



Třináctý ročník seriálu Skiwithme bude o trampolínách. Lyžování je vlastně tak trochu i gymnastika a akrobacie, takže proč ne? Trampolínám ale letos hlavně poslouží pro jednoduché vysvětlení správného tvaru oblouku, principů střádání a uvolňování energie v obloucích a mezi nimi a zlehka dojde možná i na fyziku. A ten, kdo by si chtěl pořádné trampolíny užít „face to face“, může si se mnou přijet zalyžovat, nebo přivést svoje potomky. Volné termíny, plánované akce, ale také starší články najdete na

www.skiwithme.cz.

DODAVATEL VYBAVENÍ



TEXT: ONDŘEJ NOVÁK
FOTO: MICHAEL TUREK

Nech se vyvlát

„Z oblouku musíš vyvlát.“ Je to můj „terminus technicus“, který při tréninku sportovního lyžování často používám a moji žáci už mi rozumějí. V následujících řádcích to zkusím popsat tak, abyste mi rozuměli i vy, kteří jste se mnou ještě nelyžovali.

V lyžování (nejen) se všechno řetězí, a tak za špatný nájezd může špatný výjezd a za špatný výjezd zase může špatný nájezd. Je tedy vlastně jedno, odkud začnete svoje oblouky analyzovat a vyspravovat. Úplně správně bychom měli začít zakončením toho předchozího oblouku, protože z toho budeme dnes „vyvlátat“ do toho následujícího. Ale my si zakončení necháme na příště a začneme rovnou samotným nájezdem do nového oblouku.

Nechat se vystřelit

V minulém díle jsme se pohybovali mezi trampolínami. Jedna nás vystřelila na druhou, druhá na třetí a takhle jsme se pohybovali dolů z kopce využívající vlastně jen gravitace a správně napnutých trampolín. A tady je ten zakopaný pes. Napnout trampolínu správně je totiž klíčové, a proto dnes začínám právě odtud. Dobře napnutá trampolína vás totiž

dokáže dobře vystřelit do dalšího oblouku, pokud ji tedy nebudete držet příliš dlouho a dokážete ji uvolnit včas a správně. Ale k tomu se dostaneme až v dalších dílech. Dnes se ji naučíme napnout.

Za předpokladu, že jste všechno udělali správně a včas a trampolína vás vystřelila tam, kam měla, je důležité se s tím neprát a zůstat co nejdéle vystřelený. Je to dovednost, se kterou se většina lyžařů začíná prát už při přehranění lyží a snaží se vše příliš urychlit. Nejen rychle přehranit, ale i co nejrychleji a co nejvíce zahrnit. Používá k tomu většinou přílišný pohyb boků dovnitř nového oblouku – tzv. „českou prdeláčku“, nebo přílišný náklon těla. Výsledkem je to, že lyže nestihnou vyjet z pod těla a vykroužit v klidu co nejdlejší první polovinu oblouku tak, aby se trampolína stihla napnout, a navíc se napjala tak, že lyžaře bude umět vystřelit zase do dalšího oblouku.

Nejvíce je trampolína napnutá na posledních dvou obrázcích. Stačilo jen zůstat v klidu, nechat se do oblouku naklánět, nedělat žádné ukvapené pohyby a počkat, až se trampolína napne

Jak na to?

Otázka za všechny prachy. Nechte se „vyvlát“! Když začnete uvolňovat končící vnější lyži, na které je většina opory, začnete kromě postupného rušení dostředivé síly – ano, to je ta, která vám ve vrcholu trampolíny nabídla vystřelení – také dávat signál gravitaci, že si vás může zase pomalu převzít a vy jí v tom nebudete bránit. A právě ta absence obrany je důležitá. Efektivní lyžování, při kterém šetříme naše svaly a využíváme pro zatáčení souhry našich dovedností a fyziky, vyžaduje v některých částech oblouku zejména

Dává to smysl?

Těžko na cvičišti, lépe na bojišti. Záměrně neříkám lehce, protože odbourat staré návyky a strach zabere čas i velmi dobrým lyžařům. Ale pochopit, co znamená nechat se „vyvlát“ z oblouku, neztratit hlavu a zachovat klid, nebát se nárůstu rychlosti v první polovině oblouku, mnohem snadněji pochopíte na kopci než mezi řádky časopisu. Tak držím palce při prvním tréninku a příště se zkusíme správně popasovat s trampolínou, kterou jsme dnes napjali. ☺

klidnou hlavu. Pokud se necháte gravitací překloupat do dalšího oblouku, necháte ji na sebe působit a nebudete se snažit nic uspěchat, odjedou vaše lyže daleko od těla a napnou trampolínu.

Představte si to tak, že hlava je pomyslný hrot kružítka a chodidla naopak jeho konec, který opisuje kružnici. Oblouk je polovina kružnice a vaším úkolem je nakreslit její první čtvrtinu o co největším poloměru. Vzdálenost hlavy a nohou by tedy měla být při pomyslném pohledu shora co největší. A tohle nejde zařídít žádnými pohyby. To jde zařídít jen naprostým klidem a uvolněním v nájezdu, kdy dáte své tělo všanc fyzice a jen pomalu udržujete boční rovnováhu balancováním o vnější lyži a postupným zapojováním vnitřního svalstva – core, abyste neupadli dovnitř oblouku a celé budování trampolíny tak nepřišlo vniveč. Celé tělo tak postupně získává náklon, lyže odjíždějí dále od těla a výsledkem je větší úhel zahranění a s ním i větší tlak, větší prohnutí lyží, a tedy i větší trampolína. Navíc přesně tam, kde ji chcete mít, tedy ve vrcholu oblouku.



Ondřej Novák

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

Czech Skipass

JEDEN
SKIPASS
TI STAČÍ,
DRAHOUŠKU



185 km
SJEZDOVEK

147
DOPRAVNÍCH ZAŘÍZENÍ



18
STŘEDISEK

CZECHSKIPASS.CZ

PROJEKT
PODPORUJE:

