

Metodika výcviku – speciální cvičení – triky pro snowblade

SWITCH-STEPING..... - Prvek pro nácvik rovnováhy při obratu těla okolo svislé osy krokem – odvratem na místě o 180 stupňů

- Důležité:** - Horní polovina těla zahajuje obrat, až poté se zvedá DOLNÍ lyže špičkou nahoru
a zároveň se stáčí do strany ve směru obratu
- Nácvik:** - Cvičíme na obě strany, tělo musí viditelně pracovat. Kroky provádíme POUZE ze svahu dolů!
- Chyby:** - Tělo se neotáčí dříve než lyže – horní polovina těla je strnulá
- příliš strnulý postoj (vykročení do nového směru musí být měkké, do předklonu)

SWITCHING - Odvrat lyže do nového směru za jízdy po zadu, obrat těla v jízdě o 180 stupňů

- Důležité:** - Přenesení váhy plně na horní lyži, předtočení horní poloviny těla do nového směru, vykročení do nového směru
- Nácvik:** - Za pomalé jízdy vzad šikmo svahem zkusíme plynulý obrat DOLU ze svahu.
- soustředíme se na předtočení těla a „vpadnutí“ do nového směru jízdy
- po provedení switche zastavit, spustit se opět pozadu šikmo svahem a provést obrat na druhou stranu
- Chyby** - Při malém a pozdním předtočení těla následuje pád do spádnice (ztráta rovnováhy)
- příliš pomalá jízdy zmenšuje stabilitu
- tělo musí v krocích pružit – strnulý obrat zmenšuje stabilitu

SLIDE - Nácvik bočního skluzu po plochách lyží, rovně po spádnici

- Důležité:** - Ramena otočit dolů za svahu, lyže s nimi svírají úhel 90 stupňů, rozpažit
- váha na horních hranách obou lyží
- skluz bokem po spádnici, beze změny směru
- do skluzu uvedeme lyže zatlačením horního kolene směrem dolů ze spádnice (posunutím obou kolen)
- pohyb kolen sleduje i hlava a ramena – lehkým posunem v zahájení skluzu
- Nácvik:** - Během skluzu bokem opatrným zatěžováním horních hran a vyrovnáváním předozadní rovnováhy udržovat pokud možno přímý směr
- zkoušejte korigování rychlosti – větším či menším zahraněním
- Chyby:** - Nedaří se udržovat plynulý a přímý skluz – soustředit se na předozadní rovnováhu a přenos váhy na horní hranu horní lyže – ke skluzu pomůže popuštění kolene horní nohy dolů ze svahu

SLIDE-TWIST- Nácvik bočního skluzu lyží dolů po spádnici s rychlou výměnou pozice špiček lyží vlevo a vpravo. Využití dráhy načrtnuté ve sběhu, využití antirotace (princip akce-reakce)

- Nácvik:** - Během skluzu bokem dolů ze svahu roztáhnout doširoka paže, po zahájení smýkání prudkým zkrutem těla v bocích přesouváme po sněhu špičky lyží z jedné strany na druhou. Soustředit se na provedení „antirotace“, v praxi to znamená, že horní (mosivnější a těžší) část těla nemění svou pozici vůči svahu, ale rotační síly se přesunou do dolní poloviny těla – na nohy a lyže. Ty se po sněhu otočí (přesunou) o 180 st. na druhou stranu a zase zpět.
- Důležité:** - Během nácviku se snažte nevyjíždět z načrtnuté dráhy – tím je docílen pohyb těla a lyží v ose, nepřenášet váhu do hran. Důležité pro pozdější pohyb ve Snowparcích

- Chyby:
- při provádění antirotace a přesouvání lyží ze strany na stranu špatná předozadní rovnováha – lyže vytáčí obloučky a neotáčí se v bodě pod pedálem lyže
 - málo aktivní antirotační pohyb – více se předtáčí horní polovina těla než dolní a opět následují snožné obloučky
 - během zkrutu není zpevněná horní polovina těla – lyže se opět nepodtáčí, ale jedou v obloučku

WRENCHING .- Návčik otáčení se na svahu během jízdy po plochách lyží. Důležitý prvek pro přípravu na HELI, REVERT, stabilitu po doskocích a dojezdech apod.

