

Rozhovor 1

1. **jak dlouho se věnuješ snowboardingu** snowboardingu se věnuju od 5 let, takže nějakých nějakých 17 let
2. **jak dlouho trénuješ feestyle snowboarding?** feestyle snowboarding trénuju 5 let
3. **Koho nejčastěji nejčastěji trénuješ děti mládež dospělí?** Hlavně děti a mládež dospělí jenom fakt u občasné když je, když je někde nějaký kemp na kterej si mě pozvou ale když jezdím s klubama anebo se repre tak jsou to většinou děti a mládež
4. **trénuješ i letní sezóně nebo pouze v zimní sezóně?** Převážně v zimní převážně v zimní a když už v letní tak je to jako nějaká fakt lehoulilinká jako kondička co se dělá na horách, když jsme, když jsme v banger parku, ale ale jinak nic extra takže spíš jenom přes léto ten banger
5. **jsou nějaké sporty které bys doporučil jako doplněk tréninku freestyle snowboardingu? Proč jaké z toho jezdec může mít s benefity?** hele doporučil bych určitě každej každej sport prostě každej board sport jo ať už je to skate ať už je to wake ať už je to surf protože si myslím že každý další prkno který si někdo zkusí nebo na kterým jezdí tak ti hrozně dá do toho snowboardingu nebo do čehokoliv jinýho protože a furt je to nějaký prkno na kterém jedeš a na snowboardu a na všech prknech je za mě nejdůležitější ten cit pro to
6. **jaké cvičení nebo pomůcky využíváš při letní přípravě?** hele no tak s tím teď nevím úplně jestli ti na to mám odpovídat, když takhle letní přípravu letní přípravu prostě nedělám, ale klidně jestli to chceš tak mi napiš a já ti na to něco odpovím něco vymyslím

7. **Jaké cvičení bys doporučil začátečníkům a mírně pokročilým během letní přípravy, aby rozvíjely své dovednosti v rotacích slajdech a dalších tricích které se snaží naučit v zimní sezóně?** Určitě bych všem doporučil, aby trénovali nějakou nějakou dynamiku pohybu ať už to jsou výskoky ať už to jsou nějaký rychlý start ať už to jsou nějaký rotační pohyby tak si myslím, že umět jako něco udělat rychle dynamicky a rozhodnout se v tu chvíli kdy to potřebuješ a pro snowboarding nejdůležitější, takže nějaký takovýhle cviky určitě
8. **Používáš při tréninku indo board slacklajny nebo jiné nestabilní plochy myslíš že by to pomůcky mohli přestat snowboardingu pomoci?** Hele no tím že netrénuju přes léto tak nepoužívám, ale kdybych trénoval tak indoboard a slacklinu určitě budu používat možná spíš tu slacklinu protože mi přijde že přece ten indo board není zas tak nerovnováhu úplně těžkej jako pro nějakýho pokročilýho nebo mírně pokročilýho snowboardistu a při freestylu to určitě pomůže v tom balancu a nějaký ty jistotě jistotě na překážkách a určitě i určitě i na hranách
9. **myslíte si, že gymnastická cvičení například skoky na trampolíně mohou přispět k lepšímu výkonu ve freestyle snowboardingu?** Rozhodně skoky na trampolíně úplně rozhodně a gymnastika taky gymnastika je základ vlastně pro úplně všechno, takže to si myslím že dokáže mi mít přínos v každém sportu a skoky na trampolíně jsou prostě základ na to aby si ten jedinec dokázal nějak uspořádat v hlavě jak to ve vzduchu jak to ve vzduchu chodí a zvyknout si prostě na to být v nějakým tom airtimu
10. **myslíte že myslíte si, že silový trénink má prospěšný vliv na výkon ve freestyle snowboardingu a proč? využíváte u svých svěřenců?**
myslím si, že silovej trénink určitě bude mít vliv na výkon ve freestyle snowboardingu, ale myslím si že to bude spíš nějaký trénink právě ty ty dynamický rychlosti než třeba nějaký maximální síly to si myslím že to třeba ve snowboardingu úplně potřeba není ale ale potřebujeme mít rozvinutou tu dynamickou a rychlou sílu
11. **setkal jste se někdy se sportovcem jsem zrakovým postižením jaká byla vaše zkušenost ?** hele bro bohužel jsem se neseťkal nikdy

12. Jak si myslíš že by měl vypadat trénink pro freestyle snowboarding pro jedince se zrakovým postižením myslíte si, že je vhodná upravit?

Hele tohle je pro mě docela těžký záleží asi prostě jak moc je velký to zrakový postižení no ale určitě určitě si myslím, že by ten trénink měl vypadat trošku jinak než u jedince bez to zrakovýho postižení a myslím si že minimálně by se to všechno mělo dělat víckrát a nechvátat na to tolik nechat tomu víc času ať si to ten jedinec fakt jakoby vštípí vštípí do tý svalové paměti

13. používáš před v tréninku před ježděním rozcvičku proč si myslíš, že to je vhodné a jaký charakter rozcvička má?

Rozcvičku před ježděním určitě používám je to vhodný protože prostě rozcvička je základ ke každé cvičení musíme se připravit na ten na ten výkon kterej přijde v tom tréninku a charakter rozcvičky začínám vždycky nějakým nějakým zahrátím potom se přesouvám k mobilizačním cvičením a pak nějaký nějaký lehký protažený nic extra dlouhého jenom vždycky pár vteřinek v tom vydržel trošku to prostřídát ale ale žádný dlouhý výdrže a potom přecházejí na nějaký na nějaký lehký silový cvičení a v tom snowboardingu používám hlavně dřepy dřepy s výskokem nějakej plank prostě něco co je trošku podobného tomu co se bude dělat v tom tréninku

14. jaké dovednosti jsou základ pro nácvik freestyle triků co by měli jezdit již ovládat, aby mohl přejít k nástrojům triku jako ollie rotace o 180 stupňů presse a slidy?

Základ nácviku freestyle triků je určitě jízda na sjezdovce myslím si, že to je nejdůležitější a největší problém v poslední době že lidi se snaží hrozně rychle jít do toho snowparku a nevěnuju tolik pozornosti jízdě na tý sjezdovce a v tom parku je to pak vidět když lidi mají nějakou proti rotaci nebo úplně neumí přecházet z hrany na hranu nebo jet rychle tak v tom freestyle a pak hodně plavou protože tohlencto je úplnej základ kterej kterej pro to potřebujou

15. popiš prosím postupně jak by při nácviku jak postupuješ při nácviku ollie?

