



skiwithme.cz

ANEB VÍCE NEŽ MALÁ FOTOŠKOLA LYŽOVÁNÍ

SNOW
CZASOPIS PRO SLEZOVSKÉ LYŽOVÁNÍ

uvex
SPORTS EQUIPMENT

SUB
INDUSTRIES

PROJEKT SKI WITH ME

TEORIE A PRAXE – SESTRY, Z NICHŽ KAŽDÁ VLASTNÍ KLÍČ OD POKLADNICE JMÉNEM LYŽAŘSKÁ DOVEDNOST. PROJEKT SKI WITH ME TEORII S PRAXÍ PROPOJUJE A NABÍZÍ PŘEDNOSTNĚ ČTENÁŘŮM SNOW NA VLASTNÍ LYŽE VYZKOUŠET TO, O ČEM ČTOU, POD DOHLEDEM AUTORA CELÉHO PROJEKTU, PŘEDNÍHO LYŽAŘSKÉHO ODBORNÍKA NA VÝUKU LYŽOVÁNÍ ONDŘEJE NOVÁKA.

DNEŠNÍ LEKCE:

KRÁTKÉ OBLOUKY

ONDŘEJ NOVÁK

Instruktor lyžování s dlouholetou praxí v ČR, Rakousku a Austrálii. Majitel lyžařské školy.



V prvním díle jsme si trochu zapluli, řekli si, jak v pluhu zatáčet, naučili se, co je spádnice, a také si ukázali jednoduchý princip pokrčování vnitřní nohy, díky kterému dokážeme jednoduše a hlavně ekonomicky přenášet více váhy svého těla na vnější lyži a plynule na ni stupňovat tlak v průběhu oblouku. V díle druhém jsme už přes přivratné oblouky došli k vysněnému paralelnímu vedení lyží, v díle následujícím jsme ovládli kouzlo carvingové techniky a dnes konečně dojde na krátké oblouky.

Náš seriál je zacílen na dvě světové strany. Na jedné stojí ti nedotčení, kterým by naše malá fotoškola měla přinést jednoduchý návod, jak se naučit lyžovat, na druhé pak ti ostřílení, kteří hledají souvislosti, kladou si otázky a v návaznosti na naši rubriku nám doufám nějaké další otázky položí nebo si nejlépe přijedou na hory vše ověřit v praxi.

Skiwithme je projekt zacílený na všechny kategorie lyžařů, kteří se chtějí něco dozvědět a hlavně se zdokonalit, ať už jsou na jakékoliv úrovni. Na rozdíl od anonymity klasické lyžařské školy mají tu čest s konkrétní tváří a mohou tak tušit, co je čeká :-)... Můj prostor je velmi omezený na to, abych sdělil vše, i to nesdělitelné. Snad se tedy brzy potkáme na kopci. Takže pojďte si se mnou zalyžovat... Ski with me.

Vidíte, že postupně přestává všechna legrace. A to je škoda, neb lyžování stejně jako jiné sporty děláme hlavně pro radost. Ale na druhou stranu, kdo se chce naučit pořádně lyžovat, musí občas i něco protřpět. Třeba to, že mu trochu a nebo trochu víc nejde. Dnes budeme tedy trpět krátkými oblouky a uvidíme, jestli naopak naše lyže a nohy krátké oblouky strpí. Dnes se nám to bude také neustále rozjíždět, budeme možná i vzteky bušit hůlkami do sněhu, ale uvidíte, že vaše úsilí brzy přinese kýžené ovoce.

Zatím jsme lyžovali jen dlouhými oblouky. Ať už to byly oblouky přivratné, paralelní, nebo racecarvingové. A vězte, že všechny tyto oblouky můžeme jezdit i o středním poloměru, krátké, nebo ještě kratší. Od lesa k lesu umí jezdit každý, ale právě v umění krátkých oblouků, jejich aplikaci na terén, se pozná ten pravý lyžař. Krátké oblouky ve všech různých formách budete potřebovat v hlubokém sněhu, na strmých svazích nebo třeba v boulicích.

Kdybychom si krátké oblouky chtěli nějak rozdělit, mohli bychom říci, že máme krátký oblouk paralelní, carvingový a racecarvingový. A stejně jako ti jejich dlouzí bratříci se i tyto oblouky něčím odlišují a vyvíjejí se v závislosti na rychlosti. Není tedy stará a nová technika, smýkání a řezané oblouky. Je jen technika pro pomalé a rychlé tempo.

