

Freeskiing

Newschool lyžování



 GRADA



Jiří Volák
Lukáš Mikula

sport
eXtra



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.



Copyright © Grada Publishing, a.s.



Copyright © Grada Publishing, a.s.

Jiří Volák, Lukáš Mikula

Freeskiing

Newschool lyžování

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
jako svou 3496. publikaci

Odpovědná redaktorka Magdaléna Jimelová
Sazba Jan Šístek
Fotografie Lukáš Mikula
Návrh a grafická úprava obálky Grafické studio Hozák

Počet stran 104
První vydání, Praha 2009
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2009

Všechna práva, především právo na rozmnožování a šíření díla, stejně jako právo na překlad, jsou vyhrazena. Žádná část tohoto díla nesmí být v jakékoliv formě – fotokopie, mikrofilm nebo jiným způsobem – reprodukována bez písemného povolení vydavatelství, též nesmí být použitím elektronických systémů zpracovávána, zálohována, rozmnožována nebo šířena.

ISBN 978-80-247-2837-7 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6266-1 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah

1	Úvod	7
2	Historie freeskiingu	9
	Big mountain	9
	Newschool	11
3	Rozdělení lyžařských disciplín	13
	Newschool	14
	Freeride	18
4	Vybavení	19
	Lyže – twintipy	19
	Lyžařské boty	21
	Vázání	21
	Ostatní vybavení	22
5	Snowparky	24
	Překážky určené pro jibbing	26
	Překážky určené pro skákání	31
6	Freestylové triky	35
	Základní graby	35
	Rotace	44
	Fázování triku	52
	Tvoření názvů triků	54
	Big air trick tipy	56
7	Jibbing	67
	Jibbing trick tipy	68
8	Letní trénink	76
	Skoky do vody	76
	Ledovce a jiné možnosti letního tréninku	80
9	Strečink	83

10	Pravidla chování ve snowparku	91
11	Slovník základních pojmů	95
12	Přehled snowparků	97
	Česká republika	97
	Evropa	97
	Ostatní parky ve světě	98
	Závěr	99
	Literatura	101

1 Úvod

Právě jste otevřeli první knihu o newschool lyžování napsanou a vydanou v České republice českými autory. Newschool lyžování je nejmladší ze všech odvětví lyžování a dalo by se říci, že se nachází v období sportovní puberty, tedy prudkého rozvoje, kdy nikdo přesně neví, jak bude tento sport vypadat v dospělosti. Oba autoři se pohybují na české newschool scéně v podstatě od jejího začátku a po celou tuto dobu se aktivně podílejí na jejím rozvoji pořádáním závodů, letních i zimních tréninkových campů nebo například publikováním vlastních foto a videomateriálů pro prudce se rozrůstající komunitu českých freeskiérů.

Tato kniha je určena všem milovníkům zimních sportů, kterým se líbí fotky různě zkřížených a chycených lyží v takových časopisech, jako je například Freeski. Na své si přijdou začátečníci i zkušenější newschooleři. Autoři se budou snažit přiblížit čtenářům tento velmi mladý sport

pomocí kvalitních fotografií a rad, které ulehčí cestu k základním i složitějším trikům. Všechny fotografie, které naleznete v knize, byly pořízeny Lukinem Mikulou nebo Blankou Chupíkovou a zobrazují ty nejlepší freeskiery z Česka.

Newschool, to je originalita, styl, volnost, někdy bolest, mnohem častěji ale obrovská radost z čistě zvládnutého triku, a nezáleží na tom, jestli jste trik odjeli na obrovském skoku ve Špindlerově Mlýně, malinkatém zábradlíčku uprostřed Prahy nebo v U-rampě v Laax ve Švýcarsku.

Tato publikace by vám měla usnadnit cestu k radostem a radůstkám na lyžích se zvednutými patkami. Hlavně si pamatujte, že freeskiérem se nestáváte zvládnutím nějakého náročného triku nebo výhrou v závodě. Freeskiér nebo freeskiérka z vás bude už ve chvíli, kdy zacvaknete lyžáky do lyží, vjedete do parku, pokusíte se o svůj první trik...

1

FRESKIING



2 Historie freeskiingu

Freeskiing je společným názvem pro dvě rozdílné disciplíny, a to freeride (big mountain) a newschool.

