

TEXT: ONDŘEJ NOVÁK FOTO: PETR ALINA



skiwithme.cz

ANEB VÍCE NEŽ MALÁ FOTOŠKOLA LYŽOVÁNÍ

SNOW
ČASOPIS PRO S. ASOCIACE LYŽOVÁNÍ
uvex
SPORTSWEAR
SUB
INDUSTRIES

PROJEKT SKI WITH ME

TEORIE A PRAXE – SESTRY, Z NICHŽ KAŽDÁ VLASTNÍ KLÍČ OD POKLADNICE JMÉNEM LYŽAŘSKÁ DOVEDNOST. DOPOSUD SE SNOW – TAK JAK TO ČASOPISY MÍVAJÍ VE ZVYKU – KAMARÁDIL S TEORIÍ. PROJEKT SKI WITH ME ALE PROPOJUJE TEORIÍ S PRAXÍ A NABÍZÍ PŘEDNOSTNĚ ČTENÁŘŮM SNOW NA VLASTNÍ LYŽE VYZKOUŠET TO, O ČEM ČTOU, POD DOHLEDEM AUTORA CELÉHO PROJEKTU, PŘEDNÍHO ODBORNÍKA NA VÝUKU LYŽOVÁNÍ, ONDŘEJE NOVÁKA.

DNEŠNÍ LEKCE:

ZAČÁTKY, JÍZDA V PLUHOVÉM POSTAVENÍ, ZASTAVENÍ, OBLOUKY V PLUHU

ONDŘEJ NOVÁK

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



Možná je to házení flinty do žita, neb všichni vědí, všichni už nějak lyžují, tak proč se na stránkách lyžařského časopisu dívat na to, jak se učí začátečníci. Ale ani těm největším profesionálům neškodí, když se na začátek sezóny trochu „rozpluží“. V následujících pěti dílech malé fotoškoly lyžování bychom se měli společně prolyžovat až k vyspělé formě dlouhých a krátkých oblouků, racecarvingu i hravým zdokonalovací formám.

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.

Ski with me 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. Takže pojďte si se mnou zalyžovat... Ski with me!

Každý začátek je těžký a nemá cenu nic uspěchat. Seznamte se tedy nejdříve se svou výstrojí a výzbrojí, naučte se obouvat nejen boty, ale i lyže, zkuste si navléci poutka holí a zjistit, že vám jsou prima oporou. Několik kroků či výstupů do svahu a ze svahu jen v zapnutých botách vám na začátek neuškodí a získáte tak pocit z nového materiálu, trochu koordinace a stabilitu. Poté obujte jednu lyži, zkuste se na ní otáčet, zvedat ji, otáčet ji chodidlem napravo a nalevo (jako na obrázku č. 2), zjistit, jak je těžká a jak moc vám překáží. Poté se na ní vydejte po rovině na krátký pochod, zkuste koloběžku a na závěr ji zkuste pohybem kotníku a kolene mírně zahrnat a vystoupat do strmějšího svahu. Jde vám to? Výborně. Obujte tedy i druhou a zkuste to samé s oběma lyžemi. Můžete se i odpíchnout, sklouznout se déle a nakonec vystoupat jen pár metrů do mírného svahu. Dbejte na bezpečný dojezd do roviny či ideálně do protisvahu.

A jdeme lyžovat!

Bez dobrého základního postoje se neobejdete. Stůjte na celých chodidlech, uvolněte kotníky tak, abyste se dotýkali holeněmi jazyků bot, pokrčte kolena a tělo držte v mírném předklonu spolu s pažemi před ním. Lyže pak udržujte paralelně v širší stopě, asi tak na šířku vaší pánve. Odpíchněte se a zkuste z mírného svahu

1



2



dojet několik metrů do roviny. Na začátku se asi budete trochu zaklánět, soustřeďte se tedy na neustálý kontakt s botami a hlavně na uvolněný, pokrčený kotník. Pamatujte si, že lyžování je krapet nepřírozené. Chcete-li kontrolovat rychlost, musíte se tělem pohybovat dopředu. Tedy přesně naopak než třeba na kole nebo na koni, kde náklonem vpřed naopak zrychlíte a záklonem či vzpřímením jste zvyklí brzdit. A bude toho nepřírozeného víc.

Sjeli jste několikrát kopec s lyžemi u sebe? Skvělé, jde vám to nadmíru dobře. Nezbyvá než se naučit zastavit. Nejjednodušší formou je jistě pluh. Představte si, že chcete roztáhnout své dolní končetiny do široké stopy. Tento pohyb kombinujte s otáčením chodidel směrem dovnitř (obrázek č. 2), jako byste chtěli přiblížit špičky lyží k sobě. Nejdříve si to zkuste na místě a pak teprve za jízdy, ideálně na stejné mírném svahu s bezpečným dojezdem jako posledně. Při jízdě v pluhu (obrázek č. 1) jsou lyže stejně zatížené – jedeme přece rovně dolů, na vnitřních hranách a právě mírnými pohyby kotníků a kolen dokážeme lyže zahránit více či méně, čímž regulujeme rychlost. Skrze výraznější zahránění, ale hlavně rozšíření pluhového postavení dokážeme pak i zastavit.

