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

Tematem zajęć było dostarczanie nowych wrażeń, doznań i bodźców wynikających z jazdy na nartach dla osób robiących to w sposób zaawansowany.

W prezentacji poza instruktorami prowadzącymi, wzięła udział liczna grupa reprezentantów wielu ekip (Włoch, San Marino, Danii, Niemiec, Norwegii, Wielkiej Brytanii, Słowenii, Finlandii, Kanady, Japonii, Korei, Węgier i oczywiście Polski).

Spotkanie rozpoczęło się od krótkiego powitania, podania głównych założeń i celów lekcji oraz rozgrzewki. Następnie grupa przeniosła się w docelowe miejsce, tj. na trasę odpowiadającą swoim charakterem poziomowi oraz potrzebom narciarzy. W trakcie przejazdu wykonano kilka ćwiczeń mających na celu wzajemne poznanie, integrację grupy oraz rozjeżdżenie.

Stok docelowy był dobrze przygotowany, równy, utwardzony, odgrodzony od części ogólnodostępnej fladrami. W części centralnej stoku, zainstalowano szereg wkręconych do śniegu krótkich pianek treningowych, których celem było zawężanie bądź poszerzanie toru przejazdu.

Po dotarciu w wyznaczony rejon sprecyzowano, iż zajęcia dedykowane są osobom, które z racji swego doświadczenia i umiejętności, oczekują urozmaicenia, nowych impulsów i emocji porównywalnych z tymi jakie towarzyszyły im w trakcie pierwszych ślizgów na nartach. Aby było to możliwe, prowadzący zaproponowali alternatywne sposoby poruszania się po śniegu. Członkowie grupy rozpoczęli zjazdy od poruszania się tyłem i swobodnej jazdy wykorzystującej całą szerokość stoku z elementami freestyle (obroty, zamachy, podskoki). Starano się zwrócić uwagę na poprawność wykonywanych elementów. Po zakończeniu przejazdu wymieniano uwagi na temat indywidualnej techniki, pytano o wrażenia z jazdy. Wskazywano najczęściej popełniane błędy i nieprawidłowości w realizowaniu tematu.

Po kilku przejazdach, grupa przejechała w inny rejon stacji narciarskiej. Miejscem kolejnych ćwiczeń był stok ogólnodostępny, stromy, trudny, dosyć wąski, a z racji dużego nasłonecznienia miękki i nierówny. Czas spędzony w tym miejscu poświęcono na przejazdy szybkie i dynamiczne. Zwracano uwagę na ślady jakie pozostawiają po sobie narty, ułożenie ciała w poprawnej sylwetce, równowagę. Pokazywano jak radzić sobie w trenie trudniejszym, gdzie zaawansowany narciarz może również sprawić sobie dużo przyjemności. Testowano różne sposoby trzymania kijów, dynamiczne przechodzenie z pozycji podwyższonej do niskiej, i jego wpływ na zmianę zakrawędziowania nart. Obciążano zarówno nartę zewnętrzną jak i wewnętrzną skrętu. Z racji większej prędkości i trudności trasy, ta część zajęć wymagała sporej koncentracji, odwagi i wspięcia się na wyżyny narciarskich umiejętności. Po dotarciu do końca trasy, członkowie grupy wsiedli na wyciąg krzesełkowy, i skierowali się w stronę wierzchołka sąsiedniego wzniesienia. Tam, przed wejściem do górskiego schroniska, zarządzona została kilkunastominutowa przerwa.

Po przerwie zajęcia kontynuowano na bardzo łatwym stoku, na co dzień używanym do przeprowadzania lekcji z osobami jeżdżącymi najsłabiej, dopiero uczącymi się podstaw. Miejsce to wykorzystano do ponownego zaprezentowania elementów freestyle i slopstyle. Wykonywano obroty, przeskoki przy małej prędkości, zmiany ustawienia nart względem kierunku jazdy podskokiem przez dzioby wspierając się na kijkach, serie przeskoków o 180 stopni jadąc w jednym kierunku.

Zajęcia zakończyły się po ok. trzech godzinach wspólnym zjazdem do doliny.