

# Lyžování

od začátků k dokonalosti

GRADA



Jiří Reichert  
Dalibor Musil

sport  
eXtra

## Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

*Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.*





Copyright © Grada Publishing, a.s.

Jiří Reichert, Dalibor Musil

## **Lyžování od začátků k dokonalosti**

Spoluautor Matěj Najman

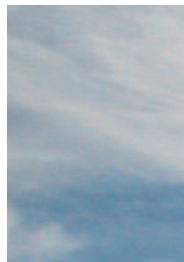
Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
obchod@grada.cz, www.grada.cz  
tel. +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400  
jako svou 2756. publikaci

© Grada Publishing, a.s., 2007

Odpovědná redaktorka Magdaléna Jimelová  
Sazba Grafické studio Hozák  
Návrh a grafická úprava Grafické studio Hozák  
Fotografie Miroslav Šneberger, archiv autorů, archiv Helia sport s.r.o.,  
archiv Event Concept, archiv www.skicross.cz  
Fotografie na obálce Miroslav Šneberger  
Počet stran 192  
První vydání, Praha 2007  
Vytiskla tiskárna TAVA Graphical, s.r.o.,  
Sladovnická 4, 620 00 Brno

ISBN 978-80-247-1724-1 (tištěná verze)  
ISBN 978-80-247-6885-4 (elektronická verze ve formátu PDF)  
© Grada Publishing, a.s. 2011

# Obsah



## 1. Úvod

9



## 2. Krátce z historie

11



## 3. Materiálové vybavení

15

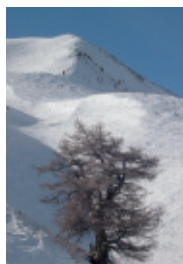
3.1	Lyže	16
3.2	Boty	24
3.3	Vázání	26
3.4	Podložky	27
3.5	Hole	28
3.6	Ochranné pomůcky	29
3.7	Oblečení a doplňky	32
3.8	Vybavení pro děti	33



## 4. Bezpečnost

35

4.1	Bílý kodex	36
4.2	Vnější a vnitřní vlivy prostředí	38
4.3	Rozcvičení	40
4.4	Bezpečnost při carvingu	41



## 5. Základní technika sjíždění 43

5.1	První lyžařské zkušenosti	44
5.2	Jízda přímo	57
5.3	Pluh	59
5.4	Zatáčení v pluhu	61
5.5	Jízda na vleku	66
5.6	Traverz	68
5.7	Oblouky z pluhu	72
5.8	Oblouky z přivrátu vyšší lyže	73
5.9	Používání holí	78
5.10	Snowblades	80



## 6. Pokročilá technika sjíždění 89

6.1	Oblouk s paralelním přestoupením	91
6.2	Základní paralelní oblouk	92
6.3	Paralelní oblouk dlouhý, střední a krátký	95
6.4	Oblouk z přivrátu nižší lyže	96
6.5	Oblouk s přibrzděním	97
6.6	Oblouk s přeskočením	98
6.7	Oblouky v hlubokém sněhu	100
6.8	Oblouky v bouřích	102



## 7. Rozvoj lyžařské všestrannosti 105

7.1	Diferenciace	106
7.2	Rovnováha	110
7.3	Orientace	117
7.4	Rytmus	121
7.5	Reakce	122



## 8. Carving 123

8.1	Základní carving	125
8.2	Funcarving	135
8.3	Racecarving	138



## **9. Speciální lyžování 143**

9.1	Závodní lyžování	144
9.2	Freeskiing	149
9.3	Extreme carving	168
9.4	Skialpinismus	180
9.5	Telemark	182



## **10. Slovník základních pojmů 183**

## **Literatura 187**

## **O autorech 192**







# 1 Úvod

Sjezdové lyžování patří již mnoho let k nejrozšířenějším zimním sportům. Česká republika se řadí mezi lyžařsky nejvyspělejší země, přestože nemáme vysoké hory a lyžařská sezona většinou trvá maximálně čtvrt roku.

