



skiwithme.cz

ANEB VÍCE NEŽ MALÁ FOTOŠKOLA TELEMARHU



Zástupce šéfredaktora SNOW, instruktor lyžování a telemarku s dlouholetou praxí v ČR, Rakousku a Austrálii. Autor projektu Skiwithme.cz, spolumajitel lyžařské školy.

ONDŘEJ NOVÁK

Letos se společně věnujeme telemarku a otevíráme spolu již třetí kapitolu výukového seriálu. V minulých dílech jsme se naučili úplné základy a postupně prošli přes první pokusy o telemarkové oblouky až k obloukům krátkým. Třetí kapitola nás posune do světa moderního carvingu a uvidíte, že telemark není jen elegantní starý styl a vlněný svetr s jelenem. Naopak. Moderní vybavení nám dnes skýtá mnoho možností. Možná i proto se říká: „Half of binding, twice of fun.“ Tedy polovina vázání, dvojitá porce zábavy.

PARTNEŘI:

TELEMAR ovaskola.cz



PROJEKT SKI WITH ME

NEJSTARŠÍ TECHNIKA LYŽOVÁNÍ, PŘED VÍCE JAK STO LETY PŘEKONANÁ MODERNÍ ALPSKOU, SE V POSLEDNÍCH LETECH VRACÍ NA ZASNĚŽENÉ SVAHY S VEŠKEROU SVOJÍ ELEGANČÍ I DRAVOSTÍ, PODPOŘENOU MODERNÍM MATERIÁLEM. PROJEKT SKI WITH ME NABÍZÍ PŘEDNOSTNĚ ČTENÁŘŮM SNOW VYZKOUŠET NA VLASTNÍ KŮŽI, JAK LYŽOVA- LI NAŠÍ PRAPŘEDCI, ALE PŘEDKLÁDÁ I NOVOU ALTERNATIVU PRO TY ALPSKÝM LYŽOVÁNÍM ZNUDĚNÉ. TELEMAR JE I SKVĚLÝM TRÉNINKOVÝM PROSTŘEDKEM PRO ZÁVODNÍKY A POKROČILÉ LYŽAŘE A UVIDÍTE, ŽE PO NĚKOLIKA HODINÁCH S VOLNOU PATOU ZÍSKÁTE NA ALPSKÝCH LYŽÍCH ÚPLNĚ JINÝ POCIT. POJĎTE ZKUSIT VŠE, O ČEM ČTETE, NA VLASTNÍ LYŽE POD DOHLEDEM PŘEDNÍHO ODBORNÍKA NA VÝUKU LYŽOVÁNÍ A TELEMARHU, ONDŘEJE NOVÁKA.



DNEŠNÍ MENU: KRÁTKÉ A DLOUHÉ CARVINGOVÉ OBLOUKY

Zatímco v minulém díle jsme se naučili první telemarkové oblouky a zvládli dokonce jejich krátký poloměr, dnes přitvrdíme. I na telemarkových lyžích se dá jezdit po hraně a využívat vlastností moderního materiálu. Pravda, vzhledem k volné patě to není úplně nejjednodušší, ale věřím, že i dnes to zvládnete.

Stejně, jako jsme minule zahrnili pohybem kotníků, kolen a boků ke svahu, uděláme to i dnes. Jen o trochu více. K jízdě carvingovými oblouky potřebujeme mnohem větší zahrnutí lyží, které má za následek i jejich větší zatížení, prohnutí, a tedy zkrácení poloměru oblouku.

Začneme nejdříve na mírném svahu. Rozjedte se šikmo svahem, v telemarkovém postoji tak, jak už to znáte z první lekce. Zkuste při jízdě šikmo přiklonit kotníky, kolena i boky ke svahu a počkat, co lyže udělají. Zatačí? Skvěle, zkuste to vícekrát za sebou. Samozřejmě vše vyzkoušejte i na druhou stranu a jdem na první část oblouku. Rozjedte se přímo ze spádnice, v alpském postoji, tedy „na Jirku“, jak se tomuto postoji říká v českých telemarkových vodách (podle stejnojmenného instruktora, který ve svých telemarkových začátcích jezdil v alpském postoji všechny telemarkové závody, pozn.red.). Začněte naklekávat a zároveň pohybujte kotníky, kolena, i boky dovnitř tvořeného oblouku a nechte lyže jet. Soustřeďte se na tlak na palcové hraně vnějšího chodidla, ale nezapomeňte ani na malí-





