



skiwithme.cz

ANEB VÍCE NEŽ MALÁ FOTOŠKOLA LYŽOVÁNÍ

SNOW
KAPOTA PRO SUBLEDNÍ LYŽOVÁNÍ

uvex
KAPOTA PRO SUBLEDNÍ LYŽOVÁNÍ

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:

ZDOKONALOVACÍ CVIČENÍ

ONDŘEJ NOVÁK

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



V prvním díle jsme si trochu zapluzili, 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. V díle druhém jsme už přes přivrátané oblouky došli k vysněnému paralelnímu vedení lyží, v díle následujícím jsme ovládli kouzlo carvingové techniky, zvládli jsme krátké oblouky a dnes nám nezbyvá než se trochu ve všem zdokonalit.

Náš seriál je zacílen na dvě světové strany. Na jedné stojí ti nedotčení, kterým by naše malá fotoškola měla přinést jednoduchý návod, jak se naučit lyžovat, na druhé pak ti ostřílení, kteří hledají souvislosti, kladou si otázky a v návaznosti na naši rubriku nám doufám nějaké další otázky položí, nebo si nejlépe přijedou na hory vše ověřit v praxi.

Skiwithme je projekt zacílený na všechny kategorie lyžařů, kteří se chtějí něco dozvědět a hlavně se zdokonalit, ať už jsou na jakékoliv úrovni. Na rozdíl od anonymity klasické lyžařské školy mají tu čest s konkrétní tvář a mohou tak tušit, co je čeká... Můj prostor je velmi omezený na to, abych sdělil vše, i to nesdělitelné. Snad se tedy brzy potkáme na kopci. Takže pojďte si se mnou zalyžovat... Ski with me.

V minulých čtyřech dílech jsme se postupně stali téměř dokonalými lyžaři. Nezbyvá tedy načít vše, co jsme se naučili, aplikovat na terén. Jenže na to nám už letos nezbyvá čas a bohužel ani prostor, jelikož jízda v terénu a její technické finesy by vydaly na další samostatný se-

abyste měli lepší kontrolu nad oběma lyžemi a docílili i lepší polohy celého těla pro vedení lyží do oblouku. Vnitřní nohu můžete začít pokrčovat a mírně vyklánět dovnitř oblouku již při jeho zahájení, abyste špičkou vnitřní lyže oblouk podvědomě nakrojili a zároveň uvolnili místo pro práci a pohyby nohy vnější. Vnitřní nohou tedy můžete docílit mnohé a její pasivitou naopak mnohé pokazit. Zkuste si tedy „buřtíky“. Na obrázku 1 vidíte práci pouze vnitřní nohy při jízdě šikmo svahem. Traverzujte ze strany na stranu a zkuste vyklánět vnitřní koleno směrem ke svahu a zase zpět. Vaše stopa pak bude vypadat jako „buřtíky“. To samé zkuste při jízdě oblouky. Na konci oblouku vykleňte vnitřní koleno směrem ke svahu, počkejte, až se vaše stopa rozšíří, pak přeneste váhu na horní lyži a pokrčte koleno na lyži spodní. Obě lyže velmi rychle přehraní a povedou vás do oblouku. A to samé můžete zkusit i v zahájení oblouku jen s budoucí vnitřní nohou. Při zahájení



riál. Budiž vám útěchou alespoň krátký seriál rad zvaný Ofpístová klinika, který celý rok vycházel o několik stran dále. Dnes se tedy naopak zaměříme na zdokonalování dovedností, jež jsme v průběhu sezony nabyli, a drobné technické triky, které vaše lyžování ještě o kousek vylepší.

Mnohokrát jsem se zmiňoval o pohybech vnitřní nohy. S tou je neustále třeba vědomě pracovat, naučit se ji používat. Vnitřní nohu můžete v průběhu oblouku plynule pokrčovat, abyste zvětšili náklon do oblouku, a tak zvětšili zahranění a následně i tlak na lyže. Vnitřní nohu můžete zatahovat pod sebe,

oblouku, kdy přenášíte váhu z vnější lyže na vnější novou, zkuste novou vnitřní nohu pokrčit a vyklonit směrem dolů ze svahu. Uvidíte, jak se přebranění zjednoduší a urychlí.

Teď naopak zkusíme zabojet s naší rovnováhou, zlovyky, jízdou v záklonu a správným rozložením váhy na vnější lyži. Pojďme lyžovat jen na jedné. Nebojte se, druhou si stále ponecháme, kdyby něco, ale budeme se jí snažit překřížit a nepoužívat.

