



skiwithme.cz

ANEB VÍCE NEŽ MALÁ FOTOŠKOLA TELEMARU



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

ONDŘEJ NOVÁK

Loni jsem psal, že říkat čtenářům lyžařského časopisu, jak by měli nejlépe lyžovat, je házení flinty do žita. Nakonec to tak úplně nebylo, s několika z vás jsme si byli společně zalyžovat a zdá se, že to bylo přínosné. Nejen pro vás, ale i pro mě.

Letos jsem svůj seriál zaměřil na telemark. Vsadím se, že většina z vás na lyžích s „rozbitým“ vázáním ještě nikdy nestála, ale po přečtení prvního dílu v minulém čísle počáteční nedůvěra ve volnou patu již opadla a vy, zaklekávajíc u okna, nedočkavě vyhlížíte první vločky. Dnes budete číst o prvních navazovaných obloucích a dokonce o telemarkovém oblouku krátkém. A pokud jste nepropadli kouzlu volné paty minule, věřím, že teď už neodoláte. Nesedte doma za pecí a přijedte za mnou na hory vyzkoušet styl, jakým zdolával norské kopce pradec moderního lyžování, Sondre Norheim. Protože: „Das Leben ist zu kurz für eine feste Bindung!“ (Život je příliš krátký pro jediné pevné vázání).

PARTNEŘI:

TELEMARkovaskola.cz



PROJEKT SKI WITH ME

LETOŠNÍ TÉMA JE TAK TROCHU STARONOVÉ. NEJSTARŠÍ TECHNIKA LYŽOVÁNÍ, PŘED VÍCE JAK STO LETY PŘEKONÁNA MODERNÍ ALPSKOU, SE V POSLEDNÍCH LETECH VRACÍ NA ZASNĚŽENÉ SVAHY S VEŠKEROU SVOJÍ ELEGANCÍ I DRAVOSTÍ, PODPOŘENOU MODERNÍM MATERIÁLEM. PROJEKT SKI WITH ME NABÍZÍ PŘEDNOSTNĚ ČTENÁŘŮM SNOW VYZKOUŠET NA VLASTNÍ KŮŽI, JAK LYŽOVAI NAŠI PRAPŘEDCI, ALE NABÍZÍ 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 TELEMARU, ONDŘEJE NOVÁKA.

DNEŠNÍ MENU: DLUHÉ A KRÁTKÉ, NAVAZOVANÉ OBLUKY

Zatímco v minulém díle jsme si poprvé ohmatali telemarkovou výzbroj, naučili se traverzovat, hránit a zatáčet ke svahu, dnes se z nás stanou zkušení jezdci. Alespoň na první pohled. Samozřejmě to ještě bude chtít pár týdnů tréninku, než pojedete jako opravdoví profesio-

nálové ovládající racecarving a jízdu v bouřích, ale dnešní menu by mělo být dobrým základem k tomu, abyste byli na kopci obdivováni a telemarkovali, jako by se nechumelilo.

Od minule umíme lyže zahrnit mírným pohybem kotníků, kolen a boků ke svahu, zvládli jsme i oblouk ke svahu s rozjezdem ze spádnice. Zkusíme si k tomu nyní přidat další celý oblouk. S tím ovšem přichází další dovednost, která není z nelehčích, ale po jejím zvládnutí už vás nic zlého nečeká. Tou dovedností je přehranění a my si jej vyzkoušíme nejdříve na místě. Zaujmete základ-



ní telemarkový postoj a zkuste pod sebou lyže podsunout. Důležité je, aby se obě lyže pohybovaly zároveň, tedy zadní dopředu, přední dozadu. K odlehčení lyží vám pomůže mírný pohyb těla nahoru. Tomu všemu se mezi telemarkisty říká překleknutí, což je přesně ta činnost, ke které při přehranění lyží dochází. Překleknutí můžete zkusit i více dynamicky, tedy přeskokem. Odrazte se na místě od zadní pokrčené nohy, hezky od bříšek za prsty, jako ze startovního bloku. Vyskočte a lyže prohodte ve vzduchu. Dopadnete přímo do nízkého a vyváženého telemarkového postoj. Při jízdě to takhle nevypadá, ale pro trénink je to báječná pomůcka. A pojďte na navazované oblouky.



