



**Matej Majerič,
Blaž Lešnik**

Šola deskanja na snegu

Izvleček

Deskanje na snegu sodi v skupino športov, ki so se razvili v šestdesetih in sedemdesetih letih prejšnjega stoletja v Kaliforniji (ZDA). Od tam so se hitro širili po vsem svetu. Med številnimi smučarji ima tudi v Sloveniji ta šport še vedno veliko navdušencev. Namen prispevka je bil zato predstaviti osnovne in nadaljevalne oblike deskanja na snegu. Pri osnovnih smo opisali in prikazali zakonitosti drsenja in izvajanja zavojev, prilagajanje na uporabo opreme, učenje deskarskega položaja, učenje padcev in vstajanje po njih, učenje drsenja na deski, nadzorovanje hitrosti in zaustavljanje, vzpenjanje v breg, spreminjanje smeri ter vožnjo z vlečnico. Pri učenju smo poudarili tudi uporabo ustreznega izrazja in skrb za varnost pred poškodbami ter upoštevanje pravil in vedenja na smučišču. Pri nadaljevalnih oblikah deskanja pa smo opisali in prikazali zarezo tehniko ter osnovne skoke in trike prostega sloga. Želimo si, da bi bil ta prispevek ob splošnem pomanjkanju strokovne literature na področju deskanja pri nas v pomoč vsem učiteljem in strokovnim delavcem v športu pri izvedbi športnega dneva, šole v naravi ali tečaja deskanja na snegu.

Ključne besede: deskanje na snegu, učenje, osnovne in nadaljevalne oblike.



Osnovne oblike deskanja na snegu se končajo tam, kjer se začnejo skoki, suki in drugi triki.

Snowboarding school

Abstract

Snowboarding developed in the 1960s and 1970s in California (USA). From there, quickly spread throughout the world. Among the many skiers in Slovenia, snowboarding still has many enthusiasts. That is why the purpose of this paper was to present the basic and advanced elements of snowboarding. For the basics, we described and showed the rules of sliding and making turns; adapting to the use of the equipment; learning the surfing position; learning the falls and getting up after them; learning to slide, controlling the speed and stopping and changing direction. During learning, we also emphasized the care for safety against injuries, as well as compliance with the rules and behavior on the ski slopes. In the advanced elements of snowboarding, we described and showed the curving technique and basic freestyle jumps and tricks. We hope that this paper, given the general lack of professional literature in the field of snowboarding in Slovenia, will be helpful to all teachers and sports professionals for organizing schools days out, school in nature and snowboarding courses.

Keywords: snowboarding, learning, basic and advanced elements.

■ Uvod

Deskanje na snegu sodi v skupino športov, ki so se razvili v šestdesetih in sedemdesetih letih prejšnjega stoletja v Kaliforniji (Združene države Amerike, ZDA) ter se od tam hitro širili po vsem svetu. Iznajdba obstojnih poliuretanskih materialov je takrat omogočila razvoj sodobnih različic deskanja na valovih, jadrnanja na deski, veslanja na deski stoje, kajtanja, skejtanja, pa tudi gorskega kolesarjenja. Uspešen oglaševalski pristop športne industrije je s temi privlačnimi in nekoliko adrenalinskimi športi nagovarjal k množičnemu ukvarjanju vse, ki jih je združevala strast za drsenje – po snegu, vodi, makadamu ali asfaltu. Spodbujal jih je k značilnemu slogu oblačenja prevelikih majic, hlač in jaken, glasnemu druženju, ustvarjanju in poslušanju vseh različic rock glasbe, vse skupaj pa prodal kot paket privlačnega načina življenja. Ta pristop je imel tudi pomembno družbeno sporočilo, saj jih je spodbujal k svobodi izražanja in delovanja. V širšem časovnem in družbenem kontekstu se je to obdobje v ZDA ujemalo z začetki hipijevstva in odporom mladih do njihovega vpoklica za vojaško posredovanje v Vietnamu. Mladi so s svojim življenjskim slogom, ki je vključeval vse oblike glasbenega, umetniškega, športnega in drugega ustvarjanja, izražali svoje nestrinjanje z vojnami in kapitalizmom. To je dobro izkoristila športna industrija, ki jih je pretkano ujela v komercialno past športnotrošniške globalizacije.

Najstarejši viri o drsenju na deskah po snegu so stari več kot 300 let in so dokumentirani v vasi Petran v Turčiji. To potrjuje, da so ljudje, ne glede na tamkajšnje zahtevne življenjske razmere, v prostem času za zabavo, druženje in užitek drsli po snegu – z deskami, izdelanimi za ta namen. Lesene deske so bile široke približno 30 cm in dolge 150 cm, sprednji del je bil ukrivljen. Oporo za noge so jim izdelali iz preprostih prečnih deščic. V te so se oprli s čevlji, ko so stali na njej in drsli po hribu navzdol po celem snegu. Pri izvajanju zavojev jim je bila pri lovljenju ravnotežja v pomoč vrhica iz usnja ali konoplje, ki je bila pritrjena na ukrivljeni del deske in so jo držali nape-to z eno roko, v drugi pa so imeli krajšo in ožjo leseno palico, s katero so se pri drsenju opirali v sneg. Ni dokazano, da bi ti začetki vplivali na Shermana Poppna, ki je leta 1965 za božično darilo svoji hčerki izdelal igračo, za katero je drugo poleg druge pritrdil dve smučki, na sprednji del teh pa privezal vrv. S tem je izdelal praktično enak pripomoček

