



skiwithme.cz

ANEB VÍCE NEŽ MALÁ FOTOŠKOLA LYŽOVÁNÍ

SNOW
KVALITA PRO SLEZOVCE LYŽOVÁNÍ

uvex
SPORTS

SUB
INDUSTRIES

PROJEKT SKI WITH ME

TEORIE A PRAXE – SESTRY, Z NICHŽ KAŽDÁ VLASTNÍ KLÍČ OD POKLADNICE JMÉNEM LYŽAŘSKÁ DOVEDNOST. PROJEKT SKI WITH ME TEORII S PRAXÍ PROPOJUJE A NABÍZÍ PŘEDNOSTNĚ ČTENÁŘŮM SNOW NA VLASTNÍ LYŽE VYZKOUŠET TO, O ČEM ČTOU, POD DOHLEDEM AUTORA CELÉHO PROJEKTU, PŘEDNÍHO LYŽAŘSKÉHO ODBORNÍKA NA VÝUKU LYŽOVÁNÍ ONDŘEJE NOVÁKA.

DNEŠNÍ LEKCE:

CARVING A RACECARVING

ONDŘEJ NOVÁK

Instruktor lyžování s dlouholetou praxí v ČR, Rakousku a Austrálii. Majitel lyžařské školy.



V prvním díle jsme se rozplužili, řekli si, jak v pluhu zatáčet, naučili se, co je spádnice, a také si ukázali jednoduchý princip pokrčování vnitřní nohy, díky kterému dokážeme jednoduše a hlavně ekonomicky přenášet více váhy svého těla na vnější lyži a plynule na ni stupňovat tlak v průběhu oblouku. V díle minulém jsme už přes přívatné oblouky došli k vysněnému paralelnímu vedení lyží a dnes se vrhneme na oblouky carvingové a racecarvingové.

Náš seriál je zacílen na dvě světové strany. Na jedné stojí ti nedotčení, kterým by naše malá fotoškola měla přinést jednoduchý návod, jak se naučit lyžovat, na druhé pak ti ostřílení, kteří hledají souvislosti, kladou si otázky a v návaznosti na naši rubriku nám doufám nějaké další otázky položí, nebo si nejlépe přijedou na hory vše ověřit v praxi.

Skiwithme je projekt zacílený na všechny kategorie lyžařů, kteří se chtějí něco dozvědět a hlavně se zdokonalit, ať už jsou na jakékoliv úrovni. Na rozdíl od anonymity klasické lyžařské školy mají tu čest s konkrétní tváří a mohou tak tušit, co je čeká :-)... Můj prostor je velmi omezený na to, abych sdělil vše, i to nesdělitelné. Snad se tedy brzy potkáme na kopci. Takže pojďte si se mnou zalyžovat...ski with me.

Hmmm, carving. To už zní honosně, to už jako byste uměli opravdu pořádně lyžovat. A tak tomu opravdu i trochu bude. Paralelní vedení lyží, kterému jsme se naučili minule, je zlomový moment pro všechny začátečníky. „Konečně jezdím s nohama u sebe!“ Vy ostatní se možná divíte takovým radostným výkřikům nad hloupým paralelním obloukem, ale to jen proto, že už jste zapoměli na ten opojný pocit, kdy se vám to povedlo poprvé. A stejně jako každý den, týden jásají moji žáci, já sám i já, učitel, protože teď teprve přichází to pravé lyžování.