- Návčik: - Nový cvik na využití impulsu těla (práce horní polovičky těla a odrazu z lyží) pro otočení se o 360 a více stupňů po plochách lyží. Princip akčního impulsu (impulsní točení)
- Důležité: - zahájení z jízdy po spádnicí, rotaci zahájíme střídavě vlevo i vpravo
 - při nájezdu do zahajovacího oblouku snížit těžiště
 - během snižování těžiště předtočení horní polovičky těla (paží a ramen) proti následné rotaci
 - pro dobré zahájení rotace včas přenést váhu z vnější (odrazové) lyže na vnitřní (využití „vbruslení“ do oblouku), následuje pohyb vnitřní paže (lokte) do směru otáčení, protažený až na úroveň ramen!
 - lyže zůstávají hned po odrazu a zahájení rotace na plochách!!
 - tělo musí ihned po zahájení otáčení zaujmout polohu 90st. vůči sklonu svahu (!!! tzv. PÁD RAMENY POZADU ZE SVAHU !!!)
- Chyby: - v zahájení točení chybí impuls horní částí těla
 - chybí „vbruslení“ do rotace
 - tělo se v otáčení hned po zahájení točení zastaví a dotočí se pod ním lyže (následuje zastavení rotace). Tělo by mělo být po dobu točení neustále předtočené. Pokud rotace nestačí pro otočení do dalších 360 st., je nutné opět udělit tělu nový impuls.
 - pro točení několikanásobné je nutno využít tzv. šlapání vždy do právě dolní lyže. V principu se jedná o přenášení váhy během točení (zatlačení do patky vázání) VŽDY na lyži, která se právě dostává Z KOPCE dolů = změna stojné nohy!!! Důležité – čím rychleji pak šlapete, tím rychlejší rotace následuje!!!!

HELI 180,360 - stěžejní prvek základní metodiky pro freestyle. Po jeho zvládnutí ovládá lyžař (spolu se základní řadou cvičení) většinu pohybových dovedností pro lyžování neklasickými technikami. Pro Freestyle-skiing ve všech formách se jedná o tzv. body-skiing. Ovládání lyží tělem.

- Návčik: - návčik je rozdělen do pěti fází – návčik na místě bez holí, impuls oběma rukama
 - návčik na místě bez holí, impuls jednou rukou
 - návčik za jízdy bez holí, odraz z roviny
 - návčik za jízdy s holemi, odraz z roviny
 - návčik za jízdy, odraz z nerovnosti (s holemi i bez nich)

Návčik HELI360 na místě bez holí, odraz oběma rukama

- Důležité: - základní stoj - bokem ke spádnicí, návčik pokud možno na rovině
 - rotace následuje VŽDY DO SVAHU (špičky lyží zahájují točení DO svahu)
- Návčik: - Odraz je rovnoměrný z obou nohou, zároveň s hlubokým zhoupnutím v kolenou
 - odraz z nohou je podpořen mohutným záběrem obou rukou – ruce začínají jedna za tělem (zapažení) druhá před tělem (předpažení) – t.zn. při rotaci doleva zahajuje L ruka v předpažení, P ruka v zapažení

- oběma rukama prudce mávneme směrem ke kolenům, zároveň s pokrčením a odrazem
- při zahájení odrazu - kolena se prudce napínají
- ruce – důležitá je mimotechnická pomůcka: Představme si, že v základním postoji (bokem ke svahu, hledíme vpřed) je za našimi zády, v úrovni hlavy vodorovně umístěna pevná hrazda. Je třeba ji prakticky po odrazu a výskoku pevně uchopit oběma rukama – a následně se k ní otočit. Tělo se přitom ve vzduchu – po odrazu - otočí plně o 180 stupňů a nohy po odrazu následují s určitým zpožděním – to je nejdůležitější bod odrazu!
- Ruce pokračují v původním směru – vylétí prudce obě nahoru a zároveň se horní polovinou těla otáčíme na pomyslnou hrazdu. Ruce v první fázi skoku končí v předpažení (v úrovni obličej), tělo se otočilo výskokem o 180 stupňů, lyže se protočily pod tělem po jejich odpoutání od sněhu a provedli jsme plnou HELI180.
- pro pokračování letu – nácvik druhé fáze skoku: Cvičíme samostatně druhou polovinu otočení o 180st., tentokrát BEZ výskoku. Držíme pomyslnou hrazdu ve výši očí (možno i výš), pomalými krůčky imitujeme rotaci (pokračování v původním směru) a rukama se bez přestání držíme pomyslné hrazdy. Tím se nám ruce začínají „skládat“ k tělu. Klesají dolů (fyzikálně to ani jinak není možné), P se skládá za záda ve výši pasu, L na břicho v té samé výši. Ve výsledku P ruka za zády ukazuje prsty vlevo, levá ruka ukazuje prsty vpravo.