2

Rozjedte ze spádnice. Začněte na plochách v telemarkovém postoji, poté zahraňte obě lyže mírným pohybem kotníků, kolen a boků směrem dovnitř oblouku. Nezapomeňte se při hranění soustředit na palec přední a malíček zadní nohy. Otáčejte přitom chodidly směrem ke svahu a zatáčejte. Na konci oblouku začněte pohybovat zadní lyží dopředu (ta může začít i o trochu dříve) a přední, přes kterou se spolu mírným pohybem těla nahoru a vpřed překlápíte do nového oblouku, dozadu. Jakmile se přední lyže, posouváná nyní směrem dozadu, ocitne přímo pod vaším trupem, soustředte se na malíček a začněte ji stavět na malíkovou hranu. Zároveň začínáte naklekávat a o lyži se opírat. Díky tomu je lyže včas zatížená, na hraně, je stabilní a vede do oblouku. Druhou lyží posouváte dopředu, stavíte ji na palcovou hranu nohy a vedete ji do kýženého směru spolu s lyží vnitřní. Máte přehraněno, zatíženo a dál už to znáte. Podívejte se na obrázek č. 1.

Ze začátku budete určitě hledat správné rozložení váhy, zakopávat budoucí zadní lyži jak při běhu na lyžích a vůbec se nebudete při překleknutí během jízdy cítit moc jisti. Pomůže vám několik cvičení. Zkuste nejprve mezi oblouky přeskakovat stejně, jako jsme to zkoušeli na místě. Na konci oblouku se odrazte od zadní nohy, vyskočte, ve vzduchu prohodte lyže a dopadněte do nového oblouku již v telemarkovém postoji. Druhé cvičení je trochu záložnější, a jak na něj, uvidí-

te na obrázku č. 2. Hůlka je prostrčena mezi vašimi nohama tak, aby po celou dobu jízdy svírala pravý úhel s podélnou osou lyží. Zajistí to správnou délku kroku, a tedy i rozložení váhy. Hůlku držte ve vnitřní ruce, vnější si můžete ukazovat do směru jízdy. Při přehranění, tedy i překleknutí si pouze pomalu a ladně předáte hůlku z jedné ruky do druhé, aniž byste ji vytahovali.

Krátký oblouk je těžký na telemarkách, stejně jako na lyžích nebo na snowboardu. Ale zas ne tak těžký, abychom ho opomenuli a vy jste se jej nezvládli naučit.

Základem je rychlé a plynulé překleknutí, doprovázené otevíráním lahve okurek. Teď jste se pravděpodobně zarazili a já se ani nedivím. Přední noha, zadní noha a najednou ještě okurky? Je to oblíbený tip telemarkových instruktorů po celém světě. Podívejte se na obrázek č. 3. Vždy mezi oblouky, tedy při přehranění, mám nohy mírně ve tvaru písmene O. Snažím se totiž směřovat oběma koleny do směru budoucího oblouku a s tím vnitřním to záměrně trochu přeháním, abych postavil lyži více na hranu a mohl se o ni začít brzy opírat velkými bříškami za prsty vnitřní nohy. A to je kouzlo krátkého oblouku. Rychlá opora o zadní nohu, ze které pak následuje mírný odraz k dalšímu překleknutí, a tedy k dalšímu oblouku. Všimněte si také, že horní polovina těla neustále směřuje za lyžemi. I to je důsledek „otevřeného“ vnitřního kolena. Zabráníte tím protirotaci, která je na telemarkových lyžích obzvláště škodlivá, a přehranění je pak rychlejší a plynulejší. Krátké oblouky jsou doprovázeny rytmickým zapichováním hůlek, větším pohybem nahoru, doprovázeným ale zároveň pohybem dovnitř oblouku, tedy přes lyže.

Je listopad a někteří z vás jsou již určité polapeční do sítě volné paty a nemohou se dočkat prvního sněhu. Tak zatím trénujte virtuálně, nechte si o telemarku zdát, opírejte střídavě velká bříška za prsty o pelest vaší postele a těšte se na prosinec. Přitvrdíme a ukážeme si, že telemark není jen elegantní retro styl. Naučíme se dlouhé i krátké carvingové oblouky!

LEKCE TELEMARU = VYBAVENÍ ZDARMA

Pokud využijete nabídku skiwithme.cz, zapůjčíme vám vše zdarma. Pokud budete zkoušet telemark na vlastní pěst, lze využít některou z mála půjčoven. Stejně tak lze první kroky absolvovat na letošním lednovém SNOWfestu v Lenzerheide, kde bude telemark opět součástí programu.

3