V čem tedy spočívá ona lyžařská vyspělost Čechů? Vždyť závodní úspěchy světového formátu jsou v naší dlouhé lyžařské historii spíše ojedinělé! Hledejme je především v množství sportovně-rekreačních lyžařů, které je vzhledem k počtu obyvatel naší země obdivuhodné, a v kvalitě jejich lyžařských dovedností. Češi, jako sportovní lyžaři, mají ve světě dobrou pověst a my to z vlastních mnohaletých zkušeností můžeme jenom potvrdit. A nezáleží na tom, jestli se na tomto stavu podíleli více rodiče, učitelé, lyžařští instruktoři nebo trenéři. Jim všem patří náš dík a hluboká poklona za to, že jsou české hory stále plné dětí a mládeže na lyžích.

Široké lyžařské veřejnosti je také určena tato kniha. Uvědomujeme si obtížnost předávání ucelených informací pro tak velkou a různorodou skupinu. Snažili jsme se o názornost a logickou návaznost jednotlivých úrovní dovedností, tak,

aby kniha byla přínosem pro začínající i pokročilé lyžaře, lyžařské instruktory i samouky, rekreační lyžaře i potencionální divoké „freeskiery“... Psaný text doplňuje množství fotografií a kinogramů zachycujících průběh pohybu, kniha tak často přebírá vlastnosti výukového filmu. Navazujeme tímto na náš film Škola carvingu, který pro nás byl zdrojem zkušeností a inspirace. Náš názor na výuku sjezdového lyžování ovlivnilo mnoho lidí a není v našich silách je zde všechny vyjmenovat. Za všechny bychom rádi poděkovali Láďovi Němečkovi, Břetovi Rubošovi a všem instruktorům z týmu Sportovní kurzy.cz, kteří se podílejí na organizaci a vedení zimních kurzů a lyžařských škol. Knihu zásadním způsobem ovlivnili také hlavní fotograf a lyžař Mirek Šneberger a Pavel Potůček z olomouckého Helia sportu.

**Skol!**

*Jirka, Dalibor a Matěj*





## 2 Krátce z historie

Dějiny lyžování můžeme rozdělit do dvou významných epoch. Jednak na období zhruba pětitisíciletého vývoje na severu Evropy a Asie, a na dobu přibližně posledních 125 let, kdy lyžování zachvátilo civilizované země – tam, kde byly vhodné klimatické a geografické podmínky.

Nejstarší sporty v historii lidstva jsou ty, které vznikly z potřeb člověka v boji o zlepšení životních podmínek a o přežití. Před pěti tisíci lety byla zimní příroda velice krutá a člověk si musel pro přežití zhotovit potřebné předměty – nejprve sněžnice, později lyže. Malby v jeskyních svědčící o používání lyží pocházejí z let 2500 př. n. l. Nejstarší nálezy nástrojů, podobných lyžím, se datují do roku 4500 př. n. l. Všechna naleziště pocházejí se Skandinávie a z Ruska. Pro kočovníky byly lyže prostředkem, jak nejlépe a nejrychleji překonat náročný terén a ulovit zvěř zapadající do sněhu.

O používání lyží ve středověku se můžeme dočíst v severských bájích, eposech a v četných dílech historiků. O lyžování Finů a Laponců vypráví dánský historik Saxo Grammaticus v předmluvě ke svému dílu Historie Dánska, která vyšla kolem roku 1200 n. l. Píše v ní: *Východně těchto zemí (myšleny jsou Norsko a Švédsko) bydlí Skridfini, lyžující Laponci. Tento národ používá nezvyklých dopravních prostředků, s jejichž pomocí vystoupí v zápalu lovu na jinak nepřístupné vrchy a v hadovitých stopách se dostanou, kam chtějí.* V roce 1199 potvrdil, že v bitvě o Oslo vysílali Skridfini průzkumné hlídky na tzv. kluzkých prknech.