Určitě nejdřív bez snowboardu vysvětlím jenom někde někde bokem zkusíme si párkrát to olíčko udělat tak jak by se mělo dělat na snowboardu akorát bez toho snowboardu na

zemi potom si vezmeme snowboard zkusíme to společně na zemi zase bez jízdy jenom ve stoje a když už to budou ovládat na zemi tak budeme postupovat dál mírný rychlosti potom přes nějaký boule a potom ve větší rychlosti a potom přeskokovat třeba nějakou překážku

16. jak postupuješ při výuce dotacích konkrétně backside a frontside 180 popřípadě backside 360 popiš mi krok po kroku

tak nejdřív musíme se musíme rozhodnout jaká ta rotace vlastně pro toho daného jedince bude na začátek nejrychlejší takže to většinou řeším tak že zkusím se o těch 180 jenom otáčet na zemi bez toho aniž by vyskakoval a vyskakovali a ptát se na to co je pro ně příjemnější přirozenější a když už vybíráme backside nebo frontside tak ten postup je v podstatě ze začátku úplně stejnej jako při ollicku nejdřív se to zkusíme nejdřív si to zkusíme vedle někde na rovině bez snowboardu potom vedle někde na rovině se snowboardem potom v mírný rychlosti a potom zase zase to zase někde přes hranu nebo přes nějakou překážku

A možná jestli se tady ptáš přímo na nějaký jako rady tomu tak jenom hlavně říkám že nesmí zapomenout na to olíčko na konci toho skoku protože to se často stává že ty lidi se tam jenom sebou švihnou a vůbec se do toho neodrazí takže připomínám jim ollicko na začátku skoku a říkám jim hlavně ať si dají pozor na ramena protože kam jdou ramena tam jde zbytek těla takže při frontsidu jdu jim říkám že to zadní rameno musí jít co nejvíc před ně aby dopadli o těch 180 hezky do zadní hrany a u backsidu zase říkám že ta zadní rameno musí co nejvíc dozadu za ně aby se zase hezky otočili o těch 180 u backsidu si dávám pozor abych jim ještě říkal že při dopadu musí koukat pod sebe aby se aby se ne neto nepřetočili nepřetočili na dopadu, popřípadě bs 360 tam už dávám trošku větší pozor na to esíčko který si mohli udělat předtím za mě u sto osmdesátek osmdesátek to esíčko vůbec jako skoro být nemusí takže u trojky už tam dávám pozor i na to esíčko aby dělali správně a snažím se jim vždycky říkat aby se prostě na konci toho skoku co nejvíc co nejvíc vytočili že ty nohy je už potom budou budou následovat

17. jak by podle tebe měl jezdec postupovat při nacvičování tailpressu a nosepressu jaký terén či překážku byste zvolili pro nacvik těchto cviků? Tak určitě klasicky zase začít někde na rovině jenom se navést na ten nose přenýst na ten tail zase se rozhodnout no jde trošku líp co je mu přirozenější příjemnější a na tom pracovat jako první pokud už to zvládá na rovině tak zase klasicky někde v pomalé rychlosti to zkusit na sjezdovce

a jako první překážka na kterou bych vybral pro tohle je určitě dancefloor nebo nějaká užší bedna na kterou může hezky rovně najet a soustředit se jenom na ten press a nemusí řešit v podstatě nic nic okolo jo potom klasicky bych přešel na nějaký PVCA pak na rail

18. kde a jak začíná nacvik triku fifty fifty popiš kroky jak by měl začátečník postupovat?

nácvik fifty fifty určitě začíná na bedně přesně na tom dance flóru což je široká bedna a jak by měl začátečník postupovat klasicky hele na to jen na tu bednu když na to jede úplně poprvé tak trochu menší rychlost ale zase nemůže jet úplně pomalu aby to aby to dokázal dojet dokonce měl by mít co nejvíc rovný ramena koukat dopředu a bejt srovnanej s tou překážkou další důležitá věc je jet aspoň 5 až 8m před tou překážkou je to rovně a nedělat nedělat to už před ní zatačky když si potřebujete zabrzdit tak aby to udělal předtím než je nějakých těch 8m před bednou aby se dokázal fakt srovnat a jet na ní jet na ní rovně jo takže to je to je fifty fifty na bedně kde nemusí na nic naskakovat potom bych zkusil nějakou nějakou bednu na kterou budeme muset udělat ollicko aby si zvykl do toho grindu dopadat Potom klasicky jdeme zase na pvc céčko kde už se učíme náskok ze strany a potom co zakončujeme na railu kdy už jsme profíci

19. jaký je tvůj postup při nácviku boardslidu na jakých překážkách je vhodné nejdřív začít?

Tak boardslide většinou učím klasicky z fifty fifty a učím ho učím ho na bedně na danceflooru nejšířší bedna vždycky je mi říkám a ať se snaží se nasadit do toho grindu kde jim je to trochu příjemný a potom vytočit to prkno do toho boardslidu aby si zvykli vlastně na to je po tý po tý bedně bokem a naučili se trochu tu stabilitu na na tý desce aby se nepředklánět nezaklánět měli aby jim to aby jim to nepodjíždělo Jo potom klasicky prostě vždycky zužovat tu bednu a přejít pak zas na pvc a na rail

20. používáš si výuce mobilní telefony nebo kamery proč?

kameru moc ne přijde mi lepší používat telefon nebo nějaký tablet a protože z hlediska z hlediska natáčení jo protože z toho telefonu nebo z toho tabletu jim to můžeš ukázat a hned na kopci v docela jako dobrý kvalitě a na poměrně velký obrazovce kdežto když máš třeba gopro nebo něco takovýho tak se na to zas na tý sjezdovce nedá tolik koukat

a nemůžeš jimu tomu toho tolik říct protože hlavně většinou to všichni chtěj mít natočený a když už koukám do tý kamery tak to tolik nevidím jako já sám a jdeš používám ten telefon tak se na to prostě pak můžu kouknout dole s nima a proberem to vždycky nějak jako společně

21. A myslíš si že jediné, co zrakovým postižením jedince se zrakovým postižením jsou schopni se naučit freestylové triky v čem by se výuka této specifické skupiny mohla lišit na co by ses víc zaměřil při výuce

Určitě si myslím že s nějakým lehkým zrakovým postižením ty freestylové triky jdou naučit, když už by to bylo nějaký horší zrakový postižení tak určitě to půjde, ale bude to bude to o dost těžší a bude ten jedinec muset mít hodně velkou vůli vůli to zvládnout

22. představte si, že byste dostal do výuky jedince se zrakovým postižením který se chce naučit freestyle snowboarding jaký by byl váš plán na 1 trénink jak byste postupoval při nacvičování základních dovedností s ohledem na jeho zrakové postižení?

