



Třináctý ročník seriálu Skiwithme bude o trampolínách. Lyžování je vlastně tak trochu i gymnastika a akrobacie, takže proč ne? Trampolíny nám ale letos hlavně poslouží pro jednoduché vysvětlení správného tvaru oblouku, principů střádání a uvolňování energie v obloucích a mezi nimi a zlehka dojde možná i na fyziku. A ten, kdo by si chtěl pořádné trampolíny užít „face to face“, může si se mnou přijet zalyžovat, nebo přivést svoje potomky. Volné termíny, plánované akce, ale také starší články najdete na

[www.skiwithme.cz](http://www.skiwithme.cz).

DODAVATEL VYBAVENÍ



**SALOMON**

Na posledním obrázku je nejvyšší čas začít uvolňovat tlak z vnější lyže a nechat se gravitací ve spolupráci se setrvačností překlápet do dalšího oblouku



TEXT: ONDŘEJ NOVÁK FOTO: MICHAEL TUREK

# Trampolína vypuštěna!

**Trampolínu nemůžete vypustit jako bazén nebo vanu. Ale můžete povolit její napnutí tak, aby vás vymrštila. Což umí nakonec každá trampolína, jenže u té lyžařské je to krapet jinak.**

**O**no to totiž při lyžování není samo sebou. Na běžné trampolíně skáчете nahoru a dolů, a dokud při dopadu nepokrčíte výrazně nohy, bude vás odrážet pořád dál. Je to takové statické skákání na místě, nemění se terén ani místo, kde trampolína stojí, a skokan se pohybuje jen nahoru a dolů. Při lyžování se mění naopak všechno. Tvrdost podložky a sklon svahu nám neustále mluví do toho, jak moc budeme schopni trampolínu napnout, ale také, jak dlouho nám to bude trvat. Jiné to bude na

ledě, jiné na měkkém sněhu nebo v prašanu, jiné to bude na širokých lyžích, jiné na dlouhých nebo krátkých. Do všeho bude promlouvat rychlost, díky které budou intenzivnější i všechny síly, které na nás v oblouku působí a pomáhají nám trampolínu napnout.

## Jak to funguje?

A zase tu máme otázku za všechny prachy. Ale pro všechny předplatitele bude tentokrát odpověď zdarma. Trampolína se začíná napínat ve vrcholu oblouku. Můžete si

představit, že je tam postavená zeď, do které se trefíte svými chodidly, a protože zeď vám neumožní pokračovat dál ve stejném směru, odrazí vás na druhou stranu. První polovinu oblouku – nájezd – jsme jeli ke zdi, druhou – výjezd – naopak zpět ode zdi. Čím více budou lyže u zdi zahraněné, tím více budou zatížené a tím větší bude trampolína, protože lyže se začnou od vrcholu oblouku výrazně prohýbat. Má to za následek gravitace, kterou jsme v první části oblouku využívali, aby nás nasměrovala ke zdi, a teď se jí naopak



bráníme, aby po nás nechtěla jízdu rovně z kopce, když chceme stále zatáčet.

Trampolínu chceme napnout. To znamená, že se musíme bránit reakční síle od sněhu – dostředivě – aby nás nepřetlačila dovnitř oblouku. O zpevnění už toho víme z minulého nebo mnoha předchozích článků dost, tak si jen řekneme jeden holý fakt. Když se udržíte dobře zpevnění proti vnější lyži, a navíc ideálně na jejím středu, lyže se začne ohýbat. Tam, kde je bota, je zpevnění a tam lyže nepovolí. Ale deformuje se ve špičce a v patě. A když se deformuje, znamená to, že se ohýbá, tedy vytváří trampolínu.

### **Kdy trampolínu povolit?**

Trampolínu byste každopádně neměli držet dlouho. Lyžování je o rychlosti a brzdit vyjížděním do protisvahu je sice cesta, ale ne ideální. Když si představíte ciferník na hodinách, nájezd do oblouku můžeme vnímat jako dráhu mezi číslicemi 12 a 3,

výjezd, kde se trampolína napíná, začíná ve 3 a končí...? Skoro by se chtělo říct, že v 6, abychom půlkruh dokonali k dokonalosti. A ono to tak vlastně je, protože lyže nám do té šestky skoro dojedou, ale neměly by být pod tlakem, a v nejlepším případě už dokonce skoro přehraněné, protože je přečas začít nový oblouk. Rozdíl je totiž dráha lyží, které ještě částečně dojíždí po svém směru, a dráha těžiště, které už se vydalo na dráhu novou. Aby tomu tak bylo, musíte včas trampolínu uvolnit. Najít ten „sweet point“, kde je to nejlepší udělat, je trochu otázka citu, ale když se vrátíme na ciferník, mělo by to být nejlépe někde mezi 4. a 5. hodinou. Do dalšího oblouku vám totiž výrazně pomáhá setrvačnost a ta vždy působí po tečně kružnice. Její směr ve 4 a ještě i v 5 hodin vede ideálním směrem. V 6 hodin už vás pošle někam, kam vůbec nechcete.



### **Ondřej Novák**

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

### **Dává to smysl?**

„Když za spádnicí neudržíte oporu o vnější lyži, trampolína se velmi rychle povolí a přesně tam, kde byste nejvíc potřebovali její vystřelení, není najednou vůbec nic. A v tu chvíli přichází na řadu únik po křídle. Vertikální pohyb, česká „prdeláčka“, zkrácení nájezdové fáze, malý náklon do oblouku, s ním malé zahranění, tedy i malý tlak, a tedy i malá trampolína. A dál už se jen řetězí problém za problémem,“ psal jsem v minulém díle. A teď k tomu přidávám: „Snažte se za vrcholem oblouku udržet dobrou oporu o vnější lyži, ale nedržte ji příliš dlouho. Buďte aktivní a agresivní, ale krátce. Nechte lyže dýchat, a netlačte je zbytečně pod menší poloměr, než je třeba. Nebudte zamilováni do svého oblouku. Nemusíte ho jet dlouho a až do protisvahu. Můžete se totiž během chvíle zamilovat do dalšího. Zahýbání při lyžování neškodí, tak si ho pořádně po zbytek zimy užijte!“ ☺

**nejdelší osvětlená  
sjezdovka na Moravě  
(1 250 m)**

**moderní areál  
nejen pro rodiny  
s dětmi**

SKI AREÁL  
**Přemyslov**