



Dvanáctý ročník seriálu Skiwithme bude letos hledat písmena abecedy v lyžování. A může jich najít víc, než si myslíte. Nám jich bude pro letošek stačit pět a naučíme se na nich dívat na techniku lyžování zase z jiného úhlu pohledu. A kdo bude chtít najít písmen víc, může si se mnou přijet zalyžovat. Volné termíny, plánované akce, ale také starší články najdete na www.skiwithme.cz.

DODAVATEL VYBAVENÍ



TEXT: **ONDŘEJ NOVÁK**
FOTO: **MICHAEL TUREK**

H/A

Mohlo by to znamenat „headache“ nebo také „Hawaiian Airlines“. Můžu vám slíbit, že na Havaj v následujících řádcích nepoletíme. Hlava by vás bolet mohla, ale jen z přemýšlení, kde najít na lyžařovi velká písmena H a A. Vítejte u dalšího dílu seriálu „Lyžování podle abecedy“.

V minulých dílech jsme se zabývali písmenem T. Nejprve jsme ho našli při pohledu na lyžaře z profilu a ukázali si na něm předozadní rovnováhu. Později jsme se pustili do hledání písmen T při čelním pohledu a zkusili je „zmáčknout“ do kurzívy. Nakonec jsme našli i různá menší písmena T na jednotlivých částech lyžařova těla a zkusili s nimi pracovat tak, aby nám vzniklo jedno velké funkční T. Už vás bolí hlava? Otevřete si předchozí díly seriálu, protože dnes na nich budeme stavět.

H

Písmeno H můžeme najít na lyžařovi hned v několika rovinách. Nožičky tvoří pravá a levá strana těla, spojnice nožiček pak třeba osa pánve. Nebo také osa ramen. Jak se takové písmeno H bude při jízdě deformovat a pohybovat, si možná povíme v nějakém z dalších dílů, ale dnes si nakreslíme „háčko“ trochu jinak. Otočíme písmeno o 90° a jednu nožičku budou tvořit ramena, druhou pak skluznice lyží. Spojnice nožiček pak povede přes celé tělo lyžaře.

