ATOMIC salomon

DODAVATEL VYBAVENÍ

skiwithme.cz FORTY SHORTY 2

V NÁZVU LETOŠNÍHO SERIÁLU SE SKRÝVÁ NEJEDEN JINOTAJ A MNOHÝM ZŮSTANE I NAVŽDY SKRYT. „SHORTY“ VŠAK OSLÍ SVŮJ MŮSTEK KE KRÁTKÝM OBLOUKŮM A JEJICH TAJEMSTVÍ BY VÁM ROZHODNĚ ZŮSTAT SKRYTO NEMĚLO.

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

ONDŘEJ NOVÁK

V pořadí šestý ročník seriálu Skiwithme jsem zaměřil na cvičení, která by vás měla zdokonalit v kratších obloucích nebo pomoci se krátké oblouky naučit. Každý článek bude i letos doprovázet výukové video. Pokud budete potřebovat odborný dohled, rád vás letos uvítám na domácím kopci v Janských Lázních v lyžařské škole SkiResort LIVE nebo na letních ledovcových kempech, které připravuji. Všechny informace, stejně jako všechny starší články, najdete na webu www.skiwithme.cz.

www.skiwithme.cz

Kam chodidla, tam my

A tam taky lyže. Minule jsme skončili u směrování chodidel a já jsem slíbil, že se jím budeme zabývat v druhém díle seriálu. Slíbil. Protože slibem nezarmoutíš. Ale nakonec to bude možná i trochu o něčem jiném.

S chodidly toho lze totiž dělat mnoho. Pohybovat do strany, dopředu a dozadu, houpat se ze špiček na paty nebo jimi otáčet. Je to sice trochu anatomická lež, protože samotné chodidlo, navíc uzavřené v těsné lyžařské botě, toho moc nezmůže a vše, na co se budeme při dnešním cvičení soustředit, se odehrává v kombinaci s rotací celých dolních končetin, za pomoci kolen i kyčlí. Jenže pokyny „pohybuj chodidly doprava, doleva, otáčej s nimi, nakloň je ke kopci nebo z kopce“ a podobně si lze snadno představit a vstřebat. Na rozdíl třeba od „rotace dolní končetiny“. A já píšu „od lidí pro lidi“, pánové a dámy studovaní v oborech anatomie a biomechaniky, odpusťte.

Jak trénovat?

Dnes začneme zase na suchu. Nebo spíš na místě. Zkuste, jen tak, bez lyží, na místě, opřeni o hůlky, pohybovat oběma chodidly na shodnou stranu. Postavte je na palcovou a malíkovou hranu a pak zase opačně. Jako kdybyste chtěli zahranit. Podstatný je trénink malíkové hrany. Většina lyžařů skvěle ovládá zahranění vnější palcové hrany chodidla, ale „vyvrknout“ si kotník na druhé noze se jim moc nechce a na vnitřní nohu při lyžování často zapomínají. Jenže pohyb oběma chodidly do stejného směru a navíc ve stejnou chvíli je pro lyžování naprosto stěžejní. Když začnete na konci oblouku „starou“ vnější nohu směrovat do nového oblouku, začínáte z ní zaprvé činit „novou“ vnitřní, ale hlavně ji tímto pohybem odlehčujete, tlak se ztrácí, hmotnost se přenáší na „novou“ vnější a vy dosáhnete velmi brzo přehranění. Nehledě na to, že překlápěním budoucí vnitřní nohy na novou, tedy malíkovou hranu ji přibrzďujete. Nová vnější pak jede okolo a vaše lyžování začíná fungovat jako kružítko. Vnitřní noha „kotví“ a vnější ji opisuje po kružnici. Vyšší dívčí? Podívejte se na pasáž videa, kde jezdím navazované pomalejší oblouky, které pak

postupně zkracuji. Zdá se vám, že tělo rotuje? Hmm, tak to se vám opravdu jen zdá. Rotují nohy, právě na principu přibrzděné, ale aktivně se do nového oblouku překlápějící vnitřní. V dlouhých obloucích je to docela „šumák", ty si užijete i bez toho. Ale při velmi krátkých na strmějším svahu už se bez aktivity a „směrování a naklápění" obou chodidel, tedy i celých nohou, neobejdete.

Zkuste si naklápění chodidel nejdříve při jízdě šikmo svahem. Nejdřív pomalu, pak můžete trochu přidat na frekvenci a zapojit i kolena a kyčle. No, a pokud vám to nějak jde, zkuste si následující „kopulační" pohyby. To by vám mělo jít dobře. Zkuste posouvat lyže pohybem chodidel dopředu a přejděte do rytmického pohupování se ze špičky na patu. Dáváte tak lyžím agresivnější impuls, který vás ale pošle na paty, lyže vystřelí vpřed a je třeba se rychle na chodidle vrátit zase pěkně doprostřed. Tento předozadní pohyb, který je u dlouhých oblouků rozložen tak plynule, že je až skoro nepostřehnutelný, je pro krátké oblouky, kde se vše odehrává nahuštěno do setin vteřiny, opět stěžejní.

Vyzkoušejte také delší oblouky s aktivním překlápěním vnitřní nohy do nového oblouku a hlavně s jejím pocitovým přibrzďováním tak, jak jsem to popsal výše. Pokud se zadaří, zkracujte poloměr. Napoprvé vám to asi do úplně krátkých nepůjde a budete nabírat rychlost. Vraťte se tedy ještě jednou do jízdy šikmo svahem a kombinujte vše, co už umíte. Otáčejte chodidla ke svahu, naklápějte chodidla ke svahu a přidejte oblíbené kopulační pohyby. Pokud vše uděláte dohromady a podaří se vám pohyby synchronizovat, pojedete už téměř sportovní krátké oblouky šikmo svahem. Zhoupnout se v kotnících, zvětšit kontakt s jazyky bot, chodidla naklopit a otočit. Mnoho pohybů stěsnáno v krátkém okamžiku budoucího celoživotního umění krátkých oblouků…

A kdyby vám to extra nešlo, najděte si mírný svah a zkuste krátké oblouky na jedné. Na rozhýbání chodidla, vyvrtnutí kotníku (pro ty, co mají příliš velké boty) a pobavení přátel nic lepšího neexistuje. Jo a příště? To už šlápneme pořádně na zmizík.

SNOW.cz/video/4142

FOTO: PETR SOCHA – SNOW