Princip je jednoduchý a už jsem ho na těchto stránkách mnohokrát opakoval. Chceš doleva, stoupni si na pravou. A teď navíc levou překřížte nad pravou tak, aby lyže vzniklým zkřížením svíraly co největší úhel a mezi kolena vám zbylo více místa. Docílíte tak dostatečného zahraňování vnější lyže, neb kotník, koleno, ale hlavně boky putují automaticky dovnitř tvořeného oblouku. Pokud vám lyže nezatáčí, nebo zatáčí po velmi dlouhém poloměru, vaše hmotnost je na ni rozložena špatně, váš kotník není pokrčený a ztrácíte tak cit pro vedení lyže do oblouku. Snažte se tedy udržovat neustálý kontakt s jazykem boty, pokrčit mírně kotník i koleno tak, abyste získali právě tu jemnou motoriku na chodidle a mohli vnější lyži otáčet do oblouku. Cvičení si samozřejmě můžete zkusit i při jízdě po hraně. I zde ale platí, že lyžařská bota nám poskytuje oporu, ovšem nikoliv tak, abychom v ní viseli směrem vzad ani extrémně do jazyků vpřed. Stačí jen neustálý kontakt s botou, který

vyšle krátký impuls směrem ke špičce lyže, do takzvaného sweet pointu, odkud by lyže měla začít zatáčet. Jak na to, uvidíte na obrázku 2.

No a teď už přestává opravdu veškerá legrace. S překříženou lyží to ještě šlo, ale po jedné? Jedné jedině a samotinké? Nebojte se, není to tak hrozné, jak by se na první pohled mohlo zdát. Vyberte si pro začátek mírný svah, ideálně s lanovkou, abyste se dostali ve zdraví zpět ke své druhé lyži, nebo alespoň s krátkým vlekem. Kilometrová kotva není pro toto cvičení ideální.

Jízda na jedné lyži vás ale

nými pohyby chodidla lyži otáčet. Seběmenší zaváhání bude potrestáno pádem, stejně jako záklon. Zde opět platí, a to dvojnásob, že bez kontaktu s jazykem boty lyže nezatáčí, ale jen sesouvá šikmo svahem.

Zkuste teď přidávat na rychlosti a nebojte se zapojit carvingový potenciál svých lyží. Jízda po hraně bude oproti pomalé jízdě smýkané naprostou hračkou. Vyžaduje jen trochu více odvahy, neb rychlost se rapidně zvýší a možnosti korekce rychlosti i poloměru se na jedné lyži naopak značně snižují. A nakonec zkuste kratší a krátké oblouky. Jako na obrázku 3. Vše funguje stejně jako při krátkých obloucích v minulém díle. Vidíte pohyb těla dopředu a do směru budoucího oblouku, klidný trup i rytmické zapichnutí holí.

TIPY pro začátečníky

On je tady ještě nějaký začátečník? V pátém díle naší malé fotoškoly lyžování? Tomu snad nelze ani uvěřit. Ale i kdyby snad. Nebojte se vyzkoušet i to, co na první pohled vypadá neuskutečnitelně. Možná vás u toho někdo uvidí několikrát spadnout, ale děláte to pro sebe (a samozřejmě i pro pobavení ostatních).

Pokud zvolíte správný a mírný svah, můžete vyzkoušet i jízdu na jedné lyži, o buřtících nemluvě. Vězte, že každý nový prvek, který se na lyžích naučíte, každá dovednost, kterou nabudete, spojí se později s dovednostmi jinými, křišťálové koule se slepí a budete o krůček dál. A až si jednou před sezonou špatně seřídíte vázání, jízdu po jedné lyži jako byste našli.

TIPY pro pokročilé

Po jedné lyži už umíte? I krátké oblouky? Zkuste tedy prudší svah, horší terén, malé boule nebo jízdu bez holí. Pokud vám ani tohle nestačilo, položte si volnou lyži na hřbety rukou, hůlky držte, jak jste zvyklí, a při jízdě krátkými oblouky je rytmicky zapichujte. Poslední cvičení s sebou nese jednu obrovskou výhodu. Na vleku budete moct jet na obou lyžích.

P.S.: Díky trutnovskému řezníkovi za buřtíky, Janu Železnému za oštěpařský oblouk a Vám všem, milí čtenáři, za pozornost.



posune někam úplně jinam a i ti největší mistři zjistí, že se mají ještě hodně co učit. Tam se teprve projeví, která noha je silnější, na kterou stranu zatáčíte správně a na kterou si potřebujete pomoci mácháním rukou a různými podpůrnými pohyby, na které byste si na obou lyžích ani nevzpomněli. Pro začátek zkuste jen smýkané oblouky.

Na vnější lyži je to poměrně jednoduché, na vnitřní vám nezbyvá nic jiného, než se vklonit do oblouku a jem-