

Szlovénia Workshop 2019.03.20. (német nyelvű)

Tartotta: Jure, ???

Jelen voltak: Bojkó Balázs

Pilot or passenger - Pilóta vagy utas, avagy hogyan uraljuk tökéletesen a léceket?

Tartalom

Hangsúlyos, hogy lapostól a meredekebbig haladunk a feladatokkal, lassú tempótól a gyors tempó felé.

Filozófiájuk 4 pontban:

- Sebesség növekszik a lépcsőfokokkal (fokozatosság elve)
- Sebességkontroll – új típusú sílécekkel gyorsabbak vagyunk, az emberek kontroll nélkül száguldoznak
- A sí geometriáját kihasználni és ahhoz alkalmazkodni
- Az egész íven terhelni, kiindulva a késői terhelésből, egyre hamarabbra hozni a terhelést

Az óra menete

Két szlovén demonstrátor tartotta a workshopot, egyikük magyarázott, Jure pedig bemutatta.



4 lépcsőben építették fel az órát:

1. Lépcső - hóeke

- Hóeke, kevés föl-le mozgás, de mégis élhelyzetben
- Minél meredekebb a terep, annál több föl-le mozgás történik térdből
- Föl-le mozgás fontos, mert a kikönnyüléssel könnyebben fordíthatjuk a lécet új irányba
- Eleinte mindig a külső sít terhelni
- Megjegyzés: aszimmetrikus tartásban síelt, kicsit „kifelé hajolva”
- Sebesség növekedésével csökken a föl-le mozgás, növekszik az oldalirányú mozgás

2. Lépcső – hóeke és rézsút siklás összekötése

- Rézsút siklás során a sí geometriájából adódóan is kanyarodik
- Még nem tudják a tanítványok végig párhuzamos lendületben húzni az ívet

3. Lépcső – az esésvonal előtt már párhuzamosítás

- Gyakorlatilag ez a támasztott lendület szlovén értelmezésben. [Videó ide kattintva elérhető.](#)
- Az ívek már nincsenek összekötve részút siklással. Meredekebb terepen mutatja be.

4. Lépcső – párhuzamos lendület

- Botok használata, először lassú ritmus
- Lassú ritmustól a gyors ritmusig

- Az ív elején a sít forgatja, nagyobb élhelyzet ezután következik. Aktív forgatás, utána fokozatosan növeli az élhelyzetet.
- Az élhelyzet fokozására nagy hangsúlyt fektet, a tanítvány hamar szokja meg, hogy nagy élhelyzetet hoz létre. Először laposabb pályán, majd meredekebb pályán „óriás szlalom” lendület. [Videó ide kattintva elérhető.](#)
- Két ív között kinyújtja a lábát, hogy legyen idő előkészíteni a következő ívet. Ez egy lehetséges út, mondja. (Carving, kivárással). [Videó ide kattintva elérhető.](#)
- Egyre rövidebb íveket húz, egyre dinamikusabban: „szlalom rövid lendületnek” nevezi. [Videó ide kattintva elérhető.](#)
- Kihangsúlyozza, hogy nagy erők esetén nyújtottabb marad a láb, hogy ki lehessen állni a nagy erőket. Tehát a csípő közel kerül a talajhoz, de a léchez képest nem.
- A sebesség és a dinamika növekedésével egyre kevesebb a föl-le mozgás, egyre több az oldalirányú mozgás.

Saját értékelés

Bemutatták a szlovén tematikát, az oktatási filozófiájukat. Nem mutattak különösebben újat, az viszont nem tetszett, hogy ívek között hosszan rézsút siklásban közlekednek a tanítvánnyal – bár ebben a szakaszban a sí geometriáját kihasználva mégis ív keletkezik.

Tetszett az élváltás után rögtön forgatott sí, és hogy növekvő sebességnél oldalirányú mozgásra és az élhelyzet növelésére összpontosítanak.