

AGNIESZKA PESZEK

MICHAŁ PRZYBYLSKI

SNOWBOARD

DLA POZĄTKUJĄCYCH I
ŚREDNIO-ZAAWANSOWANYCH





© Copyright by landie.pl Sp. z o.o., 2011

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żaden fragment nie może być publikowany ani reprodukowany bez pisemnej zgody wydawcy.

Koncepcja książki i redakcja: Agnieszka Peszek i Michał Przybylski

Zdjęcia: Andrzej Peszek,

Zdjęcie - okładka: Maciek Wolański,

Konsultacja merytoryczna: Jakub Klimek

Projekt graficzny: Ewa Hajduk

Skład: landie.pl

ISBN: 978-83-63017-11-8

Więcej naszych publikacji możesz nabyć na:

www.wydawnictwosportowe.pl

lub

www.alpy.info.pl

Zapraszamy serdecznie.

SPIS TREŚCI

O AUTORACH.....	4
1. KRÓTKA HISTORIA SNOWBOARDU	8
2. DOBÓR PRZĘT	14
3. NA STOKU - TECHNIKA.....	34
4. PODSTAWOWE TRICKI - TECHNIKA.....	96
5. PRZYGOTOWANIE DO SEZONU	112
6. PRAWDY I MITY O KONTUZJACH SNOWBOARDOWYCH	130
7. RUSZAMY NA STOK.....	150



OSOBY ZAANGAŻOWANE W POWSTANIE KSIĄŻKI:



Agnieszka Peszek

KONCEPCJA KSIĄŻKI I TEKST

Od 12 lat jeżdżę na desce. Zimowe wyjazdy to ważna część mojego życia. Uwielbiam góry: widoki, wysiłek związany z jazdą i oczywiście tę odrobinę adrenaliny, którą czuję, gdy „pędzę” na desce.

Michał Przybylski

KONCEPCJA KSIĄŻKI I TEKST

Od wczesnego dzieciństwa jeżdżę na desce (i od czasu do czasu na nartach). Jeśli muszę to jeżdżę po trasach, ale głównie bawi mnie jazda poza trasami i zabawa w snowparkach.





Andrzej Peszek

ZDJĘCIA

Sport i fotografia to jest to co mnie kręci. Oczywistym połączeniem jest fotografia sportowa. Zimą jeżdżę na nartach, latem pływam i nurkuję. Wszędzie zabieram swój plecak fotografa – trochę waży, ale warto. Więcej o mnie na:

www.andrzejpeszek.pl

Samir Bekkouche

AUTOR CZĘŚCI: DOBÓR SPRZĘTU

Rocznik 1983, amatorsko jeżdżę na snowboardzie od 15 lat, jestem związany z Cieszyńskim Centrum Snowboardu. Od wielu lat współorganizuję imprezy snowboardowe w stowarzyszeniu Trotyl.org z Cieszyna, od 2 lat jestem specjalistą ds. sprzedaży w Supersklep.pl.

www.supersklep.pl



Jakub Klimek

AUTOR CZĘŚCI: TECHNIKA NA STOKU

Moją pasją jest sport. Jestem instruktorem snowboardu, narciarstwa, judo, Explosive Self Defence System (samoobrona eksplozywna). Uwielbiam dzielić się moją pasją z innymi ludźmi, dlatego prowadzę szkolenia ze wszystkich tych aktywności. Drugą moją pasją są podróże. Staram się łączyć te dwie aktywności prowadząc moje szkolenia na terenie całej Europy, a w przyszłości – mam taką nadzieję – na całym świecie. Więcej informacji o mnie na:

www.podrozujzpasja.pl



Paweł Daroszewski

AUTOR CZĘŚCI: PRZYGOTOWANIE DO SEZONU

Ukończyłem fizjoterapię na UMK w Toruniu. Uczestniczyłem w wielu szkoleniach m.in.: terapia manualna, taping medyczny, masaż. Jestem wykładowcą podczas kursów organizowanych przez Polskie Towarzystwo Traumatologii Sportowej. Specjalizuję się w tematyce rehabilitacji sportowej oraz treningu. Pracuję jako fizjoterapeuta i trener przygotowania motorycznego w Carolina Medical Center, współpracowałem z wieloma polskimi olimpijczykami. Aktywnie uprawiam różne dyscypliny sportowe. Więcej o moim miejscu pracy na:

www.carolina.pl



Michał Drwięga

AUTOR CZĘŚCI: URAZY SNOWBOARDOWE

Jestem specjalistą Ortopedii i Traumatologii Narządu Ruchu, pracuję w prywatnej klinice sportowej Carolina Medical Center w Warszawie.