Lyže hrály také důležitou roli v mocenské historii severských národů. Mezi nejznámější historiky patří záchrana krále Haakona-Haakonsona, jenž byl uznáván jako jeden z nejvýznamnějších norských králů (1217–1263). Byl unesen jako dvouletý chlapec, když se dostal do rukou nebezpečných rivalů, usilujících o trůn jeho otce. Malého synka zachránili dva výborní lyžaři, kteří za husté vánice převezli dítě na lyžích přes pohoří Dovre do bezpečí. Na jejich po-

čest se v Norsku pořádá dálkový běh, obdoba Vasova běhu ve Švédsku. Druhý příběh se týká právě krále Wasy, který prchal roku 1521 před Dány. Na lyžích ho dohonili dva poslové, aby mu předali zprávu o podpoře sedláků, ochotných bojovat pod jeho vedením proti Dánům. Po slavném vítězství se stal králem celého Švédska a založil královskou dynastii Wasů. Král Wasa se však, na rozdíl od poslů, pohyboval na sněžnicích.

Až do 17. století bylo lyžování omezeno pouze na sever Evropy. Výjimkou byla oblast Kraňska (dnešní Slovinsko), kde podle historiků používali místní lidé (tzv. smuci) lyže a sjížděli zasněžené kopce neuvěřitelnou rychlostí. Sedláci v této oblasti využívali lyže pro práci, návštěvu kostela apod., ale také k místním závodům mezi sebou. Na jiná místa v Evropě se zmínky o lyžování dostávají sporadicky. Na přelomu 18. a 19. století se Gerhard A. Vieth a J. Ch. F. GutsMuths zasazují o to, aby bylo lyžování praktikováno také v Německu. Oba dva se ve svých dílech zmiňují o lyžování jako o výborném sportovním odvětví. GutsMuths sám lyžování provozuje v Durynském lese, kde působí jako pedagog. Ve své době bohužel nenalezli následovníky, ale můžeme říct, že předstihli vývoj lyžování o celé jedno století. Zajímavou zmínku o lyžařství má i Honoré de Balzac. Tento známý francouzský spisovatel ve svém románu líčí vycházku dvou žen na lyžích po norském pobřeží lemovaném fjordy.

Užitné lyžování lovců, sedláků a vojáků se postupem času měnilo ve sportovní lyžování. Nejznámější oblastí se stala Kristiania (oblast dnešního Norska), která je kolébkou dvou nejdůležitějších norských disciplín – běhu na lyžích a skoku, nazývaných dnes severským lyžováním. Tento sportovní



trend nenalezl ani v Norsku širokou odezvu. Po zrušení lyžařských jednotek v armádě (1826) přestávalo být lyžování pro mnoho lidí zajímavým. Výjimkou byla provincie Telemarken. Tam používali sedláci sněžnice nejen k dopravě, ale i k zábavě. O nedělích pořádali různá zábavná cvičení pro spoluobčany, např. slalom, nebo hoppelom, což byly první pokusy skoků, a uvørs-lom, jenž byl předchůdcem sjezdu. Zlomem je rok 1860, kdy telemarčané zdokonalili techniku běhu i skoku na lyžích a propracovali techniku zatáčení – telemark a kristianii. Roku 1861 byl založen nejstarší lyžařský klub v Norsku i na světě. Začala se pořádat spousta závodů, z nichž nejznámějším se stal klasický závod v Holmenkolenu.

