

## Jaké nejčastější chyby děláme? Co s nimi?

S vědomím všech nevýhod, které omezený prostor a papír znamenají, se pokusíme ukázat kombinací obrázků a slov na některé nejčastější technické prohřešky, jež na našich svazích vidáme.

Můžeme vůbec opravovat někoho z jedné fotografie? O hodnocení jsme tentokrát poprosili uznávaného lyžařského pedagoga Jaromíra Pluskaly a jeho kolegu Petra Hosmana. Jaromír nás málem vyhnal: „Nemohu někoho opravovat, aniž bych ho znal. Musíte dobře znát osobní techniku žáka, abyste odlišili základní chyby od náhodných, vznikajících vyvíjením se kamínku na sjezdovce nebo pocházejících od tradiční ranní kocoviny“, vysvětloval Jaromír. Také náš dvorní

# foto poradna

autor Ivan Sosna varuje: "Nepřeceňujte fotku! Ukazuje okamžitou pozici, ne samotný pohyb, jehož je součástí, navíc jen z určitého a ne vždy výhodného úhlu. Nevíme, co předcházelo. Nedává nám dostatek informací, ale o to větší je prostor ke spekulacím. Fundovaný rozbor je mnohem složitější. Vyžaduje minimálně sekvenci, lépe video a optimální situaci „live“. Výčet všeho, co do hry vstupuje, by však byl na odborné pojednání."

Ano, z fotky těžko někdo dokáže sto procentně oznámkovat něčí styl a „vytýchat“ chyby. Ale pokud o lyžaři, situaci a podmínkách víme či „vytušíme“ víc, můžeme to zkusit. Chce to však toleranci jak u pedagoga, tak u jezdců i čtenářů. V této nové ordinaci – dalo by se nazvat v kosmetické poradně – naši polikliniky budeme žádat fundované pedagogy o zhodnocení jízdního stylu nejen slavných, ale i vašeho. Samozřejmě, chcete-li...

Moniku známe ze závodů i fotografií týmu K2 a o tom, že umí dobře carving, není pochyb. Přesto na fotografii najdeme několik teoretických chyb a milci FUNu by dokonce z **extrémní váhy na vnější lyži** dostali oprávněně kopířku 😊. Různé varianty hodnocení pro různé formy carvingu si ukážeme rozdělením na odlišné situace:

1) Pokud by jela coby "obyčejný" lyžař po upravené cvičné louce (tj. BASE - viz více na předešlé straně), pak bych jí vytknul **zvednutou vnitřní lyži a nesouhlasnou práci bérců** (holeně nejsou rovnoběžné). Osa ramen a pánve je v pořádku, ale pro pedagoga by byla chybou **poloha vnitřní ruky** mírně vzadu, navádějící k rotaci, kterou žák rychle "okouká" a pro BASE je jen zbytečnou komplikací. Pokyn tedy zní: obě nohy na sněhu, bérce souhlasně, ruce dopředu a pro BASE váhu mírně na vnější.

2) Na fotografii je však úplně jiná situace, kde má naopak vše logiku. Efektivní záběr chce fotit s horizontem a pro dynamický výraz je potřeba rychlost. Monika evidentně horizont trochu prošlápala a lehce si skočila. Při dopadu na obě lyže si „přepočítáte všechny plotýnky“, takže rozumný lyžař napne pro rychlý kontakt se sněhem jen jednu nohu. Vnitřní ruka vyvažuje dynamickou rovnováhu a Monika se stará především o vnější lyži, která je v kontaktu se sněhem jako první. Drží si optimální stopu, a jakmile položí na sněhu i vnitřní lyži, dostane se při vedení oblouku do podobné pozice, kterou vidíme i u Bode Millera. „Pure carverii“ budou určité protestovat, že bérce u obou nepracují souhlasně. Jenže Monika není na cvičné louce, ale řeší složitější situaci, kde výborní lyžaři díky svým dovednostem staví nad základní technikou vlastní individuál-



Radka je evidentně zkušená lyžařka. Pokud na fotografii vidíme její osobní techniku v základním (BASE) carvingu a ne náhodnou chybnou pozici či třeba pokus o funcarving, je základní chybou především **záklon a úzká stopa**. Váha na vnitřní lyži (vnější lyže odjíždí z oblouku a lyže tvoří písmeno "V") a rotace jsou již pouze důsledkem. Chtělo by se poradit Radce, aby nerotovala a hlídala si vnější ruku. To by ale ke zlepšení nevedlo - pokud se na lyžích nepostaví více dopředu a nerozšíří stopu, nevytvoří si podmínky pro správné zahájení carvingového oblouku a bude muset začít s jiným pohybovým principem (například vkloněním), který zatačení v base zbytečně komplikuje.

### Rady pro základní (BASE) carving:

- rozšíř stopu, aby nohy mohly pracovat odděleně
- začni druhý oblouk vždy až potom, co dokončíš první do základního postoje
- v zahájení se snaž překlopit lyže na hrany (vkloněním bérců a pánve a současně udělat odklon trupu)
- ruce si hlídej vpředu bez zvednutých loktů a cca na šířku ramen.

Pokud, Radko, najdeš odvahu se na lyže "jinak postavit a jinak zatačet", bude z tebe rychle - co se týče základního (BASE) carvingu - "paní lyžařka". Na cestě k FUN zážitkům naopak stačí pouze postavit se více dopředu a jsi rázem na dobré cestě 😊.



On-line diskuzi k fotografiím můžete sledovat na [www.carver.cz](http://www.carver.cz).

## Zjistěte, jak na tom jste! Odhalte skryté chybičky, které limitují vaše možnosti na sněhu! Pošlete nám fotografii ze své jízdy!

A nebo fotografii vaší přítelkyně, kamaráda, dcery, syna, tchýně... Bude-li pro rozbor použitelná, předložíme ji odbornému oku (máme jich v záloze víc!) a zkusíme poradit, jak se dále zlepšovat. (Připište i základní informace - jaký lyžař, ambice a styl, použité lyže, jaký sněh...) Fotografie zasílejte e-mailem na [poliklinika@snow.cz](mailto:poliklinika@snow.cz) ve formátu jpeg v rozlišení 300 dpi, maximálně do velikosti 3 MB. Větší soubory a papírové fotky pak posílejte na adresu redakce.