W codziennej praktyce zajmuję się leczeniem kontuzji oraz patologii narządu ruchu osób dorosłych i dzieci. Szczególnie interesuje mnie problematyka wczesnych zmian okolicy stawu biodrowego, barku oraz stawu kolanowego. W latach 2005-2007 byłem członkiem Zarządu Wykonawczego Komisji Medycznej Polskiego Komitetu Olimpijskiego, w latach 2005-2008 należałem do zespołu lekarzy opiekujących się Kadrami Olimpijską w Pływaniu oraz brałem udział w Misji Medycznej Igrzysk Olimpijskich w Pekinie w 2008r. Od roku 2006 jestem członkiem komisji Medycznej Polskiego Związku Piłki Nożnej. Więcej o moim miejscu pracy na:

www.carolina.pl



landie.pl
Health and Leisure

CHCESZ LEPIEJ JEŹDZIĆ NA NARTACH LUB DESCE?

**NIE WIESZ JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ
DO SEZONU ZIMOWEGO?**

**A MOŻE OBOOK SPORTÓW ZIMOWYCH
KOCHASZ BIEGANIE?**



**SPRAWDŹ OFERTĘ KSIĄZEK
WYDAWNICTWA SPORTOWEGO LANDIE.PL**

www.wydawnictwosportowe.pl





**KRÓTKA
HISTORIA**

SNOWBOARDU



HISTORIA

Krótką historia snowboardu

Jak wszyscy wiemy historia snowboardu jest trochę krótsza niż historia biegania maratonów lub pchnięcia kulą. Niemniej jednak, snowboard przeżył już w swojej historii masę zmian, a związana z nim technologia, zmienia się prawie co sezon. Zanim zaczniemy przygotowania fizyczne do sezonu i przygotowanie samego sprzętu, warto się zapoznać z historią naszego ukochanego sportu.





A było to tak..

W 1929 roku, roku najważniejszym w historii snowboardu (a zatem kluczowym momencie w rozwoju cywilizacji), niejaki M.J „Jack” Burchett stworzył pierwszy snowboard. Smaczku temu wydarzeniu dodają wiązania zrobione z białej bielizny i sznurówek; sama deska zbudowana była z prostej sklejki.

Od tego czasu sporo się zmieniło i dzisiejsze snowboardy, wiązania i buty są tworzone przy użyciu skomplikowanych technologii i wyrafinowanych materiałów. Sam pomysł pana Burchetta nie przyjął się początkowo i nie przyciągnął w latach 40tych żadnych naśladowców. Snowboard na swój prawdziwy rozkwit musiał poczekać aż do lat 70-tych.

HISTORIA



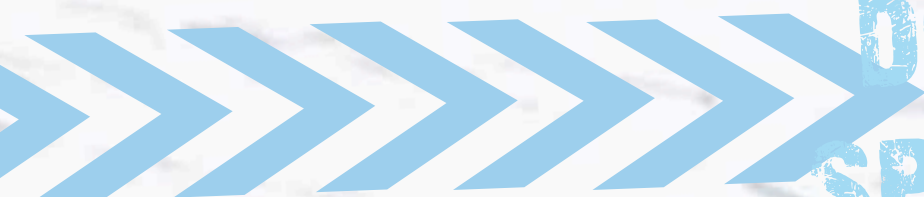
W 1977 Jake Burton Carpenter zajął się produkcją snowboardów - razem z zespołem pięciu osób Jake tworzył, naprawiał i sprzedawał snowboardy. W tym samym roku inny młody człowiek - Mike Olsen - zbudował swoją pierwszą deskę i po pięciu latach przygotowań i testów Mike porzucił szkołę i otworzył „Gnu” - jedną z najstarszych i najlepszych firm snowboardowych.

