XIX Międzynarodowy Kongres Narciarski

INTERSKI – Austria

15-22 styczeń 2011 St. Anton

Workshop Niemcy – Perfekcyjna jazda po trasach

Niemcy przedstawili swoją wizję i dojście do idealnej jazdy na nartach. Ich zdaniem powinniśmy:

1. Od początku skrętu prowadzić narty na krawędziach przez całą długość skrętu.
2. Unikać nacisku na przednią część narty/dzioby nart. Nacisk na narty powinien być rozłożony na całą długość nart, poprzez centralną pozycje w płaszczyźnie strzałkowej. Analogicznie powinniśmy unikać nacisku tylko na tylną część nart.
3. Pozycja narciarska powinna być wolna od rotacji oraz kontrotacji. Powinniśmy prowadzić tułów frontalnie nad nartami, pozwala to na pracę naszych stawów i mięśni pod najmniejszymi naprężeniami z możliwych w jeździe na nartach.
4. Bardzo ważnym aspektem w jeździe jest podstawowy rytm jazdy, który pomaga nam w wykonaniu podstawy skrętu. Rytm powinien być płynnie połączony ze schematem:

   ZMIANA – KRAWĘDŹ - JAZDA

5. Płynność ruchu powinna nam towarzyszyć w każdej fazie skrętu.
6. Jazda na krawędziach przez całą długość skrętu wymusza od nas łączenia skrętów, wiązania ich jeden po drugim, aby uniknąć w minimalnym stopniu jazdy ślizgowej.
7. Pozycja jazdy na nartach charakteryzuje się szerszym staniem na nartach (pozycja pośrednia pomiędzy poszerzoną a szeroką), a co za tym idzie obniżeniem środka ciężkości. Wymaga to od nas większej siły mięśni nóg, ale z kolei pozwala nam na większe

panowanie nad sylwetką w płaszczyźnie strzałkowej, aby nacisk na narty rozkładał się centralnie.

8. W warsztacie przykładamy uwagę na ruch z nóg jako głównej cechy charakterystycznej jazdy na krawędziach. Na tej płaszczyźnie możemy sobie zadać pytania :

- jak możemy osiągnąć możliwie wczesny (nie maksymalny) nacisk na narty w trakcie zmiany skrętu.

- jak powinien następować krawędziowanie i z nim związana regulacja nacisku nart na podłoże w drugiej fazie skrętu.

Prowadzący demonstrując przejazdy, zwracali uwagę na większą agresywność sylwetki, oraz na zastosowanie ich sposobu jazdy w każdym skręcie. Myślę, że jest to może nie rewolucja, ale na pewno ewolucja jazdy na nartach odnosząca się do poziomu najwyższego opanowania jazdy. Odejście od ruchów kontrotacyjnych, frontalne prowadzenie tułowia nad nartami, oraz dążenie do stałego krawędziowania nart w skręcie to główne dowody na ewolucję techniki.

Piotr Górnicki