

стране, горња се пусти да клиза, а горњом руком дохвати ниско уз котач доња палица и њоме притискује у снег. На овај начин се постиже успоравање веће или мање према притиску. — Обратити особиту пажњу да се код кочења палицама мора држати у ниском чучњу и са јаким предклоном.

Н.З. Кочење јашењем на палице није за препоруку.

У случају да се вози у уском јарку, тада се палице узимају симетрично шакама код котача, држаље се подметну под мишке и сасвим ниско у чучњу пара се врховима палица по снегу. Обратити пажњу на потребни предклон као и на енергични рад мишицама.

ХИГИЈЕНА. —

Као код сваког спорта, за активно практиковање треба бити потпуно здрав. Код скијања специјално треба обратити пажњу на органе за дисање. Ко је нежан или бољестан од плућа мора претходно лекара консултовати о могућности смучарских вежби.

На излетима не треба се премарати. Подухватити се само излета који су по својој величини као и по потреби познавања смучарске технике у границама моћи излетника.

Код хода узбрдо или код трчања, заустављати се сваки пут кад се осети недостатак даха. У таквим случајевима треба застати неколико тренутака издихати се добро, сачекати да се срце примири па наставити ход.

За време дугог ходања не треба се сваки час

одмарати. Боље је заустављати се стојећи, издисати, појести мало воћа или попити мало чаја. Само у великим размацима одмарати се потпуно и дуже.

Пушење треба избегавати, а особито за време хода. Полази се обично топлије обучен. Но после дужег ходања и код јаке зиме, смучар се угреје. Не дозволити знојење, већ се постепено ослобађати топлотом одећа. Код сваког заустављања треба се поново облачити због опасности назеба.

Несрећни случајеви теже природе су врло ретки у смучању. Тада треба озлеђеног положити на суво тло н.пр. скије, и добро га покрити оздо и озго топлом одећом. Најбржи из друштва треба да иде хитно до прве насеобине и дозове помоћ за пренос. — Ако је озледа лакше природе, што се дешава, н.пр. истегнута жила или увијен зглавак или колена, озлеђеног положити на импровизиране санке од скијева и пажљиво од стране највештијих превести га до најближе насеобине. Такво колена или зглавак добро је утегнути специјалним бандажама или у недостатку марамицама, кошуљом итд. — Ако је могуће ходати озлеђени се може и носити.

На веће излете и у непознате терене не ићи сам. У већем друштву где има смучара разних способности увек иду најбољи као први и последњи.

СМУЧАРСКА ГИМНАСТИКА. —

Ко жели да од себе створи смучара спортисту мора своје тело пригодном гимнастиком учинити

способним да лако и брзо извршује све разне вежбе и фигуре смучарске.

Од смучара се не тражи снага већ вештина и еластичност. Мишићи смучара се одликују својом каквоћом а не својом величином. С тога и цела гимнастика смучара је само вежба за постизавање еластичности и гпккости. Гимнастичке вежбе смучарске нису круте и не извршују се по команди.

Покрети у смучарском спорту су доста слични са покретима веслача, специјално веслача у сан-долини. С тога се ова два спорта допуњују, пошто је један изрично зимски а други летњи спорт.

Свака вежба која помаже дисању је добра и за смучара. Дисање је за смучара од првокласне важности. На њега се мора обраћати особита пажња. Дисати треба увек кроз нос, дубоко и увек у истом ритму. Код трчања н.пр. на утакмицама, кад се мора дати сав напор, дише се отвореним устима но онда се језик подвије врхом на горње непце, тако да ваздух ипак не иде директно у грло.

Код сваке смучарске вежбе као и у вожњи треба тело држати апсолутно меко. Сви мишићи и сви зглобови треба да су отпуштени и гппки.

Вежба прва. — Наизменично избацити једну па другу руку напред и назад. Постепено све брже. Свега 15—20 пута.

Вежба друга. — Обе руке упоредо избацити напред и назад, постепено све брже. Свега 15—20 пута.

Вежба трећа. — Обе руке опружити хоризонтално напред, бацати их у хоризонталним круговима иза себе и враћати напред. Свега 15—20 пута.

