

## Nastavení freebordu dle videí na freebording.cz (překlad)

### Nastavení prkna:

Každý jezdec jezdí jinak a způsob jak si vše vyladíš a nastaviš má velký vliv na to, jak rychle se naučíš jezdit a jak dobře budeš freebord ovládat. Výška zdvihu vnitřních koleček, tvrdost trucku (podvozku) a nastavení koleček, to vše má velký vliv na jízdu.

### Tvrdost trucku:

Nastavení tvrdosti trucku je hodně důležité, já si myslím, že je důležité mít zadní truck tvrdší než přední. Lépe se pak zatáčí a provádějí smýkané oblouky. Někteří lidé mají rádi trucky tvrdší, ale já je mám ráda velmi volné, skoro až úplně vyklavé. Je to pak pro mě jednodušší, protože se pak freebord chová více jako snowboard. Můžete se pak pořádně naklonit do hran a umožní vám to prudčeji zatočit. ( Pro lidi kteří, ale jezdí freestyle je lepší mít oboje trucky stejně tvrdě, aby se jim jezdilo dobře i na switch. Při vyšších rychlostech doporučuje mít treky více utažené – jízda je pak bezpečnější a freebord stabilnější v zatáčkách)

### Výška vnitřních koleček:

Můj názor je čím větší odstup tím lépe. Protože když jedete po drsném, nerovném terénu a vaše vnitřní kolečka nejsou úplně nahoře, tak riskujete, že se vám zasekne hrana, na nějaké díře, nebo vyboulení, takže já mám ráda středy vysoko. (Při učení na freebordu doporučujeme ze začátku experimentovat s výškou středového kolečka a případně ho dát trochu níž – freebord je pak stabilnější, víc se chová jako skateboard a je méně vratký. Ihned jakmile se budete cítit na freebordu stabilnější, dejte středové kolečko co nejvýš, freebord se pak více chová jako snowboard a lépe se na něm zatáčí.)

### Výuka jízdy:

I když umíš výborně na snowboardu, tak to neznamena, že hned budeš umět na freebordu. Jsou tam lehké změny, kterým se budeš muset přizpůsobit. Je jasné, že ti to půjde hodně brzo, ale chvilku to tomu chce věnovat. Jestli jezdíš na skateboardu, tak máš před sebou hodně moc na učení, protože nemáš základy snowboardingu. Je plno skejtrů, kteří si myslí, že na to skočím, a že když to má kolečka tak hned budou diktovat. Je tam asi stejná pravděpodobnost, že skočí na snowboard a bude hned diktovat.

## VÝUKA JÍZDY (překlad videa)

Video naleznete na Vašem DVD Freebord či na tomto odkazu:  
[http://www.dailymotion.com/video/x3f6hb\\_freebord-learn2ride\\_extreme](http://www.dailymotion.com/video/x3f6hb_freebord-learn2ride_extreme)

### Překlad videa „výuka jízdy“:

Nejdřív je důležité si nastavit vázaní tak, aby vám to vyhovovalo, nejlépe úhel postoje stejný jako na snowboardu a výšku zachycení boty tak, aby vám to pohodlné a dobře drželo botu a nečouhala vám moc špička, nebo naopak pata. (Správná pozice boty na freebordu je na středu prkna, velmi častá chyba)

Tak, teď máš vázaní nastavené, teď si nastavíme trucky. Tohle je Kingpin. S prknem jsi dostal velký iambus (G3 treky mají upínání pomocí klíče). Tak si s tím hraj dokud nezjistíš jak se ti nejlíp jezdí. Někteří lidé co nejezdí freestyle, tudíž jezdí pořád na jednu stranu máji radí zadní truck tvrdší než přední. Na klasický downhill je příjemné mít oba trucky hodně volné a například do skateparku a na freestyle je zase dobré mít trucky hodně utáhlé. (Při vyšších rychlostech u downhillu doporučujeme mít treky více utáhle, jízda je pak bezpečnější a stabilnější!)

Pak nastavení středového kolečka. S menším imbusem se povolí a kolečko se utáhne na úroveň jakou chcete během několika vteřin. My to doporučujeme úplně nahoře, díky čemuž se prkno chová více jako snowboard a lépe se s ním slduje, ale zase pro freestyle je lepší mít středové kolečko nízko. S tímto je dobré si ze začátku hrát než zjistíte, co vám nejvíc vyhovuje. (Pro úplné začátečníky doporučujeme dát středové kolečko o pár stupínek níže a postupně se zkušenostmi zvyšovat) Hlavně nezapomeňte středové kolečka pořádně utáhnout a vždy mít podložky. Protože když ho neutáhnete, kolečko se vahou posune níž a za jízdy se zasekne. Pak si nabijete a to moc zábava není ☺ Na freebord se vůbec bude občas padat, takže byste měli nosit hlavně chrániče na zápěstí a také helmu, lokty, kolena... Protože se nechceme hned odřít, freebording je extrémní sport, tak se chraňte. Tak jdeme najít kopec, už jeden mam. Paráda!

