

S M U Č A N J E  
**KINOGRAM**

**8**



## AUTOR SMUČANJA



### MILOŠ NIŠAVIĆ

Redovni profesor Beogradskog univerziteta. Nišavić dugi niz godina predaje generacijama studenata na Visokoj školi za fizičko vaspitanje u Beogradu. Uvek vedar i nasmejan „čika Miša“ kako ga studenti popularno zovu istaknuti je stručnjak u fizičkoj kulturi. Objavio je niz naučnih radova, a veoma su mu zapažena dela o smučarskom sportu. Profesor Nišavić je veliki pokločnik „belog sporta“ i veliki pobornik rekreacije na snegu. Za svoj rad više puta je nagrađivan i odlikovan. Dva puta je bio izabran za Dekana.

# EDICIJA „KINOGRAM“

NAMJENJENA UČENICIMA OSNOVNIH I SREDNJIH ŠKOLA

- |                             |                                |
|-----------------------------|--------------------------------|
| 1. A. Marinković — Atletika | 5. V. Tičić — Rukomet          |
| 2. Rajko Mitić — Fudbal     | 6. Z. Firsov (SSSR) — Plivanje |
| 3. R. Žeravica — Košarka    | 7. S. Grozdanović — Odbojka    |
| 4. J. Petrović — Gimnastika | 8. M. Nišavić — Smučanje       |

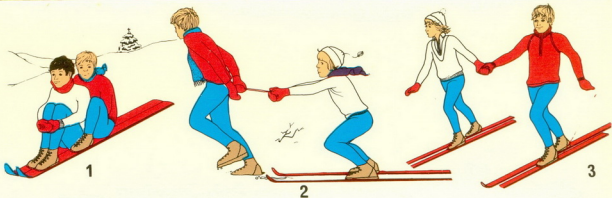
Stručna recenzija:

Dragan Petrović, dekan Visoke škole za fizičko vaspitanje.

*Preporučeno kao nastavno učilo u školama od strane Jugoslovenskog zavoda za proučavanje školskih i prosvjetnih pitanja*

© 1969, Aleksandar Marinković, profesor.

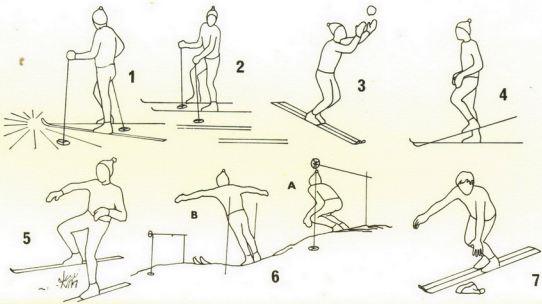
Naslovna strna: Žan-Klod Kili (Francuska), svetski prvak i olimpijski pobednik.

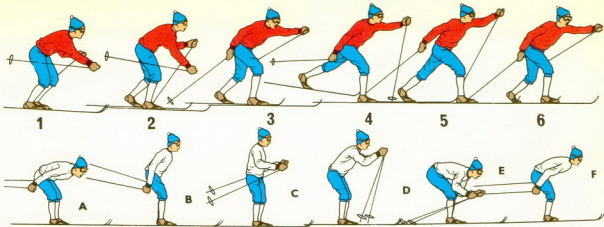


## 1. ČAS — PRVI »KORACI« NA SNEGU

Smučanje se prvo uči na ravnom i na blagim padinama i utapkanom snegu. Prvi »koraci« su srodavanje sa smučkama u vidu igre i zabavljanja. Smučke treba da postanu sastavni deo nogu, kao što su cipele. O smučkama treba da se misli kao da bez njih ne može da se kreće po snegu. Za početak je bolje da smučke kraće za 10 cm od normalnih. Dužina normalnih smučki je 30 cm. veća od visine smučara. Štapovi treba da dosežu 10 cm iznad pojasa. Spoj smučke i cipele treba da je čvrst.