Вежба четврта. — Дићи обе руке у вис, спуштати их постранце до бутина и враћати назад. Свега 15—20 пута.

Вежба пета. — Комбиновати вежбу трећу и четврту за сваку руку по једну. Свега 10 пута. По том променити вежбе.

Вежба шеста. — Испружених руку у вис савијати се у куковима напред и натраг. Колена треба да су мека и мало савијена. Свега 8—10 пута.

Вежба седма. — У истом ставу окретати руке у кругу тако да цело тело од кукова на више опи-суге купу у ваздуху.

Вежба осма. — У истом ставу савијати се у куковима на лево и на десно тако да се шакама додирује веза скијева са сваке стране. Свега 8—10 пута.

Вежба девета. — Дизати скију водоравно у вис тако да колена дође у висину кукова. Постепено све брже и све енергичније. За сваку ногу 10—15 пута.

Вежба десета. — Као напред само обе ноге наизменично трзати у вис. Ногу треба хитро дићи у ваздух а полако спуштати. Свега 10—12 пута.

Вежба једанаеста. — Скакутање у месту са водоравним дизањем скијева. 10—12 пута. — Ово скакање може се комбиновати са фигуром ралице и раскорака, тако да се једним скоком даске отворе, а у другом врате у нормалан став.

Вежба дванаеста. — Састоји се из целог низа вежби на терену, описаних у II делу, но у месту и са рашчлањавањем у делове. Прво три разна става у чучњу; мали чучањ, средњи чучањ и ниски чу-

чањ. Затим плужне завоје на обе стране, полу-плужне завоје итд. Ова вежба претставља у исто време и претходне припреме за саме фигуре.

Сву ову смучарску гимнастику изводити на даскама. Код првих једанаест палице су пободене у снег иза дасака, а руке слободне. Дванаеста вежба изводи се са палицама. Целокупне вежбе трају око 30—40 минута. Између сваке вежбе треба се добро одморити и издихати.

Ове вежбе у снегу се раде ујутру пре почетка вежби на самој ливади. Особито су препоручљиве за течајеве код којих сви ученици постројени на одговарајућим одстојањима следеју демонстрацији учитеља.

Добро је ове вежбе почети још с јесени, радити код куће ујутру или увече. У том случају претстављају одличан претходни тренинг мишића и тела за претстојеће вожење зими у снегу.

IV ДЕО.

УПУТСТВА ЗА ПРИСТУП У ЗИМСКО-СПОРТСКИ ПОДСАВЕЗ

Сваки смучар, било где да се налази, мора настојати да се упише у један спортски клуб или у туристичко друштво, који имаду зимско-спортску или скијашку секцију. Ове секције, преко својих клубова, односно друштава, приступају онда у зимско-спортски подсавез — а преко њега и у Савез.

На територији предратне Србије и Црне Горе и на територији дунавске бановине, постоји сада београдски зимско-спортски подсавез, чије се канцеларије налазе у Београду, улица Жоржа Клемансоа бр. 48 (Тел. 21-554).

Потребно је да сваки смучар буде преко свог клуба у подсавезу, одн. Савезу, како би могао учествовати на првенственим смучарским утакмицама.

Све зимско-спортске приредбе и такмичења врше се по правилницима Савеза. Ови регулишу сва питања аматерства, дисквалификације, верификације такмичара, начине ступања такмичара из једног клуба у други клуб, одредбе о међународ-

ним утакмицама и све техничке одредбе о овим спортовима.

Београдски З. С. П. послаће свакоме, ко то затражи, сва детаљнија упутства.

Овај подсавез располаже исто тако већ са довољним бројем квалификованих учитеља скијања. Клубови из унутрашњости могу добити за одређено време, и под одређеним условима, једног таквог учитеља.

Исто тако, сва клупска такмичења морају се изводити према правилима подсавеза и код њих мора бити присутан најмање један скијашки судија. Код подсавеза положило је судијски испит већ око 10 лица.

Коначно, подсавез приређује сваке године и неколико скијашких курсева, обично на Авали, Фрушкој Гори или Тари планини. Препоручујемо клубовима у унутрашњости да пошаљу на ове курсеве што више својих чланова, како би онда они могли даље пропагирати и ширити овај лепи спорт.

С м у к !