Taaak, a máme kopec - je hodně široký a hladký povrch. Nejezdí tady auta a není prudký, to je pro začátek důležité. Je dobrý si najít kopec s hladkým povrchem, bez děr, bez kamínku, je to pak jako ježdění v prašanu.

Taak, freebording je docela těkej, takže chvíli potrvá, než se to naučíte, možná hodinu, možná pár dní. Takže hlavně to nevzdávej a dej si šanci se to naučit. Nezapomeň, že je to spíš jako snowboard a ne skateboard. Když si odmyslíš kolečka se silnici a představíš si, že jsi na sněhu, tak to ti velmi pomůže.

Tak ještě než se rozjedeš z kopce, tak se něčeho chyt, stoupni si na prkno a zvykni s ten pocit kolíbání se ze strany na stranu, je to jiný než skateboard - jde jen o zvyk.

Tak první věc, kterou se naučte je ježdění jen po hranách, jednoduše jen přenášejte váhu z jedné hrany na druhou, špičky, paty a dělejte esíčka. Vůbec nedávejte žádnou váhu na prostřední kolečka, protože pak vám to podklouzne. Teď jde jen o to

zvyknout si na samotné zatáčení po hranách.

Tak a teď si musíte zvyknout na kluzkost prkna. Smýkáni (slide). Zase se něčeho chytíte a dejte váhu na paty a zadní nohou tlačte dopředu, pak na špičky a zadní nohou za sebe.

Tak a teď se naučíme slidovat. Rozjedte se úplně stejným způsobem, jako jste jeli před tím jen po hranách. To vám umožní nabrat dostatečnou rychlost na to, abyste mohli začít slidovat. Slidování a smýkané oblouky vás naopak od oblouku po hranách brzdí, takže potřebujete nejdřív získat aspoň trochu rychlosti, abyste mohli dobře a pod kontrolou slidovat. (Při nízké rychlosti jde slidovat velmi těžko, stejně tak jako na snowboardu) Takže se nejdříve rozjedeme a pak ubereme váhu z hran na prostředek a ucítíme, jak to podkluzuje. Než se přetočíte, dejte váhu zpátky na hranu a ucítíte, jak se chytne, přestane klouzat (slidovat) a začne zatáčet. Opakujte to, dokavad si nezvyknete. Pamatujte, že čím víc budete mít váhu uprostřed desky, tím víc to bude klouzat. Pamatujte - držet ramena rovně s deskou, pokrčené kolena a váhu na přední nohu! (pozn. Důležité je držet ramena opravdu rovně – zabráníte tím tzv. „protirotaci“ – nežádoucí jev jak na freebordru tak na snowboardu)

Tak, teď tě naučíme jak zastavit.

Takže jedeme, zatáčíme po hranách a teď uvolníme váhu z hran a necháme se otočit do slidu úplně o 90 stupňů. Pak si regulujeme jak prudce chceme zastavit - čím víc se zakloníme a dáme váhu na hrany, tím rychleji zastavíme. Když se zakloníš moc prudce, tak ti to podjede a spadneš, což je ale lepší než se zaklonit málo, protože pak se může seknout hrana stejně jako na snowboardu. Pamatujte mít vždy pokrčené kolena - máš pak větší stabilitu a cit.

Tak teď už umíš slidovat a zastavit. Je možné, že ze začátku budeš lepší v zatáčení na jednu stranu než druhou, buď na špičkách nebo na patách, je dobré trénovat tak dlouho, dokud se nebudeš cítit sebevědomě na obě strany. Tak poznáš, že už jsi připravený sjíždět prudší kopce. Takže se rozjed', zastav na patách a pak zase na špičkách, dokud se nenaučíš oboje. Kdykoliv tě může něco překvapit a musíš být připravený ovládat oba oblouky.

Tak a teď tě naučíme regulovat rychlost.

Každý krátký slide trosku přibrzďuje, takže když si chceš přibrzdit, jen nech prkno klouzat (slidovat) a pak záleží na tom, jak moc budeš mít váhu na hranách v slidu. Pak přenes opět váhu na obě nohy stejně, na hrany, a ze slidu vypadneš a zase jen jedeš po hranách a zatáčíš.

Tak a to je vše. Pro inspiraci se koukni se na další videa na [freebording.cz](http://freebording.cz), pokud máš nějaké dotazy či nejasnosti neváhej nás kontaktovat.

Freebording.cz