

Japán Workshop 2019.03.22.

Tartotta: Takao Maruyama (ötszörös japán sítechnikai bajnok)

Jelen voltak: Szende Lilla, Bojkó Balázs

# The Short Turn Evolution – a rövid lendület evolúciója

## Tartalom

Rövidlendület magas iskolája, forgatott dinamikus rövid lendület.

Cél: a forgatott rövidlendületben is a sík két nyomot hagyjanak a havon, nem sodródhatnak a bekormányzásban.

Ha egy nyomot hagy, „Swing” akkor van az, hogy a síelő lerúgja a sí sarkát. Ha a sí két nyomot hagy, akkor van helyes tartásban a csípő, és így tudja aktív forgatással kezdeni a bekormányzást. Fontos a sebesség kontroll is.

A Japán módszertan 4 alapkőre épül:

- 1. Bokaízülettel kialakított középhelyzet: alaphelyzetben a boka talp közepén áll, nem lehet sem elől, sem hátul.
- 2. Csípőből induló forgatás: a forgatás csípőből indul, nem a sarok lerúgása a cél. Ha a csípő már az ív elején követni tudja az ívet akkor lesz két nyom a hóban. Ennek az előfeltétele, hogy bokából meg kell tartani a középhelyzetet, így a csípőből való forgatás is könnyű
- 3. Legnagyobb élhelyzet- legnagyobb nyomás- Apex: a csípőből induló forgatás megállítása a legnagyobb élhelyzettel történik.
- A legnagyobb nyomás és legnagyobb élhelyzet 4 óránál történik, vagyis, ha az ív kezdete a 12 óra, a következő élváltás 6 óra, akkor 4 óránál van az apex (csúcspont)
- 4. Kioldás: az elkövetkezendő ívkülső élbe forgatása felé: kioldás folyamatában történik az élváltás, ilyenkor van a „lécen utazás” – siklás – élváltás után erős élhelyzet, élbe fordítás (új irány) az előző ívbelsőről az elkövetkezendő ívkülsőre gyorsít. A kioldásban fontos az ívbelső boka középhelyzete

## Az óra konkrét menete

A rövid lendületet 2 irányból építette fel. Elsőként a stoplendületből építkeztünk a rövid lendület felé, és amikor összefűztük az íveket, akkor már erős hangsúly volt az aktív forgatáson, már egészen az ív elejétől kezdve.

A másik megközelítés laposabb pályán enyhe hóékehelyzetben való íveléssel kezdődött. Itt fokozatosan növeltük a sebességet, egyre dinamikusabbá vált a rövid lendület és csökkentettük a hóéke helyzetet.

## Saját értékelés

**Szende Lilla:** Számomra megragadt feladatok: mély pozícióban, külső sí hóéke helyzetbe engedése, erős és hangsúlyos élhelyzet, majd folyamatos párhuzamosítás- rövid karcolt ívek megsíeléséhez szélesebb terpesz használata, ezért indítottuk hókéből, majd lassan zárással elérve a célformát... szélesebb terpesznél hangsúlyosabb élhelyzetet lehet kialakítani az ívbelső lábbal is.

Számomra érdekes a japán sítechnika felépítése rövidlendületnél. Valószínű ez a technika a terep adottságokból (buckák) adódóan és a Japánok természetéhez mérten alakulhatott ki. Egy alacsonyabb nemzet alacsonyabb tömegközépponttal is rendelkezik, ezért is lehet a mélyebb

helyzetben való technikai megoldások. Számomra látványos és dinamikus rövidlendületet síelnek stabilan, jól megfogott felsőtest izomzattal. Nekem tetszik az általuk közvetített technika. Jó gondolatnak tartom azt is, hogy számukra fontosak a sítechnikai versenyek, itthon is be lehetne vezetni. Azért tartom fontosnak ezeket, mert így egy egységes sítechnikát képviselnek, ami azt jelenti, hogy a legalacsonyabb szintű oktatótól kezdve a kiképző oktatókon és demósokon keresztül, mindenki ugyan azt a stílust képviseli, tanítja és síeli.

**Bojkó Balázs:** Ushuaia-ban 2015-ben már végigcsináltam egy japán workshopot, mely most még népszerűbb volt a résztvevők körében, mint akkor. Láthatóan sokan voltak kíváncsiak arra, hogyan építik fel a japánok a felismerhető stílusú, végig mélyen vezetett, dinamikus és most már igen látványos rövid lendületet.

A stop lendületből kialakított rövid lendületnél fokozatosan kezdik el a bekormányzásban a forgatást, hiszen a teljesen megállított stop lendületben az elindulás során még nem tudunk igazán aktívan forgatni. Ezt középhaladók, vagy a rövid lendülettel először ismerkedők számára kevésbé tartom jónak, mert így elvesz az ív elején a forgatás. Segít viszont az elinduláskor a súlypont megindítása a völgy felé, mely az apex utáni állapotot „modellezi”.

Az aktív, ív elején csípőből indított forgatás tapasztalatom szerint sokat segít a sebesség kontrolljában meredek pályán is, ez tetszett. Nagy élmény volt a japán demonstrátorok mögött síelni és utánozni, amit csinálnak, és valóban nagyon aktívan forgatják a síket. Svájci demonstrátort is láttam japán stílust síelni próbálni, de annak ellenére, hogy alacsony srác volt, nagyon megmaradtak síelésében a svájci stílusjegyek.