za drsenje po snegu, kot so ga uporabljali v Turčiji. Imenoval ga je »Snurfer«, kar zgovorno pove, da je to pripomoček za deskanje na snegu (angl. snow – sneg, surf – surfanje oz. deskanje). Snurfer je bil predhodnik deske za deskanje po snegu (angl. snowboard). Ta pripomoček je bil tako zanimiv in zabaven, da so ga želeli imeti vsi prijatelji Poppnove hčerke. Za njih ga je še izboljšal in namesto dveh smučí uporabil trden kos lesa v obliki zelo široke smučí. Leta 1966 ga je patentiral, v desetih letih pa prodal več kot milijon. V tistem času so začeli prirejati tekmovanja v snurfanju. Snurfi pa so zaradi razvoja sodobnih poliuretanskih materialov postajali vse trpežnejši za dolgotrajno uporabo. Leta 1979 je Jake Burton Carpenter (angl. mizar) na svetovnem prvenstvu v snurfanju nastopil z desko, ki ji je odstranil vrv in nanjo pritrdil komplet doma narejenih vezi za čevlje. Njegova deska se je na prvenstvu preveč razlikovala od desk drugih tekmovalcev, zato mu je organizator določil, da je kot edini tekmovalec nastopil v novi različici snurfanja. Tako je postal prvi svetovni prvak v snowboardingu oz. deskanju na snegu. Ustanovil je podjetje Burton, ki je na trgu še danes sopomenka za deskanje na snegu. V podjetju je razvijal vse bolj izpopolnjene deske z drsno ploskvijo iz plastične mase, plastičnimi vezmi in gumijastim jermenom čez sprednji del čevlja, ki so bili izdelani posebej za deskanje na snegu. Leta 1983 je jermenu čez sprednji del čevlja dodal še drugega, ki se je pritrdil čez gleženj. Pozneje pa je naredil še plastični naslon za meča (t. i. highback). Tako so nastale vezi, ki se uporabljajo še danes. Te vezi omogočajo, da lahko deskar tudi na trši snežni podlagi dinamično vijuga po stranskih robovih deske. Pred tem je lahko tako vijugal le po celem oz. zelo mehkelem snegu. Sodobne vezi so leta 1985 narekemale razvoj desk s kovinskimi robovi oz. robniki, kar je omogočilo deskanje z zarezo (t. i. carving oz. karving) tehniko. Devetdeseta leta prejšnjega stoletja so bila zlata leta deskanja na snegu. Uspešno oglaševanje in organizacija medijsko podprtih tekmovanj s televizijskimi prenosi v živo sta pripomogla k temu, da je deskanje na snegu postalo tako priljubljeno kot alpsko smučanje. Leta 1998 pa je na olimpijskih igrah v Naganu na Japonskem postalo olimpijski šport. Po letu 2000 so sodobne različice alpskega oz. t. i. prostega smučanja (angl. freeride) v snežnih parkih, zunaj urejenih smučišč, po celem snegu, ipd. s sistematičnim oglaševanjem, ki je nagovarjalo mlade (podobno kot oglaševanje

deskanja dvajset let prej), povzročile, da se je znova več mladih ukvarjalo z drsenjem na vse načine po dveh smučeh. Čeprav je danes deskanje nekoliko manj priljubljeno kot prosto smučanje, pa še vedno združuje vse ljubitelje drsenja; še posebej pa jadrnalce na deski in kajtarje s sodobnimi različicami foilanja in winganja. Danes poznamo številne različice deskanja na snegu (deskanje po celem snegu, deskanje prostega sloga, deskanje z zarezo tehniko, deskanje v snežnih parkih ...), ki se razlikujejo po opre-mi, tehniki ter uporabi različnih pobočij in snežnih podlag.

■ Oprema, varnost, izrazje

Za začetnike deskanja na snegu je najprimernejše, da se začnejo učiti v mehke-m snegu z desko in čevlji za prosti slog. Pri tem potrebujejo primerno topla in zračna zimska oblačila in rokavice iz vodoodpor-nih materialov, čelado in zaščitna očala proti UVA-žarkom. Priporočena je tudi upo-raba zaščitne kreme proti UVA-žarkom in/ali mrazu. Izbira ustreznih oblačil je zelo pomembna, saj so začetniki pri učenju telesno aktivni – hodijo v breg, vstajajo po padcih in si večkrat sede na snegu z vezmi pritrdijo čevlje na desko. Zato so po eni strani mokri zaradi potenja, po drugi pa zaradi sedenja na snegu. Izbira ustreznih oblačil tako precej pripomore k udobju in boljšemu počutju na snegu, prijetnemu doživljanju in hitrejšemu učenju deskanja. Zaradi pogostega padanja in vstajanja na desko je dobro, da imajo izbrana oblačila nekoliko bolj ohlapen kroj. Začetnikom priporočamo, da izberejo oblačila z najmanj 20.000 mm vodnega stolpca in lepljenimi šivi. Najbolj vodoodporni so sicer GORE-TEX®, eVent™ in drugi sodobni materiali.

Slika 1 prikazuje deskarja v nepremočljivi opre-mi z varnostno čelado in zaščitnimi očali proti UVA-žarkom. Deskar v desni roki (oz. leva stran Slike 1) drži desko za prosti slog (angl. freestyle), ki je primerna za začet-nike, v levi roki (oz. desna stran Slike 1) pa desko za prosto deskanje (angl. freeride). Za začetnike je najprimernejša deska za prosti slog. Ta ima najprimernejšo obliko, saj ima enako krivino na sprednjem in zadnjem delu. S tem omogoča drsenje naprej z obe-ma deloma. Ima tudi ustrezno trdoto, ki se sicer izbere glede na telesno težo deskarja, pa tudi stranski profil, ki je blago konkavno vbočen. To omogoča, da na njej lahko vijugamo z drsenjem po drsni ploskvi de-



