

dogadja, kad za vedrog, ali hladnog zimskog dana predjemo sa snijega izloženog suncu u snijeg u hladovini!

Često puta sprečujemo ljepljenje jednostavno time, da sa daskama pritiskujući o snijeg kličemo. Početnici često dižu skije umjesto da kliču. Kad je temperatura na nuli klizanje odstranjuje snijeg sa skija, a hodanje sa skijima sve ga više prikuplja.

Skijanje je u svakoj fazi klizanje, a samo iznimno je — hodanje!

## DIO II.

### TEHNIKA SKIJANJA.

#### OPĆENITO.

Skijanje nije tako teško, kako izgleda! Opasnost ozlede je minimalna, te niti iz daleka ne prijeti u punoj mjeri, kako si to neupućeni zamislljaju.

Ove dvije predrasude, koje su mnogoga od tog zdravog sporta odvratile, treba s pravom sasvim zabaciti.

Skijanje je balansiranje, kod kojega gipkost u kukovima igra najveću ulogu. Pomoću kukova prenaša se potrebno težište tijela lijevo ili desno, naprijed ili natrag.

Balansirati se ne može sa ukočenim tijelom. Potrebno je s toga, da nam tijelo za vrijeme vožnje bude neukočeno, a što je najglavnije, koljena nam uvijek moraju biti nešto skućena i elastična.

Čovjek je redovno mnogo spretniji nego li to sam misli. Tako je i sa skijanjem. Treba probati, pa onda prosuđivati-

Dobro je da svaki početnik prije polaska na snijeg steče neko predznanje o skijima i skijanju. To se postizava polaskom poučnih predavanja o skijanju, te polaskom t. zv. »suhih tečajeva za skijanje. Dužnost je raznih zimsko-sportskih udruženja, kao saveza, potsaveza i pojedinih klubova, da ovakova predavanja i tečajeve prije svake zimske sezone priredjuju.

Početnik, koji imade teoretskog i praktičnog predznanja o skijanju, uštedjuje kod učenja na snijegu pola muke!

Tko nema prilike da posjećuje ovakova predavanja i tečajeve, neka se posluži dobrom knjigom, koja mu neće sasvim nadomjestiti živu riječ predavača, ali u svakom će mu slučaju biti dobra pomoć.

Na samom snijegu treba početnik ponajprije proći obuku ski-tečaja, a ako ovakovih nema, treba umoliti prvog starijeg skijaša, kojeg se sretne za nužni savjet i prvu obuku.

Samouki skijaš gubi deset puta više vremena i energije od onoga, koji se daje poučavati i savjetovati od starih i iskusnih vozača!

### SPUSTANJE.

Letiti niz strminu i kod toga imati punu vlast nad skijima, to je zapravo glavni užitak kod skijanja!



(Sl. 1.) *Ispravno držanje kod spusta.* Daske su usko uspo- redne i jedna nešto pred drugom. Tijelo je okomito na daske. Štapovi se ležerno vuku straga.

Za prvo vježbanje na skijima, a naročito za spuštanje treba izabrati ne prestrmu i čistu livadu sa slobodnim izlazom, koji se nalazi u ravnici. Ako je snijeg zgažen, tim bolje!

Spuštanje treba vježbati bez štapova.

Skije treba za vrijeme vožnje voditi paralelno.

Jedan je ski za pola stope pred drugim. Ovo je potrebno, da se laglje pariraju neravnosti u tlu. t. j. na ovaj se način olakšava balansiranje vozača.

Koljena su nešto ugnuta, te »mekana« t. j. elastična. Treba ih pritisnuti jedno o drugo, da nam skiji ne pobjegnu svaki u svoju stranu.



(Sl. 2.) *Loše držanje kod spusta.* Tijelo je nagnuto natrag.



(Sl. 3.) *Vrlo loše držanje kod spusta.* Daske klizu preširoko. Držanje tijela nikakovo.

Tijelo je nagnuto naprijed t. j. ono imade uvijek stajati okomito na skijima. Uradimo li protivno t. j. nagnemo li tijelo unatrag t. j. okomito, u zrak, to će nam skije pobjeći, a posljedica je pad! (Slike 2, 3, 4)

Sa rukama se pomaže zadržati ravnotežu tijela.

Nakon dva tri pokušaja uspjeti će nam, da se bez pada spustimo obrončani i da se zauzstavimo na donjem ravnom dijelu vježbališta.

Spuštamo li se sa štapovima, to ove ležerno vučemo iza sebe.

Kod spuštanja na jakim kosinama tijelo se spusti u duboki čučanj; za ostalo vrijedi pravilo kao gore. Kod dubokog je čučnja otpor zraka manji i time vožnja sigurnija.



(Sl. 4.) Loše držanje kod spusta. Daske klize preširoko. Ruke su sprijeda mjesto straga



(Sl. 5.) Dobar stav za spust na većim strminama.

Kod manjih strmina povećavamo brzinu klijanjem kao u ravnici (Slika 6.) ili poput onoga na ledu.

Prava »skijaška krv« ne boji se pada, jer je snijeg mekan, a svaki je pad i onako korak bliže usavršenju!

### PADANJE.

Padanje je vještina, koju redovno naučimo istom onda, kad smo i skijati naučili!

I najiskusniji skijaš pada!

Princip je kod padanja »padaj natrag i postrance«. Ako prije samoga pada duboko čuč-

nemo i napravimo iz tijela što manje klupko, te se tako svalimo natrag, držeći svedj noge što više pritegnute tijelu, to će nam često pad biti ugodna zabava, koju nam kvari jedino snijeg, koji je ušao u rukav!

### USTAJANJE.

Na ravnici teže je ustati, nego li na kosini.

Kod pada u ravnici treba ponajprije skije postaviti paralelno i skupa.

Skuči nakon toga koljena i privuci skije što više gornjemu tijelu.



(Sl. 6.) Klijanje niz slabu kosinu.

Jačim trzajem zabaci sad tijelo nad skije i ustani.

Ako imademo u ruci štapove, to ćemo se jednim od njih poduprti i zabaciti tijelo nad skije.

Padnemo li na kosini, to u prvom redu treba zauzeti takav položaj, da nam gornje tijelo bude položeno uzbrdo, a noge sa skijima nizbrdo. Skije treba kod toga da leže skupa i poprijeko obronka t. j. vodoravno, da nam se kod

ustajanja nebi izmakle ispod nogu. Sada treba skučiti koljena i skije privući ispod gornjeg tijela i ovo pomoću štapa ili ruke, ako vozimo bez štapova — zbaciti na skije.

Ako padnemo tako, da nam glava leži nizbrdo, a noge uzbrdo, to se treba jednostavno na ledjima prevaliti i doći u gore opisani položaj.

Dogadja se, da su nam nakon pada skije tako premješane, da je svako ustajanje nemoguće. U



(Sl. 7.) Prvi dio okreta za 180 stepeni.

ovakvom slučaju nepreostaje drugo, nego skinitu s noge onaj ski, koji nam smeta!

Nakon pada treba s odjeće skinuti snijeg!

#### OKRETANJE NA MJESTU.

Radi se o okretaju za 180 stepeni! Duljina dasaka ovdje kao da nam najviše smeta. Ovaj na prvi pogled težak ili bolje reći nespretn okret svladavamo nakon dva tri pokušaja najvećom lakoćom.

Skije se postave ponajprije usporedno jedna do druge.

