

TROCHU JINÝ ÚHEL POHLEDU...



KIPPEN! ALE JAK A KAM?

„UDĚLEJ KIPPEN!“, ŘEKL BY NÁŠ ZNÁMÝ RADIL JARDA. JENŽE JAK, KAM A HLAVNĚ PROČ? PODÍVÁME SE DNES NA RŮZNÉ FORMY VERTIKÁLNÍHO POHYBU, VYSVĚTLÍME SI, CO JE TO KIPPEN, A OPĚT ZJISTÍME, ŽE VERTIKÁLNÍ POHYB NENÍ TŘEBA ŠKATULKOVAT DO RŮZNÝCH OBLOUKŮ S RŮZNÝMI VERTIKÁLNÍMI POHYBY, ALE ŽE JEN APLIKUJEME RŮZNÉ FORMY TOHOTO POHYBU V ZÁVISLOSTI NA ...? NA SKLONU SVAHU, RYCHLOSTI A PODMÍNKÁCH. ALE TO UŽ BYSTE JAKO PRAVIDELNÍ ČTENÁŘI „JINÉHO ÚHLU POHLEDU“ NA LYŽOVÁNÍ MOHLI VĚDĚT.

TEXT: ONDŘEJ NOVÁK, VEDOUČÍ VZDĚLÁVÁNÍ APUL ČR

Center yourself

Potřebujeme ho, nebo ne? Panuje mnoho názorů, že carving rovná se žádný vertikální pohyb. Jenže carving nemusí být nutně dvě vykrojené koleje na mírném svahu (jak jsme si vysvětlili minule), kde vertikální pohyb opravdu téměř nepotřebujeme. A ne všichni zvládají skvělou carvingovou techniku a navíc ne všude ji využijeme. Podíváme se raději, k čemu nám takový pohyb je.

Vertikální pohyby těžiště těla jsou dalším mechanismem ovlivňujícím tlak na lyže. Z výšokého postoje ve fázi snižování vzniká odlehčení lyží, které trvá až do okamžiku dosažení nejvyšší rychlosti pohybu těžiště směrem k lyžím. V okamžiku zahájení brzdění – pohybu dolů – dochází k zatěžování lyží, které plynule pokračuje při dalším zvyšování postoje. S dalším zvyšováním postoje se rychlost těžiště snižuje a opět nastane odlehčení. Je zřejmé, že zatěžování lyží začíná přibližně ve druhé polovině snižování postoje. Fáze odlehčení se plynule stíhá s fází zatížení. V reálné jízdě přistupují k sílám vnitřním (způsobují vertikální pohyb těžiště těla) proměnlivé síly vnější (odstředivá síla, složka tíhové síly F₂, rázové síly), které ovlivňují výsledný tlak lyže na podložku.

Rozuměli jste? Předpokládám, že někteří ano, ale běžní rekreační lyžaři, pro které tento seriál hlavně píšu, asi moc ne. Spíš jim to zamotalo hlavu. Asi proto spíše znáte povely instruktorů lyžování prezentující jednoduchou formuli: pohyb nahoru – odlehčení lyží. A i ti instruktoři mají nakonec pravdu. Odlehčení lyží je totiž konečným důsledkem, můžeme říct finálním produktem pohybu vašeho těžiště, byť na začátku vertikálního pohybu směrem vzhůru došlo nejdříve k jejich zatížení. Taková je fyzika, jenže my potřebujeme lyžovat a mít tedy pro lyžování jednoduché

formule a jasná pojmenování. Takže už víme, jak lyže odlehčit. Jenže s tím souvisí jedna moc důležitá věc, tedy pohyb vašeho těžiště po rovině horizontální, tedy doprava a doleva.

Na konci každého oblouku bude vaše těžiště více či méně mimo vaše lyže. Díky tomu jste také dosáhli většího či menšího zahranění (jak jsme si vysvětlili minule) a lyže vás tedy krásně objíždějí. Jenže co dál? Samotný vertikální pohyb lyže sice nakonec odlehčí, ale abyste mohli přehránit a začít nový oblouk, to nestačí. Je potřeba dostat těžiště zpět nad lyže, vrátit se do základního postoje a začít nový oblouk plynulým překlopením lyží na hrany. Švýcaři tomu říkají „2 – 4 – 2“, tedy dvě hrany – čtyři hrany – a dvě hrany, já jsem si oblíbil termín svých zámořských kolegů „center yourself“, tedy otrocky přeloženo vycentruj se. Česky řečeno – vrať se do základního, neutrálního postoje.