Slika 1 Deskar in oprema

ske ali zarezo po robnikih, brez težav pa lahko izvajamo tudi skoke in trike. Zaradi svojih značilnosti je primerna tudi za izkušene deskarje, ki želijo napredovati v tehniki. Pri izbiri deske je najpomembnejše, da jo začetniki izberejo glede na svojo telesno težo. Deske imajo po teži deskarja določen razpon trdote. Najprimerneje je, da izberejo njegovo srednjo vrednost. Npr. deskar s 70 kg naj izbere desko, ki ima razpon od 60 do 80 kg. Pri izbiri deske glede na njihovo telesno težo naj upoštevajo še, da je dovolj



Slika 3. Deskar na snegu, ki si na desko z vezmi pripinja levo nogo



Slika 5. Deskar na snegu, ki si na desko z vezmi pripinja desno nogo



Slika 2. Določanje prve oz. vodilne noge

trdna (trdota od 3 do 5 na desetstopenjski lestvici), po dolžini pa bo primerna, če jim sega do ramen.

Deska za prosti slog na Sliki 1 ima nastavljene vezi za osebo, ki se pri enonožnem skoku odrine z desno nogo, kar pomeni, da je to njena vodilna oz. prva noga. Določitev vodilne noge je pri učenju začetnikov zelo pomembna. Vsak posameznik se uči gibalnih spretnosti in jih tudi lažje opravlja z dominantno okončino. Tako kot desničarji lažje pišejo z desno roko, tako se tudi lju-



Slika 4. Deskar na valovih z vodilno levo nogo t. i. postavitev goofy



Slika 6. Deskar na valovih z vodilno levo nogo, t. i. postavitev regular

dje z dominantno desno nogo z njo lažje odrinejo npr. pri enonožnem skoku. Enako velja za učenje tehnike večine športov. Slika 2 prikazuje določanje prve oz. vodilne noge. Začetnik jo najlažje določi tako, da se v vzravnanu stoji z zgornjim delom telesa tako močno nagne naprej, da pri tem izgubi ravnotežje, vendar se padca reši z izpadom naprej. Navedena slika prikazuje izpad naprej z desno, kar pomeni, da je v tem primeru vodilna noga desna. Še bolje pa je, da začetnika pri določanju vodilne noge preseneti partner. Ta mu stopi za hrbet in ga nepričakovano potisne naprej, ko stoji sonožno. Noga, s katero je hitreje, lažje ali podzavestno naredil izpad naprej, je njegova vodilna noga.

Slika 3 prikazuje deskarja na snegu, ki si na desko z vezmi pripinja levo nogo. Njegov »naravni«¹ položaj je pri deskanju na valovih tako, da je leva noga vodilna (Slika 4). Ravno nasprotno pa prikazujeta Sliki 5 in 6, kjer je vodilna noga desna. Iz tega sledi, da mora imeti začetnik ustrezno – glede na vodilno nogo – nastavljene vezi. Ta noga namreč določa postavitev prve in zadnje vezi, katerih razmik mora biti praviloma v širini ramen. Kadar je vodilna noga leva, postavitev vezi oz. deskarja na deski pravimo regular; kadar je vodilna desna, pa goofy. Deskar stoji na deski v razkoračni stoji tako, da ima prste nog nekoliko na ven (cca. +15° in -15°). Temu primerno nastavimo tudi vezi. V zvezi s tem začetnikom priporočamo, da jim vezi nastavijo učitelji deskanja ali v smučarskem servisu.

Zelo pomembno je tudi, da je deska primerno široka glede na velikost čevljev. To

pomeni, da deskarski čevlji, pripet z vezmi na desko, ne sega čez njen rob (Slika 7). Na Sliki 7 je med vezmi vidna tudi gumijasta obloga, ki preprečuje drsenje čevlja na zgornji ploskvi deske. Ta obloga je začetnikom pri prvih drsenjih z desko po snegu v veliko pomoč, saj imajo zaradi nje boljše ravnotežje in manj padcev, ki so posledica zdrsa čevlja z zgornje ploskve deske. Velikost vezi praviloma izberemo glede na velikost čevljev. Npr. čevljem velikosti (EU) od 41 do 44 ustreza vez velikosti M. Velikost čevljev za deskanje na snegu izberemo tako, da se tesno prilegajo nogam. V njih nosimo tehnične smučarske nogavice, ki preprečujejo nabiranje gub in s tem nastanek žuljev. Ko v njih stojimo, se morajo prsti nog rahlo dotikati sprednjih notranjih delov oz. robov. V deskarskem položaju oz. preži (Slika 12) se prsti nog v tako izbranih čevljih nekoliko odmaknejo od njegovega notranjega roba, zato so ravno prav veliki. Pomembno je še, da se vložek čevlja dobro oprijema pete nog. Pete se v čevljih pri nagibu telesa naprej na prste ne smejo dvigovati. Za druge podrobnosti pri izbiri opreme priporočamo, da začetniki povprašajo strokovnjake ali prodajalce.

Skrb za varnost pri deskanju je zelo pomembna. Slika 8 prikazuje, kako desko pravilno postaviti na sneg. Vezni deske namreč nimajo varnostnih zavor, zato je zelo pomembno, da se jo začetniki že na ravnini naučijo pravilno postaviti na sneg. S tem jo zavarujejo, da jim na bregu z drsenjem po vpadnici ne pobegne v dolino. Deske, ki brez nadzora prosto drsijo po bregu, so zelo nevarne, saj lahko telesno poškodujejo druge smučarje, pa tudi deskarja. Pri deskanju poznamo številne hude telesne poškodbe, od katerih so se žal nekatere v podobnih primerih končale s smrtnim izidom. Deskarji se morajo ves čas zavedati, da morajo pri deskanju skrbeti za varnost sebe in drugih. Najpomembnejši varnostni pripomoček je varnostna čelada, ki jo začetnik – ne glede na starost – vsekakor mora nositi. Za gibalno manj spretno so priporočljive tudi kratke podhlače z zaščitno peno proti udarcem, ki se nosijo pod nepremokljivimi hlačami.

