

ważne elementy w technice carvingowej

PROWADZENIE NART ŚLADEM CIĘTYM:

Umiejętność poruszania się na krawędziach nart jest elementarnym sposobem poruszania się na nartach carvingowych. Wbrew pozorom może to sprawić wiele kłopotów. W narciarstwie tradycyjnym, w technikach równoległych poruszaliśmy się często ześlizgami, utrzymując w ten sposób równowagę i kontrolując prędkość. Poruszające się w ślizgu wzdłuż krawędzi narty

carvingowe zmierzają w ściśle określonym kierunku - promień nart. W celu utrzymania równowagi musimy się dopasować ciałem do promienia wycinanego przez narty łuku i do działającej na nas siły odśrodkowej. W technice tradycyjnej przyzwyczajeni byliśmy do nart poruszających się prosto lub w ześlizgu, wobec czego możemy być zaskoczeni nagłą zmianą kierunku jazdy nart carvingowych ustawionych na krawędziach. Może to spowodować przelatywanie

tułowiem przez nagle podkręcające narty, doprowadzając do utraty równowagi, ześlizgiwania się nart i ich dryfowanie. UWAGA !!! popętnienie takiego błędu na większej prędkości doprowadzić może do upadku i zwichnięcia zewnętrznego kolana. Sam jestem tego przykładem i słysząc o powtarzalności takich sytuacji (głównie wśród samouków) ostrzegam przed konsekwencjami. Podczas mojej dwuletniej praktyki szkoleniowej, przygotowując uczniów do takiej możliwości, nie miałem żadnego przypadku zwichnięcia kolana, co upewnia mnie, że świadoma jazda na nartach carvingowych jest bezpieczna. Pierwsze ćwiczenia wykonujemy na małej prędkości. Jadąc w pozycji równoległej, szerokiej, bawmy się kolanami pochylając oba raz w jedną, raz w drugą stronę. Złączmy je ze sobą tworząc „X” lub dajmy je na zewnątrz, robiąc z nóg „beczkę”. Zobaczmy, co stanie się z nartami? W jaki sposób będą jechać? W którą stronę pojedą? Jak szybko zareagują? Jaki ślad po sobie zostawią? Czy się ślizgają bokiem, czy wycinają i tną łuki widoczne na śniegu? Bawmy się w ten sposób i wyczuwajmy jak narty jadą, skręcają i tną. Ile pracy wykonują za nas, ile pracy nam zostawiają.



MAREK - WYCINANIE SKRĘTU



SPRAWDZAJ ŚLAD

ROZPOCZĘCIE SKRĘTU:

W technice carvingowej rozpoczęcie skrętu jest znacznie ułatwione ze względu na konstrukcję nart.

Nie musimy nart odciążać jak w technice tradycyjnej, wręcz przeciwnie, żeby narty te prawidłowo wprowadzić w skręt, należy odwrócić całą sytuację. Rozpoczynając skręt dociśnięcie nart i sterowanie ułożeniem ich krawędzi, pozwoli na pewne wprowadzenie ich w skręt i dalsze sterowanie ich ślizgiem wzdłuż krawędzi.

SIŁY DZIAŁAJĄCE W SKRĘCIE:

Technika carvingowa pozwala na pełniejsze wykorzystanie siły odśrodkowej działającej na narciarza w skręcie.

Narty carvingowe pozwalają na większy zakres wykorzystania siły odśrodkowej. Tor jazdy nart w skręcie zbliżony jest do toru geometrycznego opisanego na krawędzi i talii nart. Zapewnia to mocniejsze oparcie stóp na krawędziach nart, przejmowanie większych obciążeń siłą odśrodkową, większą prędkość i wychylenie w skręcie.

POZYCJA NARCIARZA W SKRĘCIE:

Pozycja narciarza uwarunkowana jest jego indywidualnymi upodobaniami. Mamy możliwość wyboru stylu i techniki jazdy, odpowiadającej naszym predyspozycjom. Aby jednak wyboru tego dokonać w sposób zgodny i nie kolidujący z zasadami poruszania się na nartach, należy pamiętać o paru szczegółach:

Pozycja frontalna jest pozycją łatwiejszą



JACEK CISZAK

GRZEGORZ - UTRATA RÓWNOWAGI W SKRĘCIE

zdrowszą, bezpieczniejszą, jednocześnie zapewniającą nam więcej emocji i wrażeń z wykonywanych zjazdów.

Szersze, równoległe ustawienie nart, pomaga w prowadzeniu ich na krawędziach i przyjmowaniu głębszej pozycji dośrodkowej (kolanami, biodrem, całym ciałem).

Najbardziej komfortowe i najmniej męczące jest utrzymanie pozycji zrównoważonej, tzn. nie wychylonej w przód i nie odchylonej w tył. Mocniejsze krawędziowanie wywołuje

wystąpienie większej siły odśrodkowej, a tym samym, głębszą pozycję dośrodkową przez nas przyjmowaną.

Jeździmy tak jak lubimy i chcemy, jak jest nam łatwiej i przyjemniej. wybieramy taki sposób jazdy, jaki zapewni nam pełnię wrażeń i możliwość wyładowania się fizycznego, psychicznego i emocjonalnego.

Marek Ogorzałek



JACEK CISZAK

GRZEGORZ - „CZTERY ŁAPKI”