

FRA TRÆK TIL SVING

Et af de mest kritiske punkter i slalom banen på kort line, er overgangen fra træk til sving. Det er her man kan have tendens til at gå i panik, og forcere, hvilket gør man mister position, og ødelægger timingen.

For at få en god overgang fra træk til sving, er det nødvendigt med et godt hårdt skær gennem begge kølvandsbølger. Nogle gange kan det være svært at skære hårdt gennem begge bølger, fordi man er nervøs for ikke at få taget nok fart af skien inden bøjen. Men det er lige modsat. Jo bedre træk, jo lettere er det at få farten af skien, hvis det bliver gjort på den rigtige måde.



Mens man trækker, skal man prøve at holde armene tæt på kroppen. Man behøver ikke nødvendigvis at have armene bøjet og tæt på kroppen, men prøv at strække armene, og skyd hoften mod håndtaget, så der ikke er så meget luft mellem krop og håndtag, så er man i den absolut stærkeste position.

Lad være med at se direkte på bøjen, mens du trækker. Det kan gøre du kommer ud af trækket lidt tidligere, og forskyde din timing.

Når du er kommet gennem anden kølvandsbølge, så lad trækket fra båden trække overkroppen op fra trækket. Prøv at undgå at lade armene komme væk fra kroppen. Hvis det sker på dette tidspunkt, vil trækket fra båden gøre at du bøjer sammen i hoften.



Når du kan mærke overkroppen komme op, kan du begynde at række sving armen ud. Ved at lade båden trække dig op, og derefter række armen ud, vil du se at skien laver en stor naturlig bue uden om dig.

Det er derfor jeg tidligere skrev at jo hårdere og bedre træk, jo større svingradius vil man lave, og med stor svingradius, er det lettere at bremse skien effektivt, uden at skulle kæmpe med krops positionen.

Gennem hele forløbet er man nødt til at føle man er i god balance. Jeg mener man hele tiden bør fordele vægten ens på begge fødder. Ved at prøve at flytte vægten frem

og tilbage på skien er bare endnu en ting der bringer dig ud af balance. Man har en bedre position og balance med vægten fordelt ens på begge fødder.

Prøv denne teknik på længere line, og ikke kun på den længde du har problemer med. På alle længder er det vigtigt at prøve at strække sving armen helt ud. Teknikken er den samme som på alle lin længder, men på kort line går det bare hurtigere. Husk jo hårdere og bedre kontrolleret træk, jo bedre vil indgangen til svinget være.

Kilde: Andy Mapple. www.andymapple.com

Oversættelse: HK