Pred začetkom deskanja na snegu se mora začetnik poučiti tudi o desetih pravilih Mednarodne smučarske zveze (FIS), ki opisujejo varnost in vedenje smučarjev ter deskarjev na smučišču. Običajno so objavljene na vseh vstopih na smučarske naprave na vidnem mestu. Slika 9 prikazuje ta pravila, objavljena na spodnji postaji vlečnice.



Slika 7. Ustrezna velikost čevlja – ta pripet z vezmi na desko ne sme segati čez njen rob



Slika 8. Pravilna – varna postavitev deske na sneg



Slika 9. 10 pravil FIS na vidnem mestu

Začetnikom priporočamo, da se osnov deskanja na snegu naučijo v deskarski šoli. V veliko pomoč jim bo razumevanje osnovnih izrazov, od katerih so najpomembnejši: vpadnica, obremenitev, razbremenitev, zavoj, vijuganje, spredaj, zadaj, not, ven, gor, dol, zgornji, spodnji, suk not, suk ven, drsenje, zavoj k bregu, zavoj od brega, zaprt, odprt ipd. Začetniki morajo najprej razumeti, da je vpadnica najhitrejša pot od vrha brega v dolino. Lahko je različno usmerjena: če teren visi v eno smer, je vpadnica poševna, če je teren postavljen enakomerno, je ravna. Zavoji so drsenje deskarja po odseku krožnice. Njihovo dolžino narekuje radij krožnega loka: kadar je ta večji, je zavoj odprt, kadar je manjši, pa zaprt. Zavoj k bregu ali od njega lahko izvedemo, kadar znamo na deski pravilno prenašati težišče in jo pri tem ustrezno obremeniti na sprednjem notranjem delu. Zavoj k bregu lahko izvedemo takrat, kadar stojimo čelno naravnost na vpadnici in pri tem pri drsenju po njej zavijemo levo ali desno (ne prečkamo vpadnice). Zavoj od brega pa izvedemo takrat, ko z desko, ki je prečno na vpadnico, to prečkamo. Kadar to med drse-

njem na deski po bregu v dolino storimo večkrat – vijugamo. Prehajanje prek vpadnice je eden najtežjih mejnikov pri učenju deskanja ali smučanja. Zato si pomagamo s postopnim gibanjem v skočnem, kolen-skem in kolčnem sklepu gor (hitrejši dvig pri prehodu prek vpadnice) in dol (počasnejši spust pri drsenju poševno na vpadnico). Z gibanjem dol desko obremenimo, z gibanjem gor pa razbremenimo.

Pred deskanjem se ogrejemo z ustreznim dinamičnim ogrevanjem in dinamičnimi raztezniimi telovadnimi vajami, ki vključujejo mišične skupine, aktivne med deskanjem. Pri tem je najbolje, da posnemamo gibanje deskarja in upoštevamo starost vadečih.

■ Osnovne oblike deskanja na snegu



Slika 10. Neprimerno mesto



Slika 11. Zapenjanje vezi stoje



Slika 12. Deskarska preža

Ko določimo vodilno nogo in ustrezno nastavimo vezi, je najbolje, da učenje začnemo na ravnini z mehko in čim bolj gladko snežno podlago. Ta ne sme biti v izteku smučarskih prog ali pri vstopih in izstopih iz smučarskih naprav. Slika 10 prikazuje neprimerno mesto, saj je ta v izteku pro-

ge, ki ga označuje rumeni opozorilni znak na smučišču. Slika 11 prikazuje zapenjanje prve – vodilne noge z zapenjalnima trakovoma vezi, najprej prek sprednjega dela čevlja in nato prek gležnja na desko. Začetniki to najlažje storijo na ravni stoji. Slika 12 prikazuje deskarsko prežo, pri kateri so skočni, kolenski in kolčni sklep pokrčeni, težišče je med nogami na sredini deske, roki sta odročeni dol, pogled pa usmerjen naprej. Deskarsko prežo ter padce naprej in nazaj vadimo tudi brez deske, ko se pred učenjem ogrevamo s telovadnimi vajami.



Slika 13. Padec naprej



Slika 14. Vstajanje po padcu



Slika 15. Padec nazaj

Začetnike še pred drsenjem na deski učimo padcev z varnim blaženjem sil, ki nastanejo zaradi teže telesa in so lahko zelo boleči (zlasti padci nazaj na zadnjico in ledveni del hrbta). Slika 13 prikazuje padec naprej, ki ga deskar ublaži v opori klečno spredaj na podlahteh. Pri teh padcih je pomembno, da deskar takoj, ko zazna, da je izgubil ravnotežje in bo padel naprej, čim bolj zniža težišče in se pokrči v skočnem, kolenskem in kolčnem sklepu. Priporočljivo je, da se snežne podlage najprej dotaknejo kolena in nato podlahti (otrokoma rečemo, da se pri padcu naprej skrijemo v klobčič kot jež). Pri padcih zaradi teže telesa nastajajo velike sile, zato morajo biti mišice trupa čim bolj napete, glava pa se ne sme predkloniti. Po

