



TEXT: ONDŘEJ NOVÁK FOTO: MICHAEL TUREK

DRUHÁ ZATÁČKA

První zatáčku máme za sebou. Nebo alespoň já. Touhle dobou sedím v údolí kousek pod ledovcem, odpocívám po prvním lyžování a promítám si svoje první dnešní oblouky a přemýšlím i o těch druhých, na které dnes také došlo.

Den se totiž přirozeně rozdělil na dvě části. S prvními zatáčkami jsem pomalu oťukával kopec, objevoval vše, co se přes léto zapomnělo, a hledal rovnováhu. Po několika jízdách jsem se osmělil i k rychlejšímu carvingovým obloukům, ale podvědomý strach ze špatné viditelnosti kombinované s vyšší rychlostí mě vždy rychle vrátil zpátky na zem. I když jsem léto strávil na kole a pohyboval se z kopce často rychlostí, která mi připadala vysoká (a potvrzoval to i tachometr), rychlost na lyžích je s ní stále nesrovnatelná. Je paradoxní, že případný pád na kole na tvrdou podložku, která na

rozdíl od sněhu vyvolá velké tření a s ním nepěkné odřeniny na těle chráněném jen tenkým dresem, v nás budí mnohem menší strach než pád na lyžích, kde jsme oblečení do několika vrstev a chráněni nejrůznějšími doplňky od hlavy až k patě.

Rychlost

Průměrní lyžaři se pohybují rychlostí 30–50 km/h, sportovní nezavodníci atakují i osmdesátku. Ale rychlost k lyžování patří a je to jeden z důvodů, proč se lyžování tak rádi věnujeme. Trocha relativně bezpečného adrenalinu neškodí a už při prvním lyžování

máte i přes podvědomý strach potřebu zkoušet, zda by to nešlo zase o kousek rychleji. Postupně přivykáte známým pohybům, terénu, a strach najednou střídá odvaha. A právě o tom, jak se k rychlosti a odvaze pracovat postupně, bude můj dnešní text.

Tak trochu carving

Tak trochu po hraně, tak trochu smykem. Tak trochu opatrná taktika, která se hodí na začátku sezóny, ale také vespělá technika, které se v expertním lyžování říká pivoting. „Pivoting označuje techniku, kdy lyžař rotuje lyže kolem své osy bez výrazného pohybu vpřed. Cílem je



“ ROZDÍL MEZI SMÝKÁNÍM LYŽÍ V NÁJEZDU A ŘEZÁNÍM VE VÝJEZDU JE ZŘETELNÝ.”

Jak na to?

Strach nám na začátku sezóny nedovolí užívat si plnohodnotné carvingové oblouky. A když, tak jen na velmi mírné sjezdovce, kde rychlost nijak závratně nestoupá a pro prohnutí lyží a zkrácení poloměru není potřeba velkého úsilí. Ale stačí trochu strmější „tmavě modrá“ a všechno je najednou jinak. Snažíme se zahajovat všechny oblouky pěkně čistě po hraně, ale také je pak v druhé polovině strháváme do smyku, abychom zase trochu zpomalili. První polovina oblouku (na ciferníku hodin od 12 do 3) je totiž ta, kde rychlost stoupá. Jedeme totiž dolů z kopce. V druhé polovině naopak jedeme už proti kopci a prohnuté lyže zkracují poloměr, tedy zpomalují. Řešení je tedy potřeba přesunout ze druhé do první poloviny oblouku a tu si trochu zkrátit a zjednodušit. Lyže můžete do kritických tří hodin „napivotovat“, česky nasměrovat nebo nasunout. Při zahájení nové zatáčky zkuste lyže místo zahranění naopak otáčet pohybem nohou proti klidnému trupu. Trup vlastně sleduje směr nového oblouku, jako byste ho jeli po hraně – tedy pěkně kulatě. Nohy, respektive lyže si ale cestu do tří hodin na ciferníku zkracují aktivním otáčením – řekněme smykem. Ve tři hodiny, nebo třeba už ve dvě anebo také ve čtyři (záleží na tom, kam až necháte lyže doklouzat a kam je chcete přesně nasměrovat), uvolníte tenzi v horní polovině těla a nasměrujete ho zpátky za lyžemi. Ty se zároveň mnohem více zahraní, začnou se prohýbat a vyřezávat druhou část oblouku pěkně čistě po hraně.