Tak můj plán na první trénink by byl určitě co nejvíc prostě poznat a pochopit to jeho zrakový postižení co nejlíp abych si dokázal vlastně představit je to pro něj je a jak on se na tom snowboardu cítí a co vlastně vidí a podle toho bych pak nějak jako ved asi ten trénink no a kdybych to věděl už jako dopředu což předpokládám že bych asi nějakým způsobem jako dopředu věděl tak bych se vlastně hlavně zaměřil asi na tu na tu jízdu protože to se fakt myslím že jako to nejzákladnější a fakt jako jízda a všemu dávat trošku trošku víc času aby prostě zase excelu říkal už předtím aby se to na to ta svalová paměť trošku zvyklá a on dělal všechno trošku víc automaticky protože tam chybí jako ten hlavní prvek ten zrak takže musí jakoby to za něj z mého pohledu dělat trošku víc to tělo takže

hele asi takhle no kdybys potřeboval k něčemu něco dodat na něco se zeptat tak piš moc rád odpovím zatím se měj čau

Rozhovor 2

1) Jak dlouho se věnuješ snowboardingu?

Ty vole, kdo to má počítat, se to nedávno řešilo, to je nějak dvacet, dvacet let.

2) Jak dlouho trénuješ?

To je prave na tom to vtipné no ze taky dvacet let no jako to je dejme tomu abych to dal na pravou miru tak jsem začal nějak, no ze ja jsem třeba dva roky se tak nějak zkousel nějak snowboardovat pak jsem si udelal instruktorsky kurz a pak jsem hnedka začal vlaste ucit proste lidi takže hnedka jako z kraje jsem se si to všechno naucil takže tam byl byla a nejaký rok maximalne rok najek jako placani na kopci co jako nepocitam a pak jsem šel na toho instruktora a tam mi řekli hele jezdiš jak debil vole začni jezdit takhle a pak jsem řekla aha ty vole tak to jezdíme všichni jak debilové a pak jsem se o to začal víc zajímat takže zhruba 20 let jezdím i učím a potom samozřejmě ty nevím jestli to máš ještě ohledně snowboardingu ale třeba ať víš ty tak v česku se to učí vlastně furt jako dá se říct jako špatně ta technika tak tak pak jsem třeba odkoukal od pavla kupčíka protože ten měl instruktora rakouský a tam už je to učilo jinak takže my jsme měli ještě ne já jsem se vlastně fošna schul prostě když jsme učili ještě přes přes jeho skateshop a on nás přeučil a naučil mě vlastně to jak se to učí jako v cizině což v česko vůbec jako nevěděli aa dodnes se to ve spoustu místech v česku učí furt vole že držíš kytaru a děláš tam dobře takového takže pak jsem si jakoby samostudiem zjišťoval co co a jak dál a jak se zlepšit a tak je to asi ve všech těch různých sportovních odvětvích že ono se to furt vyvíjí takže furt řešíš nové a nové věci díky

3) Koho nejčastěji trénuješ, děti, mládež nebo dospělé?

Jestli se to dá vůbec tak říct nebo prostě trénuješ nebo snowboard nebo všehochuť, no tam je to zhruba půl na půl, dospělí, děti.

4) Jsou nějaké sporty, které bys doporučil jako doplněk k tréninku freestyle snowboardingu? Jaké sporty myslíš, že by mohly mít nějaké klady, benefity?

K tomu freestyle snowboardingu, tak určitě, wakeboarding a pak nějaké prostě určitě nějaké cvičení minimálně jako s vlastní vahou aby ten člověk byl nějak jako nevím fyzicky připraven no tam by prostě občas i fitko třeba jako občas si dát prostě nějaké cviky ať mu zesílí nohy a

třeba střed těla aa pak pak tím bude vlastně ten člověk silnější nebude mít tolik zranění a prostě budete líp pushovat.

5) Jaké cvičení nebo pomůcky využíváš při tréninku v létě pro nácvik freestyle snowboardingu? Jestli jsou nějaké pomůcky, které bys doporučil v dnešní době, co může někdo využít.

Já nevím, jo, jo, jo, jako už, co se týká, jako klasicky fitness trenérů, tak už to nemají moc rádi, ale já si myslím, že bych to furt doporučil, pokud je to jako mířené na ten sport tak jsou ty jako různé balanční podložky typu bosa, slacklina aby prostě tam naučily ty kolena pracovat a zesílit no tak takže tady to a plus různé jakoby cviky, jak o tom můžeš je vlastně jako stačí třeba dělat, jenom debilní, jak se tomu říká, tam by to bylo česky. Úkrok, výpad. Výpady, výpady, takže když už uděláš jenom výpad a na nějakou prostě debilní vole podložku nebo jenom na debilní tady to (ukázal čochku). Tady tu čochku, tak to koleno, se musí nachystat, jakoby že není to jako přirozený dopad a je tam jakoby něco děje no a tohle třeba už jakoby nedoporučují fitness, ale pokud jako necvičíš jenom fitness, a chceš být jako, jako fit, tak je to ok, ale pokud třeba někdy i sjezdový lyžaři tak oni třeba učí i ty kolena jako schválně dávat cíleně i do x jakože to jakože to úplně debilní polohy do které by neměly být protože při tom sportu se tam ty kolena denně dostávají, takže, takže tady ty balanční nesmysly asi bych doporučil.

6) Jaké cvičení bys doporučil třeba začátečníkům a mírně pokročilým během letní přípravy, aby rozvíjeli dovednosti v rotacích nebo slidech a různých tricích, jestli ještě něco třeba v rotacích v čem by si mohli v létě jako na to připravit nebo jestli stačí tak skákat prostě na místě nebo jestli bys je něco co bys třeba taky doporučil tak

Určitě trampolína potom taky mám takové to prkno na tu trampolínu, jo, jo můžeš to prkno používat když si uděláš jako ten railik a skáčeš si prostě jenom takhle v pokoji nebo takovou tu klasickou jak se to jmenuje taky indo board nebo jak tomu říkají prostě chápeš máš ten válec na tom kus desky tam si můžeš dělat různé různé jakoby tričky a pak samozřejmě existují jakoby cílené cviky a zase v tom fitku různé jakoby naskakování na krabice sto osmdesátky nebo třeba s výskokem o 180 to třeba používám takže tak zhruba všechno jo pak

7) Tady už mám vlastně to, už jsme tak nějak říkali, jestli používáš při tréninku indo board, slackline nebo nějaké nestabilní plochy.

Že jo, jo playstation sedneš si, vezmeš si právě podle shouanwhita neboť to tak je to přispěje dneska prosím brejle tam tam ty virtuální realitu a jedes.

8) Myslíš si, že gymnastická cvičení například skoky na trampolíně nebo parkour, můžou přispět k lepšímu výkonu ve freestyle snowboardingu?

No to je dobrý na tu orientaci hlavně hlavou dolů a prostě hrozně důležité na tu orientaci na mě nějaké skoky do vody pak ještě doporučil jsem taky neříkal prostě sa bojí, tak může jako skákat do vody dobrý, dobrý.