# 1. PRVE VEŽBE NA SNEGU

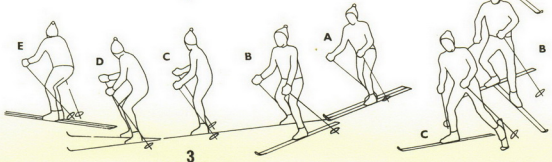
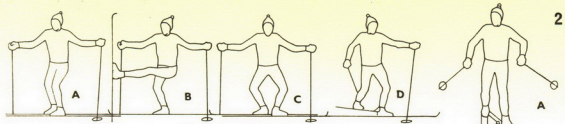




## 2. ČAS — HODANJE I TRČANJE — KLIZANJE

Pokreti nogu i ruku slični su pokretima hodanja i trčanja bez smučki, samo se u smučanju odguruje štapovima i odbacuje nogom, unapred, usled čega nastaje klizanje. Time se postiže da svaki korak bude dug 3—5 m. Pokreti svih delova tela moraju biti uzajamno usklađeni i tečni, a ne kruti i usiljeni. Na gornjem kinogramu je trkački »korak« (Koljčin, SSSR), a dole odgurivanje obema rukama. Vežba se po ravnom, na uzbrdici i nizbrdo. Zaokreće se prestupajućim korakom (vidi vežbe).

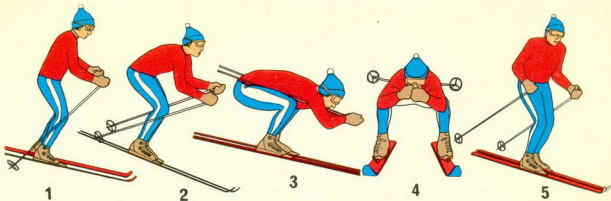
2. PRVE VEŽBE NA SNEGU



2

1

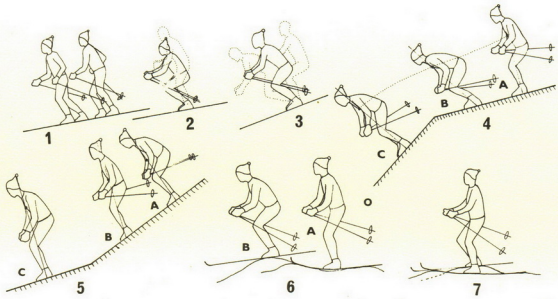
3



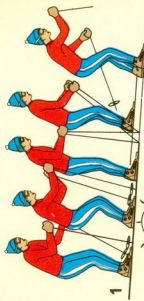
### 3. ČAS — SMUK-SPUST

Držanje tela u smuku zavisi od strmine i neravnina na koje se nailazi. Pravilo je: uzdužna osovina tela mora da je okomita na padinu, telo savijeno u stopalima, kolenima i kukovima, jer mora stalno da se prilagodava ispupčenjima, udoljcima i drugim oblicima terena. Smučar se, zato naginje čas napred, čas nazad, grči ili opruža noge, saginje se ili ispravlja. Razmak između smučki je 10—15 cm, a u položaju »jaje« i 40 cm. U kosom smuku težina je na donjoj nozi, a gornja je za stopalo ispred.

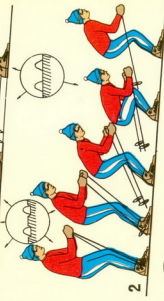
# 3. VEŽBE ZA SMUK







1



2

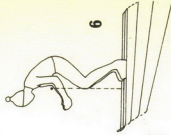
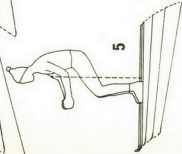
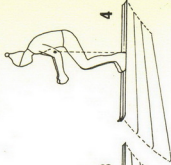
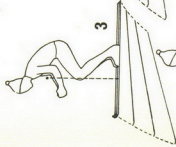
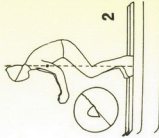
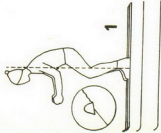


