

# skiwithme.cz

## FORTY SHORTY 5

POPÁTÉ A PRO LETOŠEK NAPOSLED POKRAČUJEME V ÚVAHÁCH O KRÁTKÝCH OBLoucÍCH. UŽ VŠICHNI VÍME, CO JE TO „SHORTY“.

### Dnes se to rozuzlí?

**S**libem nezarmoutíš. Takže kdo si myslel, že se to dnes všechno rozuzlí, nohy zamotané v krkolomných cvičeních z předchozích dílů se konečně rozmotají a roztrášené křišťálové koule se konečně spojí, tak mi zase slepě naletěl. Ani loni, ani předloni, ani nikdy předtím a ani nikdy potom vás moje chytré řeči lyžovat nenaučí. Každý se totiž musí naučit lyžovat sám. Dívat se a číst, přemýšlet a zkoušet, osat a vykrádat, mixovat a míchat koktejly tak dlouho, až vám konečně zachutná. Poslední díl „fortyho o shortech“ vám už jen řekne, co všechno je ke krátkým obloukům potřeba a naopak co je zhola zbytečné. A jestli se vám to bude hodit do koktejlu, záleží na vaší chuti, na tom, jak jste vyrostli a jestli umíte hýbat nohama víc nebo míň.

### Jak dlouhý je krátký oblouk?

Je kratší než ten střední a ten je zase kratší než ten dlouhý. Ale kilometrová sjezdovka v krátkých obloucích je dlouhá jak týden před výplatou. Není třeba si definovat délku oblouku. Mohli bychom to udělat za pomoci poloměru oblouku, poloměru lyží, ale kdo z nás to pak na kopci pozná. Zkuste dodržovat vše, co jsem psal v minulých dílech o technice, a výsledkem bude kontrola rychlosti, pocit bezpečí na jakémkoliv svahu, a tedy možnost zvolit při jízdě všechny možné délky oblouků až po ten nejkratší. A pokud vám to opravdu nedá, vyberte si jeden pruh od rolby a na jeho šířce se snažte dělat oblouky.

Ten nejdelší krátký oblouk vám při čisté jízdě po hraně, ideálně na krátkých slalomových lyžích vydá na šířku urolbovaného pruhu. Pokud ji přesáhnete, už to není úplně krátké, ani úplně pod kontrolou. A na ty nejkratší oblouky s větším podílem otáčení a menším podílem hranění vám stačí i pouhá třetina šířky.

### Jaký je krátký oblouk?

Někdy více po hraně, někdy více smykem, tedy otáčením nohama. Důležité je, aby byl vždycky „kulatý“. Střílet rychle patkami ze strany na stranu, přibrzďovat si „štorcováním“ lyží proti kopci umíme taky, ale to není zatáčení, nýbrž parkování. Když je kulatý, je to oblouk, a pak už jen záleží, jaké máte lyže, jak je strmý kopec, jak krátký oblouk potřebujete zrovna jet a jestli

Zástupce šéfredaktora SNOW, instruktor lyžování a telemarku s dlouholetou praxí v ČR, Rakousku a Austrálii, autor projektu Skiwithme.cz.



ONDŘEJ NOVÁK

V pořadí šestý ročník seriálu Skiwithme jsem zaměřil na cvičení, která by vás měla zdokonalit v kratších obloucích nebo pomoci se krátké oblouky naučit. Každý článek bude i letos doprovázen výukové video. Pokud budete potřebovat odborný dohled, rád vás letos uvítám na domácím kopci v Janských Lázních v lyžařské škole SkiResort LIVE nebo na letních ledovcových kempech, které připravuji. Všechny informace, stejně jako všechny starší články, najdete na webu [www.skiwithme.cz](http://www.skiwithme.cz).

[www.skiwithme.cz](http://www.skiwithme.cz)

lyžujete na pěkném tvrdém kopci, nebo máte stejné štěstí jako já při natáčení, a přes noc vám do toho vždycky trochu naprší. Ale dělit oblouky na řezané a smýkané je zejména u těch krátkých nesmysl. Ani ti nejlepší neudrží ostře nabroušené slalomky na tvrdém kopci pouze





## Dělit oblouky na řezané a smýkané je zejména u těch krátkých nesmysl. Ani ti nejlepší neudrží ostře nabroušené slalomky na tvrdém kopci pouze čistě na hraně a musí si občas trochu otáčením pomoci.

Čistě na hraně a musí si občas trochu otáčení pomoci. Je to jen o správné reakci na terén a na mixování dovedností.

### Potřebuji slalomky?

Ne a ne a ne. Krátký oblouk se dá jezdit na všem, byť na slalomce je to největší zábava a máte největší šanci, že u toho budete vypadat stejně dobře jako stopa za vámi. Já jsem jezdil na obřačce. Dvě koleje za mnou nezůstaly, ale zatočil jsem všude, na všem a vždy přesně tam, kam jsem potřeboval.



### Ale potřebuji disciplínu

Krátký oblouk je tak krátký, že při něm není čas na blbosti a každá chyba se vám hned vrátí. Každá chyba znamená pohyb navíc, každý pohyb navíc znamená zdržení, každé zdržení znamená později nasazený oblouk, každé později nasazený oblouk znamená prodloužení poloměru. Čím více času na zatočení potřebujete, tím bude oblouk delší. A potřebný čas definuje jen nezbytné množství pohybů, které k zatočení potřebujete. Zkuste být disciplinovaní a úsporní zejména v pohybech paží a celé horní poloviny těla. Nemávejte s nimi, nerotujte tělem, dívejte se pěkně do údolí na jeden bod před vámi, upněte se na něj a směřujte k němu nejen svoji horní polovinu těla, ale i svoji mysl. Pustíte tak do akce o mnoho více vaše nohy, které budou lyže velmi rychle a úsporně ovládat.

### A taky trochu odvahy a sebezapření

Nepůjďte jen tak. Hlavně když se kopec nakloní a podmínky zhorší. Potřebujete se zapřít a snažit se ve zvoleném rytmu dojet až ke zvole-

nému cíli, ideálně ke stejnému bodu někde dole pod sjezdovkou, který jste si zvolili k udržení disciplíny vašeho těla. Potřebujete taky trochu odvahy, abyste se pustili na strmějším kopci a zkusili ho zdolat krátkými oblouky. Bude vás to svádět přejít na dlouhé, nebo jet velmi pomalu. Prostě se nějak elegantně zachránit typickou českou postranní uličkou, když se to začne rozjíždět. Zkuste si představit, že není kam. Sjezdovka je černá a je na ní jen jeden jediný pruh sněhu, sotva se na něj vešla rolba. Nic jiného než krátký oblouk vám nezbyvá.

Stejně jako mně. Lyžování je totiž strašně jednoduché a psát o něm pořád dokola několik let velmi těžké a zavazující. Takže by se dalo říct, že už mi těch témat opravdu moc nezbyvá. Ale na konec jsem se ještě kousnul a nějaká našel. Příští rok se tedy můžete těšit na další články pod hlavičkou Skiwithme. I když možná z toho uteču takovou typickou českou postranní uličkou.

Přeju krásný zbytek krásné zimy!

[SNOW.CZ/video/4436](http://SNOW.CZ/video/4436)

[www.levnelyze.cz](http://www.levnelyze.cz)



skipasy  
GRATIS



[www.zimni-zajezdy.cz](http://www.zimni-zajezdy.cz)