

Jak se připravit na vlny

2. díl

Nácvik jízdy ve vlnách na klidné vodě v postoji „válečník“ ve stylu Na vítr s rozumem

Jezdec z týmu značky Severne a mezinárodní kouč Simon Bornhoft pokračuje ve své sérii Na vítr s rozumem o tom, jak můžete co nejlépe rozvinout své windsurfování dovednosti.

Chcete se pustit do vln, ale nejste si vždycky úplně jistí sami sebou? Máte potíže, když se snažíte provádět ostré obrátky a mít je pod kontrolou? Tak právě s tím vám chceme pomoci. Navazujeme na prvotní přípravu pro vaši jízdu ve vlnách, a trochu přidáme plyn. Abychom se mohli zabývat plnohodnotnou jízdou ve vlnách ve stylu Na vítr s rozumem, je dobré ji procvičit na klidné vodě. Zlepšíte vaše dovednosti. Naučíte se úsporněji pohybovat tělem, zdokonalíte schopnost udržet rovnováhu a kontrolu nad plachtou. Toto jedno cvičení obsahuje prvky mnoha windsurfování úkonů, které se všechny hodí do vln.

Co je nácvik jízdy ve vlnách na klidné vodě?

Cvičení se provádí vyháknutý z trapézu s nohama v poutkách. Zopakujme si pravidla „pohledu“, „náklonu“ (v postoji „válečník“) a „páky“ pro pohyb těla do obrátky a pro zatlačení plachty směrem od sebe jako na protiváhu. Musíte se naučit obrátit svůj plovák zcela proti větru, poté výrazně po větru (a ještě dále), a provést tak velmi přehnanou hadovitou otočku o více než 300 stupňů. Tento úkon je nabitý prvky „dívám se, kam jedu; odtláčuji plachty a dbám na základní dotykové kontrolní body“. A to vše v postoji (s přístupem) jogínského postoje ve stylu „válečníka“.

POSTOJ VE STYLU VÁLEČNÍKA = Hledět ve směru jízdy (bradu na rameni nebo u ramene) a naklánět se na výrazně pokrčené koleno. Tento postoj je klíčový pro určení směru plováku. Současně se hodí při mnoha jiných windsurfováních úkonech.

Konfigurace typů plováků do vln

Tři flosny a poutka u středové linie plováku: Snadný rozjezd, lepší manévrovatelnost a lehkost ve vlnách. Rážno a poutka: Dejte rážno do nižší polohy v porovnání se stylem freeriding a pořádně uvolněte poutka u středové linie plováku.

Jak procvičovat jízdu ve vlnách na klidné vodě – „flat-water-wave-riding – FWWR“ pro všechny úrovně!

Základní zásady

Zrak: Výrazně přehnaným způsobem hleďte tím směrem, kam chcete jet – bradu na rameno!

Protiváha: Tlačte plachtu/stěžeň v podstatě zcela opačným směrem.

Postoj ve stylu „válečníka“: Až přehnaný pohled a náklon na výrazně pokrčené koleno.

Dotykové body podle stylu Na vítr s rozumem

Přesunutí rukou je životně důležitým předpokladem úspěchu.

Proti větru: Ruce hodně vpředu na ráhnu.

Po větru: Ruce široko od sebe, ruka u ráhnového oka táhne dovnitř blízko u vaší hlavy – jako když „mluvíte do mikrofonu“.

„JEDNO CVIČENÍ, MNOHO ZPŮSOBŮ VYUŽITÍ! PRINÁŠÍ JEDNOZNAČNÝ POKROK PRO TY, KTERÍ USILUJÍ O VĚTŠÍ KONTROLU, A PRO KAŽDÉHO, KDO SE CHCE PUSTIT DO PLACHTĚNÍ VE VLNÁCH NEBO SE CHCE V PLACHTĚNÍ VE VLNÁCH ZLEPŠIT, A PŘITOM LZE CELÉ CVIČENÍ PROVÁDĚT NA KLIDNÉ VODĚ!“





Nácvik jízdy ve vlnách v postoji „válečník“ proti větru na klidné vodě

Ruce jsou hodně vpředu, někdy se přední ruka doslova téměř dotýká přední koncovky ráhna, zadní ruka je poblíž zadního trapézového lanka. Plachta je přitažena k tělu, téměř se „dotýká“ zadního kolene nebo zadní holeně.