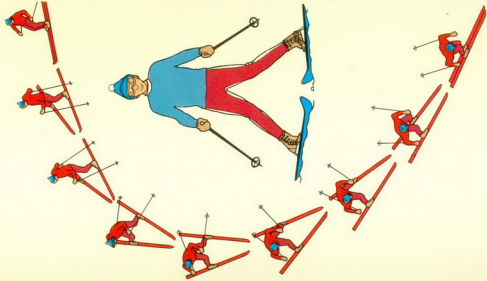
3

#### 4. ČAS — RASTEREĆENJE — POČETAK ZAOKRETA

Usled težine smučara smučke su «usadele» u sneg. Zato se pre zaokreta moraju izvući nad površinu, «rasterećenjem». Postoje tri osnovna načina: sl. gore, čučanj — opružanje (skok) — čučanj, sl. u sredini, nagli čučanj i nagib kolena napred, sl. dole, naglo povlačenje repova smučki uvis, s opuštanjem trupa. Kojim će se načinom zaokrenuti zavisi od terena i snega. Vežba se kao na sl. 1, 2 i 3, a zatim u vežbama kristijanije. Pri tome uvek rubiti ivicama smučki bližim središtu zaokreta.

#### 4. VEŽBE ZA »RASTEREČENJE«

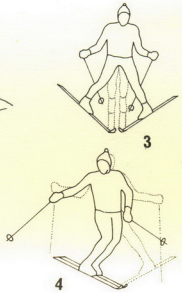
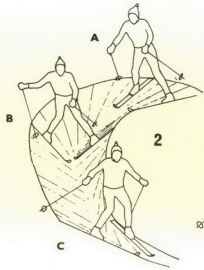
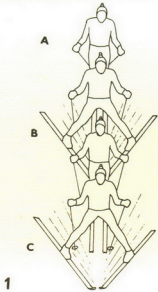


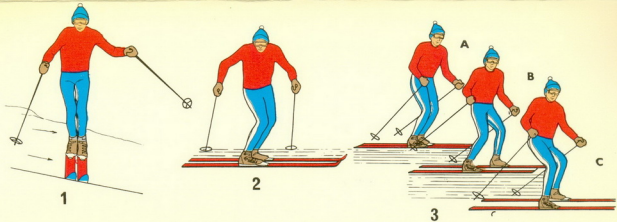


## 5. ČAS - PLUŽENJE - RALICA I PLUG

Ovakvim »oranjem« se smanjuje brzina, a ako se stoji više na jednoj nozi, onda se i zaokreće, ali u drugu stranu od noge na kojoj se stoji. Kada su smučke simetrično rastavljene, položaj se naziva ralica, a nesimetrično plug. U kosom smuku se »vora« donjom nogom, a kada se hoće da zaokrene nizbrdo, onda gornjom nogom. Otpor se povećava širenjem repova i rubljenjem unutrašnjim ivicama (vidi obronjavanje). Kada se pluzi samo jednom nogom, trup se okreće u tu stranu.

