Patnáctý ročník seriálu Skiwithme bude o lyžování. Stejně jako v uplynulých 14 ročnících. Dojde na fyziku, na telemark i na jednoduché tipy, které by se vám mohly v průběhu sezóny hodit. A ten, kdo nerad čte a radši si o lyžování a telemarku popovídá mezi jízdami na lanovce, může si s námi přijet zalyžovat, nebo třeba přivézt svoje potomky. Volné termíny, plánované akce, ale také všechny starší články najdete na **www.skiwithme.cz**.

DODAVATEL VYBAVENÍ

ATOMIC SALOMON

TEXT: **ONDŘEJ NOVÁK** FOTO: **MICHAEL TUREK**

PO GRAVITACI A PROTI GRAVITACI

Minule jsme se zamotali lehce do fyziky a dnes se z ní budeme snažit vymotat. Nebo zabrousili a vybrousíme? Jazykovým trendům ministrů kultury ale naštěstí v lyžování podléhat nemusíme. V budoucnu bychom museli totiž možná i rapovat. Budeme tedy volit jazyk jednoduchý a srozumitelný.

Oblouk na dvě půlky

Každý oblouk si můžeme rozdělit na několik fází. A když se v tom chvilku pohybujete, zjistíte, že čím víc fází znáš, tím větším jsi odborníkem. Nikoliv však lyžařem. Protože tomu stačí fáze dvě. Můžeme jim říkat „do oblouku" a „z oblouku". Nebo taky nájezd a výjezd, nebo taky zpevňování a uvolňování. Těch dějů, které v každém oblouku probíhají, je nespočet a můžete se naučit podle nich fázování oblouku rozlišovat, nebo rovnou i pojmenovat. My si dnes vystačíme s gravitací a směrem, kterým se lyžař pohybuje.

Po gravitaci

Nebude to poprvé, co vytáhnu svůj oblíbený ciferník hodin. Podle něj se dokážeme dohodnout na celém světě, aniž bychom museli čmárat na papír nebo hůlkou do sněhu. A aby to bylo srozumitelné, budeme si vysvětlovat oblouk po směru hodinových ručiček a pro začátek nám bude stačit vědět, kde je na ciferníku trojka. Tam se totiž láme chleba. Gravitační síla má při lyžování z kopce dvě složku. Jednu, která nás drží na sněhu, a druhou, která nás po něm táhne z kopce dolů. Té říkáme pohybová a přesně o ní dnes bude řeč. V nájezdu do oblouku, tedy v jeho horní půlce, hraje tahle složka gravitace s námi. Táhne nás dolů z kopce stejně jako setrvačnost. Všechno nám tedy hraje do karet. Až do tří hodin.

Proti gravitaci

Přesně ve tři hodiny je to na kružnici, a tedy i v oblouku nejlepší. Gravitace i setrvačnost jsou na malý okamžik ve shodě a my máme skvělou oporu o vnější lyži, aniž by nás to zatím stálo nějak hodně sil. Hned za třetí hodinou se ale všechno mění. Gravitace by chtěla, abychom jeli rovně dolů, ale setrvačnost je už trochu jiného názoru a do toho tady máme stále výslednou reakci od sněhu, která se nás snaží zatlačit do středu kružnice. Snažíme se tedy zůstat pevní nejen v kramflecích, ale i v celém těle, abychom všem silám a jejich směrům odolali, vyvážili je a využili je ve svůj

> ODDEJTE SE GRAVITACI, NECHTE SE NAKLÁNĚT DO OBLOUKU A POSTUPNĚ SE ZPEVŇUJTE PROTI VNĚJŠÍ LYŽI. ODMĚNOU VÁM BUDE ZADEK NA ZEMI A HNED PO NĚM POSTUPNÉ UVOLNĚNÍ, KTERÉ PŘEJDE V TEN NEJLEPŠÍ POCIT PŘI LYŽOVÁNÍ: VOLNÝ PÁD DO DALŠÍHO OBLOUKU!

prospěch. Pokud se nenecháme žádnou z těch sil přetlačit do středu kružnice ani vytáhnout od jejího středu ven, nad našimi lyžemi zvítězí reakce od sněhu a prohne je kolem naší boty, tedy kolem nás. A to je to, co dělá oblouk. Trvá to chvilku, třeba od tří do čtyř hodin a hned potom můžeme lyže uvolňovat.

Uvolnění

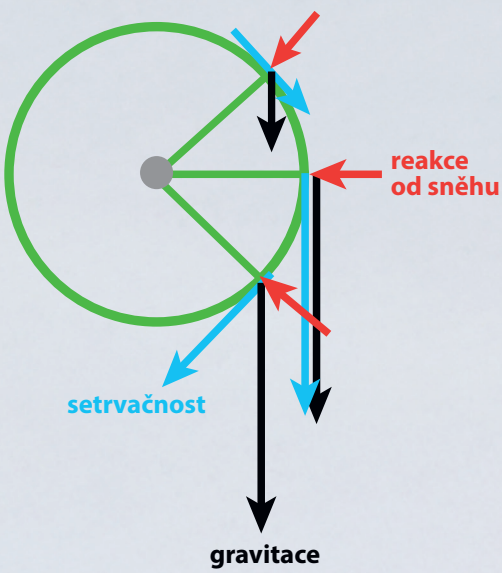
… znamená, že se přestaneme lyžím vzpírat a zároveň se snažíme zmenšit jejich zahranění. Tím totiž zmenšujeme reakci od sněhu a vysíláme gravitaci spolu se setrvačností signál, ať si nás vezmou, překlopí do nového oblouku a dovezou ke třetí hodině.

Zpevnění

… znamená, že když vás gravitace překlopí na nové hrany, měli byste mít oporu o novou vnější lyži, a protože reakce od sněhu se bude stupňovat, měli byste se proti ní také postupně zpevňovat. Zpevnění dosáhne svého maxima právě mezi třetí a čtvrtou hodinou a pak už je zase čas pro uvolnění.

A proč to všechno píšu?

Protože nájezd do oblouku je vlastně jeho nejdůležitější část. Měli byste nechat působit síly, které hrají pro vás, nechat se naklánět a lyžím se nijak nepříčit, pouze sledovat svým tělem jejich směr a udržovat si oporu o vnější lyži. Ten moment, kdy se objeví ten obrázek závodníka se zadkem blízko sněhu a s rameny namířenými do údolí více než lyže, přijde postupně a nejvíce v okolí třetí hodiny a za ní. Počkejte si na svůj oblouk, buďte trpěliví a pamatujte, že příliš brzkým a aktivním hraněním a tlačením svůj nájezd, a v důsledku pak celý oblouk jen pokazíte. Do tří buďte prostě trochu víc v klidu!



Ondřej Novák

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