

OFF-PISTE „OFFPÍSTOVÁ KLINIKA 4“

STRMÝ SVAH

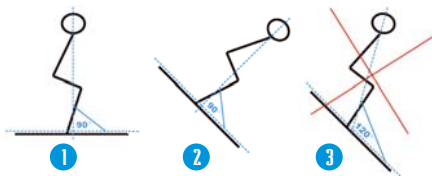
DNES SI KONEČNĚ TROCHU ODDYCH-

NEME. ZATÍMCO V MINULÝCH DÍLECH JSTE SE NAUČILI JEZDIT V BOULÍCH, HLUBOKÉM SNĚHU ČI KRUSTĚ, DNES VÁS ČEKÁ POUZE TECHNIKA JÍZDY NA STRMÉM SVAHU.

Říkám pouze, neb jízda v boulích a krustě nám dala pořádně zabrat. Jenže ani tentokrát nás nic jednoduchého nečeká, bude to totiž hodně z kopce. Ale jako zkušení jezdci využijete všech svých dovedností nabytých právě v minulých dílech a dnes je, věřím, dokážete beze zbytku a hlavně beze strachu zužitkovat.

Strmý svah

Strach je totiž právě to jediné, co nás bude ze začátku provázet a s čím se musíme brzy vypořádat. Většina lyžařů reaguje na prudký kopec automaticky záklonem. Je to přirozené. Ke svahu je to blíž, takže kdybych měl snad upadnout, nebude to tak bolet, jako kdybych padal z kopce dolů. Jenže lyžování je vlastně nepřirozený sport. Když jedete na koni nebo na kole, záklonem, či v těchto případech spíše narovnáním se, snížíte rychlost. Na lyžích je to ale naopak. Záklonem zatížíte paty lyží, ty se pak nemohou otáčet a naopak nezatížené špičky si dělají, co chtějí, a místo aby vás vedly do oblouku, vedou si svou. A hlavně zrychlujete. Pro kontrolu rychlosti musíme být na lyžích vždy dostatečně vpředu. Na jakémkoliv svahu se tedy snažíme neustále reagovat na jeho sklon tak, aby nám lyže pod tělem neujižděly a nezrychlovaly. Platí proto jednoduchý vzoreček. Úhel svírající postavu lyžaře a jeho lyží by měl být stále 90 stupňů. Když se změní sklon svahu, musí



lyžař zareagovat. Jak to vypadá, vidíte na obrázku 1 a 2, a jak by to nemělo vypadat, pak na obrázku 3.

A jdeme lyžovat. Na konci oblouku zahraňte lyže větším přikloněním kotníků, kolen a boků ke svahu a využijte takto vzniklý tlak k výraznému odrazu z hran lyží a pohybu těla nahoru a dopředu do směru budoucí jízdy. K tomuto pohybu nám pomůže i zapíchnutí hole, o kterou se můžeme při odrazu trochu opřít. Co se stane? Lyže se odlepi od sněhu, jsou nezatížené a my jimi můžeme velmi rychle otáčet až do spádnice. Zkuste tak učinit pohybem chodidel, která otáčíme dolů ze svahu. Jakmile se ocitneme ve spádnicí, můžeme lyže zahrnit a vést oblouk, na jehož konci opět zvětšíme zahraňování lyží pohybem kotníků, kolen a tak dále. Mohli bychom tedy říct, že přeskakujeme z jednoho oblouku do druhého.



ONDŘEJ NOVÁK

majitel lyžařské školy a autor projektu SKIWITHME.cz

ZKUSTE SI NĚKOLIK CVIČENÍ:

- 1 Rozjeďte se na strmém kopci šikmo svahem a zkuste více zahrnit lyže a spolu se zapíchnutím hole se odrazit a odlepit lyže od sněhu.
- 2 Zkuste to samé jako v předchozím cvičení. Jen natočte po odrazu lyže ke spádnicí nebo až do spádnice a poté sesuňte oblouk zpátky ke svahu. Když se vám to povede vícekrát za sebou, pojedete přeskakované girlandy.
- 3 Zkuste navazované oblouky, nejdříve dlouhé a potom stále kratší v rytmu.
- 4 Pokud jste je zvládli, vydejte se technikou na strmé svahy vyzkoušet i do neupraveného terénu, kde můžete aplikovat i svoje dovednosti z boulí, krusty a hlubokého sněhu.

NAKONEC SI SHRŇME ZÁKLADNÍ PRAVIDLA PRO JÍZDU NA STRMÝCH SVAZÍCH:

- 1 Snažte se nezatěžovat lyže před spádnicí, využijte odrazu a otočte je téměř ve vzduchu do spádnice pohybem chodidel.
- 2 Vyvarujte se rotace horní poloviny těla. Pracujte hlavně dolními končetinami.
- 3 Nezapomeňte na dobrý základní postoj, který musíme stále uzpůsobovat sklonu svahu.

► Příklad na viděnou na...? To ještě uvidíme!

Snih nás baví!



Výuka lyžování
zábavnou
a hravou formou



záštita projektu:



SVAZ LYŽAŘŮ ČR
CZECH SKI ASSOCIATION

produktový partneři:



mediální partneři:



spindl-media.cz



odborní partneři:



spolupracujeme:



Fond sportovců

