

Interski beszámoló

Workshopok

Ausztria – Perfect skiing

A párhuzamos hosszú lendületekből indultunk ki. A lendületek kialakítása a lendületi legyezővel kezdődött. A kikormányzás felépítése fogatottan történik a kezdetekben erős kiterheléssel a külső síre és kihajlással. A lendületi legyezők lendület a hegy felé gyakorlattal végződtek. Ezt követte a másfél kanyar, ahol már a kezdetektől mind hosszú, mind rövid lendületeknél beépítik a botozást. A botozás segíti a kanyar bekormányzását illetve erőteljes fel-le mozgással kell a kanyart végrehajtani. A terhelési viszonyokra is kitértek a két láb között a kanyar legnagyobb részét érintve 80-20 arányban állapították meg, illetve arra kell törekedni a kanyarban, hogy ne legyen sebességváltozás ebben a kezdeti formában. Majd ezt a gyakorlatot követték az összefűzött ívek, melyek még mindig forgatottak voltak, majd átugrottunk a karcolt lendületekre, melyek annyiban voltak mások, hogy a testhelyzet sokkal inkább frontális volt illetve a csípőszöveget is csökkenteni kell. Fontos, hogy a kanyart nem szabad túlhúzni, mert elveszik az energia.

A rövidlendületről is esett pár szó. Kihangsúlyozták, hogy itt is forgatással kezdődik a gyakorlás aktív fel-le mozgással és a felsőtest folyamatos völgy felé tartásával, botozással. Ebből enyhe lejtőn lesiklótartásból lehet karcolt rövid lendületeket alkotni. Fontos, hogy a lejtőt ideálisan válasszuk meg, mert ha túl gyors hajlamos lesz beleforgatni a tanuló. Mélyebb helyzetet kell felvenni. A törzs stabilizálását a karok megtartásával végzi. A kanyarok először kis kitérések, majd egyre nagyobb lesz.

Svédország

Inkább a testtudatosságra építenek. Fontosnak tartják, hogy el tudjuk mondani, hogy mit csinálunk menet közben. A feladat érdekes volt, hiszen 3 különböző országból érkezett oktatót állított egy csoportba és egymás mozgását kellett utánozni és javítani. Illetve el kellett magyarázni, hogy mi hogyan síelünk, mik az ország technikai prioritásai. Konklúzióként levonható, hogy nehéz más technikákat ötvözni a sajátunkkal, illetve az idő elég rövid volt ahhoz, hogy jobban meg tudjuk síelni egymás lendületeit.

Kórea

A kórei csapat a rövidlendületekre épített workshopjukban. Az ország és a pályák sajátosságaiból adódóan vendégeiket elsősorban rövidlendületekre oktatják. Sokan vannak és keskenyek a pályák így ez a legkézenfekvőbb technika, amit használni tudnak. A kórei emberek egyéni adottságait is kiemelték. Alacsonyabb súlypontjuk miatt sokkal mélyebben síelnek. Férfiak átlagos magassága 172, nőké pedig 158 cm. A sítok hossza is meghatározó, maximum 110 (ffi) és 105 (nő) cm-es botokat használnak a hosszú lendületekhez és átlagosan 5 cm-rel rövidebbet a rövidekhez. A kanyar kialakításában az alacsony súlypont és a felsőtest fixálása nagy szerepet játszik. Felsőtest nem billeg, feszesen meg van tartva, melyet a karok stabilizálásával érnek el. Az alacsony súlypontra csináltunk néhány gyakorlatot (botot a felénél fogtuk, csípőhajlatba szorított bot). Aztán elmagyarázták a speciális kanyarteknikát, amit rövidlendületnél NIKE turn-nek neveztek, mert a NIKE jelre hasonlít a nyom. Ehhez úgy húztunk rövid kanyarokat, hogy hosszú kanyarok átkötő szakaszában 2-3 rövidet kellett beépíteni. Aztán a korai élhelyzet, hátrahúzás és gyors élváltással kialakított gyorsan

meggörbített, lefűzött bekormányzást gyakoroltuk. Fontosnak tartották, hogy folyamatos mély helyzet van, nincs belőle kiállítás, illetve a kanyarokat tilos túlhúzni. Majd demonstrálták a kórei rövid lendületet végső kivételében.