

skiwithme.cz

NEBOJ SE, A UTÍKEJ!

NOHÁM JSME DALI V MINULÉM DÍLE TROCHU ODPOČINOUT A SOUSTŘEDILI SE NA HLAVU. DNES SE VRÁTÍME OPĚT K NOHÁM A KE CVIČENÍ, KTERÉ NÁS KROMĚ JINÉHO NAUČÍ ZBAVIT SE STRACHU Z NÁKLONU.



FOTO: TOMÁŠ ROBA – SNOW

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



ONDŘEJ NOVÁK

V pořadí pátý ročník seriálu Skiwithme jsem opět zaměřil na cvičení, a protože jste jako čtenáři stále více zkušenější, pustíme se občas i do trochu neznámých vod a experimentů. Každý článek bude letos zase doprovázen výukové video, a pokud budete potřebovat odborný dohled, rád vás uvítám na kopci. Volné termíny, stejně jako všechny starší články, najdete na webu www.skiwithme.cz.

www.skiwithme.cz

kterými se ve svých člancích zabírám. Díky rychlosti totiž vznikají podmínky, abychom se mohli někam naklonit, abychom vytvořili tlak na lyže, aby se lyže prohnuly a zkrátily poloměr, abychom dokázali rychle přehranit, abychom vůbec mohli jezdit třeba řezané oblouky. Rychlost vám otevírá nové možnosti využití materiálu, rychlost vám otevírá možnost vyzkoušet mnoho věcí, o kterých jste na těchto stránkách zatím jen četli. Ano, mnoho mých žáků mi říká, že to nejpodstatnější vždy prozradím až na závěr, ale abychom mohli jezdit rychle, potřebujeme zase mnoho jiných dovedností, které nám umožní si být na lyžích jistí, nebýt se a teprve teď trochu šlápnout na plyn.

S libuji, že vás zbavím strachu při lyžování, respektive zejména strachu naklonit se do nového oblouku. Ale jak praví známé přísloví: „Slibem nezarmoutíš.“ Se strachem si nakonec musí poradit každý sám a cvičení, které dnes budeme zkoušet, vám to může sice ulehčit, ale všemohoucí také není.

Při lyžování nás nejvíce limituje právě strach. Strach z rychlosti, strach z náklonu, strach z terénu. A kdo se bojí, pořádně se lyžovat nikdy nenaučí. K uskutečnění našich představ a lyžování, k přiblížení se našim závodnickým vzorům, potřebujeme zejména přidat plyn. Pak teprve začíná fungovat mnoho pohybů a teorií,

Put some skating in your skiing!

... říkalo mnoho chytrých instruktorských hlav už přede mnou a bude i po mně. Takže si to dovolím papouškovat i já, protože při bruslení každý z nás přijde na něco nového. My se třeba budeme snažit bruslením odstranit strach z náklonu do nového oblouku.

Teorie, že stačí na konci starého oblouku povolovat tenzi v končící vnější noze a umožnit tak působícím vnějším silám, aby nás přetáhly a překloupily do nového oblouku, je sice krásná, dokonce funguje, ale bez našeho vlastního přičinění nebude výsledek nikdy stoprocentní. Naše vlastní úsilí by mělo spočívat ve správné orientaci celého trupu do nového oblouku, v pohybu dolů z kopce, tedy ve velkém náklonu, o který by neměl být žádný rychlejší oblouk ochuzen. Velkým náklonem dostanete lyže daleko od sebe, do nové a vysoké stopy, nad vaše a za vaše tělo, ale hlavně také na hrany. Úhel hranění, zkrácení poloměru nebo jen kvalitní oporu o zahraněné lyže v oblouku řešíte dále již separací a angulací. Ale na vše, co je uvedeno v předchozí větě, můžete zapomenout bez náklonu, tedy pocitu, že na začátku nového oblouku padáte dolů z kopce „jak dlouhý, tak široký“, že vaše hlava je někde úplně jinde než vaše lyže a že když se chcete podívat na lyže, nestačí se podívat jen přímo pod sebe, ale je třeba se zadívat někam do strany.

Pojďme tedy do našeho lyžování přidat i nějaké to bruslení. Začneme třeba na mírném svahu a zkusíme se celými oblouky „probruslit“. Není

to lehké, vyžaduje to trochu fyzicky, ale snažte se cvičení neošidit a nebruslit až ke konci oblouku. Naopak, nejdůležitější je pro nás „probruslit“ se přes spádnicí. Tedy z konce starého oblouku do spádnice a ještě kousek za ní. Když zrychlíte a budete se snažit udržet střední poloměr oblouků, uvidíte, jak je potřeba zabrat, abyste to dokázali a rychlost se nezvyšovala a poloměr oblouků zůstával stejný. S vyšší rychlostí se budete snažit překonat spádnicí co nejrychleji a začnete se automaticky více a více naklánět dolů z kopce. Nebude to ten špatný náklon horní poloviny těla, což je snaha, kterou vídám často a k ničemu nevede. Bude to náklon celého těla, tedy od bot až po hlavu. Při bruslení si také zkuste zafixovat jednu důležitou věc, vykračujte vždy vnitřní nohou do směru, kam chcete jet. Při začátku nového oblouku si tak novou vnitřní nohou ukazujete dolů z kopce, směrem do spádnice a při větší rychlosti si ani nestihnete uvědomit, jak hodně se nakláníte a jak se automaticky zbavujete strachu z náklonu.

Japonec na konec

Bruslením v obloucích jde cvičit mnoho dovedností a sledovat mnoho různých cílů. My jsme dnes zůstali jen u náklonu, ale třeba hranění, vytváření tlaku a opory o vnější lyži či koordinace jsou těmi dalšími. Když už tedy budete v tom bruslení, zkuste třeba kousek za spádnicí přestat bruslit a jen využít vytvořený tlak na vnější lyži ke zkrácení poloměru. Kousek oblouku bruslete, zbytek se snažte vyřezat na hranách. Variací je prostě mnoho, ale pořád bude platit, že bez náklonu není pořádné hranění ani zatížení a že „kdo se bojí, nesmí do lesa“. Ani na lyže. Protože příště nás čeká závěrečný díl letošních „čítánek“ a v tom budeme, jak je každoročně dobrým zvykem, vše shrnovat, tedy hlavně a pouze lyžovat! Protože jiné zlaté moudro, které naopak mnoho chytrých instruktorských hlav neví, praví: „Too much talking in your skiing!“

SNOW.cz

snow.cz/video/5137



NOVINKA

MONTANA® RACE EDGE

www.montana-skiservis.cz dokonale ostrá hrana po nejnáročnější 2x v ČR