Název freeskiing je složením slov „free“ – volný, nevázaný, svobodný a „skiing“ – lyžovat, lyžování. Tedy nový, moderní styl lyžování. Ve své podstatě se free-

skiing nejvíce podobá snowboardingu. Právě snowboarding v mnoha směrech inspiroval freeskiing a v současné době je zachována dokonalá harmonie mezi těmito sporty, kdy neexistuje žádná rivalita mezi lyžaři a snowboardisty. Tyto dva sporty se navzájem hodně inspirují a ovlivňují.

Big mountain

Možná se někteří newschool lyžaři pozastaví nad tím, proč píšeme o freeridu v knížce určené „parkovým jezdcům“. Vysvětlení je jednoduché. Tyto dvě disciplíny byly hlavně v počátcích velmi úzce spojené a nelze opomenout ani vznik termínu freeskiing. V posledních letech se začal hojně používat pojem „backcountry freestyle“, což je vlastně přenesení parkových triků do big mountain terénu – do prašanu.

Termín „freeskiing“ byl poprvé použit v roce 1988, kdy kanadský režisér akčních filmů Greg Stump natočil svůj první film s názvem „The Blizzard of Aahhh’s“. Ve stejném roce se díky výše uvedenému snímku zrodila freeskiingová revoluce. Ve Stumpově filmu tehdy figurovala jména jako Glan Plake a Scot Schmidt, což byli

průkopníci freeskiingu. Najednou zde byla alternativa k alpskému stylu lyžování. V té době byl na vrcholu dnes už téměř mrtvý freestyle styl zvaný balet na lyžích.

Ve stejném období také vzniká disciplína „big mountain“ skiing neboli freeride. Vzhledem k tehdejšímu vnímání alpského lyžování se jednalo o něco převratného, ski magazíny v čele s legendárním periodikem Powder byly plné fotek těchto „extrémních“ lyžařů. Lyžařská střediska jako Squaw Valley, Jackson Hole, Whistler a Chamonix se najednou stala nejnavštěvovanějšími lokalitami mladých lyžařů toužících po nevšedních freeridových zážitcích. Na tento boom také začínají reagovat lyžařské firmy a ujímají se sponzoringu prvních jezdců-riderů. Také se na trhu objevují specializované freeskiingové magazíny, jako již uvedený Powder magazine aj.



Martin Knybel
Lokalita: Lomnický štít

V roce 1990 byl uspořádán první mezinárodní Big mountain závod ve Valdezu na Aljašce. Tento závod pojmenovaný „World Extreme Skiing Championship (WESC)“ vyhrál rodák z Jackson Hole Doug Coombs.

Nastupující popularita vytvořila z freeskiingu velice zajímavý artikl pro filmové společnosti. V roce 1993 vzniká film „Soul Session and Epic Impressions“, který odstartoval kariéru dnešní legendy tohoto sportu Seta Morrisona. Ve stejném období byl také natočen film „Aspen Extreme“ (v české distribuci přeložen jako „Osudný svah v Aspenu“), inspirovaný skutečnou událostí, příběhem dvou ka-

marádů TJ Burka a Dextera Ruteckyho. Ti odcestují z Detroitu do coloradského Aspenu, kde se snaží prosadit jako vynikající freeride lyžaři.

Dalším historickým mezníkem se stal rok 1994. Tehdy lyžařská společnost Völkl skis představila svůj nový rozšířený model lyže „Snowranger“, první speciální freeridové lyže. V následujících sezonách se přidávají i ostatní značky a dochází tak k významnému vývoji modelů, kdy lyžařský trh každoročně nabízí nové vylepšené modely, které své vlastnosti více a více uplatňují právě ve volném terénu na prachovém sněhu.

Newschool

Vznik newschool lyžování se datuje přibližně od roku 1996, kdy tehdejší freestyloví lyžaři (lyžování v boulich, akrobatické skoky na lyžích) začali ztrácet motivaci v soutěžích se zastaralými omezujícími pravidly (omezený počet salt a vrutů, v boulich byly zakázány skoky přes hlavu apod.). Právě oni začali psát novou historii freestyle lyžování, trénováním nových triků ve snowparcích, tehdy určených výhradně pro snowboardisty.

