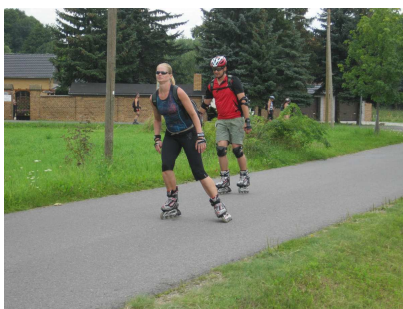


Blog 8 Skate camp

Skate camp v rámci Braniborských bruslostezek. První letošní zájezd, ve kterém nás od Prahy provázel déšť. Až na hranici z oblohy padaly husté pruhy vody. Za hranicí se obloha zbarvila do ocelové šedi. Zachránila nás Bobina, která se celou cestu usilovně modlila ke Svatému Petrovi. A protože Bobina v sílu své modlitby věřila, byl její rozhovor se Svatým Petrem úspěšný. Pár kilometrů před Uhystem se těžké mraky začaly protrhávat a v Uhystu se z nich přestal snášet déšť. První skate camp Tripu mohl začít. Mraky ustoupily slunci a před námi se leskl mokrá asfalt kolem Bärwaldersee. Červencový zář, který jsme před týden proklínali v rozpálených zdech města, stezku vysušoval nečekanou rychlostí. Stejnou rychlostí se řítit zájezd, který po 12 km s vírou, že jezero objede dvakrát, minul první kiosek. Druhému objezdu se do cesty postavily rudé brusinky a sladké ostružiny. A druhý kiosek u pláže, jehož nabídce nebylo možné odolat. Studený Radler, hustá domácí hrachová polévka s Bratwurstem a počínající vedro, které roztavilo maratónské bruslařské plány. Po obkroužení jezera mohl **začít camp**. Kromě čtveřice, která se rozhodla hromadit kilometry, jsme se na první lekci sešli všichni. Správný postoj, úhel mezi lýtkem a kolenem, úhel mezi kolenem a trupem, kotník, koleno a rameno v jedné přímce, od kyčlí nahoru nehybný trup, trocha teorie, bez jejíž znalostí je bruslení jen kumulací chybných pohybů. Pár jízd v základním postoji pro jeho upevnění. A poté nadstavba teorie – **zvyšování stability** na bruslích. Jízdou na jedné brusli s druhou nohou vzadu, vepředu, na straně, píšící písmena, jezdící po předním či zadním kolečku, výskoky, křížení nohou, smyčky a esíčka. **S jezerem jsme se loučili brzděním** – neuspořádaným skokem do trávy, elegantním vjezdem do trávy v nůžkovém postoji, patní brzdou, téčkem, věčkem i elkem, spin stopem, slide-stopem, lunge stopem. Další způsoby jsme nechali na druhou část lekce u Spremberské přehradě. Pluh, brzdivé kroky, brzdění při jízdě vzad, brzdění o stěnu (tedy autobus, který jsme k mé radosti nepromáčkli). Brzdění jsme zpestřili prvními triky – jízda po předním a zdaním kole, jízda po obou předních kolech, otáčky, přeskoky. Aktivní den!



Druhý den nás probudilo pálicí slunce. Před námi radostný okamžik snídaně s německy slabou, ale vzpružující kávou, několik druhů šunky držících německý standard 95% obsahu masa, sýry ve všech podobách, vajíčka s vybarveným žloutkem, karoten je silnou zbraní drůbežáren, a pět druhů křupavých housek a dalamánků. S těžkým žaludkem začíná další lekce campu – **speedskating**. Soubor základních cviků zaměřených na těžiště, odraz a skluz. Vše přirozené, ale nové a postupně vyžadující více a více motoriky, musíme rozbít starý pohyb a nahradit ho novým pohybovým mechanismem, který potřebuje čas na to, aby působil přirozeně a lehce. Buřtíky oboustranné i jednostranné všichni zvládají s nečekanou lehkostí. První problémy působí přenášení váhy, na první pohled jednoduchý cvik, který ve spojení se zvednutím nohy do strany odkrývá všechny chyby těžiště – není-li zatížena stojná noha a není-li koleno a rameno v jedné přímce, je téměř nemožné zvednout odrazovou nohu do strany. Poznaček, který si s sebou všichni odvázejí na denní etapu. Plánovali jsme ji jako krátkou, ale stala se z ní etapa dlouhá.



Čokoládovna, Felixsee, drážní stezka do Döbern - příliš zajímavých cílů, které jsme nedokázali ze svého programu vyškrtnout. Bezmračná obloha, klid lužických vesnic a vůně lesů plánovaných 25 km natáhly na dvojnásobek. Další část campu jsme absolvovali po večeři. S únavou v nohách není dobré pracovat na technice, tak jsme volili **triky, slalom a přešlapování**, hravý program, po kterém následoval boj s komáry při oblíbené mantře bruslařů – kolečka, ložiska, otláčeniny a jejich eliminace, a opět kolečka a ložiska, tvrdost, pružnost, odrazivost, 84 mm nebo 90 mm, vliv rámu a výšky koleček na jízdu, chromovaná ocel a vazelína – mužská témata, o kterých se zájmem diskutovaly i ženy. Věk feminismu:)



Závěr. Nejprve dodat organismu energii snídaní, poslední den doplněnou majonézovým salátem, zbytným NDR, který u starší generace odolal kapitalistickému trendu zdravé výživy. Rychlé loučení s Bagenz a přesun k Scheibese. Poslední etapa campu – v Burgu jsme vybrali pro nácvik jízdy z kopce část silnice, která je většinou mrtvá. Murphyho zákony zafungovaly – **výskoky na obrubník a jízdu z kopce** ztěžovali vesničané na motorkách i v autech, nečekaný provoz v liduprázdné vesnici, který imitoval jízdu po pražských ulicích. Prahu, jsme připraveni! Jen nesmíme zapomenout, že nás pražští řidiči nebudou objíždět v uctivé vzdálenosti obloukem a rychlostí chodce. A pak už přesun k Scheibese, na rozjetí pár cviků na stabilitu, těžiště a **dokončení speedskatingové abecedy**. A podle chuti 30-50 km, čím více kilometrů, tím kratší pobyt na pláži a méně návštěv kiosku o motorkáře, který pod tíhou našeho zájezdu upadal při obsluze do neněmeckého chaosu. První skate camp je u konce. Doufám, že jste si z něj odnesli co nejvíce. Nezapomínejte na těžiště na skluzné noze, na odraz do strany a nikoli dozadu, na to, že skluzná noha je stále pod tělem. A taky nezapomínejte na to, že bruslení je především radostí. A pokud přináší radost i s odrazem dozadu a špatným těžištěm, netrapte se závodní technikou. Ale téměř každý, kdo si uvědomí, že lze věci dělat lépe, je zapleten do sítě... **Tak na viděnou příští rok!**