Počátky lyžování v Čechách spadají do druhé poloviny 19. století. Nejznámějšími průkopníky byli dr. Miroslav Tyrš, dr. Jiří Guth-Jarkovský a Josef Rössler-Ořovský. Propagace tělovýchovy, která souvisela s jejich pokrokovým myšlením, ovšem narážela na konzervativní myšlení veřejnosti a na nedůvěru c. k. úřadů Rakousko-Uherska. V roce 1862 zakládá M. Tyrš organizaci Sokol. Vznikají nová sportovní odvětví. Také lyžování zažívá velký rozmach a jeho největším propagátorem se stal velký sportovní nadšenec, závodní rychlobruslař a veslař J. Rössler-Ořovský. Ten dostal při objednávce bruslí i nabídku lyží. Při jeho životním krédu „pohyb, sport, dobrodružství“ neváhal a objednal i dva páry lyží. Šlo o norský typ s vázáním z rákosu a finský typ s dlouhými řemeny. První zkouška lyží proběhla na dvoře Ořovského domu a vzápětí druhá na Václavském náměstí. To jsou tedy první, historicky ověřené kroky na lyžích v Čechách.

Sjezdové lyžování bylo zpočátku jen výsadou Norů. S příchodem lyžování do střední Evropy a s využíváním jiných terénů, než mírných kopcovitých svahů v okolí Osla – především v Alpách, se začaly prosazovat i jiné techniky než norská. Průkopníkem byl Matthias Zdarsky. Jeho obrovským přínosem bylo, že zvolil vědecký přístup k technice lyžování. Právě v jeho knize „Lillienfeldská lyžařská technika“ se zrodilo novodobé sjezdové lyžování. Původem Čech a sportovní nadšenec se po přečtení Nansenovy knihy Napříč Grónskem pro lyžování nadchl. Prostudoval norskou školu, ale zároveň poznal i její slabiny. Sám začal konstruovat nová vázání, lyže, ale především zkoušel novou lyžařskou metodiku. Jeho kniha se během několika let dočkala neuvěřitelných 14 vydání. Zdarsky začal jako první používat pluh a oblouky z převratu a zavrhl dlouhé norské lyže. Kvůli bezpečnosti navrhoval lyže skoro dnešních délek (160–180 cm). Zavrhoval také tzv. šusy (jízda rovně z kopce) končící ve většině případů pádem. Protože byl ve svých výpadech proti norské technice až nelitostný, spor mezi oběma tábory neměl konce. Zdarsky chtěl svou techniku obhájit v praxi, proto vyzval Nory na přímý souboj. Ten se odehrál v Dolním Rakousku a jeho soupeřem byl Hassu Horn, jeden z tehdy nejlepších norských lyžařů. Ve své zprávě Horn po porážce uvedl, že neviděl nikoho na prudkých svazích lyžovat tak jistě a bezpečně jako právě Zdarskeho. Po 25 letech došlo ke smíření mezi oběma protivníky. Na pomníku Zdarskeho v Rakousku je epitaf, že „nebude nikdy svržen z pozice otce sjezdového lyžování“.

Mezi roky 1860 až 1914 zažilo lyžování obrovský boom, který byl přerušen v období první světové války. Dalším vývojovým mezníkem byla léta 1918 až 1939, kdy se v alpských zemích stalo lyžování,

a to především sjezdové, obrovským fenoménem. Trávit dovolenou v Alpách patřilo k módě smetánky. Druhá světová válka tento vývoj opět zbrzdila, ale po tomto fiasku moderní doby se lyžování dostalo znovu na výsluní.

Od konce války jde vývoj lyžování stále dopředu. Velkou změnu prodělaly samozřejmě materiály, lyže však propagují především lidé. A jsou to právě osobnosti závodníků, kterým se chce každý vyrovnat a lyžování tím získává obrovskou popularitu. Zmiňme jen ty nejslavnější sjezdaře a slalomáře po druhé světové válce: K. Schranz, B. Russi, Jean-Claude Killy, G. Thoni, P. Mahre, A. Moserová-

Prollová, L. Stock, I. Stenmark, F. Klammer, A. Tomba., M. Girardelli a další. Z našich pak Bohumír Zeman, Olga Charvátová, Jana Gantnerová-Šoltýsová a další. Roku 1924 vznikla Mezinárodní lyžařská federace (FIS), v roce 1936 se sjezdové lyžování poprvé objevilo v programu olympijských her a v roce 1967 vznikl každoroční Světový pohár v alpském lyžování. Koncem 90. let prošlo sjezdové lyžování díky novým revolučním materiálům obrovským vývojem. Byly vyvinuty carvingové lyže a nastal nový boom lyžování, které se zdálo být utlumené nástupem snowboardingu. V současnosti je lyžování jedním z nejmasovějších sportů.





