



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**

T

Začneme tím nejllehčím, alespoň z mého pohledu. Protože písmeno T můžeme v lyžování a zejména na samotné postavě lyžaře najít hned několikrát.

Mohl bychom začít otřepanýma nohama do X, a nakonec i na ně v některém z dalších dílů možná dojde, ale to by bylo až moc jednoduché a hlavně předvídatelné. Písmeno T je jiný oříšek, a kdybychom měli čas, byli spolu na kopci nebo mohli rozjet pořádnou čtenářskou anketu, položil bych vám jen otázku, kde všude můžete na postavě stojícího a pohybujícího se lyžaře velké „téčko“ najít. Nemám ani jednu z možností, tak vám několik „téček“ ukážu sám a věřím, že další už najdete sami během sezóny.

Obrácené T

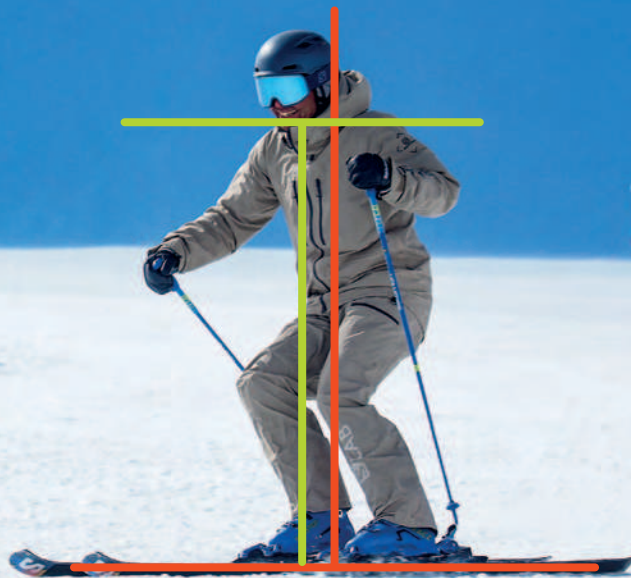
Jedno písmeno T najdete na lyžaři velmi snadno. Stačí se na něj podívat z profilu. Už ho vidíte? Nadpis vám zákonitě musel napovědět. Horní část písmena tvoří lyže, jeho nožičku pak postava lyžaře. Ano, mohli byste namítnout, že lyžař je pokrčený v kotnících, kolenou i v pase a trup má mírně v předklonu. Ale když si uděláte pomyslnou spojnicí mezi jeho botami a hlavou, měla by vám vzniknout krásná nožička písmene T kolmá na jeho horní, v tomto případě spodní část.

Lyžař má tvar obráceného písmene T, když stojí na rovině. Jeho postava, respektive pomyslná přímka, která ji protíná – můžeme jí říkat třeba balanční osa – je kolmá na jeho podstavu, tedy lyže. Ale co když se rozjede? Měl by se předklonit? Nebo zaklonit, jak se často radí při jízdě v hlubokém sněhu? Ani jedno, ani druhé. Měl by lyžovat tak, aby svoji balanční osu neustále udržel kolmou na své lyže, které kopírují terén. Bez zbytečných pohybů dopředu nebo dozadu.

Můžete si to představit jednoduše.

Rozjedete se na rovině, ale sjezdovka se začíná pomalu sklápět a postupně nabírá čím dál větší sklon. Lyže sklon svahu kopírují a vy byste se měli snažit udržet dokonalý obraz písmene T pouze tím, že budete reagovat krčením kotníků, kolen a kyčlí. Vlastně stačí dělat vše proto, abyste udrželi mírný kontakt s jazyky bot. Lyže vás tak nebudou předjíždět a dokážete je snadno ovládat v jakékoliv situaci.

Nezapomeňte, že písmeno T je třeba udržovat, nikoliv pevně držet. To nefunguje. Udržování znamená neustálé balancování, neustálou změnu podmínek. Nejezdíme přece jen rovně dolů, ale zatáčíme. V druhé polovině oblouku, když směřujeme k vrstevnici, už najednou není svah tak prudký jako na jeho začátku. Už víte, proč vám kamarádi často říkají, že máte být na začátku oblouku vpředu? Mají pravdu, a já jejich radu jen trochu zmírním. Netlačte se zbytečně dopředu. Snažte se jen udržet dobré písmeno T.



Lyžovat můžeš i kurzívou

Když se podíváte na dobrého lyžaře z profilu, má tvar obráceného písmene T a snaží se ho v jakékoli situaci udržovat. Když se na něj podíváte zepředu nebo zezadu, najdete velké T velmi snadno. Jeho horní část tvoří ramena a nožičku naopak celý trup a nohy. Když jede lyžař přímo dolů, je tvar písmene dokonalý. Samozřejmě pokud si odmyslíte hlavu. Co se ale stane, když začne zatáčet?

Oproti předchozímu příkladu obráceného T, které pozorujeme na lyžařově profilu a které chce jezdec neustále udržovat, bude tentokrát něco jinak. Když začneme zatáčet, a je v podstatě jedno jakou rychlostí a v jakém poloměru, začneme také s naším písmenem T pracovat jinak. Naším cílem tentokrát není udržet jeho dokonalý tvar, ale naopak ho více či méně zdeformovat. Jako byste chtěli najednou psát kurzívou.

Když začnete zatáčet, nakláníte se do oblouku. Kdybyste se snažili udržet písmeno T pořád v původní podobě, velmi brzo by vás fyzika přetlačila a stáli byste najednou na vnitřní. Mnoho lyžařů tak vlastně i činí a analogie s písmenem T by jim mohla pomoci se tohoto rozšířeného a vlastně i velmi přirozeného zlovyku zbavit.

Naklánět se do oblouku totiž chceme. Získáváme tak větší úhel zahranění lyží, ty jsou tak opřené o menší plochu a tlak na ni je tedy mnohem intenzivnější, než když ho rozložíte na plochu velkou. Dobře zatížené lyže se lépe prohýbají, a tedy i lépe zatáčí. Když se však nakloníte, potřebujete zůstat stále opření primárně o vnější nohu. A to je chvíle, kdy je třeba začít s naším dokonalým „téčkem“ pracovat. Snažte se tedy nepohybovat jeho horní částí, rameny. Nenaklánějte je do oblouku, ani je z něj nevyklánějte. Snažte se je udržovat rovně. To, co se začne rapidně měnit, je nožička písmene. Úhel nohou a trupu vůči ramenům bude najednou jiný. Jako byste písmeno napsali kurzívou. Nožička bude vůči horní části našikmo. Horní část, tedy ramena, naopak zůstala téměř ve stejné linii. Vůči nožičce ale nejsou už kolmá a budou zase až v přechodu mezi oblouky.

Dává to smysl?

Možná to po prvním přečtení působí složitě a věřte, že vysvětlit si analogie s písmeny je mnohem snazší na kopci a na lyžích. Ale bohužel máme k dispozici jen papír. Zkuste tedy při svém lyžování myslet na dvě T. Jedno je potřeba stále v předozadní rovině udržovat, se druhým v boční rovině naopak pracovat a neustále ho měnit tak, abychom si v oblouku nestoupili na vnitřní nohu. Příště vám ještě přidám několik dalších T a pak už se vrhneme i na další písmena. ☺



Ondřej Novák

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