Na ovo zabaci se — lijeva ili desna — noga naprijed i u zrak tako, da se ski svojim stražnjim krajem zabode u snijeg.

Ovako uspravno i u snijeg zabodeni ski okrene se sada van i natrag, te se postavi paralelno sa skijem, koji nismo micali. Vršci skija stoje sada u suprotnome smjeru.



(Sl. 8.) Drugi dio okreta za 180 stepeni.



(Sl. 9.) Treći dio okreta za 180 stepeni.

Ako okret radimo sa štapovima, to se u ovoj položaju podupremo štapom lijeve ruke lijevo s ledja.

Sada jednostavno prenesemo desni ski u smjer lijevoga.

Na strmim obroncima to je jedini mogući način okretanja. Tu međjutim služi pravilo, da se okret započinje sa donjom nogom. Vješti vozači okreću odmah gornjom nogom, jer se time dobiva na usponu.

Ako je snijeg dubok, to kod prve kretnje nećemo ski zabosti u snijeg, već ćemo ga odmah u zraku okrenuti u protivan smjer i odmah položiti uz još neokrenuti skij.

Na ravnici okrećemo najbrže, ako skočimo u zrak te sa trzajem tijela trgnemo i skije za 180 stepeni. To vrlo rado čine mladi ljudi!

Poluokrete izvadjamo jednostavnim zanašnjem jedne pa druge skije polulijevo ili poludeno.

### HODANJE U RAVNICI.

Bolje je govoriti o klizanju u ravnici. Ovdje se klize u punom značenju te riječi. Ovo klizanje naliči klizanju na ledu. To je gibanje pomoću dugih razvučenih koraka.

Klizanju u ravnici posvećuju početnici vrlo malo pažnje, akoprem je ono u skijaškoj tehnici vrlo važno.

Tehnika klizanja u ravnici zahtjeva ponajprije, da se skije vode paralelno i usko jedna uz drugu.

Vozi se utegnutim koljenima.

Težina tijela sva je na prednjoj skućenoj nozi.

Stražnji je ski neopterećen, te se u momentu naprijed prenosi na nj težina tijela i time mu se daje veći zamah. Stražnjim se skijem ne smijemo otiskivati!

Štapovi ne služe za balans, već jedino za povećanje brzine. Trag u snijegu neprekinut je i uzak.

Za natjecanja treba za klizanje u ravnici naučiti t. zv. trokorak. Pod trokorakom razumjeva se klizanje, kod kojeg nakon dva kratka koraka slijedi jedan dugi sa ispadom. Kratki koraci služe, da se trećem ispadnom koraku dađe što veći zamah. Ovaj se zamah t. j. brzina skijaša povećava još više suglasnim radom ruku i štapova.

Trokorak pričinja nam se kao neko bježanje po sniježnoj ravnici, kod kojeg na svakom trećem koraku počivamo!

### USPINJANJE.

Prije nego li se počnemo uspinjati treba povesti račun o strmini, koja leži pred nama. Vje-



(Sl. 10.) Stav kod klizanja u ravnici.

štom je skijašu potreban samo jedan pogled na strminu, da odmah stvori odluku, na koji će se najlaglji i najkraći način uspeti.

Na visoke i strme obronke uspinjemo se u serpentinama. Kod ovog uspinjanja vodimo skije paralelno uzbrdo samo toliko, da nam se ne sklizu natrag. Nutarnje bridove t. j. bridove, koji su uz obronak pritištamo u snijeg t. j. težinom tijela opterećujemo nutarnje bridove. Tijelo stoji uspravno u zrak. Naginjemo li tijelo suviše naprijed, ostati će stražnji djelovi skija neopterećeni te će nam uslijed toga skije klizati natrag.



(Sl. 11.) Raskročno uspinjanje.



(Sl. 12.) Poluraskročno uspinjanje.

Duge serpentine manje umaraju, jer imaju manje zaokreta.

Na kraćim i ne odviše strmim obroncima, te na strmim šumskim putevima upotrebljujemo raskročni korak. Težina tijela je na unutarnjim bridovima t. j. kod desnog skija na lijevom, a kod lijevog na desnom bridu.

Kod dugih položenih strmina, koje nam ne

dozvoljavaju direktan uspon, upotrebljujemo poluraskročni korak. Opterećeni su unutarnji bridovi.

Raskročni i poluraskročni korak umara! Mjesto njih služimo se često koracanjem polunaprijed uzbrdo. Kod ovog se uspinjanja koraca postrance i naprijed. Trag u snijegu je is-



(Sl. 12a.) Uspinjanje u stepenicama ili stubama.

prekidan. Ako desnom nogom zakoraćimo desno postrance i uzbrdo, to moramo lijevi ski prikučiti tako, da ga postavimo za cijelu stopu pred desni. Počinjemo li s lijevom nogom, to ćemo desni ski kod priključenja staviti za duljinu stope pred lijevi.

Vrlo strme i uske obronke prelazimo u stepenicama ili stubama.

Koji ćemo način kod uspinjanja upotrijebiti često ovisi o karakteru skijaša. Nitko međutim u pogledu energije nije neiscrpiv! Treba s toga kod uspinjanja imati na pameti onu narodnu: »Tko polagano ide, dalje dodje!»

## RALICA I POLURALICA.

(Koćenje).

Ralicom i poluralicom kočimo t. j. reguliramo brzinu vožnje. Jednom i drugom može-



(Sl. 13.) Uspinjanje u stepenicama.

mo nadalje zaustaviti vožnju, te konačno pomoću njih mjenjamo smjer vožnje.

Prema rečenome ralice je jedan od najglavnijih sastavnih djelova skijaške tehnike.

Bez poznavanja ralice ne može biti sigurnosti vožnje. Skijaš bez ralice naliči jurećoj lokomotivi, kojoj je pokvarena kočnica ili bolje kolima, koja jure niz strminu, a nemaju kočnice!

Usprkos velikoj važnosti ralice mnogi je skijaš zanemaruje jednostavno s razloga, što je njen stav u početku nenaravan i donekle bolan.

Nenaravnost, a specijalno bol, svakako su oprečni ugodnosti i veselju, koje neispravni sportiste u prvome redu kod sporta traže. Tko nema toliko enerzije, da podnese kod sporta i stanoviti dio napora, ne može biti sportista u pravome smislu.

Kod ralice noge su raširene, ali tako, da se višci skija dotiču a stražnji su djelovi rašireni. Obe su noge jednako opterećene.

Koljena su uvinuta i elastična. Što su koljena bliže jedno drugom, tim im je stav bolji i sigurniji.

Donje su plohe skija okrenute van, a nutarnji bridovi skija »stružu« snijeg, t. j. cijelu težinu tijela nose porazdjeljeno unutarnji bridovi. Izravnamo li skije tako, da težina tijela počiva na čitavoj donjoj plohi jednoga i drugoga skija, to će trenje biti manje, a brzina skijaša će se povećati. Što skije jače raširimo, a unutarnje bridove namjestimo da »stružu« snijeg, to će trenje biti veće, a vožnja će se usporiti i konačno sasvim zaustaviti.

Đakle širenjem i sužavanjem skija, te jačim ili manjim opterećenjem nutarnjih bridova skija usporujemo ili pospješujemo vožnju.

Počtnici čine najveću grešku time, da pre-

malo rašire noge, da vrške skija ne drže skupa, uslijed čega im skije jednostavno pobjegnu niz strminu!