Je pivoting pro sraby?

Mohlo by se zdát, že taktika „na začátku si to trochu přibrzdím a pak to tam pošlu“ je tak trochu pro ty, co se bojí. Na začátku sezóny možná ano. Pomůže nám překonat počáteční strach z rychlosti v nájezdech do oblouků, ale také získat nějaký ten čas, než se všechny zažité pohyby obnoví a zautomatizují. Navíc střídání otáčení a hranění je výborný drill, který nám na začátku zimy rychle rozšíří spektrum dovedností a pomůže získat jistotu pro ovládání lyží. V průběhu zimy ale pivoting použijeme třeba na hodně strmých sjezdovkách, kde nám strach brání zahájit oblouk čistě po hranách úplně stejně, jako na začátku zimy na mnohem mírnějších sjezdovkách.

rychle změnit směr jízdy, aniž by došlo k velkému přenosu hmotnosti na hrany lyží, což je rozdíl oproti tradičnímu carvingu, kde se hrany lyží zaryjí do sněhu a vykrajují oblouk. Pivoting se často používá v těsných zatáčkách, na prudkých svazích nebo ve složitých podmínkách, kde je potřeba rychlá kontrola nad směrem pohybu. Tento pohyb zahrnuje rotaci lyží z boků nebo nohou, přičemž lyžař musí dobře zvládat rovnováhu a hmotnostní rozložení, aby nedošlo k nekontrolovanému skluzu,” říká k tématu trochu kostrbatě umělá inteligence, a má tentokrát i docela pravdu.

Čtrnáctý ročník seriálu Skiwithme bude o všem, co mi přijde na mysl. Po třinácti letech už se témata hledají špatně, ale o to je to větší zábava. Určitě letos dojde na telemark, o kterém jsem nepsal už několik let, ale také na jednoduché tipy, které by se vám mohly v průběhu sezóny hodit. A ten, kdo nerad čte a radši si o lyžování a telemarku popovídá mezi jízdami na lanovce, může si se mnou přijet zalyžovat, nebo třeba přivést svoje potomky. Volné termíny, plánované akce, ale také starší články najdete na www.skiwithme.cz.

DODAVATEL VYBAVENÍ

 **ATOMIC**

SALOMON

A opravdu si přibrzdím?

Pokud by se vám zdálo, že si v první části oblouku aktivním otáčením nohou do nového směru přibrzdíte, jste vedle. Pivoting je nasměrování. Vlastně se naopak snažíte rychleji překonat tu část oblouku, kde to nabírá rychlost. Sportovní lyžaři ve volné jízdě tak řeší svoje obavy z rychlosti v nájezdu do zatáčky, ale závodník v brankách příliš uzavřenou trať vytyčenou brankami, do které by se standardním nájezdem po hranách jen těžko vešel. Viděli jste úvodní obřák Světového poháru v Söldenu? Více než polovinu branek tam jedou závodníci právě takhle. Sjezdovka je velmi prudká, závodní lyže málo vykrojené a branky hodně zavířené. Když tam vidíte závodníky trénovat jen tak volně, bez branek, jezdí čistě po hraně celé oblouky. My obyčejní lyžaři je tam můžeme jezdit taky. Ale pravděpodobně na to budeme potřebovat celou šířku sjezdovky. Tak co si vytyčit takový vlastní obřák, vyhradit si třeba tři pruhy od rolby a snažit se na ně vmáchnout rychlými sportovními oblouky? Když vám to na té nejprudší části nepůjde čistě, zkuste trochu pivotovat. Když to uděláte rychle, nikdo si toho ani pořádně nevšimne. A kdyby jo, vypadá to stejně hodně efektně! ☺

Ondřej Novák

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