9) Myslíš si, že silový trénink má prospěšný vliv na výkon ve freestyle snowboardingu? Proč?

Jo, jo, třeba nevím, dejme tomu budeš chtít zlepšit odraz tak nějaké skoky třeba i s menší zátěží, záleží, jak, je ten člověk, jako fyzicky už na to připraven samozřejmě pokud nemá vůbec zkušenosti nemůže jako začít nějaký silový trénink ale postupně ale pak ti profici si na sebe třeba naloží ještě nevím zátěžovou vestu a skáčou prostě dřepy s výskokem a nějaké jako další kraviny a pak mají odraz jak debil a ještě jsme tam zapomněli nevím jestli to tam máš ale než v dnešní době ty tréninkové metody šly úplně někam od Hrozenkova až do Bangerparku takže, takže, ty dopadové duchny ty jsou úplně někde jinde.

10) Setkal ses někdy se sportovcem s nějakým postižením nebo se se zrakovým postižením konkrétně ve snowboardingu?

Jakoby sportovec beru beru to tak jako že spíš jakoby profík nebo jakoby že, a to si myslím že takovým člověkem na snowboardu jsem se neseťkal. spíš ne no, ale jako s klasickýma lidma co málo málo vidí nebo nebo mají nějaký handicap tak to jo, ale, ale že by to dělají na nějaké vyšší úrovni to už asi nejsou tam budu zatím ne no

11) Jak si myslíš, že by měl vypadat trénink pro freestyle snowboarding pro jedince s nějakým zrakovým omezením nebo postižením? Myslíš si, že by ho bylo potřeba upravit?

Asi jo no, individua no, nějaké ty, já nevím, pokud by to bylo na sněhu, tak prostě mu tam namalovat brutální fosforové čáry všude a na odraz na dopad, a ještě nějaké světelné signalizace a zvukové nevím co, jo jenom asi jo jo asi by to asi by to šlo a ale zrovna snowboard je hodně jako těžký takhle si myslím na pro zrakově postiženého, než nějaké jako dělají se různé běhy snad střelba, ale jo určitě to jde jako viděl jsem slepé skejtáky.

12) Používáš v tréninku před ježděním rozcvičku? Proč si myslíš, že je vhodné? A jaký charakter má rozcvička přímo před tím, než začneš jezdit na snowboardu? Například jestli má být spíš statická nebo jakou rozcvičku vlastně používáš u těch, které trénuješ?

U snowboardu určitě jo klasicky je nějak jako zahřejem, ať to tělo prostě není zmrzlé a vždycky říkám svým děckám nebo u toho koho trénuju, takže si když prostě my jsme někam přijedem na závody, tam přijedeš na kopec a před tebou obří skok a jedeš. Tak není to zrovna jako košer se na to nepřipravit, takže se připravím tak, jako kdyby ten jeden trik nebo jeden skok se mi nepovedl a hodím tam table, ty vole, nebo prostě tak, abych se na to nachystal jo takže to určitě prevence si myslím. Být rozcvičený než nerozcvičený. A tu rozcvičku dělám tak, že se zahřeju pak klasicky rozhýbu trošku klouby, mobilizaci. A pak třeba pokud já jdu skákat nebo něco, tak si dám třeba takové ty dřepy o sto osmdesát nebo jenom celé devadesát nějaké takové jakoby rotační, jako skákající věci. Ač se vlastně trošku už jako nachystám na ten snowboard a pro, pro klasické lidi, tak, tak se učíme dřepy. Správný dřep si vyzkoušíme, protože tam je důležité mít vlastně hrudník, co nejvíc kolmo k té desce, aby se tam nebyl shrbený, tak, tak oni to většinou neumí. Takže říkám, tyhle podobné pohyby budete potřebovat na ten snowboard, takže si dáme pár dřepů. A hlavně ať se udržují v teple, když je náhodou zima nebo něco. Tak aby se i průběžně třeba jako hýbali, že když jsou zmrzlý, tak ty kosti pak praskají rychlejc.zc

ro13) Jaké dovednosti jsou základ pro nácvik freestyle triků? Co by měl jezdec předtím umět, aby se mohl učit základní triky k ollie, rotace nebo slidy?

Takže chodit asi jo. Tak, než se pustí do freestylu stylu. Beru to tak, protože ten člověk je nějak sportovně jako nadaný, takže pokud na snowboardu umí prostě jezdit, ideálně i na switch a zvládat a řezané oblouky. Nemá problém, má prostě pod kontrolou tu desku, že když chce zastavit, zatočit, tak zatočí. Nemá tam žádné chyby v jízdě, tak potom se může pustit jako pomalu do freestyle.

14) Jak postupuješ při nácviku konkrétního triku? Jak bys třeba postupoval při nácviku ollie u začátečníka. Popiš prosím krok po kroku, kdybys to měl říct stručně.

Nějak na místě. Ideálně najít úplně rovinku, kde nás to nikam nevede jako. Naučím ho tail press. Nebo prostě zvednout a dát prkno a ať ho prostě zvedne. Ať zjistí že vlastně ten tail prostě pruží. Zjistí tím pružnost toho svého snowboardu, a potom prostě se ramena rovně hlava do směru jízdy, aby prostě se tam nějak nepřetáčela a snažil se jemně prostě podsunout to prkno a hnedka vyskočit. A stačí prostě zatím jenom 5 cm. Ať se nesnaží tam do toho dávat moc sílu, ale spíš vnímá tu pružnost toho tailu a snaží se zapřít do toho prkna a pak už to jen jako v rychlosti. Pak

už individuálně, když uvidím, že tam třeba cpe rameno, tak ať si ho třeba dá tak, nebo ať si pomůže trošku rukama. Ramena ať jdou vlastně takhle nahoru. Takže pak už podle toho, co ten člověk dělá za chyby, tak pak bych pokračoval dál.

15) Jak třeba postupuješ při výuce rotace, třeba backside, sto osmičky nebo frontside sto osmičky. Jak třeba začínáš na místě.

