

СКИТАЉЕ

УПУТСТВА ЗА: НАБАВКУ
ОПРЕМЕ, ВЕЖБЕ НА ТРАВ-
НИКУ, ВОЖ ЊУ НА
ТЕРЕНУ, ХИГИ-
ЈЕНУ И ТИМ-
НАС-
ТИКА



СРПС

ИЗДАЊЕ
БЕОГРАД.
ЗИМСКО-СПОРТ-
СКОГ ПОДСАВЕЗА

СМУЧАРСТВО

УПУТИ И САВЕТИ

ИЗРАДИЛИ ЗА ТЕХНИЧКИ ОДБОР
БЕОГРАДСКОГ ЗИМСКО-СПОРТСКОГ ПОТСАВЕЗА
АНТЕ БЕРВАР и АРХ. ИНЖ. БРАНИСЛАВ КОЈИЋ

Ante Bervar
Branislav Kojić

БЕОГРАД, 1933

ИЗДАЊЕ БЕОГРАД. ЗИМСКО-СПОРТСКОГ ПОТСАВЕЗА
ЖОРЖА КЛЕМАНСОА 48.

ПРЕДГОВОР

Београдски Зимско-спортски подсавез издаје ова Упутства за упознавање са смучарским спортом у циљу олакшања пријатељима овога спорта да дођу до основних знања. Издање овакве књижице у толико је потребније, што је на подручју подсавеза смучарски спорт у повоју, што недостаје довољан број овлашћених учитеља, као ни добро увежбаних смучара, који би могли преузети пропаганду међу почетницима.

Упутства су намењена поглавито појединцима који ће у њима наћи обавештења о набавци опреме и о техници вожње. Она не могу ни у ком случају заменити један добро вођени течај, нарочито ако је овај под контролом Зимско-спортског савеза или кога подсавеза. Свако ко је у могућности треба да учествује на оваквим течајевима а ова упутства ће му бити од помоћи да лакше и брже разуме вежбе које учи на травнику.

Најзад врло велики број смучара, који нешто већ знају возити, нису учили у течајевима већ су свуда по мало, од других или из свог искуства, црпели смучарско знање. Оваквим смучарима обично није увек јасно шта и како изводе у својим фигурама. И за те извезбане ова упутства могу бити од интереса да употпуне своје теоријско зна-

ње, и да га могу корисно преносити својој околини, ако се нађу у таквим околностима.

Упутства су израђена према савременој т. зв. алпској школи. То је техника која се данас највише практикује у Алпима и нагло се шири у све остале крајеве света па чак и у Норвешку, колевку смучарског спорта и старе норвешке школе.

У погледу терминологије у нашој земљи није се дошло још до једнообразности. Постоји реч норвешког порекла „ски“ и реч словеначког порекла „смучи“. Будући да је у подручју БЗСП реч скијање била познатија, она је употребљавана паралелно са домаћом речи смучарство, која се такође нагло шири у све крајеве земље.

БЗСП се захваљује г. г. Антону Бервару (I део), Браниславу Којићу (II и III део) и Др. Инж. Ф. Подбрежнику (IV део), који су извршили редакцију ових упутстава.

Београд, јануара 1933.

Београдски-Зимско-спортски подсавез.

УВОД

О СМУЧАРСТВУ.

Смучарство или скијање, као спорт почело се је развијати у нашој земљи од пре 10-ину година и то најпре у Словенији. У то доба било је свега 15—20 добро познатих смучара у Љубљани и на Горњемском, који се могу сматрати пионирима овога спорта у нашој земљи.

У средњу Европу, — у Алпске крајеве, — смучарство је дошло из северних земаља, поглавито из Норвешке, где је оно у правом смислу речи национални спорт. Овај пренос вршио се је још пре 50 година, али велики развој смучарство узима у Европи тек после рата, тако да се може рећи да је данас обузело најшире слојеве становника предела око Алпа и Карпата, и да се брзо шири и у удаљеније крајеве, а специјално у великим градовима.

Смучарство је кретање човека по дубоком снегу, помоћу дасака пригодног облика привезаних на обућу и помоћу палица. Даске служе да распростру тежину тела, да се не би пропадало у снег, а палице зато да се помоћу руку убрзава кретање односно клизање по снежној површини.

Значај смучарства је велики и разнолик. У чи-

сто спортском погледу, оно претставља један од најсавршенијих облика од свих спортских дисциплина. Битни разлози који га одликују у том правцу су следећи:

1) што се обавља само у најчистијем здравом планинском ваздуху, кога сунце и зима до савршенства стерилизују, а шума најчешће четинарска освежава;

2) што код њега цело тело, мишићи и унутрашњи организам, раде природно и уједињено.

Поред овога смучарство уводи човека у горску зимску природу, чији призори оплемењавају душу и одмарају живце. — Најзад слично планинарству, помоћу њега човек се приближава природи, слободи, примитивнијем животу, што је особито за становнике већих градова толико потребно, у данашњем начину живота који све укалупљује у окрутне прописе и стеге.

Поред чисто спортског значаја, смучарство претставља значајну помоћ за промет становника насеља која зими затрпавају велики снежни замети. — Сељаци тих крајева, као и ловци имају много практичне користи од смучарства. У научном погледу, смучи дозвољавају да се приближимо врховима високих планина, где се зими проучавају метеоролошке и опште атмосферске појаве.

О могућности смучарства и о његовом вежбању постоји код непосвећених неколико великих заблуда, које нам је дужност да оповргнемо, јер безразложно ометају донекле његов развој; а често пута спречавају родитеље да дозволе из страха

својој деци да се упознају са овим корисним и лепим спортом.

Бити добар смучар, — у стању кретати се по својој вољи по снегу, — није нити тешко нити недостижно. Систематском вежбом, поред доброг учитеља или бар поред доброг искусног смучара, за 7 дана постаје се смучар способан за излете, а за 14—20 дана, са мало талента и воље и добар смучар способан свих потхвата. — У смучарском спорту нема никаквих опасности ни по живот ни по здравље, како се то може често чути. — Сваки инцидент, и ако су они врло, врло ретки увек је проузрокован већом или мањом необразованошћу спортисте. Сувише велика смелост, праћена недовољном увежбаномшћу и непознавањем снежних прилика једини су узрок ових минималних несрећних случајева у смучарству. — Јер не треба заборавити да данас у Словенији има око 15.000 активних смучара, а инциденти се могу на прсте избројати.

Што се хладноће тиче њу смучар никад не осећа јер је стално у кретању. А како су у планинама сунчани дани чести, то је тако топло да се вежбе и шетње обављају само у кошуљи, чак и у купаћем костиму. Најбољи доказ је бронзани тен који смучари добију после 7 дана, као да су купачи.

Смучарство је доступно сваком здравом лицу, без разлике старости и пола. Најповољније доба за почетак је свакако младост, — око 15 година.

Смучарство се често пута упоређује са клизