

Bojkó Balázs

Workshop összefoglaló, Interski 2015 Kongresszus

2015.09.10.

Workshop — Japán

Kétféle módszer a párhuzamos lécvezetés elsajátítására kezdőknél

Előadó

Sajnos nem jegyeztem fel és az Interski honlapon sincs információ.

Tartalom

A workshopon a japánok bemutatták kétféle módszerüket arra, hogy hogyan juttassák el a kezdő sízőket a párhuzamos lécekkel való lesikláshoz.

Az „**A**“ **módszer** a hókére épül, melyben a stabil hókehelyzetből a tempót növelve és a léceket egyre inkább a párhuzamos helyzethez közelítve alakítják ki a párhuzamos íveket. Az első gyakorlatban hókével egyenes csúzásban a föl-le mozgást próbáltuk ki. Itt fontos, hogy ezt a gyakorlatot még lapos pályán végezzük!

Ezt követően a súlypont áthelyezésével alakítottuk ki a terhelést az ívkülső sílécen, ezzel egy időben forgatva azt. Itt a tempó alacsony, még nem alakul ki csípőszög. A célunk az, hogy a tanítvány a súlypont áthelyezésével és a léc forgatásával ráérezzen, hogyan működik a síléc. A hókeivnél fontos, hogy a léc sarkát ne hagyjuk lecsúszni, az ív mentén forgassuk.

A következő gyakorlatban arra öszpontosítunk, hogy az ívbelső lécet lapján vezessük, az ívkülsőt pedig az élén forgassuk. Itt is figyelni kellett arra, hogy ne toljuk le a léc sarkát, hanem előre felé forgassunk, az ívkülső léc vezet. Ezt a gyakorlatot elvégezhetjük forgatva és karcolva is. Ahogy növeltük a tempót, a magyar tematikából ismert aszimmetrikus hókéhez hasonló hóékét kezdtünk síelni. Ha az ívkülső sí vezetése, forgatása megfelelő és az ívbelső léc a lapján fut, automatikusan kialakul a kívánt helyzet.

A tempót fokozva a lécek helyzete egyre inkább közelít a párhuzamoshoz. Ezzel egy időben lehet elkezdni élen vezetni a sít, a kikormányzási szakaszban próbáljuk meg ezt először. Vannak tanítványok, akik gyorsan eljutnak ideig ezzel a módszerrel. Fontos, hogy arra végig figyeljünk, hogy a forgatott íveknél a tanítvány ne tolja le oldalra a léc sarkát, hanem előre felé hagyja futni, az íven forgassa a sít.

A „B“ módszer során eleve csak párhuzamosan vezetett léccel dolgozunk, ezt bevállalósabb tanítványokkal lehet kipróbálni. Ez a módszer az oldalirányú csúszásra épít, ebből alakítja ki a forgatott párhuzamos lendületet.

Az első gyakorlatban az esésvonalban történő egyenes csúszásból a síléceket a menetirányra merőlegesen elforgatva, oldalirányú csúszásban állunk meg, miközben a felsőtest a völgy felé néz. Ezt a súlypont egyenletes süllyesztésével együtt végezzük, teljes megállásig. Ebben a gyakorlatban a két sílécet aktívan kell forgatni, már az elejétől fogva. Ez egy alapvető különbség az előző módszerhez képest.

Ebben a második módszerben az egyik legfontosabb dolog, hogy a tanítvány az oldalirányú csúszás érzését megismerje és megtanulja elforgatni a sílécet. Az előző gyakorlatok során a tanítvány a forgatás, oldalirányú csúszás segítségével először fékezni tanul meg.

Következő lépésként az előző gyakorlatban kipróbált forgatásokat összekötjük, egyenletes mozgássá formáljuk. Ezen felül a gyakorlat sebességét folyamatosan változtathatjuk, ezzel gyakorolva a tempókontrollt.

Hogy melyik módszert érdemes használnunk? Ez a körülményektől és a tanítványoktól függ. Bátrabb tanítványoknál meredekebb terepen, forgatással („B“) kezdhetünk, míg az óvatosabbaknál érdemes a hóékével („A“) kezdeni.

Szubjektív értékelés

Számomra szimpatikus volt, hogy három oktató tartotta a német nyelvű workshopot. Egy vezető oktató, aki japánul elmondta a feladatot, egy németre fordító síoktató hölgy és egy fiatal oktató, aki mindig bemutatta a gyakorlatokat.

Sok gyakorlatot mutattak és logikusan építették fel mindkét módszert. A síző stílusuk eltér az európaiétól, mélyen és enyhén hátra ülve síelnek. Ennek nyilván alkati okai is vannak, testfelépítéstől is függ, hogy mit tudunk a mozgásban kihangsúlyozni. Érdemes lenne megismerni a haladó iskolájukat is.

Linkek, egyéb információ

Nem találtam információt az Interski honlapon.