Začínám klidně na místě nebo, nebo ve svahu jako s nulovou rychlostí potom potom ve svahu vždycky jakoby trapem jedu ať si vlastně on učí odrazit z jedné hrany dopadnout na druhou a zároveň vlastně musí vnímat to že když uděláte sto osmdesátku tak najednou ta jeho přední noha je jiná že jo furt se jako střída je switch nebo normál takže on se musí naučit to v hlavě přepínat a až mám jakoby jistotu tak se jde pak třeba na nějaký menší skok který musí samozřejmě zvládat skákat rovně perfektně a tím že on udělá tu sto osmdesátku tak abych věděl že vlastně ty váhy má správně a že se nakloní z kopce dolů a bude s těžištěm na přední nohu a to se dá vyzkoušet přes tu hranku nebo mu dám třeba hele přejeď si ten kopec třeba jenom na switch jo prostě víc takovou takových jako před tím tím líp no tak ideálně vyzkoušet nějaké to tréninkové centrum nebo na trampolíně aspoň nebo něco ať prostě ten člověk ví jak ty ramena tam hodit pak jak to prkno přetočit a jak dopadnout no a když nemá možnost tak to tam prubne jak zamlada a pak čeka čeka a učí se podle těch chyb co tam udělá tak mu řeknu hele todle todle bylo naprd hlavně mu to natočit ať to vidí a zhruba tak

16) A teďka při nácvik fifty fifty nebo board slidy jako kde na jakých překážkách je vhodný třeba začít a jako jak třeba postupuješ zase ty při fifty fifty nebo boardslidech

Jo to to to většinou nevím proč to lidi v sobě mají ale já si myslím logicky bych šel prostě na bedýnku pak na prostě velké roury a pak pak až na rail ale oni chtěou hned vždycky na ten rail a já si říkám ty vole musí musí mít jako brutální jakoby cit už v tom ollicku aby aby si najel na tu překážku odrazil se prostě jemně a věděl prostě fakt kam dopadne a to se trénuje dobře na těch bednách prostě ta bedna ti odpouští se trošku netrefíš doleva doprava tak je to v pohodě no to stejné u toho boardslidu a boardslide je ještě dobrý i třeba co se týká jako ramen tak naučit se to jakoby na svahu že jedes po sjezdovce. Kolikrát lidi prostě neví, jak se tam poskládat, tak si jakoby dají brzdu a pak a aby věděl prostě jak s trupem a tou pávní prostě jak se chovat na tom railu nebo na té bedně, aby to pak dokázal vrátit buď na normal nebo na switch ale samozřejmě pak když najede na tu bednu, tak mu říct teď nepoužívej hrany a jedeme jenom na ploše postupně.

17) Jak by podle tebe měl jezdit postupovat při nacvičování tailpressu a nosepressu, jestli to učíš to je tak jednoduchý že to není potřeba nějak úplně extra vysvětlovat nebo jak zas postupuje

Jo určitě zase že nějaká širší plytká sjezdovka hezky prostě kde se to dá jako vyzkoušet na sněhu a oni se většinou při tom různě jako krčí takže já si myslím že tam není ono ono to jde udělat jako nebo zkurvit nebo jak bych to řekl lidově řečeno x způsoby jo takže oni třeba nacpou hodně kolena k sobě nevím nebo se u toho předkloní a ono jde tak přejet třeba rail ale i takže takže většinou tam jako lidi dělají hodně chyb a ale hezke je na tom když to zkusíš na ty sjezdovce tak tam nic nehrozí no ale nesmí být moc prudká protože tím že jdeš třeba na tailpress tak se to vlastně to prkno zrychlí a nemá to pak jako kontrolu takže tím tím pádem tím menší ta sjezdovka je tak tím líp a nosepress ten je takový si myslím ještě jako zajímavější pro pro někoho to pak jako přepadávají takže jezdit jezdit na na těch sjezdovkách a pak zase na bednu jo a pak pak na rouru pak na rail

18) Používáš při tréninku mobilní telefony nebo kamery pro ten účel toho tréninku?

Jo jo teď furt to je základ jakože prostě moderní doba tak máš vždycky po kapse telefon a ten člověk dokud se nevidí tak ani nevěří že třeba tam dělá nějakou chybu a pak mu to ukáže a ooo aha takže určitě

19) Myslíš si, že jedinci s nějakým zrakovým postižením jsou schopni se naučit freestyle triky? V čem může být tato výuka jiná?

Myslím si že se dokážou naučit teďka nevím jestli by byl třeba úplně slepý ale mám mám taky tu věčičku normálně ten komunikátor na dálku takže s tím bych jezdil asi furt s někým tam si sním hned v kontaktu a řekneš ty vole zastav skála nebo něco tak kde takže bez tohohle bych asi vůbec jako do někoho s takovým postižením jako nešel no abych ho měl pod kontrolou i když mi ujede tak aby mě prostě slyšel a pak prostě by to bylo jednodušší mu říkat že ho dej váhu víc na levou posun to a on by to trošku jako líp vnímal takže být sním prostě furt v kontaktu

20) Jo pokud by teda ho měl nějakého takového jedince, jaký by byl tvůj první plán na jeden trénink ohledně toho freestyle snowboardingu? Jestli by měl udělat nějaký triky?

Jak je toho člověka musím trochu poznat takže jestli by to dejme tomu že má za sebou už ty základy jezdil na že jezdil na snowboardu tak tak prostě přesně individuálně jestli ho vezmu a zkusím to nějak prvně jak se mnou reaguje jak třeba jako ty základy zkontroloval bych mu to a pak většinou začíná nějakýma prostě sto osmdesátky nebo tři sta šedesátkama prostě jako

vrtním se na svahu a pak ollicko třeba a prostě už zase s tím komunikátorem ideálně a pak bych už individualne postupoval

PZ: Tak dík moc, to je všechno dobré.

JK: ještě jsem neřekl tak samozřejmě i učit ty lidi třeba techniku pádu tam klidně jako můžeš poznamenat jo že je dobré jako říct těm lidem nevím když se ti kousne hrana a takhle padat ideálně takhle když takhle takhle a myslím nějaké jako metody toho jak jak padat aby se nezlomily ruce

Rozhovor 3

1. **jak dlouho se věnuješ snowboardingu ?** snowboardingu se věnuji přes 20 let něco mezi 20 až 25 lety

2. **jak dlouho zhruba trénuješ freestyle snowboarding nebo snowboarding?** tak 13 roků zhruba

3. **koho nejčastěji trénuješ děti mládež dospělé nebo jestli se to dá vůbec tak říct?**
Jak děti mládež do řekněme do 14 let třeba od 6 do 14 let

4. **trénuješ i letní sezóně nebo pouze v zimní sezóně?**

pouze v zimní sezóně

5. **Jsou nějaké sporty které bys doporučil jako doplněk k tréninku freestyle snowboardingu?**

gymnastika a jako jakýkoliv sport na zlepšování fyziky to znamená jako vytrvalostní sporty silové sporty a skateboarding jako freestyle sporty wakeboarding jakoby jakýkoliv board sport

6. **Jaké cvičení nebo pomůcky využíváš při letní přípravě jako pokud teda netrénuješ ale tak i třeba i osobně jestli něco používáš?**

Máme i suchou variantou přípravy přípravy pro třeba špatný počasí tak máme nějaký balanční pomůcky balanční podložky a ten snowboard addiction jib board,

7. **a na to vlastně i navazuje to už jsme nějak řekli používáš při tréninku indo board je slackline nebo jiné nestabilní plochy**

takže ne nějak pravidelně ale jako nárazově jo

8. **a jak si myslíš že by tyto pomůcky jakoby mohly pomoci při tom freestyle snowboardingu z čeho by mohl ten jezdec k čemu by to mohlo pomoci**

no tak jako třeba slackline indo board určitě zlepšování koordinace rovnováhy zpevnění coru a potom ty vyloženě jako ten snowboard addiction board, jibboard tam už se vyloženě trénujou triky, takže třeba na zkoušení nových triků

9. Myslíš si že gymnastická cvičení například skoky na trampolíně je můžou přispět k lepšímu výkonu ve freestyle snowboardingu

Jo určitě

10. Myslíš si že silový trénink má prospěšný vliv na výkon ve freestyle snowboardingu proč a jestli ho využíváš při tréninku?