Celý pohyb je nutno několikrát pomalu nacvičovat a opakovat, až do úplného zautomatizování pohybů. Cvičte nejprve 180 několikrát za sebou, poté druhou polovinu náznakem.

Pro celkový obrat – 360 stupňů – je třeba ve výskoku oba pohyby spojit. V mysli musí probíhat úchop pomyslné hrazdy a následné odstrčení se od ní. PAMATUJTE – i ve vzduchu je nesčíslné množství bodů, od kterých se můžeme odstrčit (rukama nebo nohama). Pomyslná hrazda za vaší hlavou je v tomto případě jedním z těchto bodů. Jednou ji tam najdeš – a bude tam vždy!

- Chyby:
- malý odraz a výskok, není čas na protočení lyží – snažš se točit najednou lyže i ramena
 - slabý impuls rukama – malá výška a pomalá rotace, ruce a ramena jdou rotace chvíli před nohama!
 - špatné načasování skoku – všechny pohyby musí proběhnout ve správném okamžiku. Odraz od hrazdy musí být proveden až v nejvyšším bodě skoku – ne dříve, ne později. To je věc cviku a zkoušení
 - nedůslednost dokončení pohybu pažemi – MUSÍ končit u těla. Po dopadu rozpažit – stabilizuje to doskok

Nácvik HELI360 na místě bez holí, impuls jen jednou rukou

- Důležité:
- pro dokonalé provedení skoku na můstku s holemi i bez nich dostačuje pouze lehký impuls jednou – vnější rukou v rotaci.
 - vycházíme z předchozího nácviku oběma rukama, který potřebujeme pro provedení skoku na rovině, bez odrazového můstku = doba letu na rovině cca 1s, na bouli nebo nerovnosti 1,5-2s, menší můstek 2-2,5s, velký můstek i 3-4s.
 - pro provedení na rovině je impuls pouze jednou rukou silnější, na můstcích se intenzita snižuje až do nezřetelného pohybu v okamžiku odrazu – zahájení rotace rukama a rameny
- Nácvik:
- vycházíme z naprosto stejného postoje i zahájení, jako v předešlém cvičení.
 - točíme-li vlevo, L ruka zůstává stále PŘIPAŽENÁ, P ruka vykonává po celou dobu skoku naprosto stejný pohyb, jako v předchozím cvičení.
 - s překvapením zjistíte, že se na skoku vůbec nic nezměnilo – výška skoku je stejná, rotace také. Vnitřní ruku v rotaci NEPOTRUBEJEME!
- Chyby:
- Stejně jako v předešlém cvičení – nedůslednost v pohybech. Pokud jsou pohyby důsledné – **HELI360 TÍMTO ZPUSOBEM NELZE NESKOČIT**

Nácvik HELI360 za jízdy bez holí

- Důležité : - Pro lepší orientaci a načasování skoku udělejte na sněhu příčnou čáru = pomyslná odrazová hrana. Může být i na menší nerovnosti
- zahajujeme z jízdy šikmo svahem, jen lehce dolů po spádnicí
 - vždy začínáme rotaci DO svahu! Pro dotočení skoku za jízdy máme pak více místa pod lyžemi v druhé fázi skoku. Zároveň při nedotočeném skoku (cca 270 st.) dopadneme rovnou špičkami lyží ze svahu – výhodné pro pokračování v jízdě.
 - - NEZAPOMĚŇTE! Celý skok řídí hlava! Půjdete dorotace za hlavou – a je to tam!
- Nácvik: - jediným rozdílem oproti nácviku na místě je
1. načasování odrazu (horní část těla rotuje nepatrně dříve než startují nohy)
 2. udržet rovnováhu při dopadu (vertikální osa se nesmí vychýlit – častá chyba při odrazu)
 3. stabilní výjezd ze skoku
- Chyby: - úklon nebo předklon v odrazu
- hlava a ramena nesledují směr rotace
 - slabý impuls rukama při odrazu, malý výskok
 - malé předtočení horní poloviny těla do odrazu – do směru rotace, na pomyslnou hrazdu