Za hlavní průkopníky newschool lyžování je označována skupina „New Canadian Air Force“ (J. F. Cusson, Mike Douglas, J. P. Auclair, Vincent Dorion). Tito původně boulaři začali zkoušet skoky a graby, které byly tehdy doménou snowboardistů, a to ve snowparcích, v prostorech vyhrazených do té doby pouze snowboardistům.

Tito „pionýři“ freeskiingu začali jako první jezdit na lyžích pozadu neboli „na switch“, což je typický znak newschool lyžování. Akrobaty, běžkaře nebo slalomáře nikdy neuvídíte jezdit pozpátku.

Pro usnadnění jízdy na switch bylo třeba vyvinout lyže, které ji maximálně usnadní. Díky spolupráci New Canadian Air Force a lyžařské společnosti Salomon, vznikl v roce 1998 první speciální freestylový twintip model lyže s názvem „TenEighty 1080“. Postupem času si ostatní společnosti začaly být vědomy důležitosti tohoto segmentu trhu pro mladé lidi a začaly vyrábět stále více speciálních freestylových lyží. Netrvalo dlouho a na trhu se objevily subjekty vyrábějící pouze freestylové (či freeridové) lyže. Příkladem mohou být značky jako Armada, Amplid, Line, Liberty, 4FRNT, Ninthward a další. Začaly vznikat první tovární týmy profesionálních jezdců, zaměřené na rozvoj newschool lyžování jako samostatného lyžařského odvětví.

Stejně jako ostatní lyžařské disciplíny se ani newschool lyžování nevyhnulo určité diferenciaci, a tak vznikají nové disciplíny jako je big air, slopestyle, jibbing aj. V roce 1999 byl big air zařazen jako soutěžní disciplína na Winter X

games – neoficiální olympiádu zimních adrenalinových sportů. Tím se newschool během velmi krátké doby zpopularizoval a je každým rokem více a více sledován širokou veřejností.

V roce 2002 newschool styl zásadním způsobem ovlivnil vnímání freestyle disciplín. Na Olympijských hrách v Salt Lake City v roce 2002 předvedl Američan Johnny Moseley trik, který svět dosud neviděl. Přihlásil se do závodu a šokoval celý svět. Do té doby se v boulicích nesměly skákat triky „přes hlavu“, hlava se tedy nesměla dostat níž než nohy. Ale Moseley obešel pravidla a skočil trik pojmenovaný podle názvosloví akrobatů 720 off axes (tedy 720 naplocho, newschoolery označovaný jako cork 720). I přesto, že skončil až na 4. místě, stal se Moseley symbolem i morálním vítězem těchto zimních her. Rok poté se pravidla změnila a v boulicích se pak mohly skákat jakékoli triky. Johnny Moseley je freeskiar, který sice posunul hranice freestylového lyžování, avšak nepodařilo se mu odstranit určitou svázanost pravidly, a i proto se lyžování

v boulicích nevyvíjí tak dynamicky a rychle jako newschool.

Jedním z dalších zlomových momentů v historii freeskiingu, který jasně dokazuje diverzitu a nsvázanost, je závod „Jon Olsson Invitational“ konaný v roce 2006 ve Švédsku. Na tomto závodě se na gigantickém skoku začaly skákat kombinace dvojitých triků v jednom skoku (tuto variantu představil už o něco dříve Mike Wilson). Protože tento sport není vázaný žádným omezením, dá se jen těžko předvídat, kam až může ve svém vývoji dojít. Když se zamyslíme nad faktem, jak velký pokrok učinil za posledních 10 let, je jen otázkou, kam až se ve svém vývoji dostane v dalších letech.

Poměrně zajímavé je, že označení switch není vlastně správné. Pokud bychom v názvosloví vycházeli ze skateboardingu nebo kolečkových bruslí, zjistili bychom, že správný pojem pro jízdu pozpátku na lyžích je „fakie“. Tento pojem byl postupem času nahrazen již zavedeným snowboardovým názvem „switch“.

3 Rozdělení lyžařských disciplín

V první polovině devadesátých let dvacátého století zažíval lyžařský sport stagnaci. S příchodem snowboardingu se očekávalo, že lyžování bude na ústupu a že mladá generace má zájem o jiný typ zábavy, než jakou nabízejí lyže. Ze zdánlivě bezvýchodné situace se lyžování probudilo díky uvedení tzv. „carvingové“ lyže na trh. Nový typ lyží, nová technika a vidina nových zážitků měla situaci ve světě lyžování vyřešit a opět zvýšit jeho popularitu. Prvotní boom „carvingové“ revoluce netrval dlouho a nová technika se usadila ve světě lyžování již jako standardní pojem.