Postoj „válečník“ proti větru:

Pohled ve směru jízdy, brada na rameni nebo u ramene a náklon absurdně daleko dopředu na výrazně pokrčené koleno, s plachtou nakloněnou dozadu směrem k zádi pro vyvážení.

V mnoha situacích přitáhneme ruku u ráhnového oka k sobě a dolů velmi blízko k hlavě, abychom získali kontrolu nad plachtou. V rámci našich kurzů Na vítr s rozumem tomu říkáme „mluvit do mikrofonu“. Když ruku u ráhnového oka přitáhnete k sobě a dolů, umožní vám to prohloubit náklon do obrátky, zatímco stěžeň je tlačena do opačného směru. Otočte nebo „zakruťte“ se pořádně, jak jen dokážete, snažte se plachtit prakticky tam, odkud jste přijeli.

Zrak: Hleděte směrem po větru, bradu blízko ramene, či dokonce přímo na rameni.

Postoj ve stylu „válečník“: Pohled ve směru jízdy a náklon na výrazně pokrčené koleno do obrátky.

Protiváha: Plachta je nakloněna ven z obrátky jako protiváha.

Dotykové body: Posuňte zadní ruku hodně dolů podél ráhna.



Super vyladěný postoj „válečník“ při jízdě po větru

Projděte si tuto sekvenci fotografií, abyste zjistili, jakých extrémů lze dosáhnout, hleděte ve směru jízdy, naklánejte se (v postoji „válečník“) a tlačte plachtu opačným směrem. Na vlně budete mít větší rychlost, ale procvičovat to a přehánět to na klidné vodě je ta nejlepší možná příprava! Přesunujte ruce a používejte svůj pohled a odtlačení plachty pro kontrolu nad silou větru v plachtě.

Celá koncepce nácviku jízdy ve vlnách na klidné vodě (FWWR) je určovat směr, proti větru a po větru, pořádně zvýrazňovat protiklad mezi polohou vašeho těla a stěžeň/plachty – posunout ruce nahoru a dolů po ráhnu. Tento postup dokáže udělat divy pro vaši windsurfovou pružnost, rovnováhu a schopnost udržet se na plováku v závažných situacích. Tolikrát se vám stane, že uváznete na vlně, ztratíte vítr, sílu v plachtě a rychlost plováku. Pokud si toto budete procvičovat, získáte neuvěřitelné dovednosti a budete vděční, že jste stále na plováku, zatímco kolem vás se voda pění. Pokud máte jakékoli ambice plachtit ve vlnách, dosáhněte skvělé úrovně dovedností, a to při jízdě mimo skluz i ve skluzu.



TOTO JE TA ZÁBAVNÁ ČÁST, KTEROU LZE STÁLE JEŠTĚ PROVÁDĚT NA KLIDNÉ VODĚ NEBO NA MÍRNĚ SE VZDOUVAJÍCÍ VODĚ. NEJPRVE SE ROZJEĎTE, ZASUŇTE NOHY DO VELMI VOLNÝCH NOŽNÍCH POUTEK, ZKONTROLUJTE, ZDA JE POBŘEŽÍ VOLNÉ, ODHÁKNĚTE SE A PŘIPRAVTE SE, ŽE VŠE BUDETE POŘÁDNĚ ZDŮRAŽŇOVAT.

Postoj „válečník“ proti větru

Zahajte obrátku a nejprve jeďte pořádně proti větru. Odháknete si trapéz, ruce dopředu, nakloňte se dopředu, zapřete se o paty a provádějte obrátku proti větru při zachování plné rychlosti. Tento postup replikuje jízdu po „zadní straně“ vlny a vyhoupnutí se na hřeb vlny v rámci přípravy na vaši obrátku v dole vlny.

Proved'te v plné rychlosti obrátku po větru v přehnaném postoji „válečník“

Když plovák začne zpomalovat, vyjed'te trochu nahoru, zhluboka se nadechněte a pak sjed'te dolů do obrátky jako ďas (přitom mějte obě nohy v nožních poutkách). Spusťte se velmi nízko a zařizněte plovák do obrátky v postoji „válečník“... dodržujte „pohled“ a „náklon“. Čím více se zařezáváte po větru a dokola, tím více se nakláníte k ráhnovému oku a snažíte se udržovat „mikrofon“ přitažený k sobě a dolů a odtlačovat plachtu/stěžeň opačným směrem, tedy od těla. Procvičováním se naučíte udržet se ve skluzu a otočit plovák kolem dokola téměř do směru, z kterého jste právě přijeli. Tento postup replikuje obracení se k „přední straně“ vlny na malých a středně velkých vlnách.

