XIX Międzynarodowy Kongres Narciarski
INTERSKI – Austria
15-22 styczeń 2011 St. Anton

WORKSHOP – ARGENTYNA

Zajęcia poprowadzone przez Instruktorów z Argentyny głównie zawarły się wokół tematu „otwarta narta" i balans stopy" – począwszy od etapu podstawowego, czyli zastosowania w nauce łuków płużnych, poprzez skręt z półpługu do prowadzenia nart równoległych w skrętach.

- Propozycja „otwarcia narty" (realise the ski) – narty wewnętrznej – sprowokowanie głębokiego czucia uczącego się na zasadzie < uczący „poczuje", a nie „zobaczy" – płaska narta wewnętrzna poprzez skierowanie kolana wewnętrznego do środka skrętu.

FILMIK (klasyczny nacisk na dwie narty w łuku płużnym, następnie pokaz uwolnienia narty wewnętrznej)

- Otwarcie narty powoduje mocniejszy nacisk i zwiększenie obciążenia nart zewnętrznej skrętu w ewolucjach płużnych (kątowe ustawienie nart).
- Instruktorzy zwracali uwage na CZUCIE ułożenia nart stopą, poprzez tz. "giętkość kostki" – zmiany jej położenia bez wpływu na pozycję narciarza i jego sylwetki, ma zapobiegać odchyleniom, wychyleniom oraz wadliwym pozycjom np. „staniu na piętach" w czasie jazdy.
- Balans ciała poprzez podeszwę ma na celu stabilizacje pozycji, droga metodyczna do osiągnięcia celu stosowana jest według zasady „poczuj a nie zrób" – jako droga przekazu informacji w toku nauczania.

FILMIK (przejście z kątowego ustawienia nart do równoległego ich prowadzenia w „półpługu")

- Argentyńczycy wskazują na łatwiejsze przejście z kątowego do równoległego ustawienia nart poprzez „otwarta nartę' – sugerują łatwiejsze jej dostawienie pod koniec fazy sterowania - kolano skierowane lekko do środka skrętu co powoduje swobodny poślizg narty wewnętrznej (dostawianej).
- Przy skrętach równoległych prowadzący workshop uczulali na utrzymanie obniżonej pozycji i „otwartej narty" przez cały czas jazdy skrętami równoległymi z użyciem kijków bez zastosowania NW !!!- balansując cały czas stopami a nie ciałem.

FILMIK (balans stóp - nie ciałem)

- Podczas ewolucji wykonywanych na nartach równoległych, narta zewnętrzna skrętu ma większy wpływ na ustawienie narty wewnętrznej poprzez ślizgowy sposób jej prowadzenia po zastosowaniu balansu stopą wewnętrzną >od palucha do małego palca stopy<, a następnie zwiększenie docisku na nartę zewnętrzną następuje z biodra.

FILMIK (zmiana krawędzi z zastosowaniem balansu stopy i otwartej narty wewnętrznej)