

# skiwithme.cz

## GIVE ME FIVE

„DEJ MI PĚT? CO JAKO MYSLÍŠ TÍM PĚT? PĚT ČEHO? PĚT PIV, PĚT KORUN, PĚT VTEŘIN? ČTYŘI PLUS JEDNA JE PĚT, ALE ČTYŘI PLUS TŘI NENÍ PĚT! TAK CO JAKO MYSLÍŠ TÍM „DEJ MI PĚT?““



FOTO: PETR HAVELKA - SNOW

**N**emyslím vůbec nic zvláštního. Jen abychom si plácli. Z radosti nad povedeným obloukem, z radosti nad pěkným lyžováním, ať už má kdokoliv z nás za to „pěkné lyžování“ cokoliv. Důležitý je prožitek, radost z pohybu a ze samotného pobytu na horách, ať už budete v opravdové přírodě mimo značené tratě, nebo v manéži rachotícího cirkusu lanovek a vleků. A na tu poctivou radost z pohybu pro samé drilování možná až příliš často zapomínáme. Můj poslední letošní příspěvek bude spíše polemizovat a navadět vás, abyste se neucvičili, na místo toho, aby vám nějaké cvičení předhodil, jak jste byli v předchozích číslech časopisu zvyklí.

### Proč vlastně lyžovat jinak nebo lépe?

Teď si možná řežu větve pod nohama, ale tuhle otázku si kladu sám, kladu ji často i svým žákům, a nenacházím kloudnou odpověď. Otázka je to víceméně filozofická. Co vůbec znamená dokonalé lyžování v našem životě, pokud nejsme profesionální lyžaři nebo závodníci? Potřebujeme umět dokonale lyžovat? Není v životě mnoho důležitějších věcí, do kterých investovat peníze a čas? A co je to vlastně „dokonalé“ lyžování? Každý může mít úplně jinou představu o tom, jak to je a není, „správné“ a „dokonalé“.

Co vlastně znamená „lyžovat správně“? Někdy je dobré se na lyžování podívat z opačného úhlu pohledu: „Co když nic není špatné?“ Každý máme nějakou techniku, kterou se pereme se zasněženými svahy. Pokud je ta technika funkční,

umožní nám sjet všechny sklony svahů v rozličném terénu a poskytuje nám dostatek stability a jistoty, je všechno správně. Byť to možná není správně podle příruček a zákonů fyziky, funguje to, tedy plní cíl. Nakonec podívejte se na Bode Millera. Příručky i učebnice fyziky před ním utíkaly do sběrných papírů, přesto byl nejrychlejší. A to byl zase jeho cíl.

Ubíráme se tedy k nějakému cíli. To je jediný důvod, proč svoje lyžování měnit nebo zlepšovat. Pokud je vaším cílem krása provedení, proč ne. Pokud je vaším cílem jistota na jakémkoliv svahu a zatím se tak necítíte, jste opět na správné adrese. Ale mít z lyžování radost, sjet jakýkoliv kopec, tedy mít funkční techniku, a přesto ji chtít měnit? Paradoxně takových žáků, kterým chybí k dokonalosti (alespoň k takové, jak ji vidím já) málo, mám za celou sezonu nejvíce. A není ani překvapením, že oni sami v odpovědi na otázku z úvodu většinou tápou. Sám si tu otázku také velmi často kladu a ptám se sám sebe, proč stále trávím veškerý volný čas na sněhu, co ještě zlepšuji, když to nějak funguje, a hlavně proč to ještě zlepšuji? A mám i odpověď, byť je slabá a pofiderní: „Stále hledám ten svůj ideální oblouk.“ Občas se vám prostě povede zatočit tak nějak jinak a v tu chvíli víte, že to bylo ono, že to bylo dokonce správně, ale ne podle příručky, ale podle vaší představy. Nevíte, jak jste to udělali, a nedokážete to zopakovat. A abyste ten pocit zažili znovu, uděláte nemožné a budete se snažit měnit svoje lyžování sami, pod dohledem učitele nebo ponoření do příruček valné i nevalné úrovně, jen abyste znovu našli ten svůj ideální oblouk.



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 nepřírodných 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, abyste mohli vše sami vyzkoušet. A pokud budete potřebovat k vašemu 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 versus lyžování

Nakonec vám tedy stejně nějaké ty praktické rady na závěr dám, i když jsem slíbil, že ne. Budou však trochu jiné než obvykle.

**1** Neudriluje se a neucvičte. Je fajn pořad zkoušet nějaké cviky, detailní pohyby, vylepšovat je k dokonalosti provedení a skládat do mozaiky. Pokud to dokážete navíc v pomalé rychlosti, je to naprosto úžasné. Dokud se nerozjedete rychleji na strmějším svahu, a všechny ty přesné vzorečky přestávají fungovat, protože každý oblouk je jiný a lyžování není tělocvična se sterilními podmínkami, ale sport, kde je třeba neustále na něco reagovat. Navíc drilování vás často otráví. Cviky vám nejdou podle vašich představ a úplně zapomínáte na to, že už umíte nějak lyžovat a dokonce jste z toho měli dřív i radost!

**2** Sledujte nejdříve cíle, až potom lepší provedení. Chcete jezdit po hraně na červené sjezdovce? Tak to netrénujte na modré, ale běžte jezdit na červenou. Nějak, ale zkoušejte to a sledujte svůj cíl. Dokonalým nácvikem na modré se ještě nikdo na červené lyžovat nenaučil! Chcete jezdit v hlubokém sněhu? Tak tam ale běžte jezdit. Sebelepší zvládnutím techniky na upravené sjezdovce se to nenaučíte.

**3** Začněte měnit svoje lyžování, jen když vám něco nefunguje, překáží nebo u něj vydáváte moc energie. Posledním důvodem, proč svoje lyžování změnit, je totiž opět radost. A aby byla radost co největší a nejdělsí, je třeba lyžovat ekonomicky, tedy vydat jen tolik energie, aby vám baterky vydržely celý den.

I v letošní sezoně najdete na webu [www.skiwithme.cz](http://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

více na: <http://snow.cz/video/3039>