawiana była na krawędzi przedniej
- c) jeżeli sytuacja tego wymaga i musimy podchodząc pokonać długi odcinek najlepiej jest odpiąć deskę i podejść bokiem trasy

## **11. JAZDA WYCIĄGIEM**

Zarówno na wyciągu krzeselkowym jak i orczykowym (talerzykowym) noga tylna obowiązkowo powinna być wypięta. Pozwala to na podparcie się wolną nogą w przypadku utraty równowagi lub przy wysiadaniu.

**Na wyciągu krzeselkowym należy:**

- z wpiętą przednią nogą ustawić się w kierunku jazdy, obserwujemy nadjeżdżające krzeselko
- usiąść a następnie zamknąć zabezpieczenie (pałak), chyba że czynność ta następuje automatycznie,
- przed wysiadaniem otwieramy zabezpieczenie,
- jeszcze siedząc na krzeselku kładziemy deskę na śnieg,
- tylną nogę stawiamy przed tylnym wiązaniem następnie wstajemy, równo obciążając obie nogi,
- wykonujemy ślizg na desce na wprost,
- staramy się jak najszybciej opuścić teren wysiadania, aby zrobić miejsce innym wysiadającym.

**Na wyciągi orczykowym (talerzyk):**

- ustawiamy się w kierunku jazdy obserwujemy nadjeżdżający orczyk,
- chwytamy go rękami i umieszczamy między udami,

- stawiamy tylną nogę przed tylnym wiązaniem,
- następnie będąc w pozycji wyprostowanej (na baczność) pozwalamy by wyciąg zaczął nas ciągnąć – nie siadamy,
- wysiadając wyciągamy orczyk – puszczamy go i używając wolnej nogi odchodzimy w bok - staramy się jak najszybciej opuścić teren wysiadania aby zrobić miejsce innym wysiadającym.

# EWOLUCJE PODSTAWOWE

## 1. Jazda w linii spadku stoku

**Charakterystyka:** ewolucja dla początkujących, wykonywana na małej lub bardzo małej prędkości, na stoku płaskim lekko opadającym (najlepiej zakończonym wypłaszczeniem lub przeciwstokiem).

**Opis:** po zapięciu deski i wstaniu z pozycji podstawowej (na stoku - obciążona krawędź przednia lub tylna) wykonujemy obrót podskokiem o 90 stopni ustawiając deskę w dół stoku. Utrzymując pozycję podstawową zjeżdżamy w dół, aż do zatrzymania.

## 2. Jazda w skos stoku (w poprzek stoku)

**Charakterystyka:** ewolucja dla początkujących, wykonywana na małej lub bardzo małej prędkości, na stoku płaskim lekko opadającym.

**Opis:** po zapięciu deski i wstaniu z pozycji podstawowej (na stoku - obciążona krawędź przednia lub tylna) zwiększamy obciążenie nogi przedniej z równoczesnym zmniejszeniem stopnia zakrawędziowania deski, do momentu rozpoczęcia przez nią poślizgu. Kontynuujemy jazdę utrzymując zakrawędziowanie i większe obciążenie przedniej nogi. Zwiększenie stopnia zakrawędziowania deski doprowadzi do wykonania skrętu doskokowego „podjazd pod stok”, natomiast zwiększenie obciążenia przedniej nogi skieruje deskę w dół stoku.

## 3. Skok prosty

**Charakterystyka:** jest to podstawowa forma skoku wykonywanego w trakcie jazdy, przydatna do pokonania małej przeszkody.

**Opis:**

- podczas jazdy w linii spadku stoku obniżyć pozycję obciążając przednią nogę,
- przesuwać ciężar ciała na tył deski wykonać dynamiczne wyjście w górę,
- podciągnięciem przedniej nogi oderwać przód deski od podłoża,
- wykonać odbicie z tylną nogą wykorzystując także sprężystość obciążonego tyłu deski,
- podciągnąć kolana ustawiając deskę równoległe do podłoża (faza lotu),
- ręce prowadzić szeroko, w końcowej fazie prostując się należy przygotować się do amortyzacji lądowania

# EWOLUCJE ŚLIZGOWE

## 1. Ześlizg równoległy (prosty)

**Charakterystyka:** jest podstawową formą przemieszczania się w dół stoku wykonywaną na krawędzi obciążonej.

**Opis:** z prostopadłego ustawienia deski do linii spadku stoku należy:

- zmniejszyć nacisk na krawędź obciążoną
- utrzymać pozycję podstawową przejść do jazdy ześlizgiem
- kontrolować szybkość ześlizgu poprzez mocniejsze lub słabsze zakrawędziowanie deski
- poprzez zwiększanie zakrawędziowania deski zatrzymać się

**Uwagi:** cały czas kontrolować równe obciążenie na dwie nogi. Ześlizg ten wykonywany jest zarówno na krawędzi przedniej jak i tylnej.

