

# skiwithme.cz

## FORTY SHORTY ③

V NÁZVU LETOŠNÍHO SERIÁLU SE SKRÝVÁ NEJEDEN JINOTAJ A MNOHÝM ZŮSTANE I NAVŽDY SKRYT. „SHORTY“ VŠAK OSLÍ SVŮJ MŮSTEK KE KRÁTKÝM OBLOUKŮM A JEJICH TAJEMSTVÍ BY VÁM ROZHODNĚ ZŮSTAT SKRYTO NEMĚLO.

### Kopulace delfinů

**M**inule jsme se zabývali směřováním chodidel a tím pádem celých nohou. Nenápadná zmínka padla i o předozadním pohybu na chodidlech. A dnes v tom budeme pokračovat. A že jsem minule slíbil, že příště konečně šlápneme pořádně na zmizík? No šlápneme, holenkové, žádný strach, ale je potřeba ještě trochu potrénovat. Kopulační

chom dokázali zahájit oblouk od špičky, skončit mírně na patě, pomoci lyžím při výjezdu a vrátit se zase pěkně rychle dopředu. Ve výsledku to nejsou žádné obrovské pohyby, ale obyčejné balancování, které můžete doma trénovat na gymnastickém míči nebo na špaluku, přes který si položíte prkno. Když si ten gymnastický míč dáte ještě na koberec a řeknete někomu (komu důvěřujete), aby ten koberec táhl, budete téměř simulovat podmínky při lyžování. Nestačí totiž jen balancovat vůči měnícímu se terénu, ale i vůči lyžím, které vám neustále chtějí ujet a vy se je snažíte dohnat a zůstat vůči nim pěkně

v rovnováze. V krátkých obloucích se všechny tyhle drobné pohyby mění na ještě drobnější, ale zejména mnohem rychlejší. Není čas ztrácet čas.

### Jak trénovat?

Malé opakování neškodí, tak si zkuste znovu kopulační pohyby na místě z minulého dílu. „Zkuste posouvat lyže pohybem chodidel dopředu a přejděte do rytmického pohupování se ze špičky na patu. Dáváte tak lyžím agresivnější impuls, který vás ale pošle na paty, lyže vystřelí vpřed a je třeba se rychle na chodidle vrátit zase pěkně doprostřed.“ Dnes je ale navíc vyzkoušejte pěkně při jízdě. Najděte si velmi mírný svah, nebo to zkuste šikmo svahem.



pohyby a cvičení, kterému říkám delfín, budou dnes hlavním tématem. Předozadní pohyby chodidel na místě jsme už vyzkoušeli a dnes potestujeme trochu vaši kondičku a koordinaci a budeme i poskakovat.

Předozadní pohyb je nedělitelnou součástí sjezdového lyžování. Celý den balancujeme na chodidlech, vyvažujeme zbytek těla, reagujeme na terénní nerovnosti. Pohybujeme se na chodidle od špičky po patu, houpeme se na něm, aby-





Vidíte? Už to není tak jednoduché jako na místě. Lyže někam ujíždějí a vy je musíte dohánět. Stejně, jako když vám někdo doma tahá za ten koberec.

Pokud jste chytili rytmus a lyže vám nikam neujíždějí, přidejte trochu větší zhoupnutí, do kterého již zapojíte celé nohy, ale hlavně lyže. Zkuste se odrazit přes patky, jako kdybyste se chtěli téměř zaklonit, ve vzduchu rychle překloupe lyže dopředným pohybem chodidel na špičky a přistaňte. A znovu. Mírný svah nebo šikmo svahem. Viděli jste někdy skákat delfína? Aspoň ve filmu? Tak už byste měli vědět, co dělat. Po zhlédnutí tradičního videa snad určitě. A to, co se v extrémním provedení děje při „delfínování“, děje se v miniaturním a zrychleném provedení při krátkých obloucích. Zejména pak v horším terénu nebo v bouřích. Dovednost využití reboundu lyží na konci oblouku, dokázat se během přehranění vrátit zpět z paty na celé chodidlo a ještě sklopit špičky dolů z kopce není jednoduché, nikoliv však nenaučitelné. Pro začátek si můžete při jízdě krátkými oblouky zkusit vždy při přehranění zatáhnout obě nohy za sebe. Nebo si představit, že chcete zastavit chodidla a umožnit celému zbytku těla setrvačný návrat ze „zadní pozice“ do vyvážené centrální.

Už je toho moc? Tak si odpočineme a necháme alespoň jednu lyži na sněhu. Budeme zkoušet velmi krátký, známý „javelin turn“ s překřížením horní lyže. Tomuto cvičení říkám nůžky. Představte si, že vždy, když chcete zatočit krátce a dynamicky ke svahu, musíte rychle rozevřít nůžky. Odlehčená a překřížená horní lyže švihá špičkou dolů, spodní lyže se stejně rychle snaží zatočit ke svahu již známým zhoupnutím v kotníku a směřováním chodidla tam, kam mám namířeno. Následně se nůžky pomalu či rychleji

(záleží na vás a na provedení) zase zavrou, tlak ze spodní lyže se uvolní a hranění zmenší. A znovu otevřít a znovu zavřít.

A pokud toho nemáte ještě dost, zkuste si nakonec něco koordinačního. Mírný svah, krátké oblouky, ale ani kousek skluzu. Zkuste jednoduše skákat ze strany na stranu. V samotných lyžákách je to jednoduché, za jízdy a s lyžemi těžší. Proč? Protože vám zase ujíždějí. Kdo udrží rytmus, stejnou rychlost a špičky lyží na sněhu, má do příštího dílu seriálu Skiwithme vstup zdarma. (Nevím, jestli to je tedy nějaká výhra, budeme se totiž, mimo jiné, učit používat při krátkých obloucích hůlky.)

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

ONDŘEJ NOVÁK



V pořadí šestý ročník seriálu Skiwithme jsem zaměřil na cvičení, která by vás měla zdokonalit v kratších obloucích nebo pomoci se krátké oblouky naučit. Každý článek bude i letos doprovázen výukové video. Pokud budete potřebovat odborný dohled, rád vás letos uvítám na domácím kopci v Janských Lázních v lyžařské škole SkiResort LIVE nebo na letních ledovcových kempech, které připravuji. Všechny informace, stejně jako všechny starší články, najdete na webu [www.skiwithme.cz](http://www.skiwithme.cz).

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

[snow.cz/video/4223](http://snow.cz/video/4223)



# AVEX SKI

## MONTANA + SKISERVIS VE ZLÍNĚ

autorizované servisní centrum  
automat se širokým brusným kamenem  
vysoce kvalitní systém finální úpravy skluznice  
závodní struktury, závodní tuning hran

## MONTANA +

Top ski service team \*\*\*\*



## AUTOMAT MONTANA + RACE EDGE

pro úpravu závodní hrany lyže  
vyzkoušejte dokonale ostrou hranu  
při maximální šetrnosti broušení  
pro perfektní carving, sportovní lyžaře



SERVIS  
MONTANA +  
SWISS

PRODEJNA  
ZIMNÍ  
SPECIÁLKA

PŮJČOVNA  
TESTCENTRUM  
VIP LYŽE

BOOTFITTING  
VÝROBA  
VLOŽEK

AVEX SKI, SMETANOVA 5531, 760 01 ZLÍN  
TEL. 577002760

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