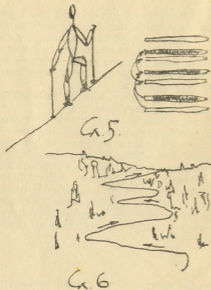


Даске се поставе попречно на терен. Горња даска и горња палица дижу се у вис, носе на више и полажу у снег. По том се доња даска и палица на исти начин доносе поред горње итд. — Даске



треба полагати у снег потпуно хоризонтално иначе може да се оклизне.¹

Кад је успон врло дуг и отворен онда се иде серпентинама у вис а на сваком углу серпентине изврши се окрет. (Сл. 6).

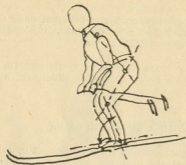
Н. 3. Код хода узбрдо не треба хитати, обратити пажњу на добро дисање и моћно се служити рукама.

СПУШТАЊЕ НИЗ БРДО или СМУК.

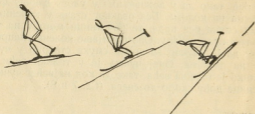
Спуштање низ брдо је свакако најпријатнији моменат и највеће уживање за свакога смучара.

Код смука је од првокласне важности меко, еластично држање тела. Особито колена морају бити апсолутно лабава, неукрућена и повијена унапред, тако да у вожњи имају улогу сличну федерима на колима. Без оваквог става у коленима нема смука без пада, те почетници морају на то обратити сву пажњу. Ово повијање колена унапред чини да је смучар за време смука стварно у чучњу на даскама. Овај чучањ је у толико већи у колико је брзина већа, тако да код највећег чучња песнице дођу скоро до снега. (Сл. 7 и 8).

¹ Степенсти корак се може радити и косо узбрдо, тако да се у исти мах смањује успон. Тада се добија полустепенсти корак.



C. 7



C. 8

Чучање у смуку се добија на тај начин што се колена померају напред држећи при том стално пете на даскама. Ово повијање колена унапред треба вежбати толико да иста изиђу пред врхове ципела. На тај начин угао који чине даске са доколеницом (у чланковима), као и угао који чине доколенице са бутинама (у колену), и угао који чини труп са ногама, (у куковима) бива све мањи у колико је чучањ већи. Због тога смучар у смуку има у профилу фигуру слова »С« у латиници.

Тело треба да је нагнуто у смуку мало напред т. ј. да је у предкљону. Рамена се држе високо као и глава и поглед је управљен на терен али не директно пред скијама већ далеко напред (према брзини).

Колена ни у ком случају не смеју бити залепљена и спутана већ свако мора да слободно осцилира за себе.

Палице се држе опруженим рукама иза себе и мало над снегом. Палице ни у ком случају не смеју се млатарати широко око себе а особито не избацити их испред себе.

Код меког снега даске држати скупа једну уз другу и паралелно. Код глатког снега даске су широко око 30 см. а на истом одстојању и колена, тако да су ноге на »О« а не на »Х«. У сваком случају су ноге подједнако савијене и једна поред друге стоје равно.

Чучањ, — нарочито дубоки, — је од велике важности за учење и извођење фигура. С тога га треба увежбати добро и правилно. Код модерне

алписке смучарске технике све се фигуре изводе у чучњу или из чучња.

Највеће грешке, којих се треба чувати, су:

1) Тело превише савијено али само у куку, тако да нема чучња.

2) Једна нога испред друге и укрућена.

3) Заклон у место преклона.

За време учења обратити пажњу, (евентуално изговарати за време учења и спуштања):

»Колена напред«.

»Главу горе«.

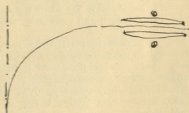
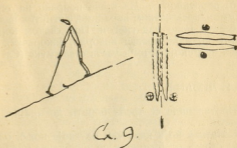
»Палице иза себе«.

»Без нервозе и страха«.

СТАРТ. — ПОЛАЗАК.

У сваком случају пре старта одморити се од хода уз брдо, издувати се добро, очистити даске од снега који се можда залепио клизањем и лупањем о тло. Само смирених нерава и прибрано треба полазити у смук, (или уопште у ма какву вежбу), а особито првих дана вежбања, док се не добије слобода држања и кретања на даскама.

а) почетнички. — Из става на даскама попречно положеним на пад терена, избацити обе палице испред себе и низбрдо. (Сл. 9). Котачи размакнути око 40 см. Испруженим рукама чврсто се ослонити на палице, и постепеним окретањем даска довести их врховима међу котаче. У тој ситуацији је смучар спреман за старт на косом терену. Пошто су даске већ положене у правцу пада терена



сва тежина тела лежи на рукама и палицама. У моменту старта корачити 2—3 пута, пустити палице иза себе и ставити се одмах у став смука: чучањ.

б) норвешки. — Из става попреко на терен, кренути напред ситним корацима, дигнутих палица иза себе и мало над снегом. При сваком кораку узимати по мало правац низбрдо, закорачити последњи пут, спојити их и узети став смука (Сл. 10).

ПАД И ДИЗАЊЕ.

Против пада се треба борити до крајње могућности.

Почетник који пада сам од своје воље, односно из страха од брзине, а не због какве препреке у изгледу, треба да врло постепено убрзава темпо смука т. ј. да почиње са благим падовима па да иде ка стрмијим ради лакшег навикавања на брзину.

Ако је дефинитивно изгубљена равнотежа и пад неизбежан, онда се треба спустити прво сасвим ниско у чучањ, па се повалити у снег иза себе и по страни дасака лево или десно.

Дизање из снега може да буде кадгод тешко, нарочито ако је снег дубок и мек. У сваком случају најлакше се диже из снега на следећи начин. Даске се положе паралелно и сасвим уско, попреко на пад терена и испод тела. Ноге треба сасвим згрчити, тако да стопале дођу под тело. Палице се обадве скупљене пребаце с горње стране терена и тела, котачима сасвим уз тело. Горњом руком наслонити се на котаче а доњом држати врх палица. Хитрим покретом тела усправити се одједном на обадве ноге, помажући се добро рукама. — Овај

опис је дат за пад на косом терену. Слично се поступа и за пад у равници.

Ако је пад био такав да даске нису с доње стране тела, онда је најбоље лећи на леђа у снег, дићи даске у вис, скупити паралелно и уско једну уз другу, па се обрнути лежећи увек и положити обе даске с доње стране терена и испод тела. По том поступити по предњем опису.

По каткад се дешава да се даске и палице тако заплету да је сваки покрет скоро немогућ. Онда треба откопчати везе, устати и поново монтирати их.

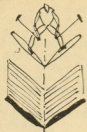
РАЛИЦА или ПЛУГ.

Плуг служи за успоравање спуштања низбрдо у глатком терену или не сувише предубоком снегу, а кад је кретање право на доле.

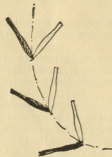
Фигура плуга се добије кад се крајеви дасака размакну а врхови скупљени држе и даље. На тај начин правци дасака чине већи или мањи угао између себе.

У смуку се фигура постиже на следећи начин. Прво се сиђе у ниски чучањ, по том диже у вис и истовремено гурају пете у поље водећи рачуна да врхови остану и даље скупљени. (Сл. 11). После отварања крајева опет се силази у чучањ држећи стално фигуру. У ставу плуга притисак тела је подједнак на обе ноге.

Врло је важно да колена остану и даље пови-



Сл. 11.



Сл. 12.

Врло је важно да колена остану и даље повијена унапред а у исто време да буду повијена и у поље т. ј. да су ноге на „О“, а никако на „Х“. На тај начин фигура је најстабилнија.

Даске морају остати равне на снегу, а не ослоњене само на унутрашњим рубовима. Ово се постиже тиме што су чланци повијени у поље. — Палице се држе као у смуку иза себе а песнице пред коленима.

Гурањем пета више или мање у поље односно отварањем више или мање дасака постизава се веће или мање успоравање.

После извесне вожње у плугу, кад се хоће потпуно заустављање може се мало рубити т. ј. окретом само чланака (а не и колена) унутра положити даске унутрашњим ивицама, — рубовима — на снег и сећи га. Пошто се тако постиже нагло заустављање тело треба забацити мало уназад.

стављање тело треба забацити мало уназад.

Обратити пажњу на:
ниско државе и у плугу;
колена повијена напред и ван;
врхови сасвим скупа;
притисак на пете у поље.

Плуг је фигура корисна сама по себи, а и као вежба еластичности ногу у коленима и чланцима.

ПЛУЖНИ ЗАВОЈ.

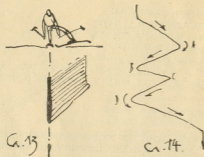
Плужни завој је најједноставнији начин за промену правца кретања на снегу. Н. пр. окрет на лево. — (Сл. 12).

Пошто се пређе у став плуга по предњем опису, за окрет на лево треба просто пренети сву тежину тела на десну ногу, исту мало повити, десно раме и десну палицу снажно али постепено окретати напред и на лево — и завој се постиже. Окрет се постиже тиме што је десна скија већ у плугу имала смер на лево. Тиме што смо тежину тела пренели на десну даску она је постала водећа, те се цело тело креће у њеном смеру: на лево.

Обратити пажњу на:
тежину тела на спољну ногу;
спољно раме и палица напред;
поглед у новом смеру.

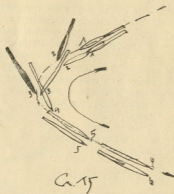
ПОЛУПЛУГ или ПОЛУРАЛИЦА. —

Полуплуг служи за успоравање кретања кад се силази косо низбрдо. (Сл. 13).



Сл. 13

Сл. 14



Сл. 15

У ниском чучњу пренети сву тежину тела на горњу ногу, — која задржава према томе смер кретања — а доњу даску крајем избацити у поље, остављајући врхове скупа. На тај начин се добија несиметрична фигура једнака половини плуга.

За дејство успоравања треба на избачену доњу даску преносити један део тежине тела са горње водеће. Већим и мањим углом дасака такође се да постићи веће или мање успорење.

Трудити се да избачена скија буде што мање рубљена. — Код повратка у нормалан став смука избачену даску треба привући гурајући је претходно мало напред, и то без рубљења унутрашњом ивицом. Иначе постоји опасност да се крајеви укрсте.

Обратити пажњу на:

ниски чучањ;

сву тежину на горњу ногу.

ПОЛУПЛУЖНИ ЗАВОЈ. — (Плужни лук).

Полуплужни завој је основна фигура за вожњу у терену. Њу мора познавати сваки смучар, да би постао способан за сваки терен и за сваки излет.

Полуплужни завој служи за промену правца у дебелом снегу у вожњи низбрдо и косо низ терен. Овакви случајеви наступају кад је смук дуг а падина стрма. У место директног спуштања по паду, силази се у серпентинама. (Сл. 14). Тада на свакој окуци треба начинити окрет помоћу фигуре завоја.