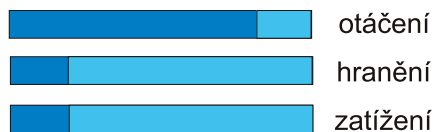
Paralelní oblouk tedy umíme už od minule, jezdili jsme ho spolu na modré sjezdovce, vzpomínáte? Umíme i zapichovat hole broukající si Johanna Strausse, tudíž víme, i co je to rytmus oblouků, a můžeme se pustit do zrychlování. O nic jiného v podstatě nejde. Z modré sjezdovky přejedeme najednou na červenou, nabere trochu na rychlosti, a pokud jí nechceme nabrat moc, musíme začít dělat něco více, než se jen tak vozit jako doposud. Přichází tedy větší zahranění lyží, větší přiklonění kotníků, kolen i boků a vlastně i celého těla do oblouku a odpadá otáčení chodidlem, kterým jsme doposud regulovali rychlost. Tedy neodpadá úplně, ale oproti jiným složkám se trochu omezuje. Moji pravidelní čtenáři jistě ví, jak nemám rád škatulkování na smýkání a carving, a mým nepravdělným to teď trochu osvětlím. Carving je jen pokračování toho, co jste se již naučili. Není to jiná technika, obrovský skok do jiné úrovně hry. Je to jen soubor dovedností, které oproti předchozím obloukům zase poskládáte trochu jinak. Těch dovedností je několik. Jednou z nich je zatížení lyží, které se v průběhu vašeho lyžařského vývoje stupňuje. Zatímco u oblouků v pluhu bude malé, postupně bude narůstat až k tomu největšímu při racecarvingu, kam se dostaneme i dnes. Stejně tak to bude i s hraněním. Lyže budou jistě více zahraněné se vzrůstající rychlostí, než když jsme jezdili minule třeba oblouk z přívratu vyšší lyží. A jednou z těch dovedností je i otáčení lyží, iniciované otáčením chodi-

del, o kterém jsme si povídali zatím ve všech dílech. Zatímco při smýkaných obloucích lyže tímto pohybem aktivně otáčíme, se vzrůstající rychlostí se jeho význam potichu vytrácí a začínáme se více spoléhat na moderní materiál, zatížení a zatažení lyží pomocí náklonu do oblouku a s tím i zvětšeného podílu hranění. Vše lépe uvidíte na obrázku č. 1.

Tak nechme na chvíli teorie a pojďme lyžovat. Nebo carvingovat? S carvingovým obloukem začneme velmi podobně jako se všemi předchozími oblouky. Náš vzoreček je už známý a navíc velmi jednoduchý. Nejdříve oblouk ke svahu, pak ještě jednou, ale ze spádnice a nakonec jeden a půl oblouku, tedy přes spádnicu. Postavte se tedy šikmo svahem, nižší lyže je více zatížená a zkuste si jen tak na místě přiklonit kotníky a kolena



1 OBLOUK V PLUHU



PARALELNÍ OBLOUK



ke svahu a sledujte, co dělají vaše lyže. Správně, více se zahrání. Tak se teď šikmo svahem rozjedte, naberte trochu rychlosti a přikloňte opět kotníky, kolena, a pokud vám to dostatečná rychlost dovolí, tak i trochu boky ke svahu. Vauuu, zatáčí to! Podívejte se, zda za vámi zbyly dvě koleje. Pokud ano, dostáváte opět jedničku s hvězdičkou, pokud ne, zkuste to znovu. Snažte se přitom přiklonit obě kolena stejně tak, abyste udrželi pokud možno stejný prostor mezi koleny jako mezi lyžemi. Pokud jde vše podle plánu, zkuste se rozjet ze spádnice, nabrat více rychlosti a z ploch překlomit lyže na hrany právě jemným pohybem kotníků a kolen. Se stupňující se rychlostí zkuste pokrčovat vnitřní nohu, jak jsme si to ukázali minule na přivrátěném a paralelním oblouku.

CARVINGOVÝ OBLOUK



RACECARVINGOVÝ OBLOUK



binován i s pohybem dovnitř budoucího oblouku, což naopak zajistí rychlý přesun těžiště přes lyže a jejich přebranění. Do spádnice vedte lyže nenásilně po hranách, v okolí spádnice začněte více pokrčovat vnitřní nohu, což vám zajistí větší náklon do oblouku, tedy větší zahrání, tedy větší zatížení, tedy zatáčení. Zase ten „aha-moment“, byt' stará písnička. To vše byste měli objevit na obrázku číslo 1. Pro porovnání ještě přidávám paralelní oblouk (obrázek č. 2) z minula pro lepší porovnání rozsahu pohybů dolních končetin, vedení oblouku a hlavně zahrání lyží.