padcih je najlažje vstati iz čepa (Slika 14). Pri tem si pomagamo z oporo na pest na roki zadaj, in ne na dlan, ker s tem preveč obremenimo zapestje, kar je pri začetnikih pogost vzrok poškodbe. Padcem nazaj (Slika 15) moramo z vidika varnosti nameniti še več pozornosti kot padcem naprej. Pri teh je gibanje manj naravno, nenadzorovani padci pa so na trdi podlagi na zadnjico, ledveni del hrbta in zatilje zelo boleči, pa tudi nevarni. Pri teh padcih naj se deskar pokrči v vseh sklepih spodnjih okončin, telo naj bo predklonjeno ter uloženo, mišice trupa in vratu pa napete (otrokoma rečemo, da se pri padcih nazaj povaljamo nazaj kot jež, ki nabira kostanj). Glava ne sme omahniti v predklon, čeljusti z zobmi pa stisnemo. S podlahtmi rok in dlanmi, ki se pri padcu nazaj na zadnjico gibajo v zaročenje dol in se pri tem dotaknejo podlage, ublažimo silo teže telesa. Dodatno lahko pri tem pomaga še povaljka. Padci naprej in nazaj so pri učenju začetnikov neizogibni. To je še posebej pogosto, ko se učijo drsenja navpično ali poševno na vpadnico. Takrat sneg, ki ga potiskajo z notranjim ali zunanjim robom deske, to sunkovito zaustavi, sila teže telesa povzroči izgubo ravnotežja in temu sledi padec.



Slika 16. Hoja z desko naprej



Slika 17. Obračanje na mestu



Slika 18. Drsenje na deski naprej

V nadaljevanju moramo usvojiti osnovno drsenje v hoji naprej s pripeto desko z vezjo na vodilni nogi (Slika 16). Pri tem lahko z drugo nogo hodimo pred desko ali za njo. Sledi obračanje na mestu (Slika 17) in drsenje z desko naravnost naprej (Slika 18), kjer drugo nogo postavimo za vodilno na drsno gumo med vezmi. Pri vseh drsenjih smo v deskarski preži. Težo prenesemo nekoliko na vodilno nogo in s prvo (oz. vodilno) roko kažemo smer drsenja. Pri vseh teh drsenjih moramo pridobiti čim več gibalnih izkušenj s postopnim in počasnim prenašanjem težišča na prste (in pete) vodilne noge, ki je usklajeno s postopnim prehajanjem v deskarski preži v polčep (gibanje dol); sledi nekoliko hitrejša vzravnavna, kjer je težišče telesa med vezmi. S tem gibanjem učimo obremenjevati in razbremenjevati desko na mestu. To je najpomembnejše gibanje pri deskanju na snegu in rdeča nit učenja od osnovnih do nadaljevalnih oblik deskanja.



Slika 19. Zaviranje



Slika 20. Drsenje po prstih



Slika 21. Drsenje po petah

Nadaljujemo na blagi naklonini z drsenjem na deski po vpadnici naravnost naprej. Zaradi naklonine se hitrost drsenja postopoma povečuje. Bistveno je, da je začetnik pri tem sposoben ohranjati težišče telesa na vodilni nogi. Če ga prenaša na drugo nogo, je to običajno zaradi strahu pred hitrostjo. Zato moramo naklonino izbrati

glede na njegove sposobnosti. Začetnike naučimo drsenje zaustaviti z zaviranjem s sprednjim (ali zadnjim) delom podplata druge noge (Slika 19). Kadar deskar stoji z drugo nogo na deski na zadnjem delu stopala oz. peti, sprednji del stopala pa drsi po snegu, z njim zavira. Obratno velja, kadar stoji z drugo nogo na deski na sprednjem delu stopala. Takrat zavira s peto. Ko se začetnik varno in nadzorovano ustavlja, ga naučimo, da med drsenjem po vpadnici postopno prehaja iz deskarske preže v polčep; pri tem mora obremeniti sprednji del stopala in prste vodilne noge. Če to stori pravilno, tako obremeniti sprednji notranji del deske, ki se upogne in zato zavije proti bregu. Tako deskar izvede enostaven zavoj k bregu po prstih, kjer zavira in se zaustavi s sprednjim delom podplata (Slika 20). Kadar je vodilna noga desna in deskar obremenjuje prste, deska zavije v levo; in obratno, kadar je vodilna noga leva. Običajno je zavoj k bregu po prstih lažji kot po petah. Ko ga usvoji, na enak način kot prste obremenjuje še pete in izvede zavoj k bregu po petah (Slika 21). Pri tem zavira in se zaustavi z zadnjim delom (peto) podplata. Pri obeh spremembah smeri s prvo roko kaže smer drsenja. Če to stori, je njegovo težišče ustrezno in uravnoteženo na vodilni nogi. Po varnih in nadzorovanih izvedbah postopno poskusi izvesti zavoj k bregu po prstih (in pozneje po petah) brez zaviranja z drugo nogo. Pri tem naj ima obe nogi na deski. Zaustavi se tako, da desko vodi v zavoj k bregu proti vpadnici, dokler ta ni pravokotna nanjo. Pri drsenju na deski po blagi naklonini je začetnikom lahko v veliko pomoč, če za vzpenjanje v breg uporabljajo tekoči trak. V nasprotnem primeru morajo v breg hoditi in s seboj nositi desko.



Slika 22. Pripenjanje deske



Slika 23. Valjanje z desko



Slika 24. Vstajanje na desko

Prvi večji mejnik pri učenju deskanja je, ko z zadnjo vezjo na desko priprnemo tudi drugo nogo. To storimo tako, da sedimo in si z zapenjalnim trakom tesno priprnemo najprej prvo in nato še drugo nogo (Slika 22). Pripenjanje deske, valjanje z desko in vstajanje nanjo vadimo najprej na ravnini. Nato poskusimo še na blagi naklonini. Pri tem mora biti deska pravokotna na vpadnico. Iz sedečega položaja je začetnikom zelo težko vstati, zato se morajo naučiti valjati z desko (Slika 23). Pri tem mora biti deska ves čas pravokotna na vpadnico. Po valjanju vstanemo na prste. Če lahko stojimo na mestu in deska ne drsi poševno po bregu, smo dobro uravnoteženi. Na Sliki 24 deska ni pravokotna na vpadnico in bi po vstajanju drsela poševno po bregu.



