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

WORKSHOP – KOREA PŁD.

Propozycja prowadzenia zajęć z narciarzami o zaawansowanym poziomie jazdy – doskonalenie techniki – zmiana długości promienia skrętu. Prowadzący wskazywali na dużą zależność warunków klimatycznych i rodzaju śniegu , występujących w miejscu gdzie na co dzień nauczają narciarstwa w Korei, klimat nadmorski, spora wilgotność, „twarde" warunki tylko wcześnie rano co odnosi się do nie agresywnego stylu jazdy, utrzymują się raczej warunki wiosenne – marcowe w naszym klimacie.

- Zajęcia rozpoczęły się od pokazania końcowego celu i jego prezentacji, czyli umiejętność płynnego przechodzenia z długiego, poprzez średni do krótkiego i ponownie długiego promienia skrętu – płynna umiejętność wykonania tych czynności wskazuje na wysoki poziom zaawansowania techniki narciarskiej ucznia.

- Początek drogi metodycznej do osiągnięcia efektu finalnego to propozycja zastosowania imitacji telemarku na nartach zjazdowych, jako sposób przejścia nartami do kolejnego skrętu.

- Narta zewnętrzna zawsze dociążona, a wewnętrzna jako podporowa – balansowa.

- Zastosowanie w doskonaleniu techniki elementów telemarku – sposób na ucieczkę od kontrrotacji, wysuwanie ruchem z biodra narty zewnętrznej do przodu względem narty wewnętrznej a przez ten ruch uzyskanie naturalnej pozycji anatomicznej człowieka – rezultatem są mniejsze obciążenia działające na kręgosłup: bez jego rotacji i przyjmowania układów dośrodkowych dodatkowo powodujących mocne zgięcia w płaszczyźnie czołowej.

- Wykonywanie skrętów o różnym promieniu przy zachowaniu prostego układu ciała (w linii prostej) bez przyjmowania pozycji dostokowej i dośrodkowej, a rotacja bioder ma gwarantować stały docisk nart a szczególnie narty zewnętrznej do podłoża.

FILMIK

- Kolejny etap zajęć to zastosowanie powyższych informacji w krótkim skręcie, śmig – ciało w linii prostej bez frontalnego ustawienia korpusu a także bez układu dośrodkowego, rotacja bioder w kierunku wykonywanego skrętu jako jego wywołanie.

FILMIK

- Wykonywanie skrętów o różnym promieniu, płynne przechodzenie ze skrętu w skręt, czucie prędkości – na to wszystko pozwala proponowana technika jazdy, a co najważniejsze bez zastosowania NW i WN – stała wysokość ciała (środka ciężkości)

FILMIK (linia prosta ciała w śmigu – ze wskazaniem na biodra)

- Wykonanie skrętu średniego i krótkiego – ten sam sposób wykonania a tylko inny rytm – rotacja biodra oraz zwrócenie uwagi na mocniejszy docisk przedniej części narty co ma wpływ na delikatnie ślizgowy sposób poruszania się narty po śniegu (nie agresywny)

FILMIK (3x pokaz)

- Na zakończenie sugestia częstego stosowania różnego rodzaju „samolocików" – latanie, balans ciałem – jako ważny element metodyczny – do tego stopnia iż pożegnali się w imieniu AIR KOREA ;)