Isto je tako greška, ako u velikoj brzini smjesti predjema u ralicu. Posljedica je pad naprijed t. j. licem u snijeg! U ralicu treba s toga prelaziti postepeno.

Kod velikih brzina nemoguće je upotrijebiti ralicu. Potrebno je s toga, da brzinu vožnje regulišemo kočenjem do onog stepena, kod kojeg



(Sl. 14.) Ralice.

je jošte moguće ralicu upotrijebiti. U ovako velikim brzinama možemo se zaustaviti jedino pomoću zamaha zvanih kristianija i telemark.

Ako obe skije nisu podjednako opterećene kao kod ralice, već se jedna skija — ona koja klizi u smjeru vožnje — jače optereti, a druga koja je zadržala položaj ralice, manje, to dolazimo do *poluralice*. Ovu upotrebljujemo u vožnji poprijeko niz obronak. Gornji je skij kod poluralice opterećen i klizi u smjeru vožnje. Donji je ski međutim zadržao položaj ralice, te jačim ili slabijim opterećenjem unutar-

njeg brida tog skija polučujemo jače ili slabije kočenje t. j. usporujemo ili ubrzavamo vožnju.

Gornja je noga uvijek nešto u kolejnu skučena, a donja više ispružena, što slijedi iz same naravi položaja skijaša.

Uspješno možemo kočiti t. zv. *poprečnim oklizavanjem*. To je hotimično oklizavanje poprečno punom duljinom skija niz strmi i zaledjeni obronak. Kod ovog su kočenja obe skije položene poprijeko na smjer vožnje. Vr-



(Sl. 15.) Poluralica.

šci su skupa, a krajevi nešto razmaknuti. Kočenje se postizava većim ili manjim opterećenjem bridova, koji prileže uz obronak. Često je dovoljno da opteretimo unutarnji brid donje skije a da polučimo željeni uspjeh.

U teškome terenu često se služimo ovim načinom silaženja i kočenja niz strme i zamrzle obronke.

Kod oklizivanja služimo se izdašno i štapovima. Oba se štapa uzmu zajedno i ture ispred tijela u visini kuka u obronak. Donja je ruka u nathvatu, a gornja u pothvatu. Opterećenje šta-



pova redovno ovisi o strmini i vrsti snijega na obronku s kojeg se oklizujemo. Oklizivanje vrlo je srodno poslednjoj fazi zamaha kristijanije!

Kočenje štapovima dobar skijaš izbjegava.

Ipak dolazimo u priliku, da i štapove upotrijebimo za kočenje. Kočenje štapovima upotrijebiti ćemo samo onda i ondje, gdje niti jedan od navedenih već kočenja ne možemo s uspjehom upotrijebiti.



(Sl. 16.) Pravilno kočenje štapovima.



(Sl. 17.) Loše kočenje štapovima. Tijelo je nagnuto natrag i na štapove.

Zahvalan teren za kočenje štapovima su strmi, uski i zamrznuti šumski putevi.

Oba se štapa slože u jedan. Desna ih ruka drži nathvatom u visini koljena, a lijeva pothvatom u visini prsiju. Ovako držani štapovi gurnu se u snijeg sasvim uz desni skij i to po prilici u sredini zmedju veza i kraja daske. Tijelo je u čučnju i okomito na skijima. Štapovi su snažno držani uz desno bedro, a opterećenje dobivaju pritiskom ruku.

»Jašenje štapovima« prouzročuje pad i lom štapova!

## MIJENJANJE SMJERA VOŽNJE POMOĆU RALICE I POLURALICE.

### RALIČNI ZAVOJI.

Prenosimo li kod ralice u usporenoj vožnji težinu tijela na lijevi ski, to će smjer vožnje lagano skretati na desno. Prenesemo li težinu tijela na desni ski, to će smjer vožnje skrenuti na lijevo.

Smjer vožnje određuje opterećeni ski!

Kod prenosa težine tijela na jedan ili drugi ski treba brzinu usporiti.

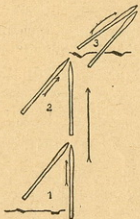
Što je obronak strmiji, to treba brzinu jače smanjiti.

Napravimo li više okreta jedan za drugim, to dolazimo do vožnje u zavojima.

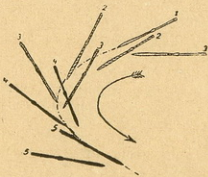
Ralični zavoji nisu za oko elegantni kao kristijanija i telemark zavoji, ali su vrlo korisni zbog velike sigurnosti, koju pružaju vozaču.

Kao što se na visoke i duge obronke uspinjemo u serpentinama, tako se i spuštamo s njih u velikim zavojima mijenjajući smjer vožnje pomoću ralice.

Zavoje često pravimo oko štapova, koji nam služe kao potporanj i neki centum okretaja. Zavoji, koje pravimo oko štapova vrlo su kratki i trgnuti. Taj nagli zaokret nastaje time, što



(Sl. 15. a.) Poluralica na desno.



(Sl. 15. b.) Poluralica na lijevo.

smo težinu tijela sa skije, koja klizi, naglo prenijeli na ski, koji je u poluralici, a oštrinu zaokreta smo pojačali trzajem tijela te priklučnjem sad neopterećenog skija u isti položaj i smjer opterećenog skija.

Ovaj nagli zaokret oko štapova, koji je u svojoj posljednjoj fazi jednak poprečnom okli-zivanju, nazivamo *potpornom kristianijom*. Pomoću ovog zavoja možemo u velikoj brzini smjesta stati ili promjeniti smjer vožnje.

#### ZAMAH »TELEMARK« I »KRISTIANIJA«.

Zaustavljanje i mijenjanje smjera u brznoj vožnji ne daje se bez gornjih zamaha niti zamisliti.

Telemark zamah je najelegantnija kretnja skijanja. Kako elegantne stvari nisu uvijek i korisne, to ga je u ovom potonjem svojstvu daleko nadvisio zamah kristianija.

Imade jošte jedna bitna razlika izmedju oba ova zamaha.

Telemark možemo izvadjeti samo na jedan način, dok nam kristianija dozvoljava u izvedbi više načina, koji se medjusobno bitno razlikuju.

Karakteristično je za oba ova zamaha, da se brzina vožnje prije njihove izvedbe ne smanjuje.

Oba ova zamaha ubrajamo u red redovitog

skijaškog znanja, te se bez njih dobar skijaš zamisliti ne može.

Telemark i kristianija posljednji su i najljepši biseri na nizu *redovitog* skijaškog umijeća. Njima kao da ukrašujemo konac spuštanja niz strminu i time povećavamo užitak, koji nam daje »letenje« po snijegu.

Slavični skijaši pokazuju svoje umjeće pred početnicima i gledaocima, a naročito pred damama sa telemarkom i kristianiom! Zar je onda čudo, da su ti zamasi toliko primamljivi za početnike? Često vidimo, kako se početnici muče i nastoje prodrijeti u tajnovitost tih zamaha i to odmah nakon što su naučili spuštati se nizbrdo. To izgleda kao da djetetu, koje je naučilo abecedu gurnemo u ruke neku filozofsku knjigu.

Sve ima svoj red, pa tako i učenje skijati. Tko svlada potpunoma sve one vježbe, koje smo u ovoj knjizi prije telemarka i kristianije opisali, taj će i do ovih doći lako i bez muke, jer telemark i kristianija u glavnome nisu drugo nego li neki zbroj sviju tih vježbi!

