



Třináctý ročník seriálu Skiwithme bude o trampolínách. Lyžování je vlastně tak trochu i gymnastika a akrobacie, takže proč ne? Trampolíny nám ale letos hlavně poslouží pro jednoduché vysvětlení správného tvaru oblouku, principů střádání a uvolňování energie v obloucích a mezi nimi a zlehka dojde možná i na fyziku. A ten, kdo by si chtěl pořádné trampolíny užít „face to face“, může si se mnou přijet zalyžovat, nebo přivést svoje potomky. Volné termíny, plánované akce, ale také starší články najdete na

www.skiwithme.cz.

DODAVATEL VYBAVENÍ



„Zatímco na prvních třech obrázcích pupek stále sleduje lyže, nebo dokonce jejich směr mírnou rotací předjímá, od čtvrté fotografie už je znát jeho rozdílné směřování oproti křivce, po které pojedou lyže. Odborně tomu říkáme separace. Na páté fotografii oblouk končí a na šesté už se pomyslný balonek díky uvolnění tlaku z vnější lyže rozmotává.“



TEXT: ONDŘEJ NOVÁK FOTO: MICHAEL TUREK

Trampolína napnutá!

V minulém díle jsem vás nabádal, abyste z oblouku „vyvláli“. Pokud jste tuhle část oblouku zvládli správně, přichází napnutá trampolína, která vás bude chtít vystřelit. Jak si s tím poradíte?

Další otázka za všechny prachy, ale není to tak složité, jak by se na první pohled mohlo zdát. Zatímco v první části oblouku jsme se jen nechali unášet gravitací a postupně balancovali proti vnější lyži, v té druhé se budeme muset snažit balanc udržet.

Vnější lyži nech pořádně „naloudovat“

I když se snažím vyhýbat podobným „čengliš“ výrazům, tady jsem si zkomoleninu anglického výrazu „load“ neodpustil. Je totiž naprosto výstižný a čeština pro něj jen těžko hledá ekvivalent. Zatížit, naložit nebo nabít

bychom mohli s klidným srdcem použít, ale důležité je tady doplňkové sloveso „nechat“. Nesnažte se vnější lyži zatěžovat, ať už oblíbeným přesunem hmotnosti vašeho těla na ni, nebo tlačení do lyžáků. Fyzika maká v tomto případě za vás a vy musíte být jen trpěliví a počkat, až se vnější lyže dostatečně

zatíží sama. Sami lyžím nenaložíte, ale můžete počkat, až jim to pořádně naloží dostředivá síla, která vás pěkně tlačí dovnitř oblouku. A to chceme. Alespoň do té chvíle, než dosáhneme vrcholu oblouku, tedy spádnice. V ní se totiž nachází pomyslná trampolína, která nás bude chtít vtlačit ještě více dovnitř, protože lyže jsou teď maximálně naložené (nebo zatížené – chcete-li) a na nás je, jak s těmi naloženými lyžemi naložíme my.

Jak na to?

Dostředivá síla vás začíná tlačit pěkně dovnitř, lyže jsou hezky prohnuté, ale pokud jim nedáte jasný signál, kdo je tady pánem, přetlačí vás. Kam? Z vnější lyže na vnitřní. A to na závěr oblouku nechcete. Sice oblouk dokončíte, protože carvingové lyže mají své

krojení, a navíc jste je přece prohnuli. Jenže když se jim odevzdáte, jejich prohnutí velmi snadno povolí, dostředivá síla vás přetlačí a vy budete postupně stále více padat dovnitř oblouku, až se opora o vnější lyži ztratí a vedoucí úlohu postupně přebere ta vnitřní. Ale hlavně ztratíte tu pořádně „naloudovanou“ trampolínu, kterou jste mohli využít k dalšímu „vyvlátní“ do příštího oblouku. Co tedy dělat?

Jakmile ucítíte, že vás ve spádnici začíná trampolína tlačit dovnitř oblouku, zpevněte se. O tom, jak to udělat, jsem napsal hromadu článků, které najdete ve starších číslech SNOW nebo v archivu na mých webových stránkách. Ale ve zkratce je potřeba i za spádnici udržet oporu o vnější lyži. Hlídat si těžké chodidlo na vnější a lehké na vnitřní. Hlídat si zpevněnou horní polovinu těla, která se přestane naklánět do oblouku, hlídat si i jeho směřování, jež se začne lišit od směru lyží. Lyže pokračují dál po načaté křivce, ale horní polovina těla se díky zpevnění zbrzdí a zatáčí mnohem pomaleji než lyže. Mezi směrem lyží a směrem pupku, kde se snažíte zpevnit přes oblíbený „core“, se velmi rychle otvírají nůžky a vzniká princip balónku, který se stále více krouží, abychom ho pak včas uvolnili a nechali rozmotat. To nám totiž zase pomůže k následnému „vyvlátní“.

Dává to smysl?

Když za spádnici neudržíte oporu o vnější lyži, trampolína se velmi rychle povolí a přesně tam, kde byste nejvíc potřebovali její vystřelení, není najednou vůbec nic. A v tu chvíli přichází na řadu únik po křídle. Vertikální pohyb, česká „prdeláčka“, zkrácení nájezdové fáze, malý náklon do oblouku, s ním malé zahranění, tedy i malý tlak, a tedy i malá trampolína. A dál už se jen řetězí problém za problémem. Rada na závěr? Buďte pasivní v nájezdu a aktivní ve výjezdu. Oblouk není dokonalé písmeno C. V horní části je dlouhý a v důsledku toho ve spodní části kratší a uzavřenější. Pokud to do příště natrénujete, můžete si přečíst něco o tom, kdy je nejlepší trampolínu vypustit a jak dlouho ji naopak držet. ☺



Ondřej Novák

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

Czech Skipass

JEDEN
SKIPASS
TI STAČÍ,
DRAHOUŠKU



185 km
SJEZDOVEK

147
DOPRAVNÍCH ZAŘÍZENÍ



18
STŘEDISEK

CZECHSKIPASS.CZ

PROJEKT
PODPORUJE: AHS
AUSTRIAN SKIING ASSOCIATION