

## OFF-PISTE „OFFPÍSTOVÁ KLINIKA 2“

# BOULE

JÍZDA V BOULOVATÉ TRATI JE PRAVDĚPODOBŇNĚ NEJVĚTŠÍM POSTRACHEM VŠECH LYŽAŘŮ. A TO SE S NIMI SETKÁVÁME POMĚRNĚ ČASTO I NA SJEZDOVCE. V TAKOVOU CHVÍLI VĚTŠI NA CARVINGU HOLDUJÍCÍCH LYŽAŘŮ ODCHÁZÍ DO BARU A ZŮSTÁVAJÍ JEN „SMÝKAČI“ A PÁR BOULE MILUJÍCÍCH UČITELŮ LYŽOVÁNÍ.

Použil jsem termín smýkači a vězte, že rozhodně ne posměšně. Každý smýkač by se měl jednoho dne naučit využívat potenciálu carvingových lyží a zároveň každý pravověrný „řezač“ by měl umět i pořádně smýkat a neodcházet z kopce ve chvíli, kdy už podmínky na jeho dlouhý oblouk nejsou ideální. Tak vzniká kombinace dovedností, které pro lyžování potřebujeme, tak se smazávají často inzerované rozdíly mezi starou a novou technikou, tak tedy vzniká univerzální lyžař, který si poradí s čímkoliv a kdekoliv, ale hlavně mu všechny terény a povrchy přinášejí potěšení a postupně v nich nachází i zálibení a vyhledává je. Jako například boule.

### Boule

Nejtěžší věc je asi orientace v boulovité trati. Můžete narazit na uměle vytvořené boulařské trati – vyježděná koryta zvaná „hot“ nebo „zip line“. Můžete narazit na osamělé boule na odpolední sjezdovce, ale nejlépe, když svoje první pokusy zahájíte na svahu, který provozovatel areálu záměrně neupravuje a kde jsou boule přirozeně vyjeté od všech, kteří tu jeli před vámi. Vaše trať pak není vymezena jednou linií, můžete kombinovat krátké i dlouhé oblouky podle potřeby, přesto na takových svazích najdete pravidelné boule. V takovém případě můžete volit cestu „mezi boulemi“, což znamená, že velké boule objdíte a překážky vaší jízdy tvoří jen menší sedla mezi velkými boulemi. Nebo se

můžete vydat dolů krapet rychleji a atakovat přímo vrcholy boulí, což je o mnoho náročnější.

Principy zatížení a odlehčení lyží jsme si osvětlili již v minulém díle o hlubokém sněhu a vězte, že jsou velmi podobné. Ale zkusíme si je napasovat na boulovitý terén. V boulich funguje nejlépe technika pokrčení a natažení nohou. Představte si, že vaše nohy fungují jako tlumiče v autě. Když se na lyžaře v boulich podíváte z profilu, uvidíte, že jeho horní polovina těla se vůbec nepohybuje nahoru a dolů a naopak se velmi aktivně pohybují dolní končetiny, které plynule kopírují terén. Když najíždíte na překážku, začnete pod své tělo pokrčovat nohy. Zaprvé tak kopírujete terén, za druhé stahujete lyže pod sebe, čímž se vaše těžiště vrátí nad lyže a vy tak můžete přesně na vrcholku boule lyže přehranit a začít natahovat nohy zase pryč od těla. Tak sesunete bouli po jejím úbočí, zároveň tím stále kopírujete terén. Horní polovina těla zůstává v klidu a jen na velkých boulich, kdy vaše nohy při pokrčování putují až před tělo, se trup začíná pohybovat směrem dopředu, aby tak udržel těžiště v předozadní rovině stále tam, kde má být, a zabránil tak záklonu, který je při jízdě v boulich největší chybou.



#### ONDŘEJ NOVÁK

vedoucí vzdělávání APUL, majitel lyžařské školy a autor projektu SKIWITHME.cz

### ZKUSTE SI NĚKOLIK CVIČENÍ:

- 1 Najděte si několik boulí a zkuste přes ně traverzovat. Pokrčujte nohy při nájezdu na bouli a natahujte mezi boulemi.
- 2 Zkuste dlouhé, ale pomalé oblouky mezi boulemi. Traverzujte, kopírujte boule pokrčením a natažením nohou a vyhlížejte „svoji“ bouli pro zatočení. V momentě, kdy jste na vrcholu boule, přehraňte, začněte natahovat nohy a zatáčejte po úbočí boule dolů, až dosáhnete jejího úpatí.
- 3 Zkuste oblouky zkrátit. Vyhledejte „svoji“ bouli rychleji a zapojte také zapíchnutí hole. Hůl zapíchněte vždy před sebe na vrchol boule. Jakmile dosáhnete vrcholu boule a začnete ji sesouvat dolů, již zapíchněte druhou hůl do další boule. Vaše hůlky tak slouží nejen jako tykadla ohmatávající terén, ale i jako další stabilizační bod.

### RECEPT ANEB NĚKOLIK TIPŮ PRO JÍZDU V BOULÍCH:

- 1 Je to jen o psychice. Nemusíte být v boulich nejrychlejší, a přesto si je můžete užít. Svě lyže vždy zkratíte tím, že se vyvarujete záklonu, který by vás dříve či později katapultoval z trati ven.
- 2 Používejte svá chodidla pro správné rozložení váhy a jemné natažení lyží. Zároveň nezapomeňte ani na kotníky, kterými můžete určit tu nejměkčí míru jejich zahrnutí. V boulich musíme sesouvat, nikoliv řezat, a tak je právě práce se zahrnutím lyží jedním z nejdůležitějších faktorů pro kontrolu jízdy.
- 3 Představte si, že jedete na kole, ale šlapete naopak, tedy směrem dozadu. Přijíždíte na bouli a začínáte krčit nohy stejným pohybem, jako byste šlapali na kole opačně.
- 4 Vyhlížejte „svoji“ bouli vždy více dopředu a plánujte tak svoji trať vždy od tří, čtyř boule napřed.

➤ Příklad na viděnou v krustě



### Itálie - Skirama Adamello Brenta

#### TONALE / PONTE DI LEGNO

- 62 km sjezdovek v nadmořských výškách až 3.016 m
- 22 moderních lanovek a 7 vleků
- 770 km z Prahy a 845 km z Brna

#### RESIDENCE REDIVALLE

- 10 m od lyžařského areálu a 50 m od centra Tonale
- ideální poloha, zrekonstruované a kvalitně zařízené apartmány



**7 nocí pro 2 dospělé a 2 děti narozené po 30.11.2003 včetně skipasů na 6 dní**

**již od 21.360 Kč / 4 os.**

© Udo Bernhart



**NEV-DAMA**  
cestovní kancelář - člen skupiny CK FISCHER

**www.nev-dama.cz**  
**800 100 234**