# 5. VEŽBE ZA PLUŽENJE

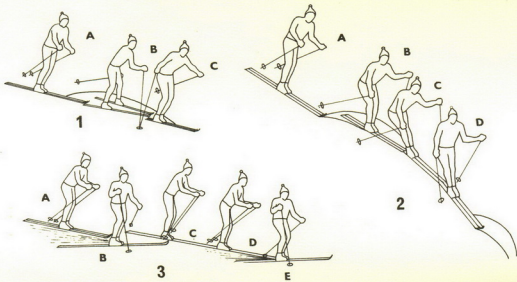


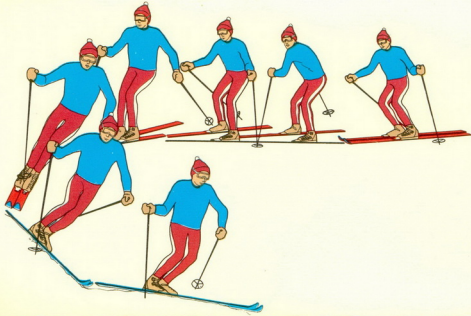


## 6. ČAS — OBRONJAVANJE — KLIZANJE USTRANU

Obronjavanjem se reguliše brzina spuštanja, ali je i elemenat zaokretanja. Brzina pri obronjavanju zavisi od rubljenja, tj. usecanja gornjih rubova (ivica) u sneg i od nagiba tela (vidi vežbe). Kad se više rubi (sl. 1) i nagne napred (sl. 1a) brže se kreću repovi, a nazad (sl. 1b) vrhovi smučki. Ako su smučke više pljoštimice (sl. 2) i nagne se nazad, brže se kreću repovi (sl. 2a), a unapred (sl. 2b) brže vrhovi. Tako nastaje obronjavanje napred — nazad i zaokretanje. Grudi su usmerene nizbrdo.

# 6. VEŽBE ZA OBRONJAVANJE

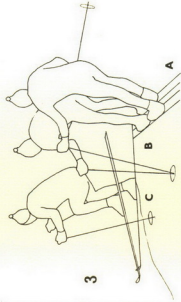
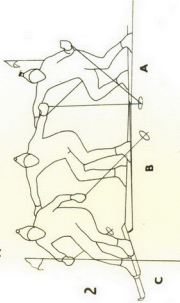
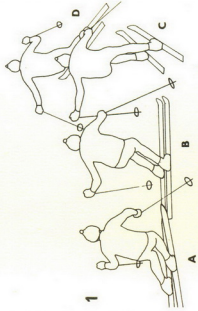




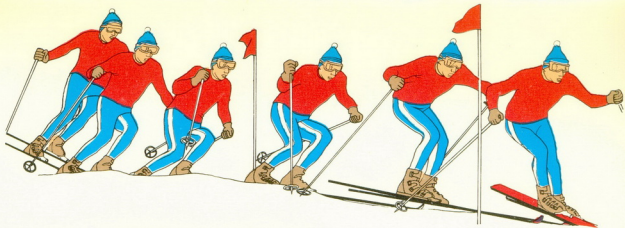
## 7. ČAS — PLUŽNA KRISTIJANIJA

Ovako se naziva zaokretanje i zaustavljanje, kada se prvo zapluži jednom nogom pa se na nju prenese težina tela. Pritom se telo zalama tako da su kukovi usmereni ka središtu zaokreta, a ramena van. »Rasterećujek« se plугоm i nagibom tela. Kristijaniju čine tri dela: 1. pluzenje, 2. naleganje na zapluzenu smučku, 3. privlačenje unutrašnje smučke i čučanj. Vežba se prvo u kosom smuku uzbrdo, pa posle nizbrdo.

# 7. VEŽBE ZA PLUŽNU KRISTIJANIJU



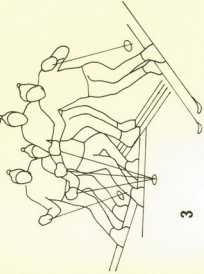
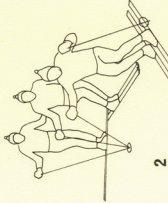
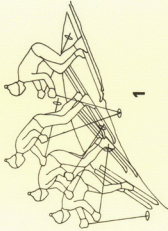


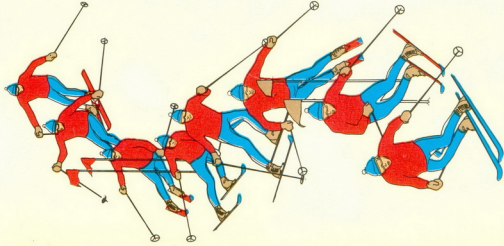


## 8. ČAS — PARALELNA KRISTIJANIJA

Zove se ovako zato što su za vreme zaokretanja smučke uglavnom paralelne. Najvažniji trenutak je započinjanje, a izvodi se kao što je opisano u časovima 4 i 5. Telo se zatim zalama kao kad bi htelo da se sedne u središte zaokreta, a trup se nagine van i napred. Na »rasterećenju« zavisi od oblika terena i ugla zaokretanja. Najvažniji su pokreti nogu. Rukama — štapovima olakšava se »rasterećenje«. Grudi su stalno usmerene nizbrdo. Rubljenje unutrašnjim rubovima je važno, kao i »rasterećenje«.