### 3 Materiálové vybavení

Materiálové vybavení pro sjezdové lyžování se neustále vyvíjí, každým rokem jsou lyže lepší a boty pohodlnější. Lyžařský byznys je obrovský celosvětový kolos, uvádí se například počet čtyři a půl milionů párů sjezdových lyží prodaných za poslední rok. Lze najít hranici mezi opravdovou kvalitou a nablýskaným brakem, mezi vlastnostmi důležitými, nebo již zbytečnými, mezi láskou ke sportu a závislostí na novém materiálu? Myslíme si, že ano, je ovšem potřeba množství informací a zkušeností.

## 3.1 Lyže

S nástupem carvingu se zhroutil starý dobrý systém kategorizace lyží SAL (S – sportovci, A – pokročilí, L – začátečníci), který o vlastnostech lyží v dané kategorii mnohé napovídal. Nastalo divoké období mnoha názvů kategorií, které o konkrétní lyži nic neřeknou a které v podstatě trvá (bohužel) dodnes. Nezbývá nám, než se řídit parametry, které najdeme přímo na lyžích, v literatuře, v katalogu, na internetu nebo vlastním vyzkoušením. Podle nich odhadneme vlastnosti lyží hodící se pro náš způsob lyžování. Při výběru vhodného vybavení je třeba položit si tři základní otázky:

1. Jaká je úroveň mých lyžařských dovedností, případně jak rychle se vyvíjejí (začátečník – mírně pokročilý – pokročilý – expert)?
2. Jaký styl jízdy preferuji (rychlá jízda, pomalá jízda, krátké oblouky, dlouhé oblouky atd.)?
3. V jakém terénu se budu převážně pohybovat (upravené sjezdovky, volný terén, naše hory, alpské svahy)?

### Nejdůležitější parametry moderních sjezdových lyží

**Délka** lyží prošla v carvingové revoluci velkým vývojem, lyže se radikálně zkrátily. Urostlý lyžař, dříve používající klasické slalomky o délce 205 cm, nyní běžně jezdí na 160 cm dlouhých lyžích. U dospělých lyžařů není nutné bát se délek až o 30 cm kratších, než je výška postavy. Výběr délky lyží nejvíce ovlivňuje charakter jejich použití, především typ oblouků, rychlost jízdy a preferované terény.

**Rádus** udává míru bočního vykrojení lyže. Velké vykrojení, tzn. malý rádus, je známkou moderní lyže a zásadně ovlivňuje charakter jízdy, především velikost oblouků. Klasické lyže mívaly rádus okolo 50 m, u dnešních carvingových lyží je to v průměru asi 15 m. Velikost rádiu úzce souvisí s délkou lyže, stejný typ má v různých délkách různé rádusy (delší lyže = větší rádus). Velikost rádiu se obvykle uvádí v designu lyže.

**Tvar** – moderní lyže mají v designu uvedeny, kromě délky a rádiu, také šířku lyže ve špičce, ve středu a v patce. Celkově širší lyže (šířka středu) jsou univerzálnější, mají dobré vlastnosti na sjezdovce i v neupraveném terénu nebo v hlubokém sněhu. Široká špička umožní rychlejší a radikálnější nakrojení (zahájení) oblouku. Široká patka má tendenci se zařezávat na konci oblouku, projevuje se silným carvingovým efektem a naopak problematičtější smýkáním.

