

Полуплужни завој претстављен је у сл. 15.

Пред фигуром силази се у чучањ. Горња скија, односно вањска, растерећена избацује се постепено у полуплуг, док је сав терет на доњој ноzi, која држи правац и даље. — Ово је први почетни део.

Снажним притиском пете у поље вањска скија се пребаци али постепено у контра-правац т.ј. онамо где се жели окренути. За то време терет тела са унутрашње ноге се преноси на спољну, тако да ова постаје водећа. Најзад за време овог преношења терета и окретања скије вањске, тело се у куковима такође креће на исту страну и силази у сасвим ниски чучањ. — Ово сачињава други и најважнији део фигуре. Пошто је спољна скија оптерећена узела нов правац и постала водећа, унутрашња скија се довлачи у нов правац, избацујући је мало напред и пазећи при томе да се нога у колену и чланку држи на »О«, те да се не руби. — Трећи и завршни део.

Сви се покрети морају вршити постепено и сливено. Нарочито пренос терета на спољну ногу не вршити нагло и без спуштања у ниски чучањ, — иначе инерција избаци тело и следује пад на поље.

За време другог тела фигуре, тело се креће као завртањ т. ј. силази из средњег чучња у сасвим ниски и окреће се из старог правца у нови. На ово обратити пажњу.

Завој се не може учинити из велике брзине. Ако ова постоји треба је претходно смањити полуплугом доњом ногом.

Обратити пажњу:

- на јасни и енергични пренос тежине са унутрашње ноге на спољну;
- на ниски чучањ у завртњу;
- на прикључење унутрашње даске спољним рубом а не унутрашњим;
- не дизати пете са дасака.

ВЕЖБЕ ЗА СТАБИЛНОСТ И ОКРЕТНОСТ. —

А) *Прелаз из смучине у смучину.* — У свежем снегу начинити две уске праве смучине на одстојању 60—70 см једну од друге. — Спуштати се у смуку једном смучином и сваких 10—15 м прелазити у суседну смучину, и враћати се натраг. — За прелаз треба сићи у ниски чучањ, дићи равно у вис 25—30 см суседну даску према смучини у коју се прелази и хитрим скоком положити је у нову смучину, док друга даска одмах следује на сличан начин.

Обратити пажњу на:

Ниски чучањ;

Прецизно постављање дасака у смучине. Ова је вежба корисна за вожњу по путу, где је често потребно прелазити у разне смучине.

Б) *Смук на једној ноzi.* — Кушати се возити што је дуже могуће на једној ноzi у смуку, држећи другу даску дигнуту ван снега 10—15 см. При томе стално мењати и вежбати обе ноге.

В) *Дуги корак.* — Возећи у смуку пренети сву

тежину тела на једну ногу и ову избацити напред тако да пета дође код врха задње скије. При томе је пета задње ноге дигнута са даске. Враћати се у нормалан став смука и исто радити другом ногом. Између појединих испада ногом једном па другом не задржавати се у смуку. (Сл. 16).

Ова вежба служи за фигуру телемарка, а код вође у терену за прелажење преко ситних али честих препрека, као и код знатне нехомогености снежне површине.

КРИСТИЈАНИЈА. —

Добро изведена фигура кристијаније је пуна ефекта, снажна и елегантна у исти мах. Због тога је свакако она и сан свих почетника у скијању. — Но баш стога ови и падају у грубу грешку да уче кристијанију и ако нису добили припремно знање. Последица овога је разочарење и превелики број безразложних падања.

Кристијанија захтева од ученика доста смелости и слободе у владању даскама. За то се учењу њеном приступа само после добро савладаних основних фигура.

Кристијанијом се може зауставити или мењати правац у великој брзини, и употребљава се поглавито у глатком снегу. — Кристијанија се може лако изградити само из прилично велике брзине. — За вежбу изабрати углачани снег и у терену неки обли обронак. На ивици обронка најлакше се изгради кристијанија.

Има више врсти кристијанија и то:

плужна
чиста
оштра
полуплужна
вучена.

А) *Плужна*. — Н. пр. на лево.

Служи само за вежбу.

Из брзине у смуку стрмо низ падину узети ниску фигуру плуга. Из плуга одмах дићи се смело у вис, на прсте и у напред као да се хоће пре дасака ићи са телом. У дизању десно раме мора се нарочито окренути унапред и на лево окретањем тела у куковима. — Ово чини први део фигуре.

По том се сва тежина тела преноси на десну, вањску скију и ова се поставља попреко на терен, (не дижући је са снега), а лева неоптерећена прикључује десној. Продужујући окрет тела у куковима на лево силази се поново у сасвим ниски чучањ. Ово је други део фигуре.

У ставу попреко на терен оптеретити пете обеју скија и са равно држаним даскама, размакнути пуштати се низ брдо, док се инерција кретања не уништи трењем о снег. Обратити пажњу на:

из ниског чучња дићи се у вис, напред и на лево окретом у куковима. Овај замах мора бити такав да занесе доњи део тела и даске са њим, (пошто су растерећене), попреко на терен;

по извршеној фигури сићи поново у сасвим ниски чучањ.

Н. З. Претходна фигура плуга служи само да

десну ногу већ постави у неколико у нови правац попреко на терен.