Jo tak určitě ale nesmí nebo v nějaký takový rozumný míře když ten atlet prostě má desítky kilo svalů ztrácí jako flexibilitu obratnost ale jako v nějakým také funkční variantě určitě jo aby to tělo bylo zpevněný a stabilní a odolný vlastně těm pádům

11. Setkal ses někdy se sportovcem se zrakovým postižením a ve snowboardingu jakoby?

Tak maximálně s někým třeba jako kdo nosí čočky nebo to ale jako že by měl vyloženě postižení tak to ne

12. jak si myslíš že by měl vypadat trénink pro freestyle je snowboarding pro tyto jedince se zrakovým postižením myslí si že je vhodné ho nějak upravovat pokud by záleželo jakoby na tom jedinci to je individuální ale myslí jestli si myslíš, že je vhodný ho nějak upravit jakoby

určitě no tak bude to asi dost se muset upravit aby to se přizpůsobilo tak ono je hodně je to vlastně celkově ten trénink je hodně takovej improvizáčnický, takže to jenom jako další vlastně jako kritérium podle kterého ten trénink zacílíš

13. používáš tréninku před ježděním rozcvičku?

ano

a proč si myslíš že je vhodná a jaký charakter jakoby ta rozcvička před tím snowboardingem měla by měla mít

Jo, takže zahřátí kloubu a prevence zranění jo jako ale myslím si že je dobrý třeba já třeba osobně mám rád že třeba se projdu jakoby před ježděním jasně, jdu pěšky a nejedu tam autem dojdu tam pěšky a potom si dám prostě krátkou efektivní jako na 2 minuty třeba dřepy ale nějaký jakoby ty hlavní jako klouby rozcvičit rozhýbat Takže je to jako vyloženě zahřátí no

14. Jaké dovednosti jsou základ pro nácvik freestyle triků co by měl vlastně jezdec ovládat aby mohl přijít na nácvik triku jako ollie, rotace nebo nějaké 180tky, presy nebo slidy?

Co by měl zvládat teda vlastně ty jako nějaký základní jezdecké dovednosti a potom nějaká jako orientace v prostoru schopnost vlastně kontrola těla a zároveň taky nějaká práce se strachem zpotom to znamená schopnost jako překonávat nějaké svoje limity i když se člověk bojí něčeho nového tak se tak to zkusit

a myslíš si že i vhodný třeba umět jízdu na switch pro ty freestyle triky jakoby pro začátečníky ?

jasně

15. popiš mi prosím postupně jak nacvičuješ ollie jakoby u tvých svěřenců třeba jako krok po kroku jak bys postupoval?

Jasně tak jako první krok bych řekl, že je potřeba naučit ty jedince, aby jezdili aby dokázali jet rovně což vlastně v nějaký ty metodický řadě výuky snowboardingu té jízdě nebo takhle jízda rovně není úplně jakoby triviální vlastně jednodušší trošku zatačet nebo nějak smýkat nebo to je jako rovně není úplně jednoduchý takže to je takovej 1 krok a potom co se týče olí tak asi i docela samozřejmě ukázka vysvětlení je docela dobrý zkusit si to i bez prkna že tam vlastně aby si ty lidi uvědomili že ty každá noha tam pracuje trošku jinak protože to není odrazovou z obou nohu najednou no a potom jakoby zkusit si to s na místě teda bez prkna zkusit si to na místě s prknem a potom jakoby za jízdy někde rovině a potom třeba už na nějakým jako náročnějším terénu někde z boule teda na strmější sjezdovce třeba

16. jak postupuješ při výuce rotací a například z toho osmdesátky 300 šedesátka hm jestli bys mě zas popsal krok po kroku

jasně jakoby nejdřív rotaci na zemi revert bez jako bez bez ollička bez skoků potom takže reverty a potom do toho ses potom se do toho snažit už jako odrazit docela docela často jakoby používám zkusím to a u někoho to funguje že ty první rotace dělají ze switche do svý nohy takže odraz jakoby třeba přes fakie jako že to je vlastně protože oni neumějí switch ollie v tomhle případě a nebo nebo frontsidova rotace je tam je tam hodně variant takže záleží jestli individualně záleží jakoby často řeknu co ty lidi už jakoby intuitivně něco jakoby uměj nebo zkusej že jakoby nestává se tak často že by to zkoušeli úplně poprvý se mnou takže třeba něco

umí tak obecně jako jednodušší front frontside a ta backside je trošku těžší takže spíš jako začít front side

17. jak by měl podle tebe jezdec postupovat při nacvičování nosepressu a tailpressu jaký terén či překážku bys zvolil pro nácvik těchto triku?

Jasně tak zase nácvik na rovině to znamená bez jako rychlosti tam si vlastně jakoby získat cit pro to prkno a potom nějaký úplně jednoduchý terén mírně sklon rovina za malý rychlosti asi jednodušší bych řekl že je tailpress takže začínat tailpressem, nosepress ten ještě jakoby v jednodušším terénu nezkoušet ho ve velké rychlosti ale třeba na jako potom když už to přeneseme do jibbingu tak přijde mi že na nějakým kluzišti je jako jednodušší třeba teda nebo jak to je individuální taky samozřejmě ale jak klidně může někdo začínat nosepressem že to je přirozenější že u nosepressu se naskakuje z ollicka zatímco ten tailpress jako se třeba mě se osobně jako nedělá moc dobře na něm na jibbových překážkách takže takže tam si myslím že se to může i to pořadí prohodit klidně začínat nosepressem

18. Kdy a jak začínáš nácvik triků fifty fifty a zase jestli bys mě popsal kroky jak by měl začátečník třeba postupovat?

Jasně tak jako dost často když když to lze tak to zkusím nacvičovat někde na na na sněhu to někde na kraji sjezdovky je třeba nějaká jako nahnutá vlastně od rolby taková ta hraná jakoby že se vyskakuje nahoru takže zkusíme ne jakoby vyskakovat na na to to je jakoby trénink toho ollie jakože vyskočit na něco ale jinak začínáme fifty fifty na kluzišti kde vlastně se to přejíždí rovně bez ollicka potom nějaká užší bedna a potom už teda jakoby nějaké jednodušší streetovej naskok to znamená naskakování z boku na to je dobře ten trénink jako na sněhu potom samozřejmě čím je větší překážka tím lepší je dobré jít aby ta progresse byla prostě postupná po malej krocích