## 2. Ześlizg skośny

**Charakterystyka:** jest podstawową formą przemieszczania się skośnie do linii spadku stoku wykonywaną na krawędzi obciążonej.

**Opis:** z prostopadłego ustawienia deski do linii spadku stoku należy:

- zmniejszyć nacisk na krawędź obciążoną równocześnie minimalnie obciążając wybraną nogę
- utrzymać pozycję wychylenia (w wybranym kierunku) przejść do jazdy ześlizgiem skośnym
- kontrolować szybkość ześlizgu poprzez mocniejsze lub słabsze zakrawędziowanie deski
- poprzez zwiększanie zakrawędziowania deski zatrzymać się podjeżdżając pod stok

**Uwagi:** cały czas kontrolować obciążenie nogi „kierunkowej” (ześlizg w danym kierunku). Ześlizg ten wykonywany jest zarówno na krawędzi przedniej jak i tylnej.

## 3. Skręt ślizgowy rotacyjny (a, b)

**Charakterystyka:** jest to podstawowy skręt na desce poruszającej się śladem ślizgowym, wykonywany na małej prędkości i stokach o małym nachyleniu. Skręt ten jest stosowany przy nauczaniu jazdy dla osób początkujących.

**Opis:** z jazdy w skos stoku lub kończąc poprzedni skręt należy:

- przenieść ciężar ciała na nogę przednią.
- zapoczątkować skręt deski wykonując rotację tułowia w zamierzonym kierunku.
- zbliżając się do linii spadku stoku przenieść ciężar ciała z pięt na palce lub odwrotnie (zmiana obciążenia krawędzi wewnętrznej skrętu).
  - a) kontynuować skręt pozostawiając bardziej obciążoną nogę przednią wykonujemy kolejne skręty (wersja łatwiejsza).
  - b) po przekroczeniu linii spadku stoku wyrównać obciążenie na obydwie nogi, kończąc skręt ponownie przenosimy ciężar ciała na przednią nogę i powtarzamy cykl ruchowy (wersja trudniejsza).

**Uwagi:** Rotacja tułowia zapoczątkowująca skręt musi być dostosowana do prędkości i zakładanego promienia skrętu. Zbyt mocna (szybka) rotacja „obróci” snowboardzistę i spowoduje upadek. Zbyt słaba (wolna) nie spowoduje wprowadzenia deski w skręt. Bardzo ważne jest aby ciężar ciała przy rozpoczęciu rotacji i w trakcie skrętu (do linii spadku stoku) był na przedniej nodze inaczej rotacja tułowia nie przyniesie zakładanego efektu.

#### **4. Skręt ślizgowy (a, b)**

**Charakterystyka:** najbardziej popularny skręt ślizgowy spotykany na stokach, wykonywany przy średnich i dużych prędkościach na stokach o średnim i dużym nachyleniu.

**Opis:** z jazdy w skos stoku lub kończąc poprzedni skręt należy:

- wychylić tułów w kierunku zamierzonego skrętu z równoczesnym ustawieniem deski na krawędzi wewnętrznej,
- wykorzystując siłę odśrodkową utrzymać wychylenie i kontynuować skręt, aż do przekroczenia linii spadku stoku,
- promień skrętu regulować poprzez większe lub mniejsze zakrawędziowanie deski (większe lub mniejsze wychylenie).

**a)** cały skręt wykonujemy z lekko obciążoną nogą przednią (wersja łatwiejsza),

**b)** w skręcie ciężar ciała jest równomiernie rozmieszczony na obu nogach.

**Uwagi:** wywołanie skrętu - wychylenie tułowia na skutek czego deska zostaje postawiona na krawędzi wewnętrznej musi być dostosowane do prędkości i stromości stoku. Zbyt mocne wychylenie przy małej prędkości spowoduje upadek do wewnątrz skrętu. Zbyt małe wychylenie nie ustawi deski na krawędzi wewnętrznej i deska nie zacznie skręcać. Należy unikać dodatkowego ruchu rotacji tułowia. Wykorzystując budowę deski która postawiona na krawędzi skręca należy konsekwentnie kontynuować skręt bez dodatkowych przy ruchów.