Slika 25. Vstajanje iz opore klečno spredaj na pesteh



Slika 26. Sonožni poskoki z desko po prstih



Slika 27. Sonožni poskoki z desko po petah

Slika 25 prikazuje vstajanje iz opore klečno spredaj na pesteh. Sled oz. proge teptalnega stroja lepo kažejo smer vpadnice, na katero je deska pravokotna. Zato je lažje uravnotežiti položaj telesa na prstih. Deskar mora pri drsenju (npr. pri lovljenju ravnotežja, popravljanju smeri drsenja ...) večkrat izvajati sonožne poskoke z desko po prstih (Slika 26) ali petah (Slika 27). Na ta način se lahko tudi vzpenja ali premaguje kratke ravninske odseke prog. Zato je dobro, da jih obvlada. Poskoke z desko vadi najprej na ravnini, nato pa tudi na blagi naklonini.



Slika 28. Drsenje navpično po vpadnici po prstih



Slika 29. Drsenje navpično po vpadnici po petah

Začetnik nato nadaljuje z učenjem drsenja na deski navpično po vpadnici; pri tem je ta pravokotna na vpadnico. S postopnim in uravnoteženim prehajanjem iz visoke deskarske preže v polčep desko obremenjuje na njenem zgornjem robu (robniku). S tem se poveča trenje drsenja, ki zmanjša njegovo hitrost. S tem se začetnik nauči nadzorovati hitrost drsenja navpično po vpadnici. Če desko s svojo težo na ta način obremenjuje zelo močno, se zaustavi. Slika 28 prikazuje drsenje po vpadnici po prstih, Slika 29 pa po petah. Pri tem so trup, rame in roke ves čas na miru ter pravokotno na vpadnico.



Slika 30. Navajanje na vožnjo z vlečnico



Slika 31. Vožnja z vlečnico

Ko se začetnik nauči nadzorovati hitrost drsenja in zaustavljanja navpično po vpadnici z obremenjevanjem deske, se lahko začne učiti varne vožnje z vlečnico. Pri tem si t. i. krožnik vlečne palice postavi med noge, pri čemer ima z vezjo pripeto na desko le vodilno nogo. Predvaja za to je, da ga učitelj po ravnini vleče naravnost z vlečno palico (Slika 30). Ko se nauči pravilno nadzorovati težišče in s tem loviti ravnotežje, podobno naredi tudi na vlečnici (Slika 31).



Slika 32. Drsenje poševno po vpadnici po prstih



Slika 33. Drsenje poševno po vpadnici po petah

Drsenje poševno po vpadnici po prstih zahteva postopno in uravnoteženo prehanje iz visoke deskarske preže v polčep ter prenos težišča na vodilno nogo. S tem se obremeni sprednji zgornji rob oz. robnik deske. To prikazuje Slika 32, na kateri deskar drsi poševno po vpadnici po prstih – z manjšim kotom na vpadnico. Ta kot v nadaljevanju vse bolj stopnjuje. To prikazuje Slika 33, na kateri deskar drsi po petah in je kot drsenja poševno po vpadnici večji. Zelo pomembno je, da se pri tem nauči z obremenjevanjem sprednjega zgornjega dela deske nadzorovati hitrost in se zaustaviti. Roke so pri tem ves čas v preži (odročene dol). Že pri drsenju poševno po vpadnici, še posebej pa pri vseh drugih oblikah deskanja, je po-

membno, da jih izvaja najprej na prvi – vodilni, nato pa tudi na drugi (»slabši«) nogi.



Slika 34. Vhod v zavoj po prstih



Slika 35. Vodenje zavoja po prstih



Slika 36. Izhod iz zavoja po prstih

Postopno povečevanje hitrosti drsenja in zavoj k bregu je logično nadaljevanje učenja deskanja. Hitrost lahko stopnjujemo z izbiro večje naklonine ali pa s povečevanjem kota poševnega drsenja po vpadnici (drsenje naravnost bolj strmo glede na vpadnico). Podobno kot pri alpskem smučanju je zavoj sestavljen iz vhoda, vodenja in izhoda iz zavoja oz. začetka, vodenja in zaključka zavoja. To so tudi trije pomembni deli zavoja k bregu, pozneje pa tudi osnovnega vijuganja. Slike od 34 do 36 prikazujejo zavoj k bregu po prstih. Vhod deskarja v zavoj prikazuje Slika 34, na kateri drsi navpično po vpadnici v visoki deskarski preži. Na Sliki 35 postopno prehaja v polčep ter prenaša težišče telesa na sprednji notranji del stopala in prste. S tem obremeni zgornji sprednji del deske in jo vodi v zavoj. Vodenje zavoja pomeni (Slika 35) hkrati tudi nadzorovanje njegove hitrosti. V polčepu je sprednji zgornji del deske zaradi sile teže telesa najbolj obremenjen, zato se deska upogne. To je tudi značilnost vodenja in izhoda iz zavoja. Slika 36 prikazuje izhod iz zavoja, ki ga je deskar končal z zavojem k bregu. Pri zavoju k bregu deskar drsi po odseku krožnice. Njegovo dolžino narekuje

radij krožnega loka: kadar je ta večji, je zavoj odprt, kadar je manjši, pa zaprt. Postopno izvajanje bolj ali manj zaprtih zavojev imenujemo tudi pahljača zavojev.



