

TROCHU JINÝ ÚHEL POHLEDU...

LYŽUJEME

VE ČTVERCI

NEBOLI „ANOTHER POINT OF VIEW“, JAK BY ŘEKLI RODILÍ MLUVČÍ. TEDY OTROCKY PŘELOŽENO – POJĎME SE PODÍVAT NA LYŽOVÁNÍ A JEHO TECHNIKU Z JINÉHO MÍSTA... POD JINÝM ÚHLEM POHLEDU.

TEXT: ONDŘEJ NOVÁK, VEDOUcí VZDĚLÁVÁNÍ APUL ČR

Tento seriál několika článků by měl přiblížit jak amatérům, tak třeba profesionálním instruktorům lyžování problematiku techniky lyžování, vyvrátit tisíckrát opakované polopравdy a mýty a vnést trochu světla do temných komnat zvaných stará a nová technika. Také se dotkneme různých metodických postupů, abychom si nakonec ukázali, že není třeba vymýšlet názvosloví pro tisíce různých oblouků, které se od sebe nakonec ani neliší, není třeba vymýšlet mnoho rozvětvených metodických postupů, ve kterých se ztrácejí nejen žáci, ale i instruktoři a jejich školitelé. Postupně se budeme věnovat základnímu postoji, vedení lyží, správnému postavení lyžaře v oblouku a rozdílům v „klasické“ a „carvingové“ technice, které nakonec nebudou tak překvapivě velké, jak byste čekali.

Není stará a nová technika...

Tímto tvrzením jsem si již v tuto chvíli na sebe poštal mnoho odborníků i biomechaniků. Ale nakonec zjistíme, že i takto lze na lyžování nahlížet. Ona totiž opravdu není stará a nová technika, je jen technika pro pomalé a rychlé tempo. Vždyť každý se nakonec dříve nebo později musí naučit sesouvat či smýkat, ač je to přesně ten moment, nad kterým ohrujeme nos a označujeme smýkající lyžaře za outsidersy používající „starou techniku“. Přitom bez této dovednosti se dnes neobejde ani ten nejlepší závodník ve Světovém poháru. Takže sesouvání či smýkání není úplně špatné ani „staré“. Je to jen jedna z dovedností, kterou by měl každý dobrý lyžař ovládat. Stejně tak to „nové“ carvingování není zas tak nové a minimálně dobří závodníci tuto techniku ovládali do určité míry již před dvaceti lety. Říkám do určité míry, neboť byli omezeni materiálem. Jenže ať už máte na nohách dubová prkánka ze sudu, nebo nejlepší obřáčky pokoutně zakoupené od některého z reprezentantů, bez dobrého základního postoje se prostě neobejdete.

Základní versus základní sjezdový postoj

Už jste se ztratili? No ani bych se nedivil, tato terminologie není v našich zeměpisných šířkách úplně zaběhlá. Ale budeme vycházet z termínů, které používá celý lyžařský svět. Tedy „basic stance“ nebo „Grundverhaltung“ – základní postoj a „skiing stance“ nebo „Fahrverhaltung“ – základní sjezdový postoj nebo-li postoj při jízdě. Zatímco základní postoj používáme při jízdě po spádnicí nebo lépe řečeno, kdykoliv jsou lyže na plochách, základní sjezdový postoj vnímáme, kdykoliv křižujeme spádnicí, tedy zatáčíme a lyže jsou na hranách.

Základní postoj

Lyže jsou v paralelním postavení, stopa ideálně na šířku pánve. Nejsem propagátorem široké stopy za každou cenu. Každému, co jeho jest. Příliš široká stopa je v každém případě mimo rozsah pohybů vašich kyčlí a v oblouku tak znemožní přirozené postavení a může vést třeba k přílišnému předsunutí vnitřní lyže a protirotaci pánve. Naopak se jistě shodneme, že ošoupané boty z příliš úzké stopy již dnes lidskému oku nelahodí tak jako dřív a takové postavení vede spíše ke smýkání a navíc k celkové ztrátě stability.

Důležité jsou ale i ostatní části našeho těla. Uvolněné chodidlo a pokrčený kotník je zárukou dobrého citu pro sníh a plynulého stupňování tlaku na lyže. Nesmíme opomenout ani pokrčená kolena a kyčle. Tedy všechny klouby jsou pokrčené. Horní polovina těla je mírně nakloněná dopředu, stejně jako paže, které se snažíme udržet před tělem. Zkuste se někdy podívat přímo před sebe a pak pohybovat pažemi vpřed a mírně nahoru tak dlouho, až je začnete „cítit“ ve svém periferním vidění. Pokud tomu tak bude, stojíte skvěle. Nesmíme ale zapomenout ani na osy, jejichž postavení pro nás bude později stěžejní. Tedy říkáme: všechny osy jsou paralelní a máme na mysli pomyslné spojnice špiček lyží, kolen, boků, rukou a ramen. Za chvíli pochopíte, proč je to tak důležité.

