

skiwithme.cz

JEDNA STAČÍ!

MINULE JSME NECHALI OBĚ LYŽE U HOSPODY. DNES NÁM BUDE NAOPAK STAČIT JEDNA. A PŘÍŠTĚ UŽ KO- NEČNĚ POJEDEME NA OBOU. SNAD. SLIBUJU.

Musím upřímně přiznat, že jsem sám zvědav, jaký bude název příštího článku. Jestli on to nakonec nebude seriál o odvykací protialkoholní kúře. Nejdřív zkusím vaši výdrž s „Nechte lyže u hospody“, najednou zas napomínám, že „Jedna stačí!“. A to ani radši nemluví o loňském „Vem si dávkou!“. Lyžování je spojeno s krásnými „après-ski“, ale kdo se chce z baru dostat ve zdraví, měl by ovládat dobře i svoje lyže. V nejhroším i jednu, pokud druhou nemůžete před barem najít.

Dej blinkr!

Stejně jako v autě, kde dáváme při každé změně směru jízdy znamení, to zkusíme i při lyžování. Zkuste se rozjet pomalými smýkanými oblouky třeba o středním poloměru, najít si svůj rytmus a soustředit se na co nejkulatější poloměr oblouku a nejplynulejší pohyby. Až se budete cítit jistě, začnete do každého oblouku blikat svým budoucím vnitřním kolénem a špičkou lyže. Na konci oblouku začnete pomalu zvedat patku vnější – budoucí vnitřní lyže a pohybem celé dolní končetiny postavíte její špičku na novou vnitřní hranu. Jako byste udělali z nové vnitřní špičky kotvu, kolem které se bude za chvíli otáčet nová vnější lyže. Vypadá to složitě? Je to vlastně jen jízda po jedné, vnější lyži. Důraz klademe na zahájení oblouku a pohyb novým vnitřním kolénem a kotníkem směrem dolů z kopce. Vlastně si převrátíte novou vnitřní lyži rychle do kýženého směru jízdy. Pomůže vám to nejen v rozhybání vnitřní končetiny, jejíž uvolňování je tak důležité, ale hlavně je důsledkem jejího správného směřování – překlápení do nového oblouku.

Saňte se oštěpařem

Oblíbený „javelin turn“ – oštěpařský oblouk podle typicky překřížených nohou při odhodu oštěpu – jsme na stránkách Skiwithme probírali již vícekrát. Je to opět jeden z oblouků, kde se soustředíme zejména na plynulé otáčení vnější lyže do kýženého směru. Vnitřní lyže je překřížená, což nám přináší hned několik bonusů. Nelze si na ni stoupnout. Tedy lze, ale důsledky jsou fatální. Překřížení vnitřní lyže nám také pomáhá vytvářet postavení, ve kterém dokážeme odo-



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



ONDŘEJ NOVÁK

V pořadí pátý ročník seriálu Skiwithme jsem opět zaměřil na cvičení, a protože jste jako čtenáři stále více zkušenější, pustíme se občas i do trochu neznámých vod a experimentů. Každý článek bude letos zase doprovázen výukové video, a pokud budete potřebovat odborný dohled, rád vás uvítám na kopci. Volné termíny, stejně jako všechny starší články, najdete na webu www.skiwithme.cz.

www.skiwithme.cz

FOTO: TOMAŠ ROBA – SNOW

lávat ve všech fázích oblouku působícím vnějším silám. Vzpomínáte na články o separaci? Javelin turn také klade důraz na správnou oporu o vnější lyži, se kterou souvisí i uvolněné postavení vnější nohy v lyžařské botě. Pokrčený kotník, kontakt s jazykem boty a mírně pokrčené koleno a kyčel jsou základem úspěchu pro citlivé vedení lyží v pomalé rychlosti. Díky tomu se i učíme vést lyže nohama, a nikoliv hrubou motorikou rotace trupu nebo boků.

Dnešní podoba „javelinu“ bude velmi variabilní. Zkuste jízdu ve středních obloucích a přecházejte postupně do kratšího poloměru a stále ho dále zkracujte, až kam to půjde. V kratším poloměru můžete zkusit i synchronizaci se zapichnutím hole. Zkuste jezdit „javeliny“ jen šikmo svahem – zatáčet na jedné pouze ke svahu, nebo je zkombinujte s jízdou pozadu a otočkami v protisvahu. Stát se dobrým oštěpařem znamená stát se dobrým řidičem svých lyží v jakýchkoliv podmínkách. Třeba cestou z „après-ski“ baru.

PŘEKLÁPĚNÍ OBOU NOHOU SMĚREM DOLŮ Z KOPCE

Zrychlujeme

„Javeliny“ si můžete nakonec vyzkoušet i při rychlé jízdě po hraně. Bude to fungovat velmi podobně, jen místo aktivního otáčení vnější nohy ji prostě necháte jet po hraně, a díky překřížené vnitřní se dostanete do postavení, které vám dále umožní balancovat působící vnější síly a zvyšovat tlak na lyži, tedy ji i prohnut a zatáčet. Všechny mírné propojovací cesty nebo i všechny velmi mírné sjezdovky, kde se už pořádně nesvezu, využívám k různým „jednonohým“ cvičením. Můžete si vyzkoušet jízdu po hraně pouze na jedné lyži. Druhou nechte po celou dobu jízdy zvednutou a na té první se překlápějte ze strany na stranu. Všimli jste si, jak je najednou zapotřebí ten často vysmívaný a u lyžování opovrhovaný kotník? Všimli jste si, jak to na jednu stranu jde, jste krásně vybalancovaní a cítíte se jako v „javelinu“ a na druhou, kdy je lyže uvnitř oblouku, sotva zatočíte? Jak přes tu vnitřní nohu nejde dosáhnout postavení, ve kterém byste mohli odolávat vnějším silám, zvětšovat úhel hranění a zvyšovat tlak na lyže?

A všimli jste si, že na vnitřní noze musíte zůstat pěkně „šťaf“, nemůžete ji uvolnit, ani ji nelze samostatně naklápět do oblouku?

Japonec na konec

Myslím, že odpovědi na všechny otázky v předšlém odstavci vám už nemusím poskytovat. Znáte je sami, nebo na ně přijdete. Cílem všech podobných cvičení je naučit se ovládat obě dolní končetiny a při jízdě pak s nimi pracovat. Ne jen s jednou, tou vnější, ale s oběma. Zpomalená jízda na konci videa, které opět doprovází tento článek a ve kterém najdete i všechna popsaná cvičení, ukazuje, jak je pohyb oběma nohama do nového oblouku důležitý. A jeho výsledkem je i plynulé a automatické uvolňování a zároveň udržování dostatečné tenze ve vnitřní noze. Jak při přechodu z jednoho oblouku do druhého, tak v jeho samotném průběhu. A díky tomu mě napadá, že by se příští článek mohl jmenovat „Zatoč a nepovol“. Najdete v něm do příště zase nějakou analogii s alkoholismem?

DIRECT
ALPINE
TECHNICAL OUTDOOR WEAR



functionalizyou

Overall INSTALATER

Jasná volba pro všechny freeridery! Svrchní overall umožňující nasazení i v nejnáročnějších freeridových terénech a hlubokém sněhu. Materiál zaručuje maximální ochranu proti vodě a větru s přijatelnou prodyšností. Použitím materiálů a vhodného technologického zpracování bylo docíleno maximální účelnosti při zachování nízké hmotnosti.

Membrána:
GELANOTS
20.000 mm H₂O /
20.000 g/m²/24 h.

GELANOTS

RECCO



SNOW.cz

snow.cz/video/3523



www.directalpine.com