Ovšem mladá generace stále nebyla adekvátně uspokojena a toužila po nových, nevšedních adrenalinových zážitcích, které jsou v současné době hlavním atributem marketingové strategie mnoha sportovních firem. Tuto mezeru na lyžařském trhu vyplnil právě freeskiing!

Lyžařské disciplíny

- 1. Klasické** – běh na lyžích a skoky na lyžích (nordic, ski jumping).
- 2. Alpské** (Alpin) – slalom, obří a super-obří slalom, sjezd.
- 3. Akrobatické** (freestyle) – jízda v boulicích – moguls, akrobatické skoky – aerials, skicross.
- 4. Freeskiing**
 - a) Freestyle – newschool:
 - big air,
 - half pipe,
 - jibbing,
 - backcountry.
 - b) Freeride – big mountain.

Newschool

Newschool představuje ježdění ve snowparcích, na speciálně vytvořených překážkách, určených k provádění triků. Může se ovšem jezdit i ve volném terénu, s využitím přírodních překážek (backcountry freestyle). Street jibbing představuje ježdění v ulicích měst, na překážkách jako jsou zábradlí, zídky a jiné.

K takovému lyžování slouží speciální lyže, s TWINTIP technologií zvednuté patky, což umožňuje odrážet se a dopadat **na switch** (pozadu).

Big air

Big air (skok) je disciplína založená na skocích provedených ve vzduchu na spe-

ciálním můstku. Při závodech se hodnotí obtížnost skoku, kvalita jeho provedení, styl, celková výška a dopad (odjezd).

Big air patří mezi tradiční freestyle disciplíny a velmi atraktivní a vyhledávané soutěže, jejichž charakter je mnohdy spíše exhibiční. Výhodou je poměrně nenáročná úprava a stavba skoku. Díky relativně nízké náročnosti na zázemí se často setkáváme se soutěžemi či exhibicemi i přímo ve městech, kde se těší velkému zájmu diváků. U nás se mezi takové závody ve městě řadí například City Air Contest ve Zlíně. Z evropských akcí stojí za zmínku v první řadě Freestyle.ch v Zurichu ve Švýcarsku nebo americký Icer air v San Franciscu.