19. Jaky je tvůj postup při nacviku boardslidu na jakých překážkách je vhodné začít

Tak taky zase se dá začít na sjezdovce trénovat to jakoby za jízdy ty ten slide potom jestli to tam je vlastně trošku dobrý pracovat s tou pozicí těla takže to si vyzkoušíme na na taky vestoje v nulové rychlosti a potom zase opět kluzišťe a ta progresse jakoby že se jede grind a potom z grandu to vytáčet a potom prostě postupně přejít že začínáme dřív a dřív až do toho bora až do toho boardslidu naskakujeme na kluzišti a potom zase progresse jakoby na užší bednička a nějakou jednoduchou streetovou překážku nějaký PVC třeba

20. Používáš při výuce mobilní telefony nebo kamery proč?

používám točím točím záběry no a na to abych jednak jako někdy to s těma adeptama rozebírám vyloženě někdy jim jenom ty záběry pošlu a je to vlastně určitě jim to hodně dá když se potom ty samy vidí bez mýho komentáře a nebo prostě videokoučink vyloženě detailní potom analýza jako těch těch chyb

21. myslíš si že jedinci se zrakovým postižením jsou schopni se naučit freestyle triky v čem by jako výuka se mohla lišit od veřejnosti no jestli si myslíš že jako je schopný se naučit prostě to

jako určitě nějaký piston freestyle na sjezdovce pressy ollicka 180tky jako to si dovedu představit a potom ve snowparku jakoby tam to hodně bude záležet jako zrakový postižení jak je jakoby vážný jo no takže jako někdo kdo má jako vadu zraku a třeba jako vidí špatně a něco vidí tak si to dovedu představit někoho kdo nevidí vůbec tak to si moc představit nedovedu ale jako nemám s tím zkušenost

22. Představ si že bys dostal do výuky vlastně jedince se zrakovým postižením který se chce naučit freestyle snowboarding jaký by byl vlastně tvůj plán na první trénink co by ses jakoby se snažil ho tam naučit jestli nějaký freestyle dovednosti jestli už i nějaké triky nebo prostě individuální jestli se to dá vůbec tak říct

Asi bych to jako spíš volil nějakou individuální metodou, že bych s ním byl sám a tak nějak jako asi nějakou takovou metodu jako řízeného objevování že prostě bych spíš sledoval jak on sám se jako tam to chová a co jakoby dokáže a podle toho bych tak nějak jako improvizoval co jako vlastně po něm jako můj můžu chtít a tak nějak hlavně bych asi se zaměřil na to aby se mu nic nestalo no aby někdo do něčeho není někde netrefil nebo tak

Rozhovor 4

1. **jak dlouho se věnuješ snowboardingu 14 let**
2. **jak dlouho trénuješ freestyle snowboarding osobně 10 let**
3. **Koho nejčastěji trénuješ, děti, mládež nebo dospělé? Převážně koho? Převážně děti. A trénuješ i v letní sezóně nebo pouze v zimní sezóně, jako jestli trénuješ?**

Chápu, a trénuju spíše v zimní sezóně, protože nejsou moc dobré podmínky přes léto, ale snažím se trénovat i přes léto, přes letní sezónu.

4. **Jsou nějaké sporty, které bys doporučil jako doplněk tréninku snowboardingu?**

Určitě ano, tak skákání na trampolíně a různé skateparkové sporty. Všechny bych řekl, že jsou dobré parkur a všechny sporty, které se týkají triku bych řekl.

A jaké z toho může mít jezdec vlastně benefity jakoby čemu to může pomoci?

myslím si, že orientace ve vzduchu a různě jako mrštnost to jako dynamiku, zvýšit sílu určitě, a to je tak asi všechno.

5. **Jaké cvičení nebo pomůcky využíváš při letní přípravě?**

Tak když se jde skákat do bagu, tak snowboard, ano. slacklina je dobrá věc, různé indoboardy, skate, brusle, no pak různé posilovny i všechno možné. To je tak asi všechno

6. **jaké cvičení bys doporučil začátečníkům a mírně pokročilým během letní přípravy, aby rozvíjeli své dovednosti v rotacích?**

Tak asi dynamiku trénovat dynamické cviky potom orientaci na té trampolíně třeba ve vzduchu, a to je tak asi všechno

Jaké cvičení bys doporučil začátečníkům a mírně pokročilým během letní přípravy, aby rozvíjeli své dovednosti ve Slidech? a dalších tricích, které se snaží naučit v zimní sezóně?

posilovat hlavně nohy a střed těla protože to je o tom různé balanc, všechno na balanc dejme tomu **jaké třeba si vzpomeneš?**

nebo je to válec a ta podložka nebo slack lajna

7. **Ještě tady máme otázku používáš při tréninku indo board slackline nebo jiné nestabilní plochy to už jsme si tak nějak řekli ale a myslíš si že tyto pomůcky můžou pomoct jako při tom freestyle snowboardingu**

stoprocentně dá ti to větší jistotu a balanc v těch věcích které děláš

8. **myslíš si že gymnastické cviky například skoky na trampolíně mohou přispět k lepšímu výkonu ve freestyle snowboardingu**

stoprocentně ať už orientace ve vzduchu ať už si můžeš vyzkoušet různé triky do fompitu a tak

9. **myslíš si že i silový trénink má prospěšný vliv na výkon ve freestyle snowboardingu a proč by mohl mít a využít využíváš ho při tréninku svých svěřenců**

stoprocentně lidé které trenují musí mít pevné nohy takže chodit do posilovny samozřejmě posilovat hlavně nohy střed těla i ostatní části protože pak to tělo vydrží víc i na tom svahu že nejsi tak unavený asi zvyklý na to zátěž takže to je super

10. **setkal ses někdy se sportovcem s nějakým zrakovým postižením při tréninku?**

asi ne ale viděl jsem

11. jak si myslíš že by mohl vypadat trénink pro freestyle snowboarding pro tyto jedince se zrakovým postižením myslíš si že jeho třeba oproti veřejnosti nebo oproti prostě ho nějak upravit ten trénink

stoprocentně bych ho upravit asi bych nešel ani zrovna hned na sníh zkusil spíš bych zjistil co by jakože co ten člověk umí zvládne a podle toho bych si asi nastavil ten trénink abych na něho nebyl moc rychlý a aby všechno v pohodě zvládal

12. používáš tréninku před ježděním rozcvičku ?