Carving má ještě jednu drobnou mušku, kterou bychom neměli opomenout. Vše se učíme na mírném svahu. Lyže díky svému vy-

2



Vaše boky se jakoby nic posunou dovnitř oblouku, lyže se ocitnou dále od těla, tedy se více zahrání, tedy se více zatíží, tedy se více prohnu, tedy zatáčejí! To by mohlo být tím carvingovým „aha-momentem“ pro většinu z vás, jak by řekl Ivan Sosna.

A nakonec nezbyvá než navázat od toho, co už umíme, k oblouku pře spádnici. Pojedeme tedy jeden a půl oblouku, nebo zcela správně půl a jeden oblouk. Tu polovinu už známe, ze spádnice naklápět lyže na hrany, pokrčovat vnitřní nohu, zatáčet. Nejezděte až do vrstevnice. Představte si ciferník hodin. Váš oblouk začal ze spádnice ve tři hodiny, jedete po směru hodinových ručiček, a zatímco předchozí oblouky jsme jezdili až do šesti hodin, tedy do vrstevnice, tento carvingový zkusíme ukončit už v pět. V pět hodin totiž přichází na řadu pohyb nahoru a dopředu ve směru budoucí jízdy, který odlehčí lyže a zajistí to, že nám lyže neujedou pod tělem jako motorka. Tento pohyb je kom-

krojení udělají mnoho práce za vás a vše vypadá na modré sjezdovce velmi snadno. Ale dobře vyjeté oblouky patří i na červenou sjezdovku. A tam už bude třeba občas použít i mírného otáčení chodidel, abyste udrželi stejnou rychlost a hlavně poloměr. Jízda od lesa k lesu se dvěma koleji krásně vyřiznutými do sněhu je možná právě díky těm kolejím v očích mnohých carving, ale rozhodně ne lyžování. Nezapomeňte tedy vše uzpůsobit terénu a sklonu svahu, a pokud za vámi zrovna nepojede vlak, ale trochu driftující traktor, nic si z toho nedělejte. Vše má svůj čas a ten přijde vzápětí s racecarvingem.

Racecarving se již velmi blíží té opravdové závodní technice. Je to další nadstavba carvingu, tady bychom již měli být schopni udržet lyže na hranách po celou dobu oblouku, bez otáčení chodidel, s rychlostí kontrolovanou pomocí dobře vytvořeného tlaku do lyží a včas zkráceného poloměru. Zde opět dvojnásob platí, že dvě koleje jsou sice fajn, ale kontrola rychlosti

MONTANA[®] SPORT.cz

SKI SHOP SKI RENT TEST CENTRE

SKI SERVICE BOOT FITTING

Profesionální lyžařské a servisní centrum v Praze

- specializovaný maloobchod
- servis MONTANA
- půjčovna, testcentrum
- bootfittingové centrum



MONTANA[®] SPORT.cz

Kříženeckého náměstí 990
152 00 Praha 5 - Barrandov
(naproti Barrandovským ateliérům)
prodejna@montanasport.cz
telefon: +420 222 741 430

www.montanasport.cz

Naše služby v Krkonoších

SKI RENT SKI SHOP SKI SERVICE BOOT FITTING

VANCL sport

Horská 117,
Vrchlabí 543 02
prodejna@vanclsport.cz
telefon: +420 499 692 716

www.vanclsport.cz

3



vyjžděním oblouků o poloměru 130 metrů do protisvahu není lyžování, ale nezákonný pohyb po sjezdovce odporující bezpečnostním pravidlům FIS.