#### **5. Śmig ślizgowy**

**Charakterystyka:** jest to seria krótkich rytmicznych skrętów wykorzystywany do jazdy na każdym rodzaju stoku

**Opis:** z jazdy w skos stoku lub kończąc poprzedni skręt należy:

- wykonać krótki skręt dostokowy zakończony mocniejszym zakrawędziowaniem deski,
- rotacją nóg zapoczątkować skręt z zamierzonych kierunku,
- po przekroczeniu linii spadku stoku ponownie mocniej zakrawędziować deskę przygotowując się do kolejnego skrętu, deska prowadzona jest śladem ślizgowym.

**Uwagi:** Szybkość wykonywanych skrętów głównie zależy od stromości stoku. Na stokach płaskich śmig ślizgowy wykonujemy wolniej i o nieco większym promieniu. Na stokach stromych ruch jest szybszy a promień krótszy. Istotą śmigu jest zachowanie kontroli nad prędkością oraz utrzymanie rytmu.

#### **6. Półobrót i obrót płaski**

**Charakterystyka:** są to ewolucje sytuacyjne stosowane przy dojeździe to wyciągu, w sytuacjach utraty równowagi lub ćwiczenia podstawowych ewolucji freestyle'owych.

##### **Półobrót**

**Opis:** jadąc w linii spadku stoku:

- prowadzimy deskę płasko,
- przenosimy ciężar ciała na przód deski,
- wykonujemy dynamiczną rotację tułowia w kierunku zamierzonego półobrotu,
- wprowadzamy deskę w ruch obrotowy (oś obrotu przednia część deski),
- po wykonaniu półobrotu wyrównujemy obciążenie na dwie nogi i kontynuujemy jazdę w linii spadku stoku.

## **Obrót**

**Opis:** jadąc w linii spadku stoku:

- prowadzimy deskę płasko,
- przenosimy ciężar ciała na przód deski,
- wykonujemy dynamiczną rotację tułowia w kierunku zamierzonego obrotu,
- wprowadzamy deskę w ruch obrotowy (oś obrotu przednia część deski),
- po wykonaniu półobrotu przenosimy ciężar ciała na tył deski,
- kontynuujemy rotację tułowia – utrzymujemy ruch obrotowy (oś obrotu tył deski),
- po wykonaniu pełnego obrotu wyrównujemy obciążenie kontynuując jazdę w linii sadku stoku.

**Uwagi:** Zarówno obrót jak i półobrot wymagają dobrej równowagi oraz kontroli snowboardzisty dlatego nie wykonują je osoby o słabych umiejętnościach. Są to ewolucje doskonalące jazdę dla średnio i dobrze jeżdżących snowboardzistów

## **7. Skręt stop**

Charakterystyka: skręt wykonywany sporadycznie w celu natychmiastowego zatrzymania np. zajechanie drogi przez innego snowboardzistę

**Opis:** z jazdy:

- wykonujemy mocną i szybką rotację tułowia oraz nóg w zamierzonym kierunku skrętu ustawiając deskę prostopadle do kierunku jazdy,
- poprzez maksymalnie zakrawędziowanie deski staramy się jak najszybciej zatrzymać.

**Uwagi:** Ze względu na wymaganą dynamikę oraz koordynację ruchów ewolucję tą stosują osoby o co najmniej dobrych umiejętnościach jazdy. Należy uważać na zbyt duże zakrawędziowanie deski które może skutkować niekontrolowanym poślizgiem i upadkiem.

# EWOLUCJE CIĘTE

## 1. Skręt cięty

**Charakterystyka:** podstawowy skręt wykonywany na krawędzi. Jest on bazą wyjściową dla pozostałych skrętów ciętych. Stosowany na średnich i dużych prędkościach na stokach dobrze przygotowanych o wszystkich rodzajach stromości.

**Opis:** z jazdy w skos stoku lub kończąc poprzedni skręt należy:

- zapoczątkować skręt ustawiając deskę wyraźnie na krawędzi wewnętrznej zamierzonego skrętu z równoczesnym wychyleniem tułowia do jego środka (układ dośrodkowy),
- kontynuować skręt regulując promień większym lub mniejszym zakrawędziowaniem deski,
- po przekroczeniu linii spadku stoku wykorzystując siłę odśrodkową ustawić deskę na krawędzi wewnętrznej kolejnego skrętu.

