

сам већ чуо istu жалбу: „Тек што сам скијеве импрегнасао и намазао воском, а снег већ лепи!“ Зато треба дати предност импрегнирању са тером. Пошто је пак смрзнути снег (такозвани фирн-шне) врло штетан за скијеве, морам импрегнацију са тером похвалити и препоручити. Норвежани на свим својим турама и излетима носе сирови јелови тер којим напајају своје скијеве изнад отворене ватре. Иначе, скије се уопште не смеју употребљавати ако нису импрегниране или бар намазане.

Најобичнија правила како треба чувати и спремити скијеве преко лета и данас се запуштају, што се може видети и на спортским местима и у кућама. Скијеви треба да се после употребе или при спремању преко лета оставе увек са врхом на доле, а никад се задњи крај не оставља у снег или на под, и то из два разлога. Први је да скијеви који су постављени са задњим делом у снег а не са кривином усисавају као сунђер у себе отвореним порамма сву воду која цури са вршка скијева. Јер крај скије никада није добро ни импрегниран нити је лак добро размазан. А о овоме можете се уверити ако погледате мало скијеве код планинских кућа. Све погрешно постављене скије, са крајем на доле, и ако су горе већ сасвим суве, на крајевима су влажне и потопљене влагом и често се по неколико дана не осуше. Приликом мазања скијева свакако сте приметили да мазиво не може да се упије у дрво на крају скијева па ма како ви добро пеглали восак. Узрок томе је једино неправилно држање скија. А даље последице неправилног постављања скијева су и горе. Влага се

у дрвету залеђује, долази ради тога до непријатног кочења, дрво пуца на мразу и најзад долази до труљења овог дела скијева. Скијеви постављени на вршак спречиће све ово.

Други разлог који нам говори да треба скије поставити на вршак јесте тај што на тај начин скије стално одржавају своју кривину. Мокре и у топлу собу унете скије губе лагано своју кривину. То ћемо најбоље спречити ако скијеве поставимо на вршак јер на тај начин скија својом сопственом тежином пречи исправљање и кварење кривине. Овај једини правилни начин стављања скијева треба применити и преко лета када се скијеви остављају на похрану. Осим тога треба пазити да се скије не оставе преко летње сезоне у влажним просторијама као што су подрум, перионица, купатило, или на местима која су изложена сунчанним зрацима као што је на пр. таван.

На послетку да проговоримо нешто и о оправци даске која се приликом скијања покварила или дотрајала, тако да су јој потребне оправке. Ако би вас снашла незгода да изломите једну скију или је покварите, носите је у продавницу или столару да је стручно и правилно поправи. При поправкама треба избегавати маншетну-појас од плеха, јер он чини да дрво почне под њим да трули а уз то кочи брзину. Скија која се поправи по слојевима, има опет стари правилни изглед, ранију гипкост а сигурнија је од нове пред евентуалним каснијим ломовима.

Кад је сезона на крају и последња вођња завршена, не будите незахвални према вашем прија-

тељу. Не оставите скије преко године међу старудијама подрума или тавана, него прегледајте и исправите настале погрешке и мане. После тога их чисто обришите, импрегнирајте их добро са поменим јеловим тером или ланеним уљем, и не заборавите да би и вама било непријатно да цело лето преседите међу старим смећем у влажном подруму. Јер кад вас после дуге летње сезоне почне мамити сунце и снег на нова зимска уживања, бићете и те како обрадовани и још лепше ћете уживати ако већ имате старе добро и правилно сачуване скије.

Смук!

II ДЕО

ТЕХНИКА ВОЖЊЕ

ОПШТЕ НАПОМЕНЕ.

За правилно и брзо учење потребно је поступно вежбање. Грешка врло честа код почетника је да нестрпљиво уче основне ствари, а муче се да науче теже фигуре за које нису стекли потребна претходна знања. Овакав несистематски начин учења је апсолутно штетан и треба га се чувати. Само кад се савлада претходна вежба, т. ј. кад се добро схвати и неколико пута сигурно и правилно изрази може се почети учење наредне.

*

Сваку фигуру треба упоредо учити на обе стране. Н. пр. плужне завоје учити упоредо и на лево и на десно.