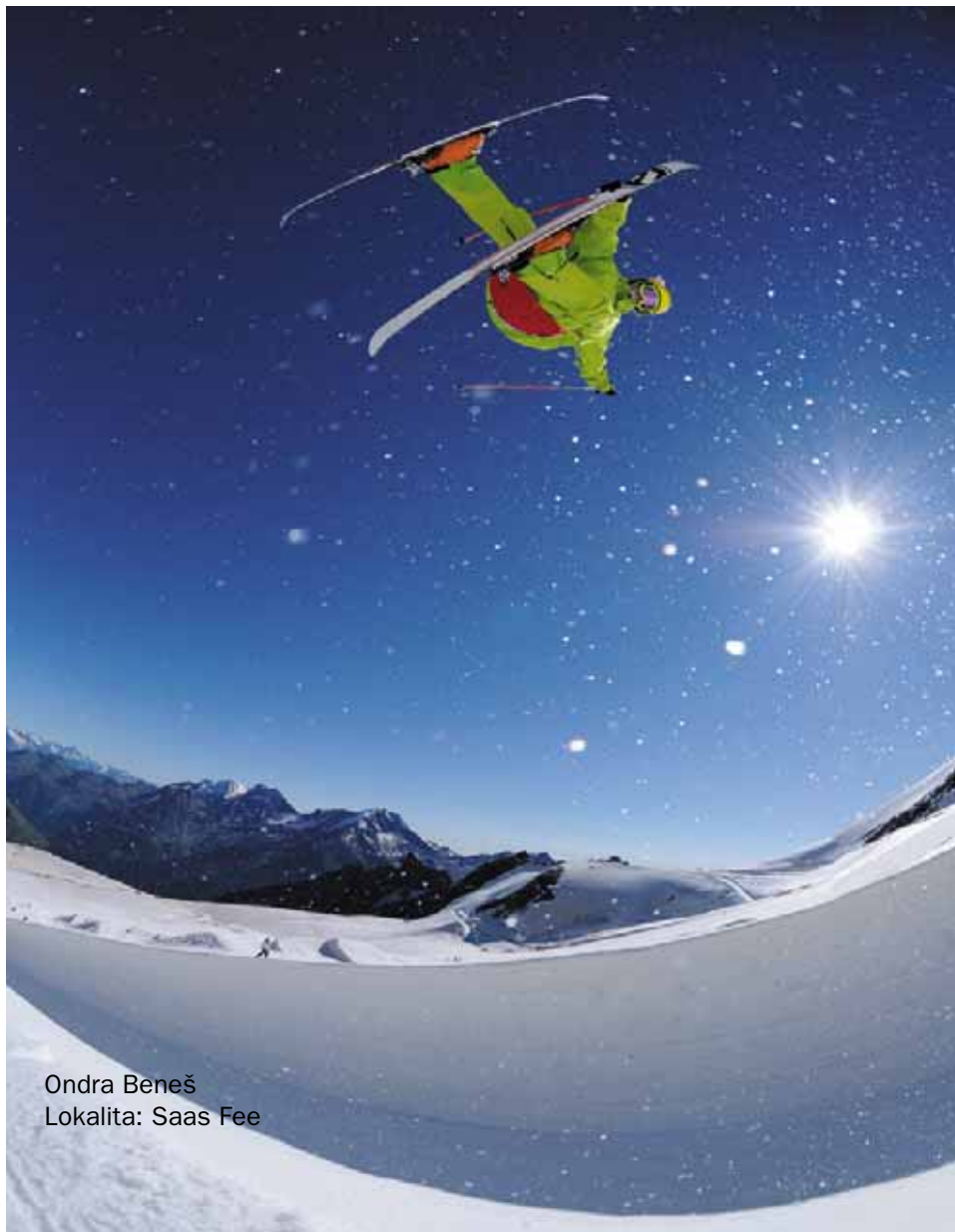


Marek Doniec
Lokalita: Cardrona (Nový Zéland)

Half pipe

Half pipe (U-rampa) je jedinou disciplínou uznanou lyžařskou federací (FIS). Jezdec projíždí speciálně vytvořeným sněhovým korytem z jedné strany na druhou a zpět, na hranách U-rampy (coping) provádí různé triky tak, aby mohl vždy plynule navázat dalšími triky na opačné straně rampy.

Klasická U-rampa má sklon 20–25 stupňů po spádnicí, její délka se pohybuje mezi 70–100 m a výška okolo 4–4,5 m. V nejkvalitnějších světových snowparcích se můžete setkat s vyššími a delšími U-rampami, kterým se někdy říká „superpipe“ (až 5,5 m vysoké a dlouhé až 150 m). Half pipe se upravuje speciálním zařízením na rolbu (např. pipe dragon) a její stavba a údržba je výrazně náročnější, než je tomu například u big airu.



Ondra Beneš
Lokalita: Saas Fee

Jibbing

Jibbing je jízda – klouzání po čemkoli, může to být zábradlí ve snowparku nebo ve městě, kmen stromu, kámen, karoserie nebo prostě cokoliv, co vás napadne. Samotný jibbing je možné rozdělit na dvě oblasti, a to jibbing na uměle

vytvořených překážkách ve snowparcích a na tzv. „street jibbing“, ježdění v ulicích měst po zábradlích apod. Bezpečnější a mnohem rozšířenější je samozřejmě jibbing ve snowparku, pro který je určen nespočet překážek různých tvarů a velikostí. Jejich přehled najdete v kapitole věnované jibbingu



Ondra Beneš
Lokalita: Snowpark Nový Zéland

Backcountry

Backcountry je kombinace freestylu a freeridu. Při backcountry freestylu se využívá přírodních překážek, jako jsou kmeny stromů, sněhové návěje a podobné k provádění newschool triků přenesených ze snowparků. Tento neupravený terén

se také využívá ke stavbě skoků s přistáním přímo do neupraveného dopadu. Backcountry terény jsou často vhodné pro učení se novým trikům, právě díky měkkému dopadu. Skoků do neupravených terénů se pro jejich popularitu a diváckou atraktivitu často využívá při natáčení profesionálních freeski filmů.