**Uwagi:** W skrętach ciętych siła odśrodkowa jest bardzo duża (jazda na krawędzi) dlatego tak ważne jest kompensowanie jej odpowiednim przyjmowaniem pozycji dośrodkowej (wychylenie tułowia do środka skrętu). Należy pamiętać o równomiernym rozłożeniu ciężaru ciała w trakcie całego skrętu na dwie nogi w innym przypadku pojawi się ześlizg (błędne wykonanie ewolucji).

## 2. Skręt cięty NW

**Charakterystyka:** docelowy skręt cięty stosowany w jeździe na snowboardzie. Jego wykonanie jest wspomagane odciążeniem NW. Skręt stosowany na średnich i dużych prędkościach, na stokach o różnym stopniu stromości.

**Opis:** z jazdy w skos stoku w pozycji obniżonej lub kończąc poprzedni skręt należy:

- wykonać odciążenie NW zakończone postawieniem deski na krawędzi wewnętrznej zamierzonego skrętu,
- skierować ciało do środka skrętu i stopniowo obniżać pozycję zwiększając dociążenie deski,
- prowadzić deskę w skręcie kontrolując układ dośrodkowy,
- po przekroczeniu linii spadku stoku, będąc w pozycji obniżonej, powtarzamy cykl ruchowy.

**Uwagi:** Skręt ten jest bardzo dynamiczną i trudną formą skrętu na krawędzi. Wymaga opanowania wcześniejszych ewolucji i w zależności od szybkości obniżania pozycji może być wykonywany o długim lub krótkim promieniu. Poza dynamicznym odciążeniem NW na początku skrętu ważne jest aby obniżanie sylwetki w trakcie fazy sterowania odbywało się stopniowo.

## 3. Skręt cięty WN

**Charakterystyka:** skręt cięty stosowany sporadycznie przez bardzo dobrych snowboardzistów. Jego wykonanie wspomagane jest odciążeniem WN. Stosowany jest na średnich i dużych prędkościach na dobrze przygotowanych stokach o różnej stromości.

**Opis:** z jazdy w skos stoku w pozycji podwyższonej lub kończąc poprzedni skręt należy:

- wykonać odciążenie WN zakończone postawieniem deski na krawędzi wewnętrznej zamierzonego skrętu,
- skierować ciało do środka skrętu i stopniowo podwyższając pozycję zwiększać dociążenie deski,
- prowadzić deskę w skręcie kontrolując układ dośrodkowy,
- po przekroczeniu linii spadku stoku będąc w pozycji podwyższonej powtarzamy cykl ruchowy.

**Uwagi:** Skręt ten stosowany jest do przyśpieszenia jazdy w płaskim terenie, poza tym stosowany jest sporadycznie przez bardzo dobrze jeżdżących snowboardzistów.

#### **4. Śmigi**

**Charakterystyka:** śmigi są szybkimi skrętami wykonywanymi blisko linii spadku stoku o jednakowej częstotliwości i prędkości. Każdy rodzaj skrętu ciętego może być wykonywany w formie śmigu. Śmig cięty NW uznaje się za podstawowy.

##### **Śmig cięty**

**Opis:** z szybkiej jazdy w skos stoku lub na wprost należy:

- zapoczątkować skręt ustawiając deskę bardzo wyraźnie na krawędzi wewnętrznej zamierzonego skrętu,
- wykonać skręt o krótkim promieniu przekraczając linię spadku stoku,
- zaraz po przekroczeniu linii spadku stoku należy powtórzyć cykl ruchowy.

**Uwagi:** z powodu szybkich zmian zakrawędziowania występuje małe lub brak wychylenia tułowia do środka skrętu. Najczęściej tułów snowboardzisty nie wykonuje żadnych ruchów i prowadzony jest w jednej linii. Należy zawsze kontrolować prędkość i mały promień skrętu.

##### **Śmig NW**

**Opis:** z szybkiej jazdy w skos stoku w pozycji obniżonej należy:

- wykonać dynamiczne odciążenie NW zakończone ustawieniem deski na krawędzi wewnętrznej zamierzonego skrętu,
- następnie dynamicznie i krótko dociążyć deskę „schodząc w dół”,
- wykonać skręt o krótkim promieniu przekraczając linię spadku stoku,
- po przekroczeniu linii spadku stoku w pozycji niskiej powtarzamy cykl ruchowy.

