

Vyrovnávanadlo

Autor *Michal Bábel*

Vytvorené 05/02/2011 - 23:45

Definícia

Lyžiar sa v oblúku dotykom upaženej vnútornej ruky o snehovú podložku snaží zvýšiť stabilitu a vyrovnať pôsobenie odstredivej sily. Je v hlbokom podrepe a trup prikláňa ku svahu. Vonkajšiu pažu tlačí dolu a dopredu. Lyže sú značne zahranené, vnútorná je silne zaťažená. Menej zaťažená vonkajšia lyža smeruje do odvratu. Podobný pohyb robí korčuliar. Zmenu oblúka lyžiar iniciuje upažením budúcej vnútornej paže a jej čo najrýchlejší kontaktom so snehovou podložkou. Pritom dochádza k súčasnemu preklopeniu tela do oblúka a k zmene postavenia dolných končatín (pokrčenie vnútornej a vystretie vonkajšej nohy). Uvedenými pohybmi lyžiar prehraní lyže a uskutoční zmenu ich predsunutia a zaťaženia (vnútorná lyža je viac zaťažená).

Zdroj

Vladimír Hellebrandt (2001): TECHNIKA A METODIKA CARVINGOVÝCH OBLÚKOV V ZJAZDOVOM LYŽOVANÍ. Vysokoškolské učebné texty, Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave, str.42

Výskyt

lyžovanie

Vyrovnávanlo

Zverejnené na Národná encyklopédia športu Slovenska (<https://www.sportency.sk/encyclopedia/>)

URL adresa zdroja: <https://www.sportency.sk/encyclopedia/?q=content/vyrovnan%C3%A1vadlo>