

ONLINE
KITESCHOOLON-LINE
KITESCHOOL

HANDPASS INTRO

HANDPASS

Handpass Introduction

STUPEŇ OBŤIŽNOSTI

ZÁKLADEK
POKROČILÝ
EXPERT

NEJDŘÍV PĚKNĚ NA STROM

Trénink na suchu je naprostým základem pro první zdařený hp na vodě a to berte jako fakt. Jsou rideři, kteří tvrdí, že se handpass budou učit přímo na vodě, nebo pro jistotu na sněhu či betonu. Jestli do toho takto šli a jak moc se rozbili nevíme, ale není to ta správná cesta. Stejně tak platí, že pokud pokukujete po wake tricích jako backmobe, frontmobe nebo slimchance, naučte se nejdřív tuto základní variantu hp. Dost bylo keců a vysvětlování proč nejdřív na strom a pak na vodu a přejděme k věci.

ROZHÝBAT SE, AŽ Z VÁS NĚCO ZBUDE

Všichni ví, že by se měli před ježděním nejdřív rozhýbat, ale stejně to skoro nikdo nedělá. Teprve až vás nějaké to rupnutí, šklubnutí donutí dát si v lepším případě pár dnů oraz, si na těch pár potřebných cviků vzpomenete. Při nácviku hp dostávají zabrat hlavně ramena, tak jim dopřejte přinejmenším těchto pár cviků. V každé pozici setrvejte tak 15 sekund, ať to má trochu smysl.



JAK PŘECHYTNOUT BAR

Hodně lidí má problém vůbec správně přechytnout bar. Je pravda, že tento směr pohybu rukou není v běžném životě a ostatních sportech moc obvyklý, takže dost možná budete mít problém vůbec na hrazdu z druhé strany dosáhnout. Obzvlášť to platí pro bouchlé ridery a lezce, kteří mají zkrácené šlachy. Z toho plyne jediné – protahujte, roztahujte.

ONLINE
KITESCHOOL

LEVEL 1 - pomozte si nohou

Nejdřív si musíte zažít správnou techniku a zaměřit se na klíčové okamžiky. Předpokládejme, že stojíte pod hrazdou, kterou máte zhruba ve výšce vašeho čela (můžete klidně i výš). Vyberte si, na kterou stranu se vám zdá přechycení přirozenější a pojdte do toho. **Základem je dostat váš bok co nejbližší k hrazdě** a právě k tomu si dopomůžete švihnutím nohy. Dejme tomu, že při přechycení budete pouštět levou ruku, což znamená, že tělem budete rotovat rovněž doleva. Celá posloupnost pohybů je následující: Švihnout nohou, zabrat břichem, dostat bok k hrazdě a **v mrtvém bodě se podívat za (v tomto případě) levé rameno**, jako byste se na hrazdu chtěli mrknout z druhé strany. Velice dobře víte, že kam jde hlava, tam směřuje i zbytek těla. Jakmile se začne vaše tělo otáčet, pouštíte ruku (teď levou) a snažíte se jí chytit ráhno z druhé strany.

Zaměřte se hlavně na přitažení boku k hrazdě a na zahájení rotace pohledem za rameno.



LEVEL 2 - pěkně z visu

Pokud jste aspoň trochu zdatní a postupujete podle uvedených rad, měli byste základní variantu zvládnout poměrně brzo. K HP na vodě máte ale ještě pořád hodně daleko. Realističtější, a taky o dost náročnější bude handlepass **bez pomocného švihnutí nohou**. Prostě se pověsíte na hrazdu, nedotýkáte se země, počkáte vteřinu a prásk, naperete to tam. Tím se už blížíte podobné situaci, v jaké budete na vodě. Nemusíte dělat shyb na jedné ruce, abyste to zvládli, ale síla je samozřejmě potřeba. **Všechno je výhradně o švih**. Jakmile visíte na hrazdě a jste rukama přitažení zhruba do pravého úhlu, pokrčíte nohy v kolenou a dáte je za sebe – přitom trochu prohnete záda. Tím si „nabijete“ na švih. V zápětí energicky vyšvihnete nohy dopředu a nahoru, snažíte se opět dostat bok k hrazdě a v mrtvém bodě zahájit rotaci pohledem přes rameno.

Pokud se naučíte pořádně nabít a švihnout, půjde vám tato varianta dokonce líp, než Level

Repete - na co si dát pozor

- držte bar co nejbližší středu - jinak vás na vodě nemine sada kiteloopů
- soustředte se na švih a pracujte na něm!
- boky tahejte k hrazdě – čím bliž, tím snažší přechycení.
- rotaci začnete pohledem přes rameno – kam jde hlava, tam jde i tělo.
- po přechycení chytějte ráhno i druhou rukou – vytvoříte si správný návyk na vodu.
- handlepassů na suchu není nikdy dost. Ve všem byste měli mít více než 100% jistotu.
- dělejte hodně hp za sebou – tím dobře potrénujete fyzickou.
- všechno dělejte rovnoměrně na obě strany.1.

Co dál ?

Zkoušejte, trénujte a hlavně si nezačněte říkat, že už to perfektně zvládáte. Tisíce handlepassů na suchu ještě nikomu neuškodily :-). Těšte se, jeden z dalších dílů wakestyle school bude už o ostrém handlepassu na vodě.