**Uwagi:** z powodu szybkich zmian zakrawędziowania występuje małe lub brak wychylenia tułowia do środka skrętu. Najczęściej tułów snowboardzisty nie wykonuje żadnych ruchów i prowadzony jest w jednej linii. Istotne jest aby dynamiczne dociążenie deski nie spowodowało ześlizgu. Należy zawsze kontrolować prędkość i mały promień skrętu.

##### **Śmig WN**

**Opis:** z szybkiej jazdy w skos stoku należy:

- wykonać dynamiczne odciążenie WN zakończone ustawieniem deski na krawędzi wewnętrznej zamierzonego skrętu,
- następnie dynamicznie i krótko dociążyć deskę „wychodząc w górę”,
- wykonać skręt o krótkim promieniu przekraczając linię spadku stoku,
- po przekroczeniu linii spadku stoku w pozycji podwyższonej powtarzamy cykl ruchowy.

**Uwagi:** z powodu szybkich zmian zakrawędziowania występuje małe lub brak wychylenia tułowia do środka skrętu. Najczęściej tułów snowboardzisty nie wykonuje żadnych ruchów i prowadzony jest w jednej linii. Istotne jest aby dynamiczne dociążenie deski nie spowodowało ześlizgu. Należy zawsze kontrolować prędkość i mały promień skrętu

## UWAGI OGÓLNE I METODYCZNE

Traktujemy bezpieczeństwo naszych podopiecznych jako priorytet.

Używajmy sprzętu snowboardowego: sprawdzonego, sprawnego technicznie, dobrze przygotowanego oraz prawidłowo dobranego.

Naukę każdego elementu zawsze rozpoczynamy od pokazu następnie szczegółowego opisu oraz kolejnego pokazu.

Naukę wszystkich elementów jazdy podstawowej zaczynamy w terenie płaskim a następnie na stokach szerokich o małym nachyleniu, najlepiej zakończonych przeciwstokiem.

Skręty dostokowe (bez przekraczania linii spadku stoku) stosujemy jako ćwiczenia doskonalące pełne skręty. Wykonujemy je analogicznie do pełnej formy skrętu lecz bez przekraczania linii spadku stoku. Nie są one jednak ewolucjami docelowymi tylko mają pomóc w procesie nauczania i doprowadzenia ucznia do jazdy ciągłej. Wszystkie skręty ślizgowe i cięte można wykonać w formie skrętów dostokowych.

W celu prawidłowego nauczania snowboardu nie pomijamy żadnego z elementów jazdy podstawowej.

Starajmy się ćwiczenia wykonywać dokładnie i precyzyjnie. Często ćwiczenie należy powtórzyć wielokrotnie by osiągnąć zakładany efekt

### **Nie spieszmy się!**

Pośpiech jest niestety wszechobecny w naszym życiu, ale jest bardzo szkodliwy w nauczaniu czynności ruchowych jaką jest jazda na snowboardzie.

Zawsze zaczynamy naukę od skrętów o długim promieniu. Tylko wtedy możemy wykonać wszystkie ruchy prawidłowo - mamy na to czas.

Skręty backside'owe z powodu gorszej widoczności (tyłem do stoku) są trudniejsze do wykonania i wymagają większej uwagi snowboardzisty. Szczególnie w tych skrętach jeszcze dokładniej rozglądajmy się wokół siebie.

Korzystajmy z zasad nauczania a w szczególności zasady stopniowania trudności. Najpierw nauczymy podopiecznego wszystkich elementów wstępnych następnie prostszych elementów ślizgowych a dopiero na końcu starajmy się doprowadzić go do ewolucji ciętych.

Zacznijmy naukę ewolucji freestyle'owych lub jazdę pozatrasową dopiero po opanowaniu jazdy na krawędziach. Przy takim podejściu do nauczania mamy dużą szansę uniknięcia kontuzji naszego podopiecznego.

## **BIBLIOGRAFIA**

1. Staniszewski M. - Technika i metodyka nauczania snowboardu, Warszawa 2012 AWF
2. Kunysz P. — Snowboard - śladami instruktora, Warszawa, 2013, Almapress
3. Krasicki Sz., Szczygieł M. - Gry i zabawy na nartach i snowboardzie - Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne 2005 (1 Bibliotecz. Monogr. "Zimowy Karnawał"), 2-7