

skiwithme.cz

VZPOMÍNKA NA SONDREHO

SONDRE NORHEIM NEBYL ŽÁDNÝ ŽABAŘ. V 60. LETECH 19. STOLETÍ VYHRÁVAL V NORSKU, CO SE DALO, A VŠECHNY OSLŇOVAL SVOJÍ BRILANTNÍ TECHNIKOU, TELEMARKEM. PRÁVEM JE POVAŽOVÁN ZA OTCE MODERNÍHO LYŽOVÁNÍ A NEBÝT ČESKÉHO EMIGRANTA MATYÁŠE ŽDÁRSKÉHO, ŠTASTNĚ BYCHOM TELEMARKOVALI DODNES.

Jenže Matyáš Žďárský, v Rakousku známý jako Mathias Zdarsky (a Rakušany trochu neoprávněně přivlastněný), přišel na sklonku 19. století s vázáním, které dokázalo částečně fixovat patu a vyžadovalo tedy jinou, netelemarskou techniku. Zde byl položen základní kámen současné alpské techniky a všech jejích neduhů, které dnes můžeme společně řešit. Hurá! Alespoň je o práci postaráno. Učitelé lyžování by brzy „neměli co žrát“, kdyby telemark zůstal telemarkem.

Jedním z typických neduhů alpské techniky je předsouvání vnitřní lyže v zahájení oblouku a s tím spojené předsunutí vnitřního boku, protirotace trupu, nevýhodné postavení celého těla pro nájezd do oblouku i jeho další pokračování. Příznějme si to konečně. Při přehranění a začátku nového oblouku nám prostě nová vnitřní noha překáží. Kdybychom měli telemarkovou volnou patu, strčili bychom ji jednoduše za sebe. Ale máme pevnou patu a v otázce vnitřní nohy nastává nerudovské „kam s ní“?

Každopádně bychom ji měli zkrátit. Jako když pouštíte spojku v autě. Přitáhnout nárt k holeni. To povolí i tlak a umožní nám to přehranění. Ale samotné puštění spojky nestačí. Nohu je třeba dále krčit, zejména v kolenním a kyčelním kloubu a vyklánět ji směrem dolů z kopce. Kromě „otevírání dveří“, které umožní i pohyb nové vnitřní nohy směrem dolů z kopce, držíte vnitřní nohu odlehčenou, zároveň však pod sebou, tedy na hraně a zapojenou po celý oblouk do akce. Můžete si představit, jako byste ze své vnitřní nohy dělali v zahájení oblouku kotvu, kolem které pojede dokola nová vnitřní noha. Postavení celého těla vůči lyžím je pak velmi frontální, často i v mírné rotaci při zahájení. Začínáte tedy oblouk „po břicho“, které se dívá dolů z kopce. Oblouk můžete také začít „po zádech“, která upadnou do oblouku jako první, pokud své překážení nové vnitřní nohy vyřešíte jejím předsunutím. I tak se jí lze zbavit, ale důsledky takového zahájení jsou fatální. Abychom se jim vyhnuli, zkusíme společně zase několik cvičení.



I s pevnou patou se dá telemarkovat

Zase to bude vypadat, že jsem spadl z jahody naznak, ale opak je pravdou. Základem dnešního



ONDŘEJ NOVÁK

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

Letošní seriál jsem zaměřil na cvičení, která v praxi rád používám. Nebudeme si lámat nohy, ruce ani tělo do nepřírozených pozic, ale snažit se hrát si s lyžemi a soustředit se na nové pocity při jízdě. Každý článek letos doprovodí i krátké video s ukázkou (na SNOW.cz), abyste mohli vše sami vyzkoušet. A pokud budete potřebovat ke svému zdokonalování odborný dohled, rád vás, jako každý rok, uvítám na kopci při lekcích a workshopech Skiwithme.cz, abychom společně zkusili teorii proměnit v praxi.

drilování bude myšlenka, že oblouk můžeme zahájit předsunutím nové vnitřní lyže a zasunutím nové vnitřní. Tedy vnitřní špička bude v oblouku předbíhat vnitřní.

1 Nejdříve si to zkusíte při jízdě šikmo svahelem. Předsuňte extrémně vnitřní lyži, pak ji naopak zatáhněte a předsouvejte vnitřní. Úhel zahranění obou lyží se automaticky zvětšil, lyže zatáčeji po kratší trajektorii a vnitřní noha je zapojena do akce. To je mimo jiné i odpověď na častou otázku, kolik hmotnosti je na vnitřní lyži. Odpověď zní: To neřeš. Udrž ji lehčí než tu vnitřní, ale hlavně ji zapoj do akce.

2 Zkusíte telemarkovat během jízdy po hraně. Najděte si velmi mírnou sjezdovku, naberte trochu rychlost a rozjedte se tak, jak jste zvyklí. Až chytíte rytmus, začněte při zahájení oblouků předsouvat vnitřní lyži a vnitřní naopak zatahovat. Postavení vašeho těla, ale zejména boků, které začnou sledovat špičky lyží, se rapidně změní. Doufejme, že k lepšímu.

3 Nebyl bych to já, kdybych vám to nakonec něčím pořádně nezkomplikoval. Uchopte hole obráceně, tedy hroty vzhůru, držte je zhruba v polovině jejich délky. Obráťte je nyní hroty směrem dolů a kroužky hůlek dejte do podkolenních jamek tak, aby se vám hole před nohama křížily. Stáváte se nyní řidičem pásového vozidla, které má namísto volantů dvě páky. Těmi můžete regulovat případné přílišné předsunutí vnitřní nohy během oblouku, zároveň donutíte obě nohy pracovat hezky současně a udržíte dostatek prostoru mezi koleny.

I v letošní sezoně najdete na webu www.skiwithme.cz nabídku lekcí a workshopů pro lyžaře i telemarkisty. Pro lyžaře jsem letos připravil rozbor videa zdarma ke každé lekci, začínající telemarkisty naopak jistě potěší bezplatné zapůjčení vybavení po dobu výuky.

SNOW.cz

vide na: <http://snow.cz/video/3039>