

TROCHU JINÝ ÚHEL POHLEDU...



# POVOLOVÁNÍ POVOLENO

TAK UŽ TO ZASE SLYŠÍM. NEJCHYTŘEJŠÍ „VŠUDEBYLDVA-KRÁT“ JARDA SE USMÍVÁ POD FOUSY, NEBOŽ ON TO DÁVNO VĚDĚL A MY NA TO PŘIŠLI AŽ TEĎ. STEJNĚ JAKO NA PŘEDCHOZÍ KIPPEN, FRONTÁLNÍ POSTOJ A JINÉ LIBŮSTKY.

**TEXT:** ONDŘEJ NOVÁK, VEDOUcí VZDĚLÁVÁNÍ APUL ČR

Jenže já se chci dnes na lyžování zase podívat trochu odjinud a pod dojmem báječné zimy, jaká tu dlouho nebyla, ve vaší hlavě trochu rozhybat mozkové lyžařské buňky a předat zase několik nových impulsů k přemýšlení. Nic víc, nic méně. Zda to tak je, nebo není, zda to na vás funguje, nebo ne, bude už jen vaše rozhodnutí.

## Chceš doleva, stoupni si na pravou

To už tady bylo. A taky se na tom nic nemění, jen možná... Pořád platí, že když chceme doleva, musíme zatížit pravou. Ale co kdybychom si místo „stoupni si na pravou“ řekli: „Chceš doleva, povol levou?“ A už to slyším znovu: „Co? Povol? A jak? Cože?“

Jednoduše si představte, že jedete třeba v pluhu. Máte širokou podstavu, jste tedy pěkně stabilní a můžete si vyzkoušet dva různé způsoby zatížení.

1. Postavte se na pravou lyži, pokrčte kotník i koleno a postupným snižováním těžiště – tedy pohybem směrem dolů, tedy postupným ještě větším krčením kotníku a kolene – zvyšujte tlak na lyži. Nebo...

2. Pokrčte mírně kotník i koleno pravé nohy, ale jen tak, abyste byli pěkně uvolnění na chodidle, vyvarovali se propnutého kotníku a zachovali si tak jemnou motoriku chodidla pro otáčení lyže kolem mohutných bříšek za prsty. A teď jen povolte levou nohu. Jednoduše ji pod sebou nechte propadnout a pokrčit. Získáte najednou pocit „natažené“ vnější nohy v oblouku, větší zahrnutí, využíváte o trochu lépe vykrojení lyže, být nekrájíte, ale hlavně zůstáváte po celou dobu oblouku na „natažené“ noze a tlak zvyšujete nikoliv pokrčováním vnější nohy, ale povolováním té vnitřní. Zvýšíte tak míru hranění a lyži lépe prohnete.

Vše má ale svoje mouchy. Při prvních pokusech budete mít možná pocit přisednutí, přílišné váhy na patách, ale právě proto stále zdůrazňuji uvolněný pokrčený kotník, který umožní využít celé chodidlo pro lepší stabilitu i jemné natáčení lyží.

## Stará láska, nerez a vy

„To je ale stará písnička,“ slyším. No ano, jedním z objevitelů takové techniky byl již dávno v historii pan Zehetmayer a po něm mnoho dalších. Do českého lyžování se pak prosadil pojem „dynamický pluh“, či také „moravská sedačka“ podle extrémního přisednutí praktikovaného některými vzdělavateli instruktorů na Moravě :-).

Jenže dynamický pluh jsem zatím vždy viděl s velkým předsunutím na principu kroku, jak je popsal i výše uvedený Zehetmayer a po něm další v nechalně proslulé české „kročné“ technice. A také jsem ho většinou viděl na pokrčených nohách. A právě to my nechceme. Ani pokrčovat obě nohy, ani předsunovat vnitřní lyži více, než je nutné.

Chtěli jsme si na pluhu jen vyzkoušet, co se bude dít dále, hlavně pak u carvingových oblouků a v rychlé jízdě.

## Krátká a dlouhá noha

Vždycky jste si přáli jezdit na natažené, dlouhé noze. Jako závodníci. Protože to dobře vypadá, ale hlavně protože na ní udržíte více váhy (používáte více oporu o kosti než aktivní zapojení svalů). Jenže zkuste napnout nohu, když už na ní stojíte a vedete oblouk. Není tedy lepší tuhle nohu nechat být a povolit tu druhou? Z jedné se pak stane dlouhá, z druhé krátká, a čím je kratší, tím větší je váš rozsah dolních končetin, tím více jsou lyže na hranách, tím více se ohýbají a zkracují poloměr. A to je to, čeho se snažíme při pěkné sportovní a dynamické jízdě docílit.

## Nic nového pod sněžnými děly

Ale možná alespoň něco málo, co by stálo za úvahu a vyzkoušení. Právě pod sněžnými děly a následně všude na sjezdovce, kde se rozprostírá technický, tvrdý až ledovatý povrch. Teprve na tvrdém kopci se ukáže, zda vaše natažená noha na prašanu nebyla jen módní kudrlinka, neboť na prašanu mohou jet slavným „Klammerschwungem“ sedíc na vnitřní pokrčené noze, s nataženou vnější a tvářit se, že je vše v pořádku. Na ledovate píště se teprve ukazuje pravý lyžař. Ten dobrý povolí jednu nohu, počká, až se mu druhá napne, a čeká na odezvu lyže. Ví, je to i trochu o hlavě, položit se takhle do oblouku a čekat, až se lyže vrátí z neznámých dálek rozsahu vašich dolních končetin. Jenže lyže, které jsou pod tělem, lze, zahrnit velmi špatně. Zatímco ty, co jsou od těla dále, zahrnité více a snáz.

## Napínání zakázáno!

Nebojte, to není april a nečetli jste až sem úplně zbytečně. Chtěl jsem jen připomenout, že „napnutá či natažená“ noha je ve skutečnosti vždy trochu pokrčená. Právě u kotníku a kolene. Jinak byste přišli o kouzlo jemných pohybů chodidlem i o možnost absorbovat nárazy a nerovnosti. A také „povolit nohu“ není celé kouzlo. S tímto pohybem souvisí mnoho dalších větších či menších, hrubších či jemnějších, ale nemohu přece vyřadit celé tajemství najednou. Zatím stačí, když zkusíte občas povolit a počkáte, co se stane. Pokud vám to manželka povolí :-)

Těším se u dalšího „úhlu pohledu“, který bude letos poslední a měl by nám spojit všechny křišťálové koule, které se během minulých dílů možná občas roztrhly. A když vám nepůjde povolit, nebo to někdo z rodiny prostě nepovolí, nezapomeňte, proč vlastně lyžujete... Jak říkal můj dobrý kamarád Karel: „Hlavně radost!“


[www.levnelyze.cz](http://www.levnelyze.cz)
[www.zimni-zajezdy.cz](http://www.zimni-zajezdy.cz)