Přechod do postoje „válečník“

Když přecházíte z obrátky v dole vlny (obrátky v plné rychlosti po větru), abyste se obrátili zpět proti větru, zachovejte se „moudře“ a zatlačte na plachtu „po větru“ a odtlačte ji od sebe, aby vám pomohla obrátit se zpět proti větru. Otočte rychle hlavu, odháknete od sebe plachtu a přesuňte ruce dopředu, zatímco budete otáčet tělo zpět proti větru. Toto simuluje obrátku typu „cut back“ neboli „obrátku na hřebenu vlny“. Nezapomeňte se výrazně naklánět daleko dopředu, abyste udržovali plovák ve vodorovné poloze.

Moudré rady

„Neříd'te nohama“ ani nekličkujte jako opilý cyklista tím, že byste vlnili svými boky ze strany na stranu. Toto je rozhodný pohyb celého těla a plachty MIMO trapéz. Zaujměte postoj „válečník“ proti větru a poté po větru a dále, přesuňte ruce, abyste zafungovali jako protiváha plachty. To vás naučí provést obrátku v plné rychlosti „od hrany k hraně“ s přehnaně výraznými polohami a silami plachty a těla – výsledkem je energický a dynamický pocit.



Ztráta kontroly při jízdě po větru

Příčina toho, proč se vám hrana plováku zasekne o vlnu nebo proč ztratíte kontrolu nad jízdou při obrátce v plné rychlosti po větru, často pramení z toho, že jste si nechali uniknout ráhnové oko. K tomu dochází proto, že je paže u stěžeň příliš pokrčená. Zkuste tedy „zakroutit“ ráhnum tím, že natáhnete paži u stěžeň a přitáhnete k sobě ruku u ráhnového oka, jak je to vyobrazeno v hlavní sekvenci fotografií.



Postoj ve stylu „válečníka“ při jízdě proti větru!

Pokud zjistíte, že se vám zád' potápí nebo plovák převrací, je to způsobeno tím, že se nastavíte do „protikladu“ vůči plachtě. Takže přenášejte více váhy na přední nohu a naberte více větru do plachty tím, že přitáhnete plachtu k sobě a dozadu, abyste získali protiváhu.

Koukněte na to!

V tomto videu uvidíte některé příklady jízdy ve vlnách za použití prvků našeho nácviku jízdy ve vlnách na klidné vodě, zejména zaujetí postoje „válečník“ při jízdě od hrany k hraně.

<https://youtu.be/i8D5QXbl9Rk>

Co dál?

Užívejte si procvičování těchto dovedností a přehodnoťte svoji strategii při jízdě po klidné vodě. V našem dalším článku Windwise Dyno se budeme zabývat tréninkem pro jízdu ve vlnách na klidné vodě ve skluzové rychlosti, ale když nejprve zapracujete na dovednostech, které jsme popsali v tomto článku, půjde vám další učení mnohem rychleji.

Jako vždy můžete jakékoli dotazy posílat na info@windwise.net a do redakce Windsurferu!

Termíny turné Školy na vítr s rozumem „Winds Of The World“ pro 2022–2023!

Chcete se zlepšit ve windsurfingu a vyzkoušet nějaké vybavení značky Severne?

Freeride + Freewave + FoilWise

Tenerife | Bonaire | Portugalsko | Alacati | Prasonisi | Mauricius

www.windwise.net
info@windwise.net



LEARN



BURN



TURN

MAKE YOUR
MOVES
COME TRUE
IN 2022

A proven fast track intuitive learning system dedicated to your progression. Join one of our very personalised Windwise coaching experiences on a UK course or stunning overseas holiday.

"Whether you're mastering the basics or reaching new heights we're with you all the way."

Hayling + UK Tour + Cornwall + Tenerife + Bonaire + Alacati + Prasonisi + Mauritius

WINDWISE
www.windwise.net