Nácvik HELI360 s holemi

- Důležité: - oproti předešlému nácviku je změna pouze v nájezdu – ruka, která po odrazu zůstává při těle (viz nácvik jednou rukou), ukazuje holí během nájezdu na odrazovou hranu můstku
- při odrazu hůlka naznačuje zabodnutí do hrany, zůstává v místě a tělo zahajuje rotaci zároveň s mohutným impulsem druhé ruky (viz nácvik jednou rukou)
 - ruka s holí – původně zapíchnutou v odrazu - zůstává celou dobu letu a rotace téměř na břiše, špička hole směřuje šikmo za tělo (např. při rotaci vlevo je L ruka před břichem, hůl směřuje šikmo vpravo za tělo)
 - pokud provedete vše hezky pomalu a tahem, je možné se o zapíchlou hůlku během celé rotace odtláčet do rotace
- Chyby: - hůlka je v okamžiku odrazu zapíchlá moc blízko lyží – pokud je v tu chvíli jízda pomalá, dojde po odrazu k zaseknutí špičky lyží o hůl
- nedůsledný pohyb švihové ruky ramen a hlavy – při pomalejší jízdě a odrazu bez můstku je třeba energicky „zabrat“ nahoru a do rotace

REVERT..... – Nácvik rychlého obratu o 180 stupňů v jízdě – popředu – pozadu

- Nácvik: - Cvičíme z rychlejší jízdy, nejprve popředu
- provedeme náznak heli 180 jednou rukou, impuls neustále zmenšujeme, až se přiblížíme rychlému WRENCHI, dopad do FAKIE
 - NEZAPOMĚŇTE !! I při pokračování nácviku z jízdy pozadu se nejedná o druhou polovinu HELI !!! Opět skáče jen první část – jednou rukou o 180.
- Chyby: - malé předtočení těla v odraze
- malý impuls rukou
 - velký předklon v jízdě pozadu – v nájezdu i po dopadu!

Nácvik HELI360 na malém můstku (větší nerovnosti)

- Důležité: - počítejte s delší dobou letu, poprvé můstek jenom „vyzkoušejte“ = pomalu, vč. rotace
- rychlost přidávejte postupně, včetně aktivního odrazu
 - pokud zkoušíte na můstku skok 180, pozor na dopad – NIKDY se moc nepředklánět !! Zkoušejte raději až po nácviku REVERT
 - odraz provádějte tahem – ne seknutím nebo úderem do vzduchu!
- Chyby: - vyosení v odraze – nezapomeňte na odraz v rovině – NAHORU, ne do strany. Vyosení často způsobí i ostrý úhel odrazového stolu. Pro začátky skákejte jenom na plochém (rovném) stole!!
- zaleknutí se výšky po odrazu. Většinou tak končí veškerá rotace, pád je nevyhnutelný.

Přidávejte postupně – i rotaci, i výšku.
 Nezapomínejte, po odraze vše záleží na práci těla a hlavy – myslete při odraze jen na ní!!!!!!!!!!!!!! Tělo jde za hlavou – nezapomínejte sledovat směr rotace a neustále pohledem budoucí místo dopadu!!!!