stoprocentně vždycky před tréninkem tak buď když mám dost času tak si protáhnou celé tělo a spíš je na protažení svalů a když přímo před ježděním třeba 5 minut tak dynamickou

a používáš ho i vlastně u jedinců které trénuješ ptáš se jestli nebo dáváš jim to aby to dělali ?

a většinou ano je to lepší, aby se nezranili

a jaký teda charakter ma tos říkal že vlastně nejdřív klidně a ten když máš více času tak klidně i třeba nějaký statický?

ano a před a před ježděním dynamický a hlavně po ježdění tak staticky většinou

13. jaké dovednosti jsou základ pro nácvik freestyle triků co by měli jezdec již ovládat aby mohl přejít k nácviku triku olí a rotace o 180 stupňů nous presses a slidy takže vlastně jaké dovednosti by nejdřív měl jedinec zvládat než začne nacvičovat freestyle triky jako vyjmenuji třeba pár

zátáčky zátáčky ježdění na switchi nemusí být, ale je to lepší když to umí různě přenášet váhu na přední na zadní nohu jsou jako vědět už co to prkno tak+- umí

takže základy jízdy určitě by měl zvládat?

jo

a jak říkal asi switch lepší?

jo je to lepší ale nemusí to být

14. jak postupuješ při výuce a rotací postupně popiš mi krok po kroku jakoby na sněhu už

když na sněhu tak nejdřív bych si to zkusil asi nanečisto pokud ten člověk v životě na tom nestal tak bych mu řekl ať si to zkusí normálně na zemi že bych mu to nejdřív ukázal potom by to zopakoval po mně vysvětlil bych mu jak se má prostě chovat v tom vzduchu jak mám natáčet ramena hlavu a jak prostě má dávat správně části těla tak aby ten trik byl v pořádku a asi na místě a bez snowboardu a potom bych klidně do toho zařadil i snowboard kdyby to šlo pokračoval bych na nejdřív asi bez jízdy potom třeba za nějaký z nějakého menšího kopečka a nejlépe na rovince že by udělal to z toho osmdesátku a potom normálně za jízdy z kopečka

15. jako postupuješ při výuce ollie?

asi bych nejdřív zase ukázal a když jsem špatně nacvičuje bez toho bez snowboardu protože je to úplně si neumím když nikdo na tom nestál tak si neumí představit tak bych mu to asi rovnou ukázal nejdřív se snowboardem pak bych si ho sundal a ukázal bych mu ten pohyb a potom asi bych pokračoval u asi bunnyhopem protože to se jenom odrazíš a vyskočíš jak žabák že a potom bych pokračoval na asi na ollie

Dobře a potom? Takže bys udělal nejdřív na tom místě? to samé jako u sto osmdesátky jsem popisoval takže pokračovat na sjezdovce mír nemá pak třeba přes něco

I přes překážky? no nemusí byt přes překážky třeba když jsou na svahu nějaké vlnky nebo něco tak přes tu vlnku nebo prostě určit si místo ať se naučí ten člověk odrážet se správně v tom bodě

16. jak by podle tebe měl jezdec postupovat při nácviu nacvičování nosepressua tailpressu a jaký terén či překážku byste zvolil pro 1 pro nácvik těchto triků pokud se jedná a zacatecnika

Asi normálně na rovince, bez jízdy, a naučit se přenášet tu váhu to na tom snowboardu a zkoušet si třeba balancovat, nevím, třeba půl minuty.

Takže na rovince nejdřív si říkal? Ano, potom postupně třeba malého kopečka a pak za jízdy.

17. kde a jak začínáš nácvik triků fifty fifty popiš mi kroky jak by zase začátečník měl postupovat

No, fifty-fifty, tak asi bych začal rovnou na nějaké tlustší bedně, protože nevím, fifty-fifty nejde nějak jako na svahu, jako jde to, ale prostě, když už jdeš rovnou na bednu a ten člověk už umí jezdit, tak je to dobrý.

Takže by začínal na bedně?

Začínal na malé bedně, spíš bez rozjezdu, asi bych tam toho žáka či osobu dotlačil, ať si zkusí, jak se na tom pohybuje, ať si třeba prostě ať si zkusí, jak to klouže, a postupně bych třeba potom táhl nebo něco, a pak z toho pomalu vyjel. A pak pomalinku by se přesouvalo na to, že už by se rozjížděl, už by jel sám.

18. ještě mám tedy otázku jaký je tvůj postup při nacviu boardslidu asi úplně ten samý jak Při tom fifty, akorát, bych prostě ukázal nejdřív, jak má vytočit ramena, jak má vytočit nohu, protože to prostě bych mu to ukázal. A jak má na to naskočit. Pak postupně bych třeba nejdříve at najede fifty-fifty, a pak vytočí ty ramena a tu nohu. A vrátit toho ještě na tu bednu zpátky, ať z toho vyskočí, a ať si to tak postupně osaháváš. Na to vlastně půjde sám.

Na jakých překážkách zase?

Sám na bedně je to nejlepší.

Takže široká nízká?

Bedna široká, nízká.

19. používáš při výuce mobilní telefony nebo kamery při tréninku při tréninku, když je hodně času tak ano a většinou jakože je to o hodně lepší vědět aspoň ten člověk si to uvědomí líp že když vidí sám sebe jak prostě co dělá špatně a ještě mu to vysvětlíš při tom takže určitě dobrá věc

20. myslíš si že jedinec se zrakovým postižením že jedinci se zrakovým postižením jsou schopni se naučit freestylové triky

myslím si, že asi určitě ano akorát to chce hodně času a speciální přístup k tomu

v čem by se výuka mohla jakoby lišit na co by si člověk měl víc zaměřit při té výuce v čem by se to mohlo lišit?

No, ty vole kámo, ale liší se to úplně ve všem, protože to je strašně komplikované. A záleží podle toho, jak by ten člověk byl moc postižený, asi podle toho by se to je každý individuální.

21. ještě poslední otázka představ si že bys vlastně dostal do buňky tohoto jedince který se chce naučit freestyle snowboarding základní triky jak jaký by byl tvůj plán na 1 trénink

tak, jestli by už, tak asi bych začal normálně na rovince, ať si to prostě vyzkouší. Jak by mu to asi musel vysvětlit, vlastně je to, je to složité celkem, kámo. Jako že nad tímhle se zamyslet, to crazy celkem, ale prostě jít na něho po 120 %, pomaleji stoprocentně. Podle záleželo by, jak by to moc chápal, a no asi bych začínal na rovince a postupně přecházel třeba z kopečka, ať si to zkouší.

a jaké triky to asi individuálně nebo asi jste 1 třeba 1 hodině co bys po něm chtěl aby jakoby třeba na konci zvládnul aspoň

aspoň ollie a možná 180 bs nebo fs podle toho jak by to šlo