Toto české „vycentrování“ je důležité z mnoha důvodů. Kromě návratu do vyváženého neutrálního postoje, ze kterého lze pak začít oblouk hezky „odspoda“ (kotníky, kolena), nám tento pohyb vrátí lyže zpět na plochy, zruší tlak, který se pod nimi v oblouku naakumuloval, postupně zmenší míru hranění a my s nimi tudíž můžeme uskutečnit svůj další záměr, tedy například změnu směru. Vycentrování můžeme dosáhnout různými formami vertikálního pohybu. Pohybem nahoru, ale třeba i pohybem dolů. Například při jízdě v boulicích, kde se snažíme nohy pokrčovat a kopírovat nerovnosti – právě v tomto okamžiku na vrcholu boule jsme vycentrování a můžeme stavět lyže mírně na hrany a aktivně je vysouvat spod těla a otáčet z boule dolů. Pohyb směrem dolů použijí občas i závodníci na mírných úsecích, kde pouze podsouvají lyže pod tělem. Tedy obě formy vertikálního pohybu mají za následek návrat těžiště a všech pro lyžování důležitých segmentů těla zpět nad lyže – tedy „center yourself“.

Konečně kippen

Zadejte tuhle kouzelnou formulku do překladače a zjistíte, že kippen znamená převrhnout, naklonit, překloupat, ale třeba také pozbyť rovnováhy. O to všechno se budeme snažit.

Vertikální pohyb obecně směřuje směrem nahoru a s přibývajícím rychlostí směrem dopředu. Pohyb dopředu začíná být dokonce převažující a měl by nám zajistit dostatečné postavení vpředu na začátku oblouku a zabránit nechtěnému vystřelení lyží na konci oblouku, kdy lyže sice putují velmi rychle vpřed, ale tělo zůstává vzadu a snaží se všemožnými protirotačními pohyby lyže dohnat. Na začátku nového oblouku se snažíme lyže jakoby držet trochu za sebou, být dostatečně vpředu a mít je tak pod kontrolou.

Kippen se často popisuje jako pohyb těla nahoru, dopředu a do středu budoucího oblouku. Ale kde je střed budoucího oblouku? Střed kružnice, jejíž poloměr opisujeme, nebo střed dráhy oblouku, tedy okolí spádnice? Vězte, že správně a jednoduše se nejen horní polovina těla, ale i kotníky, kolena a boky pohybují vpřed kolmo na osu špiček. Osu špiček – míru předsunutí nám udává svah, ale třeba také schopnost pokrčit dostatečně kotník a koleno vnitřní nohy, rozsah pohybů dolních končetin, rychlost i typ oblouku, ale třeba také míra protirotační boků. Těch faktorů je mnoho a dokázali bychom jimi popsat další stránku. Ale pokud váš vertikální pohyb začne směřovat na konci oblouku nahoru a dopředu přesně kolmo na osu špiček, překlápíte se tak do dalšího oblouku a udělali jste své první kippen. Jen prosím pozor na kippen za každou cenu. Je přímo závislé na rychlosti. Bez rychlosti tak místo překloupení se do dalšího oblouku pouze přenesete svoji váhu na vnitřní lyži a zkomplikujete si tak nejen zahájení, ale i následně vedení oblouku. A od minule už přece víme, že chceš-li doleva – stoupni si na pravou.

Kippen je také kuře

Nevěříte? Tak pozor, až budete kippen učit své holandské přátele... Místo kippen se tak pravděpodobně ocitnete na dobrém obědě. A ten je při lyžování také velmi důležitý, stejně jako radost z vydařeného oblouku, ať už za použití většího, nebo menšího vertikálního pohybu, který budeme tak jako tak v závislosti na sklonu svahu vždy trochu potřebovat.

Snad jsem se tedy kromě kuřete nedotkl tímto článkem ještě jiné fauny, a pokud ano, doufám, že mi tak způsobený požár ve stojatých vodách českého lyžování přihraje téma na příště.

Takže příště? Nechte se překvapit :-)