

skiwithme.cz

DRIFTUJ, DRIFTUJ, VYKRÚCAJ!

...LEN MI PECKU NEZRÚCAJ. DNES NA MOTIVY LIDOVÉ PÍSNĚ. PECKA NEBOLI PEC BUDE TVOŘIT PEVNÝ ZÁKLAD NAŠEHO STABILNÍHO DRŽENÍ TĚLA, A ABYCHOM JI NEZRÚCALI – NEZBOŘILI, BUDEME POHYBOVAT LYŽEMI JEDNOU SMYKEM, PODRUHÉ PO HRANĚ A VYKRÚCAT NĚJAKÉ TY ZATÁČKY.

S koro by to mohlo vypadat, že se budeme zabývat vyváženým základním postojem a balancováním našeho těla. Ale my už víme, že žádný pevně zaujatý postoj není pro lyžování dobrý a že je potřeba se neustále pohybovat, abychom neupadli. Tedy aplikovat naše lyžování na podmínky. A právě taková aplikace a hra s lyžemi bude tématem dnešního článku.

Lyžovat jen po hraně, ať už jakkoliv dobře nebo špatně, umí s dnešním materiálem každý. Smykat umí taky kdekdo. Ale proč to nějak chytře nespojit? Při lyžování se nám často stává, že jsme hrdiny svahu na modré, možná ještě červené sjezdovce, předvádíme precizní carvingové koleje, a pak ouha, přijde černá sjezdovka a naše dovednosti najednou nestačí, nabíráme na rychlosti a oblouky se natahují od lesa k lesu. Může to být způsobeno nedostatečným prohnutím lyží, pozdě zahájenými oblouky, naší nedokonalou technikou, důvodů je mnoho. Naučme se tedy hrát si s lyžemi, zmírnit občas trochu hranění a nahradit ho otáčením lyží do směru jízdy, byť za cenu přerušení ukázkových kolejí nahrazených smykem.

Smykání není ostuda, pokud ho děláme vědomě a dovedeme s ním pracovat. Vzpomeňte si na nejlepší závodníky v obřím slalomu, jak musí často najíždět do brank kontrolovaným smykem (driftováním), aby získali lepší úhel nájezdu do branky a mohli ji později projet po hraně. I to je jedna z cenných dovedností, kterou budeme dnes trénovat. Získáte lepší cit pro vedení a hranění lyží, dokážete pak lépe reagovat na terén a aplikovat na něm naučené dovednosti. Neb lyžování není černobilé a jízda po hraně je jen jedna z mnoha dovedností, kterou je třeba k dobrému lyžování zvládnout.

Škola hranění

Zkusíme si několik hravých cvičení, která vám o vašem lyžování prozradí mnohé. Třeba to, jak umíte pohybovat kotníky a kolena a zda stojíte na lyžích uvolněně na celých chodidlech, nebo křečovitě na napjatých nohách.

1 Začněte nejdříve v traverzu, šikmo svahem. Zkuste jen mírným pohybem v kotních a kole-



nou střídat jízdu po hraně a sesouvání lyží dolů ze svahu. Pokud vám to půjde na obě strany, přidejte na rychlosti i zkratke frekvenci střídání.

2 Začněte zase z jízdy šikmo svahem a zkoušejte zahrnit lyže pohybem kotníků a kolena tak, aby vyjžděly kratší carvingové oblouky směrem ke svahu. Poté je naopak překloupte chodidly směrem dolů ze svahu. Lyže zmenší svůj úhel hranění, dostanou se téměř na plochu, a když jim i trochu pomůžete přenesením hmotnosti, budou mít tendenci jet dolů z kopce. Naberte tak rychlost a pak je opět svými



ONDŘEJ NOVÁK

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

Letošní seriál jsem zaměřil na cvičení, která v praxi rád používám. Nebudeme si lámat nohy, ruce ani tělo do nepřirozených pozic, ale snažit se hrát si s lyžemi a soustředit se na nové pocity při jízdě. Každý článek letos doprovodí i krátké video s ukázkou (na SNOW.cz), abyste mohli vše sami vyzkoušet. A pokud budete potřebovat ke svému zdokonalování odborný dohled, rád vás, jako každý rok, uvítám na kopci při lekcích a workshopech Skiwithme.cz, abychom společně zkusili teorii proměnit v praxi.

chodily naklopte směrem ke svahu a vyjedte kratší oblouk po hranách. Vyberte si dostatečně širokou sjezdovku a můžete takové překlápění opakovat vícekrát. Chodidla vždy naklápím tam, kam chci jet. Snažte se o pohyb obou chodidel a zároveň se zaměřte na větší tlak na palcové hraně a menší na malíkové. To je dobrý indikátor toho, že se opravdu opíráte více o vnější lyži.

3 Předchozí cvičení v traverzech teď spojte do plynulé jízdy vždy jedním celým obloukem přes spádnici. Několikrát překloupte lyže ke svahu a od svahu, při posledním překloupení ze svahu pokračujte ve zvětšování úhlu zahranění a dokončete celý oblouk přes spádnici. Na něj navážete zase překlápěním chodidel v traverzu a vyjžděním kratších oblouků ke svahu.

4 Vyberte si ze začátku dobře upravenou červenou sjezdovku a zkoušejte z oblouku do oblouku přejít cíleným smykem. Na konci oblouku přenášejte plynule hmotnost na novou vnější lyži, ale zároveň otáčejte chodidla, a tedy vašimi lyžemi, co nejrychleji do nového směru jízdy. Místo křivky, kterou byste vykroužili po hraně, vlastně oblouk „designově“ znehodnotíte, ale dostanete se tak rychleji do spádnice. Naklánějte se celým tělem do oblouku, nechte však lyže sunout ještě do strany. Poté využijte svého náklonu a pohybem kotníků a kolena zahrňte lyže tak, že se zakrojí a vykrouží pěkný kulatý oblouk po hraně.

5 Stejně cvičení si zkuste i na velmi strmé sjezdovce. Zjistíte, že to není jen cvičení, ale funkční součást techniky lyžování, kterou si závodníci pomáhají ve velmi přesazených brankách a my obyčejní smrteľníci na prudkém svahu, když to jinak nejde.

I v letošní sezoně najdete na webu www.skiwithme.cz nabídku lekcí a workshopů pro lyžaře i telemarkisty. Pro lyžaře jsem letos připravil ke každé lekci rozbor videa, začínající telemarkisty zase jistě potěší bezplatné zapůjčení vybavení po dobu výuky.

SNOW.cz

více na: <http://snow.cz/video/2932>