Б) *Чиста кристијанија*. —

У свему као плужна но без претходног плуга. У толико више мора бити изражен чучањ пред фигуром и дизање у вис под почетне фазе. Ова се кристијанија највише употребљава. (Сл. 17).

В) *Оштра кристијанија*. —

Служи за успоравање кретања у врло глатком и стрмом терену. То је низ чистих кристијанија, — узастопних без смука између, наизменично на леву и на десну страну, и са продуженим завршним фазама код сваке фигуре.

Г) *Полуплужна кристијанија*. —

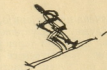
Служи за промену правца кад је кретање косо низ терен т.ј. у серпентинама. Покрети за извршење ове кристијаније у принципу су исти као и код чисте. Разлика је у томе што се код ове пред фигуром оптерети унутрашња скија а спољна мало заплужи т. ј. учини полуплуг.

Код извршења саме фигуре, у другој фази, терет се преноси сав на спољну даску а унутрашња доноси слободна но без дизања из снега, до ове и тада се опет обе равно оптерећују и силази у ниски чучањ.

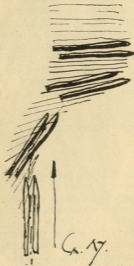
Полуплужна кристијанија има исту функцију као и полуплужни завој у вожњи: промена правца на крају серпентине. То је стварно иста фигура само јако скраћена, бржа и оштрија. — У принципу полуплужни завој се употребљава у дебелом снегу а кристијанија у глатком.



Сл. 16.



Сл. 19.



Сл. 17.

Д) Вучена кристијанија. —

Служи за заустављање из велике брзине у вожњи косо низ терен или право доле. У вожњи косо низ терен увек се ради ка брегу.

Н. пр.: вучена кристијанија на десно. У ниском чучњу забаци се мало уназад, десну скију избаци напред и отворити је врхом упоље. (Супротно од полуплужне кристијаније). Избачену скију зарубити мало спољном ивицом. — Први део.

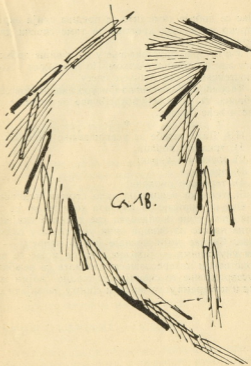
Окрећући тело од горе на ниже и с лева на десно у виду завртња, — замахнути се левом страном напред и нагло оптеретити десну ногу. После извршеног окрета, кад су даске стављене попреко на правац кретања, поставити се у ниски чучањ, са оптерећењем обеју скија и са предклоном.

Ову кристијанију лакше је урадити у ходу косо низ брег те почети учење од ове.

ТЕЛЕМАРК. —

Ова фигура, обележје старе норвешке технике вожње, — служи за окрет у дебелом, меком и хомогеном снегу а у случају кад брзина кретања није велика. Она тада корисно може заменити полуплужни завој. (Сл. 18).

Претходни став је дуги корак спољном ногом. — После става у дуги корак снажним притиском спољне ноге довести предњу скију тако да чини угао са задњом. Чим је гурнута скија дошла у жељени правац, унутрашњу скију довести на предње и наставити нормалан смук. Заустав-



Окрет на десно и заустављање.

љање се добије тиме што се предња скија окрене попреко на правац кретања те тиме спречи даље кретање.

Учити прво заустављање у не сувише дебелом снегу али не сувише глатком. По том окрет у ходу и постепено у све дубљем снегу.

Телемарк је елегантна фигура али не довољно стабилна, те је теже употребљива за стрмије падине и веће брзине.

*

Н.З. Даље вежбе за усавршавање биле би:

- 1). тркачки кораци;
- 2). клизачки корак;
- 3). преход;
- 4). теренски скокови;
- 5). техника вожње на врло стрмим падинама.

Оне су корисне за смучара који жели да постане апсолутни познавалац све технике скијања, но оне излазе из оквира ових упутстава у главна знања. Смучар који познаје добро напред, — у овим упутствима — описане фигуре може се већ и сопственим интересовањем упознати са вежбама за усавршавање те специјално сходно својим жељама и намерама усмучарском спорту развијати се.

III ДЕО

ПРАКТИЧНА ЗНАЊА ЗА СМУК У ТЕРЕНУ

НЕЈЕДНАКОСТИ ТЕРЕНСКОГ НАГИБА У
СМУКУ.

Ако терен нагло постаје стрмији силази се у ниски чучањ и нагиње напред. — Ако пад постаје блажи онда се диже из чучња и нагиње мало у назад. — Ако се прелом терена у првом случају назове обронак, а у другом увала онда треба запамтити: „На обронку доле; у ували горе“, са телом.

У колико су неједнакости пада веће у толико више потенцирати ова пребацивања тежине и спуштања и дизања.

Ако су ове неједнакости кратке, узастопне и нагле н.пр. низ рупа или јаруга, онда је добро једну скију истурити мало напред.

КОЧЕЊЕ ПАЛИЦАМА. — (Сл. 19).

У случају да је потребно успоравати кретање у смуку косо низ брег, а полуплуг није довољно ефикасан, онда се доња палица пребаци са горње