**Tuhost v torzi** – současné materiály umožňují vyrábět lyže o vysoké torzní tuhosti (ve zkrutu), což oceníme v řezaných obloucích a na tvrdých tratích. Můžeme tak využít celou efektivní hranu lyže. Naopak lyže torzně měkké se kroutí a přestože jsou správně postavené na hrany, opravdu spolehnout se můžeme pouze na střední část, špička a patka jsou zahraněny málo. Bohužel neexistuje univerzální index tvrdosti lyže, musíme vycházet z dané kategorie.

**Podélná tuhost** – zde je záměr výroby opačný, alespoň pro běžného lyžaře. Čím je lyže podélně měkkší, tím snadněji ji



lyžař při jízdě prohne a tím ochotněji lyže zatáčí. Měkčí lyže jsou tedy vhodné pro zatáčení v pomalejší jízdě, pro lehčí a silově méně vybavené lyžaře. Zvláště se hodí pro výuku lyžování, především carvingu, kdy ve spojení s malým rádiusem (pod 13 m), kratší délkou (pod 150 cm) a dobrou torzní tuhostí umožní jízdu řezanými oblouky i méně technicky vyspělým lyžařům. Naopak tvrdé lyže vyhledávají rychlí a těžcí sportovní jezdci a závodníci na tvrdých tratích.

## Kategorie lyží

Již jsme se zmiňovali o nejednotnosti názvů kategorií lyží. Ovšem pro základní orientaci je kategorizace lyží potřebná a stačí, že je víceméně uznávaná alespoň na českém trhu a v komunitě našich lyžařů. Celkem logicky lze lyže rozdělit na univerzální, sportovní, závodní a speciální.

### Univerzální lyže

Jedná se o velice širokou skupinu lyží. Vzhledem k tomu, že snaha o univerzálnost prostupuje napříč všemi kategoriemi, ne všechny univerzální lyže jsou nazývány univerzálkami. Jak takové lyže vypadají?

- × Jsou spíše širší (ve středu 70 mm i tím vhodnější v neupraveném nebo v málo upraveném terénu).
- × Jsou tolerantnější k chybám jezdců, na rozdíl od úzkých závodních „žiletek“ (šířka středu do 65 mm).
- × Jsou měkčí, takže se hodí pro pohodové lyžování, výuku, ženy a mládež, seniory. Neznamená to ovšem, že nejsou schopny sportovní jízdy. Měkčnost lyží oceníme i ve volném terénu.
- × Jsou více vykrojené, tedy dobře „krájející“, ovšem nebrání jízdě smýkačnými oblouky.

- × Délky těchto lyží se pohybují mezi 165–175 cm pro muže a 150–165 cm pro ženy.
- × Rádus je od 12 do 17 m, průměrně asi 14 m.

Typickým představitelem univerzální lyže je kategorie nazývaná **allround**, nebo **allroundcarver**, česky „univerzáлка“. Ty se ještě dále mohou dělit na vyšší („top“) a nižší („performance“), rozhoduje cena (vyšší cena = dražší materiály = blíže ke sportovním lyžím). Pro ženy je určena kategorie **ladycarver**, původně v podstatě univerzáлка s nižší hmotností, podélně měkčí a se speciálním dámským designem. Nyní jdou dámské lyže napříč celou modelovou nabídkou.



1. Kategorie allround top
2. Kategorie allround performance
3. Kategorie allround pro mládež
4. Dětské lyže
5. Kategorie allround pro ženy

V současnosti je velmi oblíbená také kategorie univerzálek zvaná **allmountain**, což jsou lyže především díky své šířce (střed 74–78 mm) určené do měkkého, hlubokého, případně neupraveného sněhu na sjezdovce a ve volném terénu. Jsou více zaměřeny na jízdu mimo sjezdovku než allroundcarvery, rádius je tedy větší, nejčastěji 14–18 m (někdy až 22 m) a doporučená délka je až 185 cm.



1. 2.

1. Kategorie *allmountain*
2. Kategorie *allmountain* pro ženy

## Sportovní lyže

Sportovní lyže vycházejí ze závodních modelů. Nazýváme je někdy „odladěné“, což však v žádném případě neznamená ošizené závodní lyže. Jedná se o velmi oblíbenou kategorii, do níž patří lyže typu racecarver, slalomcarver a skicross.

Lyže kategorie **racecarver** jsou určeny velmi dobrým lyžařům, kteří preferují jízdu středními až dlouhými oblouky ve vyšší rychlosti. Jejich vlastnosti se nejlépe projeví na tvrdších a upravených tratích. Rádius se pohybuje obvykle mezi 15 až 19 metry, délka by měla být 170–185 cm pro muže a 165–180 cm pro ženy. Pokud chceme jezdit vysokou rychlostí, měly by se parametry blížit uvedeným horním hranicím.

Pro **slalomcarvery** se velmi často používá název „odladěné slalomky“. Jsou vhodné pro sportovní a dravé jezdce preferující jízdu krátkými oblouky, především po upravené sjezdovce. Bývají často širší a více vykrojené než jejich závodní vzory. Svou univerzálností zase často konkurují allroundcarverům, proto je důležité promyslet především délku lyže a s ní související rádius. Krátké lyže kolem 150 cm s rádiusem pod 10 m nadchnou lyžaře, kteří se využívají ve velkých náklonech a spíše nižších rychlostech (funcarving), nižší modely o této délce jsou výborné i pro výuku lyžování (carvingu). Mírně delší lyže okolo 160 cm s rádiusem 11 m využijí draví vyznavači krátkých oblouků. Upozorňujeme však, že krátké lyže ve spojení s vyšší tuhostí jsou náročné na fyzickou kondici. V současné době jsou materiály natolik kvalitní, že jsou na trhu i slalomcarvery o délce 170 cm a přitom velmi vykrojené, s rádiusem okolo 13 m. Takové lyže jsou velmi univerzální a zvládnou i střední a delší oblouky jako racecarvery.

Lyže z kategorie **skicross** byly původně určeny především pro použití při závodech ve skicrossu. Dnes už mají širší zaměření a také název se zkrátil na **cross**. Jsou to dravé sportovní lyže koncipované na upravené tratě a s kompromisním rádiusem pro kratší i delší

oblouky. Od dalších sportovních lyží se liší větší šířkou a tedy sklonem k větší univerzálnosti, ochotně zvládnou i lehčí terén. Délky se pohybují obvykle mezi 160–180 cm, rádiusy jsou v hodnotách 15–18 m.



1. 2. 3.

1. Racecarver
2. Slalomcarver
3. Skicross

## Závodní lyže

Závodní lyže by se daly rozdělit na „katalogové“ a „nekatalogové“. Trendem posledních let je totiž vyčlenění závodních lyží z komerční nabídky. A ty, které v komerčních katalozích zůstaly, se od pravých závodních modelů liší. Jestliže uneseme krutou pravdu, že nikdy nebudeme mít stejné lyže jako Hermann Maier, můžeme si plnými doušky vychutnat opravdu dravé náčiní. Závodní lyže můžeme rozdělit na obřačky a slalomky.

**Obřačky** jsou relativně úzké lyže o rádiusu splňujícím minimální limit FIS – 21 m. Jsou velmi tuhé, především ve střední části, přední a zadní část je měkčí. Při správné technice, rychlosti a síle lze lyže prohnout a zkrátit jejich konstrukční rádius. Délky se pohybují od 180 do 195 cm. Skutečné kvality těchto lyží oceníme v expertní jízdě ve vysoké rychlosti, na tvrdé trati a v delších obloucích, kdy nás jejich klid a spolehlivost přímo ohromí. Ovšem jejich využitelnost, především v našich horách, je opravdu nízká.



1. 2.

