

Ikke kun at række armen ud

Kilde: Andy Mapple www.andymapple.com

Oversættelse HK

At række armen ud er sommetider blevet misforstået som en teknik der kun har til formål at få skien rundt om bøjen på kortline. Det er ganske rigtigt en af de væsentlige grunde til at række armen ud, men bliver det gjort på den rigtige måde, kan det have stor indflydelse på nedbremsningen af skien i svinget, og også måden man afslutter svinget på, og accelererer videre til næste bøje.

Ved starten på sæsonen når man starter med at stå på ski igen, og det føles som om båden sejler alt for hurtigt, og hver gang du slipper med en hånd føles det som om du er ved at blive trukket forover på skien, så er det et godt tidspunkt at prøve på at forbedre teknikken du bruger når du rækker armen ud. Sæt farten ned på båden eller løb på længere line, og prøv at løbe banen igennem med begge hænder på håndtaget. Det vil sikkert føles akavet, og som om du overhovedet ingen balance har. Men uden at tænke over det, vil du begynde at bruge knæene og hoften på en bedre måde for at holde balancen. Du vil opdage at du har knæene skubbet frem, og hoften er i en stærkere position. Ved at starte sæsonen på denne måde, vil man eliminere mange af bevægelserne af overkroppen.(f.eks. når man krummer forover i hoften, eller bøjer sidevejs med kroppen) Prøv at løbe de første 10 gennemløb eller lignende, på en lavere fart, og løb det med begge hænder på håndtaget for at få gang i kroppen, og få en god fornemmelse med din balance, og en god føling med skien.



Når du rækker ud med armen, kan det gøre en stor forskel hvad du gør med den frie arm. Hvis du har den frie hånd højt oppe, kan det føles som om det giver en bedre balance, men ved at have den højt oppe er resultatet mange gange at den ødelægger din balance. Ved at lade den falde bagud, kan få dig til at krumme sammen i hoften, hvilket giver for meget bevægelse i overkroppen til at gennemføre et godt stærkt sving.

Jeg har altid syntes at det er bedst at lade den frie arm falde ned til midten af hoften, på den måde bliver den ikke flyttet særlig langt væk fra håndtaget. Hver gang du bevæger en arm forbi kroppen, vil det ændre på din position, og det skal helst undgås.

Sørg for at bevægelsen er jævn når armen strækkes ud. Hvor hurtigt det bliver gjort, afhænger af hvor meget fart du har på ved bøjen. Det er vigtigt at linen er stram, for mest mulig kontrol og nedbremsning af skien. Ved at have meget fart på ved bøjen, er det nødvendigt at skifte kant på skien hurtigt og hårdt, hvilket vil gøre at du er nødt til at række armen hurtigt ud. Ved at have meget fart på, vil svinget blive lidt mindre, fordi man er nødt til at skifte kant hurtigt, nedbremsningen er også hurtigere, og det føles som om du er nødt til at række længere ud. Det er også ok så længe du bevarer en stærk kroppsposition, og ikke går i panik.



Når du er ved bøjen og skal afslutte svinget, sørg for at få armen der har håndtaget ført tilbage til den frie arm, og derefter drej hoften og skuldrene rundt, så de vender på tværs af banen. Ræk aldrig efter håndtaget med en frie arm. Det vil gøre du krummer forover i hoften, og det vil gøre det svært at dreje kroppen ind i den stærkeste position for at skære på tværs gennem kølvandet.

Ved at række armen ud på den korrekte måde, får man meget lidt bevægelse i overkroppen, men mere flexibilitet i hoften og knæene til at holde balancen. Så husk, at række armen korrekt ud er ikke kun for at komme rundt om bøjerne på kortline, men det har stor betydning for din timing og din stil.