

VL-Tahák podle HOnzy Verla

Jízda

1. Správný ZÁKLADNÍ POSTOJ

Stojíme pevně, **váhu rozložíme na celá chodidla**, mírně pokrčíme nohy v kolenou, mírně se ohneme v pase, ruce mírně dopředu a roztažené tak, aby zůstaly v zorném poli při pohledu vpřed. Rozkročení je zpočátku v šíři pánve, ale postupně, čím lepší lyžař, tím více se snaží o **přírozenou** úzkou stopu...

2. VĚDOMÍ TĚŽIŠTĚ

Snad nejdůležitějším pocitem lyžaře je **stálé vědomí těžiště** (těžiště je myšlený bod těla uprostřed mezi rozkrokem a pupkem). Důležité je při tom rozložení váhy na celá chodidla v celém vertikálním rozsahu pohybu = schopnost v této pozici fungovat od nejvyšší do nejnižší pozice (podřep) tak, abychom stále působili do středu boty. Nezvedat paty! Lyže zůstávají plochou na podložce (nezahraněné) v základním postoji. V obloucích je pak naklápíme (zahraníme) a z hlediska předozadního postavení těla dbáme v obloucích na to, aby síly (vektor síly) procházely vždy středem chodidla a těžištěm těla.

3. ZAHRAŇENÍ

Zahraňení vychází z kombinace celkového **naklopení celého těla do oblouku se současným odkloňováním (zalomením) trupu v pánvi ven z oblouku** (dolů do spádnice). Při tom je zároveň nesmírně důležitá **nezávislá a při tom souhlasná** práce nohou – vnější noha až do napnutí, vnitřní v závislosti na rychlosti a poloměru oblouku skrčená – v extrémních náklonech velmi, až maximálně, skrčená a holeně rovnoběžně.

4. SMĚŘOVÁNÍ TĚLA A LYŽÍ

Boky a ramena musí být po celou dobu jízdy **kolmo ke směru jízdy** = téměř žádná rotace ani protirotace a zároveň rovina ramen i pánve je co nejvíce rovnoběžná s povrchem svahu

5. DYNAMICKÉ OPAKOVÁNÍ posloupnosti POHYBŮ

Vědomé a postupně zcela automatizované opakování cyklu

- **naklopení** lyží
- **odklonění** (zalomení) trupu
- **působení síly** procházející středem chodidla a těžištěm těla
- **povolení tlaku v přechodu do dalšího oblouku** (změna hran)

A znovu se opakující cyklus: **naklopení, odklonění (zalomení)**...

A PRAKTICKÁ RADA PŘED KAŽDÝM ROZJETÍM SE S KOPCE

Představíme si nejprve od začátku všechny posloupnosti pohybu (velmi soustředěně) a pohyby si vyzkoušíme „nasucho“ před **rozjetím se**.

Tím se zároveň rozcvičíme, protáhneme a naladíme na jízdu po každém „zatuhnutí“ na vleku.

Je zde zřejmě třeba připomenout snad nejčastější chybu:

NIKDY (téměř) NENÍ TĚŽIŠTĚ (pánev) **DOSTATEČNĚ VPŘEDU**. Zpravidla to lyžaři „řeší“ kompenzací – tím, že „nakleknou“ do jazyků a zároveň zadek spustí dozadu a předozadní rovnováhu „kompenzují“ nadměrným předklonem trupu. Více než u 90 % lyžařů je tahle „drobná“ chyba nejčastější příčinou jejich lyžařských potíží:-)

Je třeba dbát na správné provedení a to nejlépe pod dohledem řádně poučených trenérů – a třeba i VL kamarádů...