1. Obřačka
2. Slalomka

Závodní **slalomky** nemají organizací FIS regulovaný rádius, ale minimální délku a šířku. U žen je to 155 cm, u mužů 165 cm, u žactva 130 cm

a šířka je jednotná minimálně 60 mm (údaje z roku 2006). Také komerční závodní slalomky tyto limity splňují. Opět lze říci, že se jedná spíše o úzké lyže vhodné na dokonale upravenou pistu. Rádus se pohybuje okolo 11 m. Jsou to lyže tuhé a přitom pružné, které při rychlé jízdě krátkými oblouky dokonale drží na hraně a vystřelují jako péro z oblouku do oblouku. Při nedostatku síly a techniky jsou ovšem jejich vlastnosti spíše na obtíž.

### Speciální lyže

Opačným trendem, než je zvyšování univerzálnosti lyží, je jejich specializace, a to především pro moderní lyžařské aktivity. Aktuálně in jsou „freestylovky“ a „freeridovky“. Do stejné škatulky jsme zařadili také krátké a telemarkové lyže.

Na první pohled nás na speciálních lyžích pro **freestyle** zaujme tzv. twin-tip, tzn. že je lyže ohnutá nahoru na obou koncích, ve špičce i v patce. Jedná se spíše o měkkí lyže, středně velkého krojení a šířky středu mezi 75–85 mm. Některé mají speciálně naprofilované hrany ve středu lyže, kvůli lepšímu klouzání (grindování) po zábradlí ve snowparcích. Délky lyží se pohybují od 140 do 180 cm. Důležité je zvolit lyže podle naší převažující disciplíny. Pokud se budeme soustředit na U-rampu, vybereme si lehké, středně široké a kratší lyže (140–160 cm), pro lepší manipulaci v omezeném prostoru U-rampy). Jestliže se vyžíváme ve větších skocích, zvolíme lyže spíše delší, po oči až po výšku naší postavy. Delší, širší a měkkí lyže dovolují mnohem větší kontrolu při dopadech po vysokých a dlouhých skocích. Navíc dobře poslouží i ve volném terénu, většina freestylistů je totiž zároveň freeridery.

Běžný lyžař vyhledávající volné terény v bezprostředním okolí sjezdovek zcela vystačí s lyžemi kategorie allmountain (které jsme zařadili mezi univerzální lyže). Opravdová **freeridová speciálka** se liší především šířkou, ve středu lyže je to běžně 90 mm a více. V nabídce firem se objevují prašanové speciálky se 100 až 130 mm. Dále jsou freeridové lyže charakteristické větší délkou, převyšující výšku lyžaře, a malým vykrojením, rádus se pohybuje v rozsahu 20–30 m. Firmy nabízejí také freeride/skitouringové lyže, u kterých se klade z pochopitelných důvodů důraz na hmotnost. Extrémem v tomto smyslu jsou závodní skialpinistické lyže, které jsou natolik odlehčené, že ztrácejí univerzálnost (užší, minimálně vykrojené) a další potřebné vlastnosti (např. tlumení). Používají se pouze na závody a nejnáročnější túry a přechody. Ski-alpinisté se vždy dělili do dvou skupin, na ty, kteří více chodí, a na ty, kteří více sjíždějí. První skupina bude vyhledávat uvedené lehčí skitouringové lyže, druhá se vrhne na lyže freeridové.

**Snowblades** (supershorties, „kratšasy“) jsou krátké lyže, obvykle o délce do jednoho metru. Vývojově navazují na big footy, které se na našich svazích objevovaly počátkem 90. let. Nepsaným pravidlem, které ovšem dodržují víceméně všechny firmy, je absence bezpečnostního vázání na lyžích o této délce. Upozorňujeme, že toto pravidlo se vztahuje na dospělé lyžaře, pro děti je bezpečností vázání nutné i na lyžích těchto délek. Jedná se o náčiní vhodné pro výuku základního lyžování, carvingu a rozvoj lyžařských dovedností. Snowblades jsou lehké, více krojené (rádus do 7 m) a pružné. Můžeme je doporučit školám, lyžařským školám a klubům pro alternativní výuku či trénink formou průpravných cvičení, her, lehkých triků, partnerských cvičení (ve