

skiwithme.cz

FORTY SHORTY 4

PO TŘECH PŘEDCHOZÍCH DÍLECH UŽ VÍTE, ŽE „SHORTY“ ZNAČÍ OSLÍ MŮSTEK KE KRÁTKÝM OBLOUKŮM. I DNES SE BUDEME ZDOKONALOVAT PRÁVĚ V TOMTO SMĚRU.

Řekni, kde ty hůlky jsou...

Dobrý lyžař nepotřebuje hůlky, říkají s oblibou někteří hosté z Polska, kteří přicházejí do krkonošských půjčovn, jsou postiženi funcarvingovou horečkou, jež u našich severních sousedů ještě stále žhne. Jenže tady udělali soudruzi z Polska chybu. Stejně jako s nerozbitnými skleničkami jejich němečtí kolegové. Hůlky naopak každý dobrý lyžař potřebuje. Kromě popíchování předbíhajících lyžařů u vleku, ohýbání o zadnice zlobivých dětí, podporování růstu račat

mu rytmus a v těžkém terénu mu dává moment téměř nezvratného rozhodnutí – zapíchl jsem hůlku = budu zatáčet.

U krátkých oblouků je zapíchnutí hole téměř nutností. Vše zde probíhá mnohem rychleji, stěsnáno do několika krátkých okamžiků, a příležitostí ke ztrátě rovnováhy a rytmu je zde víc než dost. Bez zapíchnutí hole se pak neobejdete v těžkém terénu, zejména pak třeba v bouřích. I proto budeme dnes zapíchnutí hole více trénovat a snažit se ho do našeho lyžování napasovat.

Zapíchnutí hole by mělo být uvolněné a přímo úměrné rychlosti a agresivitě jízdy. Nejde nám o to hůl zapíchnout až po kroužek a pak ji při jízdě těžce vytahovat ze sněhu.

a jiných popínavých rostlin, odhánění dotěrných komárů při pozdně jarním lyžování, odpíchování a otevírání lyžařských vázání (a piva) jsou totiž dobré zejména k udržování rovnováhy i rytmu.

Dlouhé oblouky lze určitě jezdit bez zapíchnutí, dokonce v nich výrazně zapíchnutí hole spíše ruší a překáží a omezuje se tedy často jen na pouhý dotyk hole sněhu či dokonce pouhé naznačení pohybem ruky. Záleží na každém lyžaři, jak se se zapíchnutím hole v delším poloměru popere, záleží také na rychlosti i na terénu. Nehleděme v tom vědu. Faktem zůstává, že u všech dobrých jezdců včetně vrcholových závodníků Světového poháru ve většině oblouků nějaký impuls, který by vedl k zapíchnutí hole, najdeme. Proč? Je to zkrátka jednodušší. Zapíchnutí hole stabilizuje lyžaře v nekritičtějším okamžiku přehranění, udává

Zapíchnutí hole by mělo být uvolněné a přímo úměrné rychlosti a agresivitě jízdy. Nejde nám o to hůl zapíchnout až po kroužek a pak ji při jízdě těžce vytahovat ze sněhu. Můžete si samozřejmě představit, že pod ostrým hrotem se zrovna nalézá vaše tchyně, ale to už by musela být jízda opravdu agresivní. Většinou si vystačíme s pocitem, že se po svahu povalují vajíčka a hůlkou je třeba se jich pouze dotknout, ale nepropíchnout je. Pohyb, který vede k zapíchnutí hole, nebo alespoň k naznačení, vychází vždy z lokte a ve finální, jemné fázi ze zápěstí. Důležité je pak načasování pohybu ruky spolu se synchronizací nohou.

Jak trénovat?

Podívejte se na video a začněte na místě. Pokud se připravujete na krátké oblouky, synchronizace vychází velmi jednoduše. Ruka s hůlkou



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 doprovázen 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

jde dopředu ve stejný moment, kdy se mírně pokrčují nohy, abyste získali kontakt s jazykem bot, měli pokrčený kotník a mohli lyžemi otáčet. Berte tuto jednoduchou poučku jako základ pro smýkané oblouky. Při řezaných obloucích nebudeme nohy tolik krčit, budeme se o lyže spíše opírat, ale „timing“ zapíchnutí zůstane velmi podobný. Krátké oblouky jsou hlavně vždy mixem mnoha dovedností. Situací, kdy pojedeme čistě řezané oblouky, nebude mnoho a upřímně, kdo z nás to na černé sjezdovce dokáže bez ztráty kytičky kočkovat až dolů k hospodě?

Pokud jste zvládli nácvik na místě, zkuste pomalé kratší oblouky šikmo svahem. Nezapomeňte, že k zapíchnutí používáme vždy hůlku na spodní straně, tedy pod vnější lyži. Zároveň mějte na paměti, že hůlka se pohybem lokte a zápěstí vždy pohybuje nejdříve dopředu a až při jejím návratu zpět se dotkne sněhu tak, aby k zapíchnutí došlo ideálně v kolmé poloze na podložku. Ani šikmo před lyžaře, ani šikmo za něj. Zkuste ji zapíchnout ideálně někde mezi špičku lyže a špičku vázání.

Zkuste navazované oblouky. V klidu, pomalu, nejdříve delší a postupně je zkracujte až do

rytmických krátkých, ale stále velmi pomalých a smýkaných. Točení nohou vám v tuto chvíli pomůže k udržení rychlosti a dá vám dostatek času k soustředění na správné načasování zapíchnutí. A pak už jen přidávejte na rychlosti, přidejte agresivitu a hranění a pusťte lyže více z kopce dolů. Dobrým tréninkem jsou i oblouky šikmo svahem nebo jízda v měkkém rozbředlém sněhu.

A to je pro dnešek všechno. Příště si to všechno pěkně shrneme a budeme se těšit, jak to v jarních bouřích budeme stříhat hlava nehlava krátkými oblouky, třeba až dolů k té hospodě.