- LATE-HELI360.....- Kombinační skok - odskok stranou + heli. Cvičíme už jen za jízdy, tentokrát cvičením hledáme oporu ve vzduchu NOHOU – LYŽÍ.
- Nácvik: - V jízdě šikmo svahem bude následovat skok ke svahu – HELI jednou rukou.
 - v okamžiku odrazu, po zapíchnutí horní hole k odraze, následuje odraz z horní lyže (více ze špičky) dopředu, druhá noha jde do roznožky ve směru jízdy. V nejvyšším bodě následuje ruka – známým pohybem - a okamžitý souběžný odraz od pomyslného bodu ve vzduchu.
 - odraz je docílen pohybem ruky dolů a sražením lyží k sobě po odraze.
 - tělo a hlava se otáčí do směru rotace
- Důležité: - Sjednocení všech pohybů do jednoho celku
 - tah švihovou nohou do výšky
 - prudké přinožení a odraz do rotace – ruce i nohy se aktivně přiblíží k ose rotace
- Chyby: - Málo aktivní odraz nahoru, dopředu a do výšky
 - neaktivní pohyb těla a hlavy do rotace
- BRAKEMAN..... – Dodatek – efektní způsob zabrzdění
- Nácvik: - důkaz, že zabrzdit spikem se dá i se špičkama lyží od sebe
 - Zkoušíme nejprve zabrzdění na jedné noze, vycházíme ze SLIDE-TWISTU
 - druhou – zadní lyži postupně zanožujeme, až ji dokážeme při zastavení táhnout za sebou po sněhu.
 - pro rovnováhu a efekt pomůže vzpažení v okamžiku zahranění
- Důležité: - Při brzdění se silně zakloňte – proti směru jízdy
 - celá váha zahranění spočívá na lyži, která je vepředu
- Chyby: - Při malém zaklonění nelze zahranit!
 - malé vytočení kolene hranicí lyže
- STEP-BY-STEP..... - Zajímavá metoda navazovaných obloučků, vycházející z metody BODY-SKIING
- Nácvik: - Základy pohybů vychází z obyčejné chůze. Na místě zkoušíme napodobovat chůzi, aktivně pohybujeme rukama. Pohyb musí být pomalý a táhlý!!!!
 - po pomalém rozjetí (po spádnicí – malý svah pro nácvik!!) zahájíme napodobení chůze – nejprve pomalými pohyby, v návaznosti ruce – nohy. Lyže začnou automaticky vykrajovat pravidelné obloučky v rytmu „kroků“. Rychlejší rytmus znamená rychlejší a kratší obloučky
- Důležité: - Obloučkům je nutné lehce pomoci
 1. důsledným přenášením váhy na vnitřní hranu zatížené lyže
 2. lehkou prací kolen – natáčením do oblouků
 3. využitím antirotace těla (ruce a ramena kontra kolena a lyže)
 - nezapomínat na ruce! Čím aktivnější pohyb, tím důraznější obloučky
- Chyby: - „tuhá“ kolena – bez pomoci kolen se oblouk nezahájí

BUMPS-RODEO.....- využití nacvičených triků v jízdě – v terenu. Velice atraktivní formou je jízda v boulích .
 Rodeo zkusíme nejprve na osamocené nerovnosti. Zkusíme postupně:
 SLIDEpřejezd boule v rychlosti bočním skluzem
 WRENCHotočky na vrcholích boulí, nájezd z boku na špičku boule (vrchol boule umožňuje při správném načasování úžasně rychlý WRENCH, stabilní a velice atraktivní – menší styčná plocha lyží s povrchem, malý odpor pro otočku)
 HELI360,LATE-HELI...pro odraz vyživejte nájezd na stěnu pozvolné boule
 REVERT.....vyzkoušejte nájezd na bouli pozadu, REVERT, WRENCH180,REVERT

FUN-TRES-RODEO..... – zajímavá a atraktivní forma cvičení WRENCH

- skladba jízdy – v rovině nebo v boulích:

Po nájezdu šikmo svahem následuje WRENCH180 ke svahu, SLIDE dolů, přechod do jízdy zpět šikmo svahem, na druhé straně opět WRENCH180, SLIDE do směru jízdy a opět opakování. Rychlý sled obrátů přináší nové zážitky – v boulích obzvlášť atraktivní.

Vaclav Vopalecky
 vyuka lyzovani/prodej lyzi - LS S-A
 specializace - lyze supershorties/freestyle

IC 72263504 DIC CZ6105040172
 Lucni 422 - 34022 Nyrsko
 tel. +420776019619 www.ski-akro.com

prodej a dalsi info - www.lyze-snowblade.cz
 info-centrum - www.snowblade-academy.cz

e-mail vopalecky@post.cz