Jízda v pluhu nám tedy jde, zastavit umíme, pojďme zkusit co nejjednodušeji zatáčet.

S oblibou ukazují návaznost lyžování na jednoduchém didaktickém pravidle: „Od známého k neznámému“. Známe tedy jízdu v pluhu přímo po spádnicí, zkusíme v pluhu i zatáčet. Až dosud to byla téměř legrace, jenže teď začneme pracovat s váhou svého těla, s tajemným bodem zvaným těžiště a soustavou mnoha navazujících pohybů.

Nejdříve začneme u známého. Rozjedte se pěkně v pluhu po spádnicí, naberte trochu rychlosti a po několika metrech začnete přenášet svoji váhu na vnější lyži. Ta je vně tvořené oblouku, a pokud chcete jet doprava, bude to tedy ta levá. Kotníky, kolena i kyčle jsou pokrčené, a když trochu povolíte kotník a koleno své levé nohy, váha vašeho těla se přesune více na vaši levou lyži – pokud jste na svém pluhu nic nezměnili, stojíte hezky vyvážené a uvolněně, začnete zatáčet. K zatáčení si ještě pomůžeme otáčivým pohybem chodidla směrem, kam chceme jet (opět na obrázku č. 2). Tento pohyb způsobuje jemné vedení lyží a budeme se s ním nadále často setkávat v různých podobách. Zvládli jste svůj první oblouk? Zkusíte si ho pro jistotu ještě několikrát a poté taky na druhou stranu.

A teď už nezbyvá než ty dva oblouky spojit neboli navázat a začít s plynulou jízdou oblouky v pluhu. Rozjedte se tedy znovu ze spádni-



3

ce, přeneste více váhy na svoji levou lyži a zatáčejte doprava. Až budete na konci oblouku, tedy když lyže ztrácí rychlost, uvolněte zahránění a zatížení lyží mírným pohybem těla směrem nahoru, vpřed a jako by do směru budoucí jízdy. To má za následek jedinou věc. Těžiště, které bydlí u vás v břiše, se přesune zpět přímo mezi lyže do stejné pozice, jako bylo předtím při jízdě přímo, zahránění levé lyže se zmenší a obě lyže a hlavně vy, přitahování gravitací, začnete putovat směrem dolů ke spádnicí. Nic nedělejte, jen počkejte, až lyže samovolně doputují do bodu, kde váš pohled směřuje přímo do údolí. Říkáme tomu driftování. A odsud už to znáte. Uvolněte a pokrčte kotník a koleno pravé nohy, tím přenesete váhu na pravou lyži a za pomoci otáčení pravého chodidla zatáčejte doleva. To vše je dobře vidět na obrázku č. 3. A pak už nezbyvá než přidávat další a další oblouky, zvyšovat rychlost, měnit poloměr a zkusit i strmější svah.

TIPY pro začátečníky

Víte, co je to spádnicí? Zkusíte udělat pořádnou sněhovou kouli a hodit ji šikmo svahem tak, aby se kutálela. Po chvíli, přitahována gravitací, zamíří směrem dolů a dál se bude kutálet po imaginární linii zvané spádnicí. A přesně takhle fungují i vaše lyže. Hned jak na ně přestanete na konci oblouku působit, tedy přestanete je zatěžovat, zmenšíte úhel hranění neboli vrátíte se zpět do svého vyváženého základního postojení, lyže se „kutálí“ stejně jako ta koule směrem do spádnicí. A pokud na ně nezačnete znovu ve spádnicí působit, budete pokračovat rovně. V dalších dílech budeme s tímto principem hodně pracovat, takže si ho dobře zapamatujte.



4

TIPY pro pokročilé

Zvládli jste bezpečně oblouky v pluhu? Zkusíte teď přidat ještě jeden pohyb. Budete potřebovat trochu více rychlosti. Ve spádnicí přenesete více váhy na vnější lyži, otáčejte chodidlem a zároveň, hned po přenesení váhy, začnete plynule pod svým tělem pokrčovat vnitřní nohu (obrázek č. 4). Co se stane? Pánev se pohybuje více dovnitř oblouku, tlak na vnější lyži se stupňuje, těžiště putuje velmi rychle a snadno dovnitř tvořené oblouku. Tento pohyb budeme dále používat napříč spektrem všech oblouků a bude pro nás více a více důležitý. Jen s ním musíte pracovat velmi opatrně. Oblouky v pluhu jsou stále ve velmi pomalé rychlosti, pohyb vašeho těžiště do stran není tak výrazný a při přílišném pokrčování vnitřní nohy můžete dojít k přisedávání směrem dozadu a ke ztrátě kontroly nad lyžemi a jejich vedením.

P.S.: Díky Mírovi Kostkovi za nové nápady a impulsy, díky kterým jsem začal opět tak příjemně pochybovat nad tím, co je správné, co není a jestli by to nešlo nějak jinak a lépe.

**30%
SLEVA**
NA ÚVODNÍ LEKCI
PRO DRŽITELE
SNOWCARD
VÍCE NA
STRANĚ 128