Ovi se zamasi rade na desno i lijevo. Veliki broj vozača svladava ih međutim samo na jednu stranu i to telemark na lijevo, a kristianiju na desno. To rade »dešnjaci«, jer desna noga kod toga imade glavnu ulogu!

Jednostrano se znanje osvećuje svagdje, pa tako i kod skijanja. Treba s toga sve vježbe

jednako učiti već u početku na jednu i drugu stranu. Ovo vrijedi potcrtano za telemark i kristianiju

### «TELEMARK»

Za vježbu ovog zamaha treba izabrati ne prestrmu livadu sa ravnim izlazom. Telemark se druži sa »sipkim« snijegom! Debljina snijega 15 do 30 cm.



(Sl. 18.) Loše kočenje štapovima. Daske klize široko. Tijelo je nagnuto natrag i visi na štapovima.

Zamah možemo razdijeliti u dva dijela. Prvi je t. zv. ispadna vožnja, a drugi zaokret. Ova



(Sl. 19.) Ispad za telemark na lijevo.

dva dijela moraju se odjelito učiti, te konačno spojiti.

Ispadni položaj za telemark na lijevo:

Desna se noga pruži daleko naprijed pred lijevu.

Lijevi vrlo malo opterećeni ski vode prsti lijeve noge, jer je peta uzdignuta.

Gotovo cijela težina tijela počiva na desnoj nozi.

Skije se vode usko paralelno, a vršak se lijevog skija naslanja o desnu nogu.

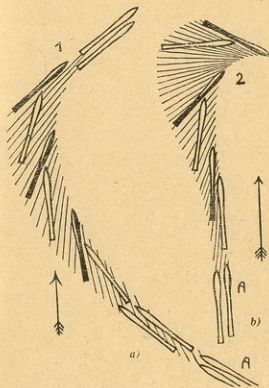


(Sl. 20.) Zamah Telemark.

Vozač nalazi se u dubokom klečećem položaju i to tako, da je potkoljenica desne noge okomita na desni ski, a potkoljenica lijeve noge leži paralelno sa lijevim skijem.

U ovakovom stavu mora se početnik tako dugo spuštati niz strminu, dok ne uhvati potpunu sigurnost. Istom kad se zadobije potpuna sigurnost u vožnji u ovakovom stavu prelazi se na zaokret.

Desna naprijed pružena noga zaokrene lagano vršak skija prema unutra t. j. na lijevo, pri čem će kraj skije sam po sebi otići van. Oba su brida kod toga još uvijek jednako opterećeni t. j. lijevi brid tog skija i to ponajprije malo, pa sve jače i jače tako da njime strujemo



(Sl. 21.) a) Telemark zavoj. b) Telemark zamah.

sve snažnije snijeg. To je položaj poluralice, kod koje je sva težina tijela na desnoj nozi, dok lijevi ski klizi gotovo neopterećen, a svojim vrškom naslonjen o desni ski, koji ga uslijed toga okreće u novi položaj t. j. u lijevu stranu.

U momentu kad smo opteretili lijevi brid desne skije moramo postepeno sa tim opterećenjem nagnuti gornje tijelo prema obronku ili bolje prema središtu kruga, koji opisujemo.



(Sl. 22.) Zamah Telemark.

Uslijed promjene pravca vožnje palo bi gornje tijelo u pravac dosadanjeg smjera vožnje, kad to ne bismo parirali ili spriječili nagibom tijela prema centru kruga, koji opisujemo t. j. prema obronku!

Što je obronak strmiji i vožnja brža, to treba tijelo jače nagnuti unutra.

Prema svemu što smo do sada kazali najvažnije je kod tog zamaha:

1. Pružiti jednu nogu jako naprijed i opteretiti je. Čim smo je počeli skretati opteretiti unutarnji brid.

2. drugi ski, gotovo neopterećen, voditi usko

usporedno i vršak nasloniti o nogu prednjeg skija.

3. tijelo nagnuti unutra, ali ne unatrag.

Kod redovite vožnje spuštamo se u ispadni položaj nekoliko trenutaka prije mjesta, gdje smo nakanili napraviti telemark.

Zaokret prednjeg skija te prenos težine sa cijele donje plohe tog skija na njegov unutarnji brid mora uslijediti postepeno, da se izbjegne pad van.

Stražnja se noga imade privući, kad smo zaokret već svršili!

Iz svega što smo do sada o ovome zamahu kazali uvidjeti će pozorni čitaoc, da je ovaj zamah nepodesan, da se njime smjesta zaustavimo, ako je brzina velika. U velikoj brzini možemo pomoću ovog zamaha promjeniti pravac vožnje, a zaustaviti ćemo se tek nakon većeg opisanog luka.

U teškom terenu, gdje se često moramo i u najvećoj brzini zaustaviti tako reći na mjestu, zamjenjuje ovaj zamah potpunoma kristianija.

#### KRISTIANIJA.

Za vježbanje ovog zamaha treba izabrati strm i čist obronak sa izvoženim snijegom. Kristianiju teže je sistematski naučiti. Često je kao početnici izvedosmo u nuždi, a da nismo znali,

da se taj snažni zaokret s obe daske na jedanput, zove kristianija. Najlaglje ju je izvesti na zamrznutom i zaledjenom snijegu. U sipkome snijegu diže ovaj snažan i brz zaokret toliku »prašinu«, da vozača, ako smo niže mjesta, na par trenutaka izgubimo s vida!

Kod kristianije imademo zadaću, da skije iz pravca vožnje u jednom trenu okrenemo za 90



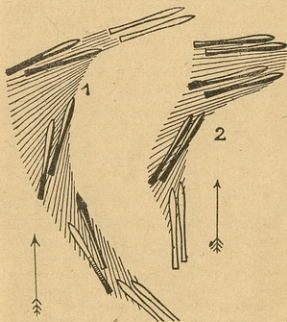
(Sl. 23.) Stav kod »Vučene Kristianije«.

stepeni i da ih postavimo poprijeko na dosadanji vozni pravac. Uslijed velikoga »struganja« i otpora snijega — obe se skije ovdje punom svojom dužinom opiru u snijeg kao kod oklizavanja — brzina se vožnje naglo smanjuje, dok skijaš konačno ne ostane stajati.

Već smo prije kazali da razlikujemo više vrsti tog zamaha. U glavnome izvadjamo kristianiju ili jednostavnim nagibom gornjeg tijela ili trzanjem donjeg tijela.

Onu prvu, koju izvodimo jednostavnim nagibom gornjeg tijela zovemo »vučenom« a onu

drugu, do koje dolazimo pomoću trzaja donjeg tijela zovemo »trzajnom« kristianijom.



(Sl. 24.) Kristianija: 1) vučena, 2) trzajna.

Vučena kristianija elegantna je, te se kod njenog izvadjanja ne vidi nikakvo naprezanje tijela. Njen trag u snijegu nalik je polumjesecu.

Najlaglje možemo je izvesti u nepredubokom novome i sipkome snijegu. Izvadjaju se desno ovako:

1. desna je noga za pola stope pred lijevom; koljena treba da su malo pognuta i skupa stisnuta; skije vodimo usko i stojimo na njima cijelim stopalima.

U ovakovome se stavu spuštamo nizbrdo dok ne dobijemo potrebnu brzinu.

2. Da započnemo zaokret treba: tijelo lagano nagnuti natrag i unutra; težinu tijela prenijeti na desni ski i to tako, da ova u glavnome leži na stražnjem dijelu skije.