Slika 37. Vhod v zavoj po petah



Slika 38. Vodenje zavoja po petah



Slika 39. Izhod iz zavoja po petah

Čeprav je za večino lažje izvajati zavoje k bregu po prstih, se morajo naučiti tudi po petah. Slike od 37 do 39 prikazujejo zavoj k bregu po petah. Zakonitosti so enake kot pri zavoju k bregu po prstih, le da s prehajanjem v polčep deskar obremeni zunanji zadnji del stopala oz. peto vodilne noge. Preden začne zaporedno izmenično navezovati zavoje po petah in prstih ter s tem osnovno vijugati, mora obvladati zavoj k bregu po petah enako dobro kot zavoj po prstih. Trup, rame in roke so ves čas pri miru ter se pri izvedbi zavoja ne smejo sukati. Prva roka pa naj kaže smer drsenja.



Slika 40. Vhod v zavoj po prstih v deskarski preži



Slika 41. Vodenje zavoja po prstih – gibanje dol



Slika 42. Izhod iz zavoja z vzravnavo – gibanje gor



Slika 43. Vhod v zavoj po petah v deskarski preži



Slika 44. Vodenje zavoja po petah – gibanje dol



Slika 45. Izhod iz zavoja z vzravnavo – gibanje gor

Osnovno vijuganje so zaporedni izmenični zavoji po prstih in petah. Najprej jih izvajamo na blagi naklonini, nato pa to v skladu s svojimi sposobnostmi in znanjem stopnjujemo do večje strmine. Do te ravni znanja je dobro, da nam pomaga učitelj deskanja. Ko obvladamo osnovno vijuganje, pa znanje lahko nadgrajujemo tudi sami. Značilnost osnovnega vijuganja je nadzorovanje hitrosti, obvladanje obremenjevanja in razbremenjevanja deske ter uravnoteženost (na vodilni nogi) v vseh fazah zavoja. Če želimo pozneje deskati tudi zarezno po robnikih, se ga moramo naučiti izvajati s poudarjenim gibanjem dol (obremenitev deske) in gor (razbremenitev deske), in ne s sukanjem trupa in ramen not. Zato morajo biti trup, rame in roke pri drsenju na deski ves čas pri miru. Slika 40 prikazuje drsenje naravnost in vhod v zavoj navpično po vpadnici. Deskar pri tem iz visoke deskarske preže prehaja v polčep, uravnotežen je na vodilni nogi (Slika 41), zato lahko obremeni sprednji del stopala in prste. Z gibanjem dol obremenjuje notranji oz. zgornji sprednji del deske in jo vodi v zavoj. Ko z desko preči vpadnico po prstih, se vzravna z gibanjem gor v prežo in s tem razbremeni desko (Slika 42). Razbremenitev deske je hkrati vhod v zavoj po petah, ki ga izvede v deskarski preži (Slika 43). Z gibanjem dol obremenjuje zgornji sprednji del deske in vodi zavoj po petah (Slika 44). Ko z desko preči vpadnico po petah, se vzravna z gibanjem gor in s tem razbremeni desko (Slika 45). To je hkrati začetek novega zavoja. Obvladanje osnovnega vijuganja z nadzorovanjem hitrosti je pomemben mejnik, ki omogoča varno samostojno deskanje in poznejše zarezno vijuganje ter izvajanje skokov in trikov.

■ Nadaljevalne oblike deskanja na snegu

Podobno kot pri alpskem smučanju je tudi pri deskanju na snegu zarezna tehnika pomemben mejnik znanja, ki loči začetnike od izkušenejših deskarjev. Zato jo uvrščamo med nadaljevalne oblike deskanja na snegu. Poleg zrezne tehnike med te oblike sodijo še deskanje zunaj urejenih prog in po celem snegu (t. i. freeride) ter deskanje v snežnem parku in izvajanje različnih trikov (t. i. freestyle). Temelj za to je obvladanje vseh osnovnih oblik deskanja ne le z dominantno, temveč tudi z nedominantno ного.



Slika 46. Zarezno vijuganje po prstih



Slika 47. Zarezno vijuganje po petah

Zarezna tehnika je na splošno povezana s telesno zmogljivostjo in gibalno učinkovitostjo deskarja ter količino njegovih gibalnih izkušenj, ki si jih je pridobil tako pri deskanju na snegu, kot tudi pri drugih podobnih športih. Specifično pa je povezana zlasti z usvojeno tehniko izvajanja osnovnega vijuganja, ki se izraža v pravilnem obremenjevanju deske (z gibanjem dol-gor in težiščem na prvi nogi) in nadzorovanju hitrosti z zaključevanjem zavojev. Ob izpolnjevanju teh pogojev se je zarezne tehnike najlažje naučiti v varnih razmerah na širokem terenu z mehkejšo snežno podlago, pri čemer postopno izbiramo teren z vse bolj strmo naklonino. Izkušnje kažejo, da je hitrost usvajanja zrezne tehnike v tem primeru največkrat povezana le še z drznostjo deskarja oz. odsotnostjo strahu pred deskanjem pri večji hitrosti. Običajni metodični postopek je podoben kot pri osnovnem vijuganju – z učenjem zavojev k bregu po prstih in petah, pri čemer deskar postopno zavoj začne vse bolj strmo glede na vpadnico. To postopnost zavojev imenujemo pahljača zavojev. Vendar pri učenju zrezne tehnike deskar ne drsi le po drsni ploskvi deske, temveč večinoma po zgornjem oz. notranjem robniku in delu ploskve. S povečevanjem hitrosti se površina, kjer se deska stika s podlago, zmanjšuje. Ko zna deskar zaporedno izmenično navezovati zavoje po prstih in petah po robniku, pravimo, da zarezno vijuga. S povečevanjem hitrosti se povečuje tudi njegov nagib telesa pri vodenju zavoja. Slika 46 prikazuje zarezni zavoj po prstih pri večji hitrosti in nagibu v zavoj. Pri tem se deskarji pogosto z roko

naslonijo na snežno podlago. Slika 47 pa prikazuje zarezni zavoj po petah.