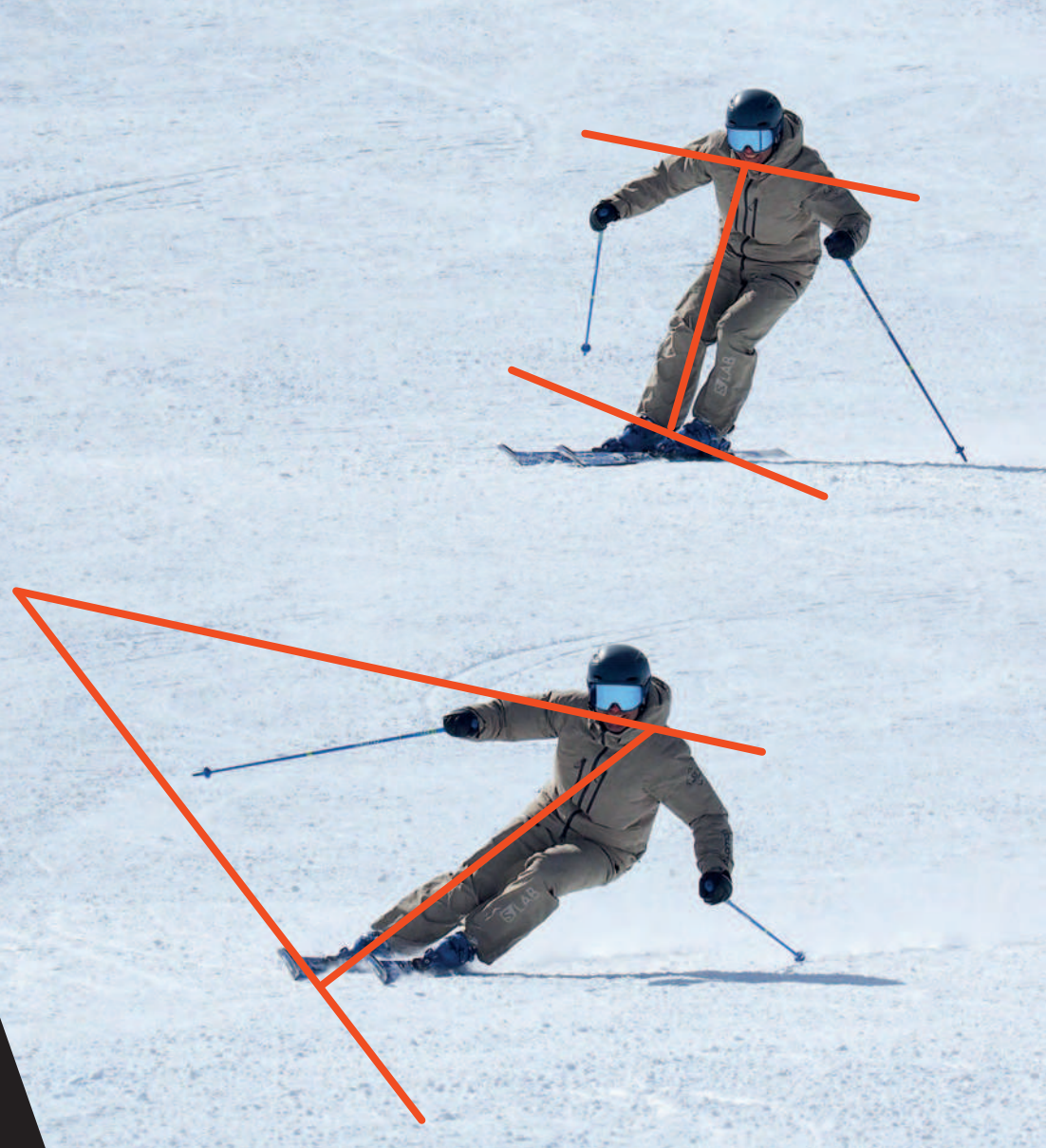
A

Písmeno A můžeme opět hledat z různých úhlů pohledů a při různých situacích. Stačí se třeba podívat na dolní končetiny a často vidíme při lyžování „nohy do A“, nebo také „do X“. Dnes to bude ale trochu složitější. Naše písmeno A totiž není na první pohled vidět a my ho budeme teprve vytvářet. Jak? Z písmena H přece.

H-A

Když se rozjedete rovně z kopce, stojíte na celých skluznicích lyží a nikam se nenakláníte ani nikam nezatáčíte, máte na sobě namalované ideální velké H. Podobně je to i v přechodu mezi oblouky. Jakmile ale začnete zatáčet, mělo by se písmeno H začít postupně deformovat, až se z něj stane písmeno A. Pokud ne, někde se stala chyba.

Už při pouhém balancování na vnější lyži na začátku oblouku tělo automaticky reaguje mírným zalomením v bocích a osa ramen spolu s osou skluznice vnější lyže se začínají na jednom konci přibližovat a na



druhém oddalovat. Vlastně je to podobné jako s písmenem T, jen jsme si přidali další osu pod lyže. Zatímco se lyže díky náklonu do oblouku stále více zahraňují, lyžař se v ideálním provedení stále více zpevňuje v horní polovině těla. Snaží se nenaklonit ramena do středu oblouku, ale naopak na nich balancovat „papoušky“, o kterých jsem psal ve SNOW v r. 2019 (najdete v archivu na www.skiwithme.cz). Balancováním celého těla proti vnější lyži se zhruba ve vrcholu oblouku nebo mírně za ním vytvoří písmeno A. S postupným uvolňováním tlaku na vnější lyži se nakonec lyžař vrátí zase do písmena H, a to přesně v přechodu mezi oblouky, kdy se lyže potkají na plochách.

Dává to smysl?

Dnes je to zase o trochu složitější než minule. Museli bychom do toho zapojit i trochu fyziky, abychom si přesně zargumentovali, proč je to zkrátka tak a ne jinak. Pro nás běžné smrtelníky, kteří chtějí dobře a efektivně lyžovat a preferují praxi před teoretizováním na diskuzních fórech, částečně opišu odstavec z minulého dílu.

„Do oblouku se snažte vždy naklánět celí. Přestat pohybovat trupem a držet ho příliš zpevněný, nebo se snažit uměle o zalomení v bocích či vyklonění trupu ven z oblouku nedává žádný smysl, a byť vám to bude do určité chvíle fungovat, efektivní to není ani pro vaše lyžování, ani pro vaše tělo. Lyžař se vždy naklání celý a teprve postupně začíná v těle reagovat na působící síly v oblouku. Nohy, zejména pak ta vnější, se vzpírají dostředivé síle a lyžař s nimi musí aktivněji pohybovat směrem dovnitř oblouku. Trup se naopak ve svém naklánění začíná mírně zpomalovat a jeho aktivita spočívá spíše v zapojení vnitřního svalstva, zejména pak na jeho vnitřní straně, čímž balancuje síly, které se lyžaře snaží přitlačit ke kopci a postavit na vnitřní lyži.“

Už jste doma? Vlastně jde jen o to, jak se v průběhu oblouku nenechat působícími silami postavit na vnitřní lyži. Na začátku jízdy máte H, zkuste z něj v oblouku udělat A tím, že budete hodně naklánět lyže, respektive nohy, a málo naklánět ramena. Tyhle dvě pomyslné osy vám nakonec vytvoří „áčko“, jaké vám budou všichni závidět. ☺



Ondřej Novák

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