Začněme tedy s oblouky paralelními. V dlouhém poloměru se cítíte dobře, zkuste tedy poloměr postupně zkracovat. Pro odlehčení lyží vám napomůže výraznější pohyb nahoru a dopředu ve směru budoucí jízdy a výrazné otáčení lyží pohybem chodidel. Nesnažte se zpočátku lyže nějak moc zahrnat, ale soustřeďte se právě na jejich otáčení pod klidným trupem. Klidný trup je zde vůbec nejdůležitější. Každý pohyb navíc vás bude stát vteřinu času a po několika obloucích se tyto vteřinky nasčítají a vy najednou zjistíte, že nestíháte včas přehranit lyže, jste v každém oblouku později a později a nabíráte rychlost. Pokud jste tedy již zkrátli své paralelní ob-

louky na minimum, zkuste již nyní poctivě krátké oblouky bez postupného zkracování poloměru. Rozjedte se po spádnicí a začněte krátké oblouky. Vyhleďte si dole v údolí jeden bod, třeba sloup lanovky nebo boudu vlekaře, a směřujte stále na něj. Snažte se na tento bod také neustále držet trup. Neotáčejte trupem, ale nohama. Nezapomeňte také zapichovat hole, ty vám pomohou udržet rytmus, slouží jako stabilizační prvek a správné zapíchnutí hole vám dá impuls pro přehranění. Vše zkoušejte nejdříve na mírnějším svahu a teprve později přejděte na strmější.

A stejně jako u dlouhých oblouků, platí i u dnešních krátkých, že se vzrůstajícím sklonem svahu se zvětšuje míra zahrnutí lyží, zvyšuje se tlak, který na ně vytváříme, zvětšuje se také rozsah pohybů dolních končetin. Ubíráme na vertikálním pohybu směrem nahoru, těžiště se začíná pohybovat více do stran a se vzrůstající rychlostí přecházíme do krátkého oblouku carvingového.

Zkuste nejdříve krátké oblouky v pluhu. Na mírnějším svahu se rozjedte v pluhovém postavení a zkoušejte velmi krátce zahrnat vnější lyži pohybem kotníku, kolena a kyčlí směrem dovnitř oblouku, krátkým impulsem a zatlačením do jazyku boty a vše zkombinujte s aktivním pokrčením vnitřní nohy. Zároveň nezapomeňte v závislosti na kontrole rychlosti otáčet chodidlem vnější nohy, abyste lyže vedli a nenechali je jen lajdácky jezdit čistě po hraně. Zkuste si takhle několik oblouků v pomalé rychlosti a přidejte zapíchnutí hole. Pokud jste vše vzávládli, přejděte postupně z krátkých oblouků v pluhu do paralelního postavení a stále se snažte jet krátké oblouky. Postupně můžete také zúžit stopu.

Zkuste také zastavit jako na bruslích při ledním hokeji. Rozjedte se nejdříve šikmo svahem, pak lyže natočte více ke svahu, silně a prudce je pohybem kotníků, kolen a kyčlí zahraňte a zastavte. Naučíte se tak právě krátkému a silnému hranění, díky kterému se buduje tlak na lyže, lyže se ohýbají a zatáčejí. Zkuste si několik takových hokejových zastavení i navazovaně. Zstav-



1

nit a takovému postavení více svádí ke smýkání, tedy otáčení chodidly. Proto jsou také oblouky na tomto obrázku kratší. Ale najdeme i jasné shody. Mezi ně třeba patří rytmické zapíchnutí hole, klidný trup směřující téměř stále po spádnicí dolů, ale hlavně přehranění kombinované s vertikálním pohybem.

U krátkého carvingového oblouku již trochu kombinujeme techniky podsunutí a natažení, stejně jako jsme si to minule ukázali na dlouhém racecarvingovém oblouku. Proč? Protože taková kombinace je na upraveném terénu při krátkých obloucích nejvýhodnější a nejrychlejší. A čas je přesně to, co nám v krátkých obloucích schází. Na konci oblouku se tedy snažte velmi mírně, ale opravdu jen mírně zvednout. Odlehčíte tak lyže a můžete začít pokrčovat nohy tak, aby lyže podjely váš klidný trup pohybující se mezitím dopředu do spádnicí tak, aby neustále doháněl ujíždějící lyže. Když vás lyže začnou podjíždět, začněte naopak nohy natahovat tak, abyste lyže dostali na druhou stranu, zvětšili tak rozsah pohybů, a měli tedy lyže co nejdále od těla. Potom je můžete silně zahranit, pokrčit aktivně vnitřní nohu, čímž zahrnutí zvětšíte a s ním i zatížení a lyže začnou zatáčet. V tu chvíli se obloukem jakoby vrací zase zpět pod tělo, pomozte jim tedy mírným pohybem nahoru a následným krčením nohou a podsunutím pod klidným trupem.

te, poté lyže uvolněte mírným pohybem nahoru a dopředu ve směru budoucí jízdy a nechte je natočit směrem ke spádnicí. Naberte trochu rychlosti a znovu prudce zastavte.