Slika 48. Priprava na skok



Slika 49. Odriv z zadnjega dela deske



Slika 50. Priprava na doskok

Trike prostega sloga se učimo v čim bolj varnih pogojih. To pomeni uporabo zaščitne opreme in na primerni – mehki snežni podlagi. Osnovni trik oz. skok je zagotovo »ollie«, ki vključuje osnovni gib za izvedbo skoraj vseh težjih deskarskih trikov. Pri tem skoku sta pomembna nadzor nad težiščem telesa in višina skoka. Najprej se ga učimo na ravnini brez drsenja (glej Sliki 26 in 27), nato pa z drsenjem po blagi naklonini. Slika 48 prikazuje pripravo na skok (prva faza), kjer deskar drsi v zmerni hitrosti po celotni drsni površini deske. V deskarski preži prehaja v polčep, prednja roka pa kaže smer drsenja. Sledi prenos težišča na zadnjo nogo, s katero obremeni zadnji del deske, zato lahko odrine iz nje (Slika 49). Pri odzivu mora sočasno skrčiti koleno vodilne noge. Če deskar to stori pravilno, dvigne desko in sledi let (druga faza skoka). Roke pri odzivu v skladu z gibanjem nog zamahnejo v odročeno gor, kar pripomore k višjemu skoku. V najvišji točki leta desko (vodoravno) poravnamo s podlago in se pripravimo na

doskok. Slika 50 prikazuje pravilno pripravo na doskok, ki je izveden bolj na prvo nogo. To omogoča boljšo amortizacijo sile teže telesa. Doskoki z desko hkrati na obe nogi ne omogočajo dobrega blaženja sile. Zato so boleči in se jih je dobro izogibati. Nekatere uporabne gibalne naloge za učenje ollieja so poskoki z noge na nogo brez deske, poskoki z zadnjega dela deske na mestu, poskoki s sprednjega dela deske na mestu, izmenični zaporedni poskoki z zadnjega dela deske na sprednji del deske, drsenje naravnost po zadnjem delu deske, drsenje naravnost po sprednjem delu deske, skok iz drsenja z odzivom iz prve noge, skok iz drsenja z odzivom iz zadnje noge, drsenje naravnost s preskakovanjem ovire ipd.



Slika 51. Priprava na odziv z zadnjo nogo



Slika 52. Sukanje glave, rok in trupa v letu v smeri vrtenja deske



Slika 53. Doskok na zadnjo nogo z blaženjem sil

Med začetne zelo privlačne skoke sodijo tudi skoki z vrtenjem deske za 180° (in pozneje 360°). Podobno kot vse druge skoke se jih učimo najprej na mestu brez deske. Pri vseh sukih je najpomembnejše ustrezno sukanje glave, rok in trupa – vedno v smeri vrtenja deske. Slike od 51 do 53 prikazujejo skok z vrtenjem deske za 180°. Na začetku

ga najlažje izvedemo iz drsenja bočno po bregu. Pri tem uravnotežimo težišče in se pripravimo na odziv z zadnjo nogo, roke so v odročeno dol (Slika 51). Takoj po odzivu sledi zamah z rokami v vodoravni ravnini ter suk glave in trupa v smeri vrtenja deske (Slika 52). Ko desko zavrtimo za 180°, doskočimo na sprednjo ali zadnjo nogo z ustreznim blaženjem sil teže telesa.

■ Zaključek

Za učenje deskanja na snegu ali za njegovo rekreativno izvajanje moramo biti ustrezno telesno zmogljivi. Za večino deskarjev vseh starosti to ne bo težko, če bodo sledili smernicam Svetovne zdravstvene organizacije za ohranjanje zdravja odraslih. Ta priporoča vsakodnevno tridesetminutno nizko do srednje intenzivno telesno dejavnost (hoja, hitra hoja, pohodništvo, kolesarjenje ...) za ohranjanje ali pridobivanje aerobne (srčno-žilne) vzdržljivosti in najmanj trikrat na teden krepitev večjih mišičnih skupin s krepilnimi telovadnimi vajami za ohranjanje ali pridobivanje vzdržljivosti v moči. Ustrezna telesna zmogljivost je prvi pogoj za hitrejšo učenje in napredovanje v tehniki deskanja, pa tudi prvi pogoj za varnejšo in zabavno ukvarjanje s tem privlačnim zimskim športom.

Avtor fotografij je Marko Rolc, fotograf, slikar, umetnik in popotnik iz Gorenjske.

■ Literatura

1. Canadian Association Of Snowboard Instructors (2016). *Reference guide*. Cambridge: Canadian Association of Snowboard Instructors. Pridobljeno 20. 4. 2023 s https://www.instructor-academy.com/uploads/downloads/CASI_RefGuide.pdf
2. Phillip, P., Carey, L. in Stubbs, K. (2017). *Snowboard manual. Your guide to teaching & riding. From beginner to advanced*. Queenstown: Snowboarding Instructions New Zealand. Pridobljeno 20. 4. 2023 s https://www.nzsia.org/wp-content/uploads/2017/06/SBINZ_Manual_2017.pdf
3. *Professional Ski Instructors of America and American Association of Snowboard Instructors (2023). How to snowboard*. Pridobljeno 20. 4. 2023 s <https://www.thesnowpros.org/take-a-lesson/beginners-guide-to-snowboarding/>

doc. dr. Matej Majerič
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
matej.majeric@fsp.uni-lj.si