Základní sjezdový postoj

Mohli bychom se opakovat, takže jen to nejdůležitější. Lyže jsou postavené paralelně a na horních hranách (jak jednoduchý termín oproti tradičnímu českému „vnější hrana vnitřní lyže a vnitřní hrana vnější lyže“), horní lyže mírně předsunutá, váha z větší části na spodní lyži, všechny klouby pokrčené, všechny osy paralelní. A tady se dostáváme k celé pointě.

Lyžujeme ve čtverci

Představte si, že lyžujete jako loutka, a přesto maximálně přirozeně, vlastně jen následujete lyže. Špičky vašich lyží jsou spojeny s vašimi boky pomyslnými provázky, osy spojující špičky a boky jsou paralelní... Říkáme tomu lyžovat ve čtverci. O kolik se při jízdě předouvá vaše vnitřní lyže, o tolik se předouvá váš vnitřní bok. Říkáme tomu frontální postoj, vlastně stále stojíte ve svém dokonalém základním postoji a necháváte své lyže a vzápětí i své tělo reagovat na sklon svahu, rychlost a rozsah pohybů. To jsou totiž tři základní parametry, které určují míru předsunutí vaší vnitřní lyže – ne nějaký Jarďa, který vám říká, že ji musíte předsunout přesně o 8 centimetrů nebo zhruba o 10 % délky. Zkus-

te si schválně jen tak uvolněně zaskákat na místě na mírném a pak pro porovnání na prudším svahu. Když dopadnete, bude vaše vnitřní lyže vždycky mírně předsunutá, ale zkuste si porovnat míru předsunutí na téměř rovném a naopak strmém svahu...

Čím je svah prudší, je předsunutí výraznější, to souvisí přímo i s rychlostí a rozsahem pohybů. Zkuste se položit třeba jen tak na sucho za pomoci kamarádů těsně nad sním jako závodníci, s nataženou vnější nohou a pokrčenou vnitřní. I kdybyste sebevíc chtěli, tu vnitřní pod sebe nezatahnete ani neschováte, tělo vám to v této pozici neumožňuje. Naopak při nenáročném carvingování na modré sjezdovce, kde rozsah pohybů nebude tak velký jako v obřáku, bude vaše vnitřní lyže předsunutá jen nepatrně, víc to není potřeba a svah to nevyžaduje.

Jak jsem již řekl, spolu se špičkami vašich lyží se jako loutky na provázku pohybují i vaše boky. Je dobré si uvědomit, že oblast boků a pánve je nejsilnějším „kloubem“ těla a vaše břicho zároveň domovem vašeho těžiště. Na malé ploše se tedy koncentrují velké síly, kterými lze mnoho ovlivnit a také hned na začátku oblouku mnoho pokazit. Vyhněte se proto protirotaci i rotaci pánve a nechte svoje boky sledovat špičky lyží. Důležité je však začít každý oblouk hezky „odspoda“, tedy naklonit lyže na hrany nejdříve pohybem kotníků a kolen, boky a následně i náklon celého těla přidávat až v závislosti na potřebě, kterou většinou vyvolá rychlost a sklon svahu. Pro začátek vám pomohou i vaše oči a hlava. Zkuste se na konci oblouku podívat směrem do dráhy oblouku dalšího a za svými očima začít pohybovat kotníky a kolena, abyste stejným směrem naklopili i lyže na hrany.

Myšlenka paralelních os a lyžování ve čtverci nás bude provázet i nadále, třeba až budeme mluvit o mýtu zvaném „kippen“, tedy naklonění se do dalšího oblouku. Pro dnešek by to stačilo a my si budeme do příště pamatovat, že stavebním kamenem každého lyžaře je dobrý základní postoj, ze kterého pak může vzniknout i dobrý základní sjezdový postoj jen za pomoci jednoduchých pravidel.

1. Každý oblouk začněte od kotníků a kolen naklopním lyží na hrany.
2. Snažte se lyžovat ve čtverci, nechte svah, ať za vás určí míru předsunutí vnitřní lyže a nikdy ji nepředouvajte víc, než je třeba, spíše se ji vždy snažte kousek zatahnout pod sebe, jako byste chtěli telemarkovat.
3. Vyvarujte se zbytečných rotačních či protirotacních pohybů pánve, ale i ramen a horních končetin na začátku, ale i v průběhu oblouku.

PS: Už jste vyzkoušeli hit letošní sezony, lyže s rockerem? Ty vás totiž povevou do oblouku tak snadno a rychle, že ani nestihnete něco se svou pánví nebo rameny pokazit. Jsou to totiž lyže, které si váš frontální postoj téměř samy vynutí.

Těším se na příští setkání při „jiném úhlu pohledu“ a hlavně nezapomeňte, že lyžujeme pro radost, a ne pro správné držení os. Takže když vám to hned napopravé nepůjde, nezoufejte a vychutnávejte si atmosféru na horách a jiné slasti sportu, který nás všechny tak baví.