Težinu tijela postepeno prenijeti na stražnji dio desnog brida. Kod toga imademo osjećaj, kao da je stražnji dio desnoga skija okretište, oko kojega zanosimo prednji dio daske pomoću prstiju. Sva je dakle težina tijela u desnoj peti; a prsti kao da dižu prednji dio daske u zrak; lijevi ski nije opterećen, no držimo ga čvrsto uz desni, te ga zanosimo laganu za ovim.

Ova je kristianija zapravo okret na jednoj i straga opterećenoj skiji, kod čega stražnji dio vanjskog brida jače »struže« snijeg od prednjeg dijela.

Dobra je predvježba ovom zamahu, ako po-

kušamo prenositi težinu tijela sad na jedan sad na drugi stražnji dio skija te kod toga tako nagnuti tijelo unatrag, dok ne dobijemo osjećaj, da će se prednji dio daske dići u vis!

Trzajna se kristianija izvodi iz normalnoga stava za spuštanje. Daske vode se usko paralelno sa čvrsto stisnutim koljenima. Ako pravimo zamah na desno, to je desna noga nešto jače opterećena od lijeve. Gornje tijelo i koljena su dosta sagnuti.



(Sl. 25.) Stav kod »Trzajne Kristianije«



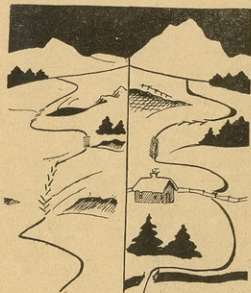
(Sl. 26.) Stav kod »Trzajne Kristianije«.

Zaokret na desno dobijemo ostrim trzajem, koji izlazi ili iz bokova ili iz koljena, te naglim okretajem gornjeg tijela »unutra« t. j. prema epicentru luka, kojeg imademo opisati.

Ova se kristianija može izvesti i tako, da je kod zaokreta — na desno — sva težina tijela samo na desnom bridu lijeve t. j. donje noge, a da desna noga samo »statira« i da se privuče nakon što je zaokret gotov. Dakle obratno nego li je to kod »vučene« kristianije!

Ovaj se zamah nadalje izvodi »širokonožno« u opreci prema do sada opisanim primjerima, koji zahtijevaju usko vodjenje skija.

Često ovise ove i druge nianse trzajne kristi-



(Sl. 26.) a) (Primjer). Prikaz uspona i spusta. Lijevo uspon: počinje zavojitim uspinjarjem, slijedi raskrečno pa poluraskrečno. Više gore slijedi u stepenicama.

Desno spust: Prvi zavoj poluralica, pa telemark, klizanje kao na ledu, kočenje ralicom, kristianija (prije plota) te konačno telemark.

anije o vrsti terena, o snijegu, te konačno i o osobi koja ih izvodi.

U teškom terenu izvodi se ovaj zamah i pomoću štapova, koji, zabodeni u snijeg, služe kao neko stabilno okretište oko kojega ćemo opisati luk.

Sa visova spuštamo se u nizinu u zavojima. Vožnju u zavojima nazivaju Norvežani *slalom*. Spuštamo li se u zavojima, a smjer vožnje mijenjamo pomoću zamaha telemarka, to ovakve zavoje nazivamo »telemark-zavoji«. (Telemark-slaloms). Mijenjamo li smjer vožnje pomoću zamaha kristianije, to ovakav zavoj zovemo »kristianija - zavoj«. (Kristianija - slaloms).

Razumije se, da kod spuštanja upotrebljujemo sve svoje znanje, pa ćemo kod zavojne vožnje u svrhu okretanja upotrebljavati i ralicu i poluralicu i telemark te razne nianse kristianije, jer ćemo samo u primjeni cijelog svog skijaškog znanja naći potpuno zadovoljstvo.

Bolje upute radi donosimo niže šemu uspona i spuštanja iz koje će čitaoc lako razabrati razne načine uspinjanja i spuštanja!

### SKOK PREKO ZAPREKA. POPREČNI SKOK. OBRATNI SKOK.

U zadnjim redovima skijaške tehnike dolazimo do gornja tri skoka, koji svojom smje-



lošču nimalo ne zaostaju za umjetnim skokom sa napravljene skakaonice. Ova su tri skoka zapravo finese skijaške tehnike, pa nije čudo, ako ih svaki dobar skijaš potpunoma ne svladava.

Skočiti u brzjoj vožnji preko jedan metar visokog plata sa dugim daskama na nogama zvuči malo nevjerovatno! Ovakav skok zapinjuje gledaoca poradi smjelosti, energije i gipkosti vozača, pa se u ovom pogledu ne može s njime mjeriti niti najbolji skakač sa umjetnog nasipa. Ovaj potonji dolazi do svoje vještine vježbanjem na jednom te istom mjestu, koje je specijalno gradjeno i udešavano za skokove ove vrsti, dok terenski vozač upotrebljuje svoj skok nenadano i neočekivano, da s njime svladava zapreku u terenu, koja mu prijete pogibijom.

Pogibelj sili svako biće na obranu! I skok skijaša preko nenadane zapreke u terenu smjelo je sredstvo obrane vozača pred pogibijom. Pogibija bila je uzrok, da je skijaš došao na ideju ovakovoga skoka!

Sva tri gornja skoka sa tehničke se strane izvadjaju gotovo isto, a razna su imena dobili po raznim učincima, do kojih njihovom primjenom dolazimo.

Prvim skokom prelazimo razne zapreke, kao položena debla, klade, kamenje, plotove itd. i nastavljamo vožnju u istom smjeru.

Poprečnim skokom svladavamo u glavnome udubinske zapreke, kao jaruge i potoke. Vožnju smjesta prekidamo, čim smo prešli zapreku. Uslijed okreta u zraku padamo sa onu stranu zapreke okrenuti za 90 stepeni lijevo ili desno od prvotnog smjera vožnje. To je zapravo kristianija kod koje zaokret pravimo u zraku, mjesto na snijegu!



(Sl. 27.) Stav kod skoka preko zapreke.

Obratnim skokom prosledujemo vožnju, ali u obratnom smjeru od onoga, kojim smo vozili prije skoka.

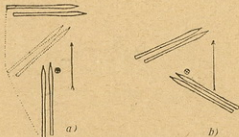
Kod vježbanja skoka preko zapreke spuštamo se prije same zapreke u duboki čučanj. Prije same zapreke tijelo se strelovito uspravi, te odmah slijedi odskok.

Za vrijeme odskoka privuku se noge sa skijama tako k tijelu, da u zraku — nad zaprekom — letimo u čučnju.

Prije doskoka noge se nešto pruže, te služe kao doskočna pera.

Sa niskim izbočinama u tlu, te iz plitkih uvalica, izvadja se ovaj skok lakše, nego li na ravnome obronku ili u ravnici.

Poprečnim skokom svladavamo par metara široku udubinsku zaprijeku, te smjesta zaustavljamo vožnju okretom u zraku i poprečnim padom na dosadanji smjer vožnje. Ovime

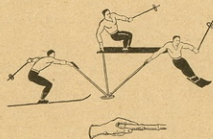


(Sl. 28.) a) poprečni, b) obratni skok.

u tren oka poništujemo dosadašnju brzinu vozača, te ovaj ostaje na mjestu stajati, kao da je pao s neba.