*

Кроз све вежбе јављаће се извесни изрази које је добро одмах схватити правилно.

Оптерећење и растерећење;

Пренос тежине на једну или другу ногу.

Тежина смучара лежи нормално подједнако распоређена на обе ноге. Ове оптерећују даске

у том случају подједнако. У извесним фигурама врши се пренос тежине тела само на једну или другу ногу т. ј. оптерећује се одговарајућа скија, а друга у исти мах растерећује. Карактеристична последица оптерећења једне скије је што онда кретање добија смер дотичне скије.

Предклон или заклон тела.

Код нормалног става тежина тела пада управо кроз подножје т. ј. кроз стопале на тло. Међутим потребно је врло често да тело буде нагнуто унапред или уназад што изазива затегнутост мишића у ногама, али које је потребно ради спречавања да инерција кретања не баци тело у нежељеном правцу т. ј. буде узрок паду. Нагињањем унапред добија се предклон; нагињањем уназад заклон.

*Горња даска; горња рука; горња страна,
Доња даска; доња рука; доња страна.*

У ходу косо низ терен, или уопште у ставу преко на пад терена, увек је једна страна горе друга доле, те отуда ова обележја. Она се према томе могу јавити само у случају кад је смучар на косом терену.

*Спољна страна; спољна даска; спољна рука,
Унутрашња страна; унутрашња даска, унутрашња рука.*

Код фигуре којом се добија окрет увек је једна страна спољна или вањска а друга унутрашња у односу на лук који чини кретање. Отуда ова обележја.

*

Техника вожње објашњена у овим упутствима је модерна т. зв. алписка школа. Одлика ове школе тежња да се са што мање снаге а што више вештим преношењем тежине тела у одређеном правцу постигне фигура или правилност кретања у тешком терену. С тога се код ове школе сваки став и свака фигура може чисто механички објаснити и образложити. Н. пр. основни став ове школе је ниски чучањ. Он је образложен тиме што је на тај начин тежиште тела ниско уз терен, те и сваки ударац на скије који може доћи од неправилности терена или слабости ногу има много мањи ефекат на кретање самога тела.

У опису фигура даваће се инструкције само за једну страну. Почетник ће сам лако претворити одговарајуће упутство за вежбу на другу страну.

Фигуре су, теориски узето, различити системи за управљање кретања на даскама. Међутим у пракси те фигуре могу да се приближују једна другој било у целини било у појединим фазама. Ово зависи од начина и брзине извођења. Код сасвим извежбаног смучара, фигуре се не рашчлањују. Његова је цела вожња један низ сливених и везаних фигура.

За вежбе, донекле вештачка подела на сасвим различите врсте фигура потребна је ради лакшег учења. Исто важи и за рашчлањавање сваке фигуре у делове, које треба код вежби изразито наглашавати.

ИЗБОР ТЕРЕНА.

За почетничке вежбе треба изабрати једну ливаду са благим падом, која се завршава у равници. На ливади не сме бити никаквих препрека, као дрвета, камења, јаруга, плотова итд. Најбоље је ако ливада почиње из равнице, у свом горњем крају има јачи пад па постепено свршава опет у равници.

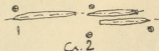
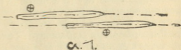
СТАВ НА ДАСКАМА.

Тело смучара не сме да буде никад тврдо, стегнуто, круто. Сви мишићи а особито ноге, морају бити увек меки и спремни за осцилирање. Штапови се држе тако да шака дланом лежи на кајишу, а прстима се само управља штапом, тако да ови нису стегнути око њега.

Даске се увек држе паралелно и уско једна уз другу. На косом терену увек се стоји са даскама попречно на пад — хоризонтално. — На врло стрмој падини добро је нагазити доњом даском на доњи котач, чији је врх набијен у снег.

ХОД У РАВНИЦИ.

При ходању се, искоришћавајући специјални облик дасака, сваки корак продужава у клизање. Даске се са снега не дижу већ само клизају. Палицама се служи за отискивање, тако да при ходу руке играју важну улогу. (Сл. 1.)



Покрет се добија тиме што се н. пр. десном ногом искорачи, и у исти мах сва тежина тела пренесе на њу и цело тело нагне напред. Упоредо са

бацањем ноге и тела унапред, опруженом левом руком и палицом опире се назад у снег и што снажније одбацује. При свршетку првог корака десна палица побија се у снег поред десне ципеле а по том понавља исти покрет левом страном. Палице се побијају у снег поред саме даске. После свршеног отиска руке и за време клизања, рука се поред тела уско вуче унапред, тако да шака дође пред груди. Не бацати палице широко и далеко око себе, већ најкраћим путем донети је пред исту ногу, ради поновног побијања у снег.

Даске се клижу уско једна уз другу и сасвим паралелно. Ритам се мора одржавати. Тело се мора стално гибати у куковима горе и доле, а прса повијати унапред, бацајући сву тежину тела на предњу ногу. Тиме се постизава клизање.

Не отискивати се задњом ногом већ само задњом палицом.

Вежбати стално и стрпљиво се поправљати. Правилно ходати и рационално вршити покрете, т.ј. тако да се са најмање снаге и умора постигне најдужи пут тешко је и захтева дуготрајан рад.

ОКРЕТИ У ТЕРЕНУ.

Има више начина за окрет од 180°.

а) Котаче дићи нешто у вис и иза себе. Руке опружити. Дићи врх оне скије на коју се страну жели окренути (остављајући задњи крај на снегу) 30—40 см високо, окренути га за изванредан угао и опет положити у снег. Исто учинити са другом

и донети је до прве. — Покрет поновити онолико пута, док се не дође у жељени нови смер.

При сваком дизању даске тело мало повити унапред, а колена стално држати мека и мало савијена.

б) Н. пр. окрет на десно.

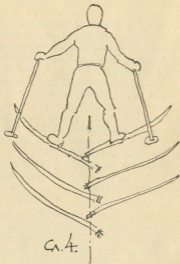
Даске положити паралелно једну поред друге. (Сл. 2).

Леву палицу побости поред врха леве даске споља и напред, а десну поред краја десне споља и назад. На палице се добро ослонити, тежину тела пренети на леву ногу и ову мало повити. Десну даску хитро избацити напред и на више и крајем ослонити је поред врха леве у снег. По том одмах даље врх дигнуте даске окренути десно и доле и положити у снег паралелно левој но у супротном правцу. Ослањајући се добро на палице, леву даску најкраћим путем донети поред десне даске.

Окрет из почетка тежак због нестабилности и тешкоће положаја окренутих ногу. — Ослањати се добро на палице за време рада. — Лева нога мало савијена да би се лакше даске ставиле у супротан и паралелан правац.

в) Н. пр. окрет на десно.

Исти положај палица, исти рад даскама, но у место да се десна скија избацује на више, дигне (Сл. 3) се само у вис за 40 см. грчећи ногу у колену, хитро окреће у десно и у назад за 180° и полаже у снег као напред. Остало све слично као под б).



г) Исти се окрети могу постићи okreћући десну ногу петом уназад око леве ноге, док се не

доведе десна даска у положај супротан и паралелан левој и положи у снег. Остале су радње сличне радњама под б) и в).

ХОД УЗ БРДО.

Док је мали нагиб иде се исто као у равници са већим предклоном и са снажнијим опирањем о палице.¹ У колико се успон повећава и даске почињу клизати у назад, треба при сваком искорачењу даску мало дићи од снега предњим крајем, (5—10 см), и лупити је при полагању у снег тако да се мало залепи за њ.

Кад више ни то не помаже употребљава се специјални *раширени корак*. (Сл. 4).

Врхови дасака се држе при ходу размакнути тако да чине угао између себе. Корача се тако стално уз брдо, полагајући даске са унутрашњим рубовима у снег косо (овакво ходање на унутрашњим рубовима дасака зове се *рубљење*) и моћно се опирајући палицама и рукама у снег. Тело мора бити нагнуто унапред. Ослањати се о палицу супротну од ноге која је искорачена. Овај корак је тежак и употребљава се за краће а стрме успоне.

За најјаче успоне употребљава се *степенasti корак*. (Сл. 5).

¹ Каже се: низбрдо се иде ногама; узбрдо рукама, а по равници у четворо.