Učit se budeme tentokrát trochu jinak. Je to velmi jednoduché. Pokud už umíte carvingové oblouky, nezbyvá než začít jezdit rychleji a soustředit se ve výsledku na dvě věci. Pokud jsme předchozí oblouky končili na ciferníku v pět hodin, zkusíme tyhle ukončit klidně už ve čtyři. Oblouk bude trochu delší před spádníci, kdy se budeme téměř pokojně naklápět jako pytel hrušek dovnitř oblouku (samozřejmě ne na vnitřní lyži, ale jen tolik, kolik

tě více zahrání, tedy i zatíží, tedy i prohnu, tedy i velmi zkrátí poloměr. K zvětšení úhlu hranění nám částečně dopomáhá i ve všech pádech skloňované zalomení. Nemám ten termín rád, je zavádějící a ti, co již vědí, si jistě všimli, že jsem ho nikde zatím nezmiňoval. Máme takové dva typy zalomení. Jedno vzniká podvědomě, odehrává se v bocích a má za úkol nás udržet v takzvané dynamické rovnováze. Zjednodušeně řečeno, pokud nemáte dostatečnou rychlost a budete se jen vklánět dovnitř oblouku jako pytel hrušek po celou dobu jízdy, upadnete. Horní polovina těla se tedy brání a automaticky na to reaguje mírným či větším, dle potřeby, odklonem od středu oblouku. Druhé zalomení je naopak cílené, má za následek zvětšení úhlu hranění a zároveň protažení dlouhé spojnice mezi chodidlem vnější nohy a vnitřním ramenem, která udrží o mnoho více sil, které na vás v oblouku působí. Když tuto spojnici (tzv. dlouhou nohu) někde přerušíte, kupříkladu v koleni, ale i v kyčli, tlak vyvinutý na lyže se ztrácí a jeho zbytek začínáte o mnoho více držet za pomoci svalů dolních končetin namísto kombinace opory kostí vnější nohy a svalů probíhajících horní polovinou těla.

Zkuste se tedy zalomit trochu výše než v bocích. Když jedete doleva, snažte se stlačit svůj levý „bůček“, nabytý vysedáváním po skibarech, pod žebra, nebo ještě lépe vytahujte nahoru své levé rameno a zalomíte se tak až skoro v pravém podpaží. Ale to už je krápek vyšší divčí. Na průběh racecarvingového oblouku se podívejte na obrázku č. 4 a pojďme se ještě vrhnout na tipy, kde si osvětlíme zbylá tajemství.

nám rychlost dovolí) a naopak o mnoho kratší za spádníci, kde se náklon skrze pokrčení vnitřní nohy výrazně vystupňuje, lyže se ješ-

TIPY pro začátečníky

Nezapomeňte na pohyby vnější nohy. Není všechno jen o pokrčení vnitřní, které tak často zmiňují. Pořád bude platit „chceš doprava, stoupni si na levou“. Vždy to bude ten první pohyb, který je třeba udělat, vždy je třeba si na vnější noze uchovat dost citu a mírně pokrčený kotník stejně jako kontakt s jazykem boty pro jemné vedení vnější lyže. Pokrčování vnitřní nohy je jen báječným prvkem, který dobří lyžaři vždy dělali a ti horší na něj mohou myslet a využít tak svůj carvingový materiál o mnoho lépe a hlavně ekonomičtěji. A o to nám přeci jde, ne?

TIPY pro pokročilé

Podtažení, překlopení, kombinace? V moderním lyžování obecně pracujeme o mnoho více s posunem těžiště ze strany na stranu než nahoru dolů. Mohli bychom tedy obecně říct, že se vzrůstající rychlostí omezujeme vertikální pohyb, tedy nahoru a přidáváme pohyb stranový, tedy dovnitř oblouku. Při racecarvingu obecně používáme techniky podtažení (crossunder), nebo překlopení (crossover). Ta první je velmi funkční na mírných svazích, byť i při ní vždy dojde k malému zdvihu těžiště pro odlehčení lyží, ta druhá se naopak využívá na svazích strmých. Nejčastěji využíváme, a speciálně my běžní smrtníci, kombinace obou technik, jak je to vidět i na obrázku č. 4. Vy si vyzkoušejte obě dvě odděleně a naučte se je přirozeně kombinovat.

P.S.: Díky Zdenkovi Černíkovi za tip na australské grafy, Honzovi Kvasničkovi za bůček a Ivanu Sosnovi za ciferník, neb mám pocit, že jsem to od něj kdysi četl poprvé.

4



MONTANA®



THE WORLD OF EXCELLENCE
www.montana-skiservis.cz