Kad naučimo skok preko zapreka, tada nam je i ovaj skok vrlo jednostavan. Praktički se poprečni skok vježba i izvodi gotovo uvijek sa štapovima. U tu svrhu mora štap biti na vrhu odebeo i ispunjen, jer ga ruka hvata odozgo. Sam kraj štapa upire se o dlan, a prsti ga obuhvate. Nije li vršak štapa obao i ispunjen, lako našuljimo dlan!

Izvadjamo li skok na desno, to ćemo desni štap obuhvatiti kako smo to gore opisali. Vozač se klize u čučnju i drži štap pred sobom t. j. šiljak i krplica štapa okrenuti su u smjeru vožnje. Tik pred zaprekom ili mjestom, gdje želimo izvesti skok, zabode se vršak štapa uz vršak desnoga skija.



(Sl. 29.) Poprečni skok i držanje štapa kod istog.

Prije nego li početnik pređe na sam skok neka vježba ovaj predpoložaj skoka, da isproba djelovanje čvrsto zabodenog štapa na tijelo vozača. Vozač će, vozeći u tom momentu dalje, osjetiti jaki trzaj te opaziti kako štap, ruka i rame zaostaju. Kod poprečnog skoka imade se ovaj trzaj te otpor zabodenog štapa izrabiti za sam skok!

Ubod štapa, osjet otpora i odskok slijede momentano jedan za drugim, nakon čega se koljena skuće i skije privuku čvrsto k tijelu.

Skijaš lebdi naprijed oduprt o štap, koji ga diže u vis i ujedno okreće na desno, jer je ostao uboden u snijeg.

Do momenta doskoka okrenuli smo se u zraku za 90 stepeni.

Za doskok noge se nešto pruže i poput elastičnih pera pariraju udarac skijaša o zemlju.

Treba pomno paziti, da skije za vrijeme skoka budu skupa i paralelne. To se lakše polučiti ako koljena čvrsto stisnemo.

Ako je skok dobro izveden, siječe nakon skoka produženi smjer prvotne vožnje skije po sredini!

Kod poprečnog skoka iz velike brzine skok je mnogo dulji, te je prema tome nemoguće ostaviti štap zaboden u snijeg. Štap se u lijevu izvadi i povuče za sobom!

Poprečnom skoku posve je sličan obratni skok, te se jednako izvodi. Pomoću ovoga ne skačemo u daljinu, već mijenjamo smjer vožnje, koju nakon okreta odmah nastavljamo. Smjer vožnje prije skoka čini sa smjerom vožnje nakon skoka šiljasti kut.

Upotrebljujemo ga kod spuštanja u zavojima niz obronak. Smjer vožnje na zaokretu zavoja ne mijenjamo ralicom, telemarkom ili kristijanijom već ovim skokom.

Skok se ovaj izvodi posve jednako kao i poprečni skok s jedinom razlikom, da se skijaš

diže sa snijega samo toliko, koliko je potrebno za okret skija i tijela u zraku. Okret je ovdje redovno veći od 90 stepeni što nije teško postići, ako se znade, da je ovaj okret zapravo okret oko u snijeg zabodenog štapa.

Ovaj se okret pravi na kosome obronku. S ovog razloga treba paziti, da se daske dobro privuku tijelu, da ne zapnu stražnjim dijelom u obronak.

Od gore opisanih skokova ovaj je najagiliji!

Opisavši ove skokove završujemo tehnički dio skijanja. Tko svlada sve opisane vježbe bez dvojbe je vrstan skijaš. Opaziti će se međutim, da u ovoj knjizi nismo opisali sve moguće kretanje do kojih skijaš sam dolazi za vrijeme bavljenja na snijegu. Nismo to učinili s razloga, što bi u tom slučaju naša knjiga bila dva puta deblja, dok u drugu ruku ova knjiga imade biti tumač temeljnih kretanja skijaša. Ove temeljne kretanje obradjuje na terenu svaki skijaš na svoj način. Nastaju tu razne nianse prigodom upotrebe ralice kod zavoja — Bilgerijeva ralice - zatim kod upotrebe telemarka i kristijanije, te netom opisanih skakova. Sve to međutim ovisi o energiji, gipkosti i temperamentu vozača te konačno o vrsti snijega.

Svaki skijaš treba s toga, da pomno motri i dobro gleda svoje »drugove po snijegu« dakle poznate mu i nepoznate vozače, kod čega će

uvjeka vidjeti novih kretnja u primjenjivanju temeljnih oblika skijaške tehnike. Često za oko neznatna kretnja znači veliku uštedu energije, a to je glavni kapital svakog vozača, a specijalno skijaša-turista!

### UMJETNO SKAKANJE.

Skakanje sa nasipa velika je vještina. Energija čovjeka kao da nije nikada zadovoljna sa postignutim rezultatima, pa svedj traži nešto nova. Energičnome skijašu nije bila dovoljna razonoda u potpunom svladavanju skijaške tehnike, pa je osjećaj ugodnosti, na koji je naišao vozeći u terenu i skačući preko zaprijeka, nastojao da umjetno izgradjenim nasipom povećava.

Nakon prvih primitivnih nasipa i povoljnih rezultata pristupilo se izgradnji modernih skakaonica, kod kojih su primjenjeni svi fizički zakoni, koji kod ovakove naprave dolaze u obzir.

Na ovakovim skakaonicama naskoro su bili postignuti zamjerni skokovi u daljinu od 30 do 60 metara.

Tehnika se skakanja sa umjetnih nasipa usavršila i poprimila neke stalne forme. Kod skijanja ova tehnika zauzima sasvim zasebno mjesto i ne može se upotrijebiti u vožnji na terenu.

U jednu ruku skok sa ovakovog nasipa zahtijeva veliku srčanost, mirnoću i gipkost tijela, dok u drugu ruku ni sva ova svojstva ne pomažu, ako se ne pristupi sistematskom i u sitnice točnom vježbanju.

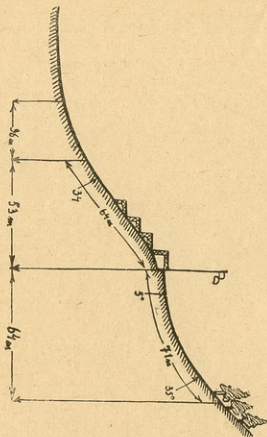
Mnogi u ovakovim silnim skokovima gledaju neku skijašku akrobatiku. Svaku akrobatiku voli publika, pa ni ovoj nije ostala po strani. Obična no teska i često smiona vožnja skijaša u terenu ne će, a i nije nikada privukla toliku silu gledaoca, kao skakanje sa umjetnog nasipa, gdje instikt mase podražuje smjeli i silni skok, do kojeg je skijaš došao velikom vježbom, strpljivošću, te samoprijegom. Skakač koji pod zvukovima muzike skače s namjerom, da kod znatiželjne publike pobudi svojom vještinom što veću senzaciju, imade svakako dovoljno sličnosti sa akrobatom!

I kod ovakovih smjelih skočova moraju skijaša uvijek voditi čisto sportski motivi!

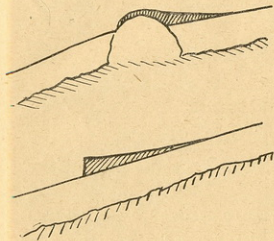
### SKAKAONICA.

Priloženi profil skakaonice u Selfranga kod Klostersa u Švicarskoj pokazuje nam sve potrebne izmjere dobre skakaonice.

Kako su početnici redovno prisiljeni, da si prvi nasip za svoje smjele pokušaje grade sami, to za njih navadjamo glavne principe, kojih se kod izgradnje skakaonice imadu držati.