Początki snowboardingu nie były łatwe. Nikt o tym sporcie nie pisał, nie było zawodów, a większość stoków narciarskich zarezerwowana była tylko dla narciarzy. W 1985 tylko 39 z ponad 600 ośrodków sportów zimowych na świecie było otwarte dla snowboardzistów. Dzięki wysiłkom Burtona i jego kolegów stopniowo coraz więcej tras było udostępnianych dla snowboardzistów, co spowodowało, że sport ten zaczął się coraz szybciej rozwijać. W 1987 powstały pierwsze czasopisma o snowboardzie: TransWorld SNOWboarding Magazine i Snowboarder Magazine. W 1994 snowboard został uznany za sport olimpijski.

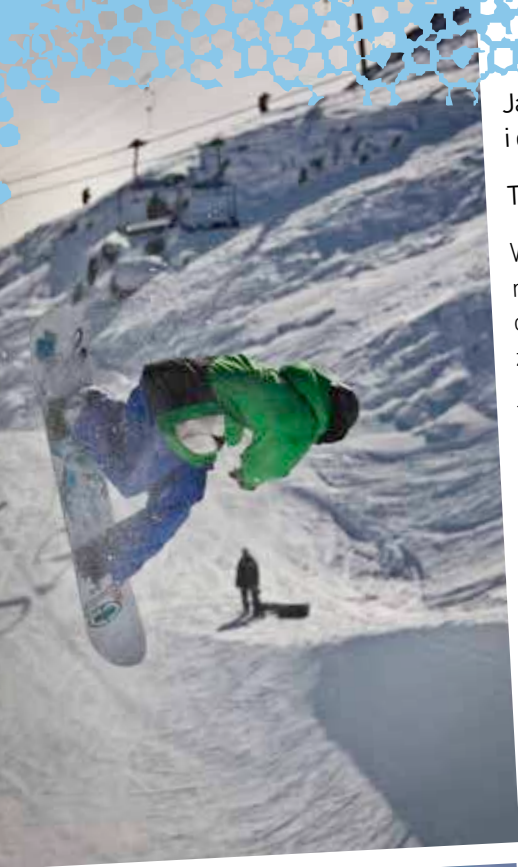




DOBÓR SPRZĘTU



DOBÓR SPRZĘTU



Jak dobrać deskę? Jakie parametry brać pod uwagę i dlaczego.

Typ deski:

Wybór sprzętu zacząć należy od zastanowienia się, jaki rodzaj jazdy na snowboardzie nas interesuje. Większość osób decydujących się na rozpoczęcie swojej przygody z deską, widziła w telewizji, internecie lub na stoku jeżdżących snowboardzistów, może zatem na podstawie własnych spostrzeżeń i poniższego opisu mniej więcej określić w jakiego rodzaju jeździe widzi swoją osobę:

All-mountain: Typ jazdy oraz sprzęt pozwalający skorzystać z większości przyjemności związanych z jazdą na desce, dobry dla osób początkujących. Osoby średnio-zaawansowane będą mogły próbować wykonać niewielkie skoki, sprawdzić swoje siły w snowparku, poradzą sobie również na naturalnych przeszkodach, a przy właściwym ustawieniu wiązań, również w głębszym śniegu.

Freestyle: Jazda i sprzęt typowy do szeroko pojętej „zabawy na stoku”, do spędzania większości dnia w snowparku, na hopkach, boxach, railach i całej reszcie ciekawych przeszkód dostępnych w „zimowych parkach”, jak i poza nimi, czyli jeździe po poręczach, murkach w mieście (tzw. „Street”), czy obrotów na stoku, czyli tzw. „buttering”.

Freeride: Deski z tej kategorii pozwolą nam jeździć zarówno po przygotowanym stoku, jak i poza nim. Są idealne do jazdy w głębokim śniegu, ale również do ostrzejszej technicznej jazdy po przygotowanej trasie. Preferując ten styl jazdy i posiadając deskę z tej kategorii, nie straszna będzie nam jazda po naturalnych przeszkodach, które oferuje nam ukształtowanie terenu.

Istnieją jeszcze deski typowo slalomowe dla zawodników profesjonalnie zajmujących się jazdą na desce. Dostęp do nich jest jednak mocno ograniczony z racji małego zainteresowania tego typu sprzętem ze strony osób amatorsko uprawiających snowboard.