Zkuste otáčet lyže pod klidným trupem. Sesouvejte téměř po spádnicí, s lyžemi téměř kolmo na ni a pak je uvolněte pohybem nahoru a dopředu, otáčejte chodidly směrem dolů do spádnicí a přetočte lyže na druhou stranu a opět sesouvejte.

Vidíte? Zase je to jen o třech dovednostech, které jsme si minule ukázali na porovnání paralelních, carvingových a racecarvingových oblouků. A těmi jsou otáčení, hranění a zatížení.

Jak vypadá krátký carvingový oblouk, uvidíte na obrázcích 1 a 2. Pojdme si spíše probrat jeho specifika a vyvrátit některé mýty. Na obrázku č. 1 si jistě všimnete široké stopy, říkáme jí někdy „cowboy position“, a sami vidíte, že při přehranění to opravdu vypadá, jako kdybych zrovna seděl na koni. Ale široká stopa k modernímu pojetí jízdy neodmyslitelně patří, jsme v ní stabilnější a dokážeme lépe využít potenciál carvingových lyží, tedy je lépe zahranit. Na obrázku č. 2 je stopa naopak velmi úzká, té naopak říkáme „virgin position“ – slovník vám již jistě napoví. Jízda v úzké stopě je trochu učesanější, elegantnější a poloměr oblouku kratší. V úzké stopě je totiž o mnoho obtížnější lyže dobře zahra-

dojet za každou cenu. Uvidíte, že se tak naučíte krátké oblouky velmi snadno.

TIPY pro pokročilé

Jde vám oblouk na jednu stranu lépe než na druhou? Zkuste krátké oblouky šikmo svahem. Budete velmi snadno korigovat rychlost a můžete se tak v klidu soustředit na svoji horší stranu. Na vaši horší stranu jezdíte oblouky ke svahu, na druhou stačí jen malé pootočení chodidly směrem do spádnicí, abyste získali rychlost pro další oblouk. Vypadá to téměř jako navazovaná hokejová zastavení, o kterých jsem psal výše, jen tentokrát jedete oblouky na obě strany a snažte se také jet o mnoho rychleji a ve stejném rytmu.

P.S.: Díky Richardovi Bergerovi za řazení správných rychlostí v krátkých obloucích.

Oprava: V minulém čísle se nakonec podařilo nechtěnému šotkovi, aby se mi vloudil mezi prsty a způsobil tak kardinální chybu, kterou ti pozorní jistě zaznamenali. Když jedete doleva, snažte se stlačit svůj pravý „bůček“, nikoliv levý, jak jsme se šotkem špatně napsali.

2



Krátké oblouky jsou jako rychlosti v autě. Podle podmínek a rychlosti volíte vyšší, nebo nižší rychlostní stupeň. Na nejnižším stupni chcete jet pomalu, tedy volíte velký podíl otáčení lyží a tím pádem menší podíl zahrnutí a zatížení. S rychlejším tempem se tyto podíly mění, rozšiřuje se i stopa, byť její volba záleží vždy jen na vás a na podmínkách. Na obrázku č. 2 vidíte, že i v úzké stopě se dá jezdit s malým vertikálním pohybem nahoru a carvingovou technikou. Takže jak jsem říkal na začátku. Není stará a nová technika, je jen technika pro pomalé a rychlé tempo.

TIPY pro začátečníky

Je to jen o hlavě. Rozjždě se vám to? Neustále zrychlujete? Zapřete se a zkuste si stanovit v hlavě svůj cíl. Najděte si nějaký bod, do kterého chcete krátkými oblouky dojet, a soustředte se na něj. Musím, musím, musím až do cíle. Pokud se vám několik oblouků nezdaří a nabere rychlost, nevádí. Zkorigujte ji jedním ušmudlaným obloukem, více v něm lyže sesouvejte, zpomalte a vraťte se do rytmu a původního tempa. Hlavně to nevzdat a soustředit se na magický bod. Cíl. Tam musím