Skakaonica sastoji se iz četiri dijela: naletne staze ili kraće naleta, odskočnog nasipa ili kraće nasipa, doskočne staze, i konačno izleta.

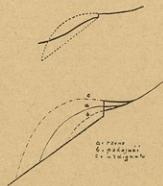


(Sl. 31.) Kako se gradi odskočni nasip za vježbanje u skakanju.

Nasip gradi se iz snijega ili se u terenu bilo kakva zgodna zapreka, kao kamen ili deblo izrabi kao nasip.

Nalet neka ne bude prestrm, ali ipak toliko položen, da nam zalet na nasip bude dovoljno jak. Duljina naleta neka bude što veća, a u nijem slučaju kraća od 30 metara.

Visina nasipa za početak je 40 centimetara, pa se kasnije postepeno povećava. Širina treba da ima barem duljinu skija. To je potrebno, da u više staza uzmnemo uzimati nalet na



(Sl. 32.) Gore: Kako djeluje strmina doskočnice na daljinu skoka.

Dolje: a) ravan, b) padajući, c) uzdignuti nasip.

nasip. Nalet po jednoj te istoj stazi čini vožnju nesigurnom.

Kod nasipa razlikujemo tri vrste: ravan, padajući i uzdignuti nasip (looping).

Najlaglje se skače sa padajućeg nasipa, pa s toga treba da početnici grade ovu vrst nasipa.

Naletna staza mora postepeno prelaziti u nasip, tako, da kod vožnje ne nastane ispod skija praznina.

Duljina nasipa treba da iznosi barem dvije duljine skija. Ova je duljina potrebna, da se dobije što veća sigurnost za odskok. Ako je duljina prevelika, gubimo na brzini naleta. Na prekratkom nasipu gubimo sigurnost za odskok.

Doskočna staza redovno je strmija od naletne. Strmina doskočne staze djeluje povoljno na duljinu skoka. To se jasno razabire iz gornjeg djela slike br. 29. Strmina neka iznosi barem 20 stepeni.

Doskočna staza treba da postepeno prelazi u izlet t. j. u ravninu na kojoj se poslije skoka zaustavljamo.

Za dobar i siguran skok najbolji je tvrdi, izgaženi snijeg. Snijeg se gazi skijima i to popriječnim stupanjem i tapkanjem. Na ovaj način treba izgaziti naletnu, a naročito doskočnu stazu. Što je snijeg na ovoj potonjoj bolje zgažen, to je doskok laglje izvesti. Sipak i dubok neizgaženi snijeg pogibeljan je za skakanje. Ako debljina snijega ne iznosi barem 35 do 45 centimetara kanite se skakanja!

Što je doskočna staza strmija, to je sudar težine tijela skijaša sa snijegom manji, a dublja je skoka veća t. j. skijaš lebdi u zraku, a njegov nam se skok čini impozantnijim.

Prevelika strmina doskočne staze onemogućuje skakaču pravilan i siguran skok. U ovome

je slučaju nemoguće vozaču za vrijeme lijeta postaviti svoje tijelo u okomit položaj na kosinu doskočne staze, te je uslijed toga pad neizbježiv.

Strmina doskočne staze imade prema tome i svoje granice, a te su mogućnost skakača da svojim silama svlada protivno djelujuće prirodne sile.

#### NA STO SE MORA PAZITI PRI SKAKANJU.

Prije svega potrebna je mirnoća i sabranost duha.

Vježbati treba sistematski a pogriješke odmah u početku ispravljati.

Prve vježbe uvježbamo na niskom nasipu sa malim naletom. Visinu nasipa i duljinu naleta povećavamo postepeno.

Čim osjetimo i najmanji umor, moramo smjesta prekinuti dalje vježbanje.

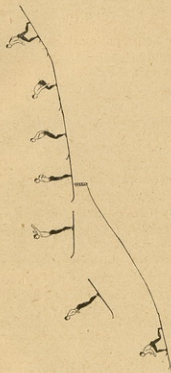
Specijalne teške daske za skakanje treba da su uvijek dobro navoštene.

I kod najprimitivnijeg vježbanja radimo bez štapova.

#### NALET.

Nalet uzimamo u običnom stavu za spuštanje. Skije vodimo usko uporedno, te jedna za pol stope pred drugom.

Petnaest do dvadeset metara pred nasipom spuštamo se u čučanj, a vrške skija izravnamo



(Sl. 33.) Pregled držanja tijela skakača u svim dijelovima skoka.

t. j. skiju, koju smo držali naprijed povučemo nazad tako, da stoji noga uz nogu. Ruke vise

niz tijelo. Vožnja u čučnju potrebna je za laglje oskok. Disati treba redovno.

### ODSKOK.

Približujući se nasipu treba se spustiti u još dublji čučanj i tijelo jako naprijed nagnuti. Paziti da su skije usko skupa. Pred samim rubom nasipa gornje se tijelo upravi strelovitim trzajem. Noge ostaju ispružene. Stojimo na prstima, glavu dignemo visoko, a ramena povučemo natrag. Ruke se za vrijeme odskoka drže različito, te u tome pogledu nema jedinstvenog nazora. Glavno je, da odskok bude izveden mirno sa sasvim ispruženim tijelom i usko vodjenim skijama. U mnogo slučajeva drže se ruke naprijed za vrijeme vožnje u čučnju, a za vrijeme odskoka trgnu se ispruženo natrag i nešto postrance tako, da se vozač nakon te kretanje isprsi.

Odskokom ne dižemo se nad rub nasipa već nastojimo, da se što dulje zadržimo u istoj visini s njime. Kod padajućeg nasipa tone tijelo već nakon jednog metra udaljenosti od ruba nasipa.

### DRŽANJE U ZRAKU.

Tijelo imade zadobiti okomiti stav na doskočnu visinu. Što je tijelo mirnije, to je stav

bolji i ljepši. S ovog razloga treba nastojati zapriječiti mahanje rukama. Kruženjem obih ruku poput krila u smjeru dolje natrag, a nad glavom naprijed, dobivamo na daljini skoka. Najljepše je držati ruke malo naprijed i pri tom ih nešto skučiti.

Skije treba držati sasvim jednu uz drugu i prstima ih tiskati prema dolje tako, da dodju u položaj paralelan sa doskočnom strmenom. Ovo je međjutim najteže postići!

### DOSKOK.

Pred samim dodirom sa doskočnom stazom jedan se ski pruži nešto naprijed, a koljena postanu mekana, da se na taj način što elastičnije parira sudar težine tijela sa snijegom. Kod samog doskoka balansiramo i time osiguravamo ravnotežu tijelo. Po pravilu morale bi skije dotaći snijeg cijelom svojom težinom do istom momentu. Ovo se međjutim rijetko događa!

### IZLET.

U izletu završujemo strelovitu vožnju zamahom, i to kristianijom, rijeđe telemarkom.

Konačno naglašujemo, da skakač imade u prvome redu paziti na stil skoka a u drugome redu na daljinu skoka. Što je skok dalji, stilski



ga je teže izvesti. Daleki i stilski dotjeran skok ideal je svakoga skijaša.

## HIGIJENSKI SAVJETI.

Skijanje kao i svaki drugi šport ima u prvome redu služiti zdravlju. Tko pokvari ili naškodi zdravlju ne smije bacati krivnju na skijanje, već na sebe samog.