SCOTT

WWW.SCOTTSPOORT.CZ

SPONZOR RUBRIKY

Minule jsem psal, že krátký oblouk je těžký na telemarkách, stejně jako na lyžích. A dnes nás čeká dokonce krátký oblouk carvingový. Stejně jako u krátkého oblouku, který jsme se naučili minule, bude důležité rychlé a plynulé překleknutí doprovázené „otevřením láhve od okurek“, tedy krouživým pohybem kolen, které automaticky následují i vaše boky. Tentokrát ale pojedeme o mnoho rychleji, což automaticky zvýší i podíl hranění oproti pouhému otáčení lyží chodidly. Obě dovednosti však budeme kombinovat v závislosti na rychlosti a sklonu svahu.

přehranění, tedy s podsunutím. Místo abyste nohy natahovali, prostě se jen trochu snížíte, nohy více pokrčíte a provedete přehranění. Stejně jako u dlouhého carvingového oblouku se zadní noha začíná pohybovat o něco dříve, a když se obě nohy potkají pod tělem, začínáte přední nohu stavět silně na malíček a tlačít ji dozadu. Výsledkem jsou možná nehezke nohy do tvaru písmene „O“, které ale mají za následek rychlé přehranění a následně i silné zahranění lyží. Krátký carvingový oblouk je ještě více než ostatní telemarkové oblouky principem pásového vozidla. Pokud chcete zatáčet, zastavte pohyb vnitřní nohy – postavte ji na malíček a tlačte za sebe a nechte vnější lyži, aby vás objela a vykroužila oblouk. Jak na to, uvidíte na obrázku číslo 2. Velmi dobrou pomůckou pro nácvik krátkých carvingových oblouků je i jízda v celkově sníženém postoji. Vaším úkolem je nepohnout se ani o píď směrem nahoru, ale jen podtahovat nohy pod klidným trupem. Samozřejmě nesmíte zapomenout ani na zapíchnutí hole.

kovou hranu chodidla vnitřního. Zkuste tento „půloblouk“ ze spádnice i na druhou stranu, a pokud udržíte lyže na hraně po celou dobu jízdy, je čas se naučit celý oblouk. Začneme od známého. Ze spádnice postupně naklekáváme a známými pohyby stavíme lyže na hrany. Zvětšováním rozsahu pohybů dolních končetin, tedy pohybem kotníků, kolen a boků ke svahu, a zároveň mírným zalomením horní poloviny těla, zvyšujeme tlak na lyžích, jenž na konci oblouku využijeme k přehranění. To začne nejdříve ze zadní nohy. Ta se začne pohybovat o něco dříve a posunovat budoucí vnější lyži dopředu. Jako kdybyste chtěli nakopnout balón. Noha přední naopak začíná pracovat směrem dovnitř budoucího oblouku, překlápí lyži na svoji malíkovou hranu, vyklání koleno a začíná budoucí vnitřní lyži aktivně tlačít dozadu. Tělo se pohybuje horizontálně přes lyže do nového oblouku tak, aby na jeho začátku vznikl dostatečný náklon, který pomůže k zahranění lyží a získání dostatečného rozsahu pohybů dolních končetin. To už jedeme opět směrem ke spádnici a dál už to znáte. Zvětšit zahranění, mírně se zalomovat a užívat si carvingového oblouku na telemarkových lyžích. Jak uskutečnit všechny výše popsané pohyby, se podívejte na obrázku č. 1. Pokud jste zvládli jeden a půl oblouku, zkuste jich více za sebou. Na mírném svahu pojedete téměř čistě po hranách, na strmém budete muset přidat kromě většího zahranění i zalomení ještě nějaký podíl otáčení lyží chodidly, abyste dokázali kontrolovat rychlost a poloměr.

Rozjedte se ze spádnice a začněte krátkými telemarkovými oblouky, které už umíte od minule. Postupně přidávejte trochu na rychlosti a pohyb těla, který směřoval nahoru, začněte kombinovat s větším pokrčením nohou při

Zima už je opravdu úplně za dveřmi a věřím, že bříška prstů, malíčky i palce začínají svrbět. Doufám, že jsem vás zatím posledním dílem seriálu přesvědčil, že telemark není retro, ale plnohodnotný sport na sněhu, který, stejně jako alpské lyžování, dokáže využívat moderního materiálu. A nejen proto si v následujících dílech ukážeme jak na telemarkový racecarving, jednoduchý skok nebo jízdu pozadu.

2