Lukin Mikula
Lokalita: Pec pod Sněžkou

Freeride

Freeride se označuje jako jízda voným terénem, pokud možno s využitím prachového sněhu. V závodní formě se jedná o sjíždění skalnatých vrcholků hor, v nezávodní formě freerideři jezdí jakýkoliv zajímavý terén,

převážně mimo sjezdovky, v lesích a na všelijak zvlněných zasněžených pláních. Používá se při něm speciálních lyží, které jsou širší a delší než lyže klasické, určené na sjezdovku.



Jiří Volák
Lokalita: Ischgl

4 Vybavení

Začínáte s freeskiingem a přesně nevíte, co všechno budete potřebovat do začátků? Nebo jste už začali a stále si nejste jistí například tím, jaká je správná

délka freestylových lyží právě pro vás nebo jak namontovat vázání na vaše nové twintipy? Jestli jste odpověděli ano, čtěte dál.

Lyže – twintipy

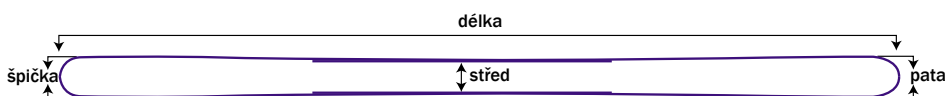
Nejvýraznějším rozdílem v provedení freestylové lyže oproti alpským nebo freeride speciálům je patka zvednutá stejně jako špička lyže – twintip. Je tomu tak proto, aby se usnadnilo lyžování pozadu neboli „na switch“. To umožňuje lyžařům odrážet se a dopadat pozadu a výrazným způsobem přidat na kreativitu prováděných triků.

Freestylová lyže je dále výrazně lehčí a pružnější, pro lepší kontrolu a usnadnění pohybu. Nepoužívají se desky pod vázání, které v parku nemají praktický význam. Hrany na lyžích jsou konstruovány tak, aby vydržely i hrubé zacházení, jsou kvalitnější a širší. Při výběru správné

lyže musí vzít freeskier v potaz hlavně tři základní parametry lyže, kterými jsou délka, šířka a radius.

Délka

Výběr správné délky lyže je ovlivněn nejen výškou jezdce, ale i stylem jeho jízdy a zkušenostmi. Zpravidla můžeme vycházet z principu, že pro středně pokročilého freeskiera jsou ideální lyže sahající do úrovně nosu. Začínající lyžař volí lyže raději o několik centimetrů kratší (lepší ovladatelnost, nižší váha, menší možnost zranění). Zkušený freeskier často volí lyže o několik centimetrů delší (lepší stabilita



na dopadech za cenu horší ovladatelnosti a vyšší váhy). Platí také princip:

- jibbing = kratší lyže
- big air = delší lyže.

Šířka

Šířka lyží je udávána třemi čísly v tomto sledu: špička–střed–patka. Při výběru lyže je nejdůležitější prostřední číslo, neboli šířka lyže pod vázáním. Čistě parkové lyže mají šířku středu mezi 75 a 90 mm, přičemž hodnoty přesahující 86 mm jsou spíše výjimkou. Užší lyže (okolo 78 mm) jsou určeny speciálně pro jízdu v parku (jibbing, big air, U-rampa). Širší parkové lyže (okolo 85 mm) se chovají lépe v měkkém a prachovém sněhu a jsou tudíž univerzálnější.



Tipy

- **Backcountry lyže** – twintipy o šířce pod patou mezi cca 90–105 mm, jsou většinou poměrně měkké, lehké a hravé, vázání se montuje blízko středu lyže.
- **Freeride lyže** – lyže o šířce 90 a více mm pod patou určené pro jízdu v prachovém sněhu, jsou většinou tvrdé, poměrně dlouhé a stabilní ve vysokých rychlostech, nemívají zvednutou patku – twintip, vázání se montuje více dozadu.

Rádus

Rádus je boční vykrojení lyže dané poměrem šířek špičky, středu a paty, u freestyle lyže je spíše věcí osobních preferencí. Někdo má raději lyže zatáčivější (více vykrojené), někdo preferuje lyže méně točivé (vykrojené málo). Specialitou některých značek jsou lyže se stejně širokou špičkou a patou. Tento tvar může mít u různých značek různé pojmenování, Real twintip, Total twintip a podobně.

Tip

Pro jibbing na nových lyžích si mírně ztupte hrany pod vázáním. Lyže se vám nebudou ze začátku tolik zasekávat o bedničky a raily.