

TEXT: ONDŘEJ NOVÁK FOTO: PETR ALINA



# skiwithme.cz

## ANEB VÍCE NEŽ MALÁ FOTOŠKOLA LYŽOVÁNÍ

**SNOW**  
ČASOPIS PRO SLEDOVACÍ LYŽOVÁNÍ
**uvex**
**SUB**  
INDUSTRIES

### PROJEKT SKI WITH ME

TEORIE A PRAXE – SESTRY, Z NICHŽ KAŽDÁ VLASTNÍ KLÍČ OD POKLADNICE JMÉNEM LYŽAŘSKÁ DOVEDNOST. PROJEKT SKI WITH ME TEORII S PRAXÍ PROPOJUJE A NABÍZÍ PŘEDNOSTNĚ ČTENÁŘŮM SNOW NA VLASTNÍ LYŽE VYZKOUŠET TO, O ČEM ČTOU, POD DOHLEDEM AUTORA CELÉHO PROJEKTU, PŘEDNÍHO LYŽAŘSKÉHO ODBORNÍKA NA VÝUKU LYŽOVÁNÍ ONDŘEJE NOVÁKA.

### DNEŠNÍ LEKCE:

TRAVERZ, OBLOUK Z PŘÍVRATU  
VYŠŠÍ LYŽÍ, ZÁKLADNÍ  
PARALELNÍ OBLOUK

### ONDŘEJ NOVÁK

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



Proč se na stránkách lyžařského časopisu, který čtou zejména dobří lyžaři, dívat na to, jak se učit lyžovat? Vězte, že ani těm největším profesionálům neuškodí, když se občas vrátí na počátek, zopakují si základy a trochu se „rozpluží“.

V minulém díle jsme se tedy opravdu rozplužili, řekli si, jak v pluhu zatáčet, naučili se, co je spádnice, a také si ukázali jednoduchý princip pokrčování vnitřní nohy, díky kterému dokážeme jednoduše a hlavně ekonomicky přenášet více váhy svého těla na vnější lyži a plynule na ni stupňovat tlak v průběhu oblouku.

Skiwithme je projekt zacílený na všechny lyžaře, kteří se chtějí zdokonalovat. Narodil od anonymity klasické lyžařské školy mají tu čest s konkrétní tvář, a mohou tak tušit, co je čeká... :-)  
Takže pojďte si se mnou zalýžovat! Ski with me.



Jistěže šlo. Proto se dnes naučíme oblouk z přívratu vyšší lyží (dále přívratný oblouk), který nás nakonec velmi jednoduše dovede až k paralelnímu vedení lyží.

Ještě předtím si ale zkusíme traverzovat šikmo svahem. Postavte se tedy na jednu stranu sjezdovky, srovnejte lyže do para-

Naposledy to opravdu nebylo jednoduché. Stáli jste poprvé na lyžích a já vás úplně na začátku dokonce nutil balancovat na jedné! Ale uznejte, že po první hodině trápení jste se nakonec dostali až k obloukům v pluhu, které umíte jezdit v docela slušné rychlosti, a bezpečně tak sjezdit i krapet strmější modrou sjezdovku a na jejím konci zastavíte. Přesně k tomuto bodu snažení vede prvotní touha všech začátečníků. Nějak sjet kopec a dole zastavit. Jenže pak začne každému v hlavě hlodat otázka: "Nešlo by to i nějak líp?"

lelního postavení, jako byste chtěli stoupat nahoru svahem, a snažte se je udržet na horních hranách. Kotníky, kolena, boky jsou pokrčené a uvolněné, trup mírně nakloněný vpřed, paže před tělem. Tedy jako v základním sjezdovém postoji. Jen s malou změnou. Tento postoj se během jízdy neustále vyvíjí. Jakmile jedete šik-

# MONTANA®



THE WORLD OF EXCELLENCE  
[www.montana-skiservis.cz](http://www.montana-skiservis.cz)





mo svahem nebo zatáčíte, tedy mohli bychom říct, kdykoliv křížujete spádnici, náš základní postoj se změní. Horní lyže (v oblouku je to ta vnitřní) se mírně předsune, což určí sklon svahu a pohyblivost kloubů vašich dolních končetin, a s ní se stejně automaticky předsune i vnitřní koleno, bok a rameno. Snažíme se tedy o udržení téměř stejných, paralelních os spojujících špičky lyží, kolena, boky a ramena (obrázek č. 1). Připraveni? Odpíchnout a jedeme šikmo svahem. Snažte se udržet více zatíženou spodní lyži (v oblouku je to ta

vnější) a navíc obě lyže na hranách. Pokud za vámi zůstanou dvě koleje, a dokonce malý oblouk směrem ke svahu, máte ode mne jedničku s hvězdičkou. Pokud ne, nevádí. Jestli jste udrželi více zatíženou spodní lyži a traverzovali více či méně na hranách na druhou stranu sjezdovky, pořád je to za jedna, byť bez hvězdičky. Zkuste si to vícekrát na obě strany, a pokud vám to jde, vrhneme se společně na přivrátný oblouk.