Zdrav razum te poznavanje glavnih pravila o vladanju skijaša u terenu dovoljno je, da se zaštitimo od svake nedaće.

Skijaš, koji u žedji jede snijeg može biti siguran, da će sutradan osjetiti grlo! Ako nema daljnjih posljedica može biti sretan!

Na putu, za vrijeme kraćih odmora, te nakon dolaska u planinsku kuću ne smije piti skijaš ništa hladna, dok se tijelo nije sasvim ohladilo. Ako je tijelo i hladno, toplo piće prije utrnjuje žedj, nego li hladno! To je fiziološki zakon. Zeludac mora svaku tekućinu ugrijati do stanovitog stepena, da uzmogne tijelu povratiti znojenjem izgublenu materiju. Pijemo li toplo piće, ta je procedura mnogo kraća!

Termos bica napunjena toplim čajem, kavom, mlijekom ili kakaom najbolji je čuvar našeg zdravlja!

Kuhalo na žestu dobavlja nam u roku od par minuta na svakom mjestu toplo piće, a tko

se ovih par minuta ne može suzdržati i pije hladno, ne smije za posljedice kriviti skijanjel

Skijanje troši tjelesnu snagu relativno brže, nego li drugi sportovi. Oporavlja nas odgovarajuća hrana. Masne i slatke stvari u ovu su svrhu najbolje. Prema tome glavna je hrana na «turama» slanina i maslac, slatko voće i kolačići. Od suviše mesa postajemo tromi. Tromost nastupa ako se za ručkom nabubamo!

Alkohol pomaže samo momentano, nakon toga nastupa tromost u povećem izdanju. Veće uživanja alkohola u velikoj studeni pogibeljno je, jer povećava pogibelj nahlade i zamrznućal

Za velike napore dobro nas pripravlja crna kava. Od modernih medicinskih sredstava na prvo mjesto dolazi Ovomaltin.

Zamrznuo mjesto na tijelu neosjetno je, bijelo i beskrvno. Ribanje tog mjesta sa snijegom najsigurnije sredstvo, da to mjesto oživimo. Kod toga nastaju bolovi. Naglo je grijanje zamrzline vrlo opasno.

Dobra i suha odjeća, te neprestano gibanje zaštićuju nas od nazeba. U velikoj studeni dobro je i lice — zajedno sa nosom i ušima — namazati bilo kojom masnom tvari. U nuždi je u tu svrhu vrlo dobra slanina!

Znojenje možemo regulirati. Cinimo to regulacijom topline tijela. Ovo postizavamo ili da smanjujemo brzinu hoda ili skidanjem suviše

ne odjeće, te otkapčanjem odijeće. Vrat treba da bude otkopčan!

Znojenje je često uslijed raznih okolnosti nemoguće spriječiti. Za vrijeme kraćih odmora treba stoga zakopčati odjeću i zaognuti se kojim rezervnim dijelom iz uprtnjače. Lijenost se tu naradje osvećuje.

Ako smo prisiljeni zadržavati se dulje vremena na otvorenom ili kad stignemo do skloništa, jedina je sigurna zaštita zdravlja izmijeniti znojnu košulju sa rezervnom suhom iz uprtnjače. Prije nego li navučemo suhu košulju treba dobro izbrisati mokro tijelo. Činimo li ovu izmjenu košulje na otvorenome prostoru treba — ako je vjetrovito — naći bilo kakav zaklon od vjetra, a ako je vrijeme mirno, čini-mo to bez bojazni na svakome mjestu!

Studen probija i najtopliju odjeću, ako je košulja mokra!

Kod mnogih skijaša nastupa u potkošćenici neka bol kao nakon udara tupim predmetom po kosti. Kod napora treba da je cirkulacija krvi potpunoma slobodna. Slobodnoj cirkulaciji redovno smetamo na nogama pritegnuvši bilo kakvu podvezicu suviše jako. To se događa često kod turista i skijaša, koji nose ovoje. Ova bol kad jednom nastupi traje i po dva dana! Treba stoga paziti kod pritezanja podvezica i ovoja!

Kod nažuljeva bilo koje vrsti pomaže nam čisti loj, pa vazelin ili mast za djecu.

Preveliki napor škodi zdravlju! Svaki skijaš a naročito onaj, koji sudjeluje na skijaškim natjecanjima, mora poznavati svoje sile ili bolje granicu, do koje smije ići! Naruši li suviše velikim naporom zdravlje, mora kriviti opet samo sebe!

(Konac.)

## MALA ŠPORTSKA BIBLIOTEKA

Preporučamo do sada izašle sveske:



Njena teorija, tehnika i vježbanje. Na osnovu najnovijeg istraživanja i iskustva obradio Rafi Hoke, akad. učitelj športa. Sa 68 slika na 160 stranica. Iz sadržaja: Cilj športa i njegov preduvjet — tjelesni osnov — pripravnne vježbe — tehnika i trening — hodanje — trčanje — skakanje — bacanje kugle, diska, koplja, kladiva — trening i spol — optok krvi — o disanju i živcima — o mišićama — masaža — ozlede — provedbe mitinga. Vezano cijena D 35.—.

Br. 11.

„SKI“ Oprema skijaša, teorija skijaša. S 53 slike  
Napisao Dr. Ivo Lipovšćak. Na preko 100 stranica prikazana tehnika skijanja, uspinjanja, spuštanja, skokovi, te razni korisni savjeti za početnike i starije vozače.

TISAK I NAKLADA ST. KUGLI, ZAGREB, ILICA 30.

odredak. u N. X. p. 1937  
zast. 8. XII. 1937

MALA ŠPORTSKA  
BIBLIOTEKA

BR. 2



**NOGOMET**

NAKLADA: ST. KUGLI ZAGREB ILL. CASO

**NOGOMET**

Taktika, trening i tehnika. S pravilima »off-side« i nogometnim pravilima. S 44 slika. Sastavio kap. Ralf Hoke. D 22.—

Br. 18,  
**Sportska masaža**

Potrebni priručnik za svakog aktivnog sportaša. Sastavljen po fiziološkom i anatomskim principima na znanstvenoj podlozi. S mnogo slika. Izlazi u junu 1925.

**HAZENA**

S pravilima igre, opisom te tumačenjem. Zdrava i lijepa igra za odrasle djevojke za treninga, taktike. Sastavio kap. Ralf Hoke, akad. učitelj sporta. Urešeno s mnogo slika. Cijena D 18.—

MALA ŠPORTSKA  
BIBLIOTEKA

BR. 4



**HAZENA**

NAKLADA: ST. KUGLI ZAGREB ILL. CASO

MALA ŠPORTSKA  
BIBLIOTEKA

BR. 15



**DIU-ĐICU**

NAKLADA: ST. KUGLI ZAGREB ILL. CASO

**DIU-ĐICU**

Najbolji sistem uspješne samoobrane u slučaju pogibelji. Sastavio trener zagrebačke policije, kap Ralf Hoke. Cijena D 20.—

MALA ŠPORTSKA  
BIBLIOTEKA

BR. 12



**UZGOJ I  
DRESURA PASA**

NAKLADA: ST. KUGLI ZAGREB ILL. CASO

Uzgoj i  
dresura pasa

Prevod znamenite knjige K. Mosta. S mnogo slika. — Sadržaj: Psihologija obuke — O praksi vježbanja — Vježbanje u pojedinostima (vodanje na uzici, slobodno trčanje, polajeganje, skakanje. — Obuka redarstvenog psa). Cijena karton. D 25.—