

# HLAVNÍ RYSY CARVINGU

- jízda po vnitřních (souhlasných) hranách s minimálním podílem smyku
- nová éra sjezdového lyžování
- jednodušší ovládání lyží
- snadnější a rychlejší učení a výuka
- jízda podél hran jako po kolejích
- hra s odstředivou silou
- zrychlení jízdy v oblouku
- kontakt se sněhem během jízdy

# ROZDÍLY MEZI „KLASICKOU“ TECHNIKOU

## A CARVINGEM

### „klasická“ technika

- užší stopa
- vertikální pohyb
- složité pohyby (vertikální pohyb, vzpříčení lyží, rotace a protirotace trupu)
- variabilní poloměr oblouků
- větší podíl smyku, řezaný oblouk technicky náročný
- výrazná práce paží s pícháním holí.

### carving

- širší stopa
- minimální vertikální pohyb
- jednoduché pohyby (vklonění, přehranění)
- poloměr oblouku je ovlivněn lyžemi (zmenšení poloměru oblouku dosáhneme zvýšeným tlakem)
- jízda po hraně (řezaný oblouk) je snadnější
- hole jako stabilizační pomůcka

# ZÁSADY CARVINGOVÉHO OBLOUKU

- Vhodné vybavení – lyže, boty
- Postavení lyží na hranách
- Pohled směřuje do směru jízdy – „Dívej se, kam jedeš“
- Frontální postavení těla
- Zatížení vnější lyže v její přední části – tlak do palce
- Zatížení vnitřní lyže v její přední části – tlak do malíku
- Široká stopa
- Dolní končetiny v paralelním postavení
- Využívání obou lyží
- Dodržování zásad bezpečnosti