Umíme zatáčet v pluhu, umíme ze spádnice pokrčovat vnitřní nohu, takže základní kámen je položen. Zkuste se rozjet v pluhovém postavení rovně dolů, tedy po spádnici, a až nabere trochu rychlosti, postavte se více na vnější lyži. Jak? Přeci povolíte kotník a koleno vnější nohy, tím přenesete velmi snadno více váhy svého těla na vnější lyži. A která je vnější? No přece levá, pokud chcete jet doprava, a pravá, pokud doleva. Víím, tohle už přeci víte od minule, ale pro jistotu :-). Postavili jsme se tedy třeba na levou lyži a začínáme zatáčet doprava. Stejně jako v obloucích v pluhu. Začínáme pokrčovat pod svým tělem i vnitřní nohu (obrázek č. 2), opíráme se o vnější lyži, která je teď rozhodně o mnoho více zatížená než ta vnitřní, a tu vnitřní začínáme pomalu přisouvat až do paralelního postavení lyží. I po přisunutí se ale snažíme stále ještě trochu zatáčet. Má

opačnou, tedy souhlasnou či chcete-li horní. Zvládli jste oblouk na jednu stranu? Zkuste i na druhou a nezapomeňte i na otáčení lyží chodidly v průběhu celého oblouku, jak jsme si ukázali v minulém díle. A nezbývá než vše spojit dohromady. Rozjeďte se ze spádnice v pluhovém postavení, začněte zatáčet a plynule přisouvejte vnitřní lyži až do paralelního postavení. Až vám to téměř nepojede nebo budete směřovat skoro nazpět do kopce, začněte přisunutou lyži zase pomalu a plynule vysouvat až do pluhového postavení a zároveň uvolněte zahranění a zatížení lyží mírným pohybem těla směrem nahoru, vpřed a jakoby do směru budoucí jízdy. A dál už to známe z oblouků v pluhu. Těžiště, které bydlí u vás v břiše, se přesune zpět přímo mezi lyže do stejné pozice, jako bylo předtím při vašem rozjezdu ze spádnice, zahranění vnější lyže se zmenší a obě lyže a hlavně vy, přitahování gravitací, začnete putovat směrem dolů ke spádnici. Nic nedělejte, jen počkejte, až lyže samovolně doputují do bodu, kde váš pohled směřuje přímo do údolí.



to jen jeden háček. V pluhu jsou lyže na vnitřních hranách, zatímco na konci oblouku, v paralelním postavení, jsou již na stejných nebo tzv. souhlasných hranách. Říkáme také na horních hranách a vy už toto postavení znáte z jízdy šikmo svahem. Jak toho docílit? Při pokrčování vnitřní nohy je potřeba také pohybovat vnitřním kolenem mírně dovnitř oblouku, tedy ke svahu. Tím se nám podaří uvolnit hranění a vnitřní lyži při přisouvání pokládat postupně z hrany na plochu a posléze opět na hranu, ale tentokrát již na

Říkáme tomu driftování. A odsud už to znáte. Uvolněte a pokrčte kotník a koleno vnější nohy, tím přenesete váhu na vnější lyži a za pomoci otáčení chodidla zatáčejte. Zároveň plynule pokrčujte pod svým tělem vnitřní nohu a přisouvajte vnitřní lyži. Oblouk pak dokončete již v paralelním postavení. To vše je dobře vidět na obrázku číslo 3. A pak už nezbývá, než přidávat další a další oblouky, zvyšovat rychlost, měnit poloměr a zkusit i strmější svah. Tím začnete také zatěžovat vnější lyži již před spádnicí, přisouvat vnitřní



**VOELKI**



ZNAČKOVÁ PRODEJNA PRINC SPORT  
Milady Horákové 96, Praha 7  
tel. 233 371 597, e-mail: prodejna@voelkl.cz  
[www.voelkl.cz](http://www.voelkl.cz)