8. VEŽBE ZA PARLELNU  
KRISTIJANIJU

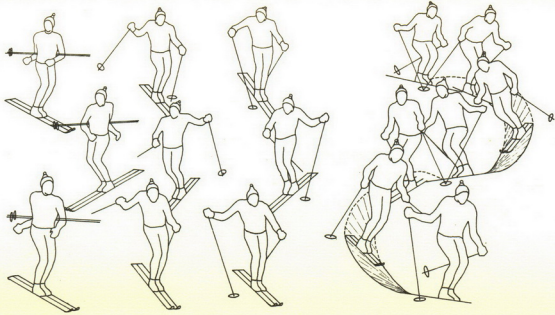


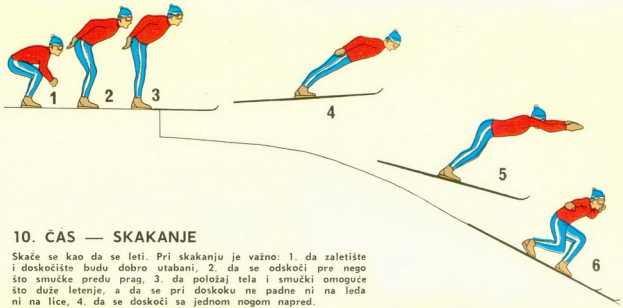


## 9. ČAS — VIUGANJE

Ovo je niz zaokretanja kojima se obilaze prepreke i podešava brzina. Prvo se izvodi prestupajućim korakom, zatim plućenjem i na kraju kristijanijama. Vežbe: 1. sa štapovima »na ledinama«, 2. sa štapovima bez odupiranja, 3. sa odupiranjem o štap. Noge se pod trupom okreću ustranu i tako sagibaju, da krajnji položaj u jednom zaokretu bude polazni u sledećem. Grudi su stalno usmerene nizbrdo. Na kinogramu svetski prvak i olimpijski pobednik ZAN-KLOD KILI (Francuska).

# 9. VEŽBE ZA VIJUGANJE

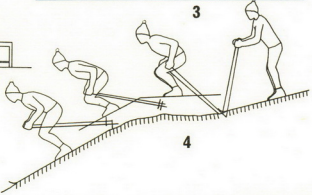




## 10. ČAS — SKAKANJE

Skače se kao da se leti. Pri skakanju je važno: 1. da zaletište i doskočište budu dobro utabani, 2. da se odskoči pre nego što smučke pređu prag, 3. da položaj tela i smučki omoguće što duže letenje, a da se pri doskoku ne padne ni na leđa ni na lice, 4. da se doskoči sa jednom nogom napred.

10. VEŽBE ZA SKAKANJE



SARADNICI IZDANJA „KINOGRAM“ — SMUČANJE

REŽIJA: ALEKSANDAR MARINKOVIĆ (koautor)

Filmska kamera: Kosta Mihajlović i Aleksandar Marinković

Dubl negativ: Predrag Križan

Crteži (foto-grafika): Vladimir Jovanović, student Likovne akademije

Naslovna strana: Vladimir Jovanović

Lektor teksta: Živka Marinković, profesor

Prevodilac na slovenački: Goran Račić

Prevodilac na makedonski: Hadži-Tošev Dimitrije, profesor

Tehnička priprema: A.K. CRVENA ZVEZDA

Izdavač: IZDAVAČKO-ŠTAMPARSKO PREDUZEĆE „OBOD“ — Cetinje

Printed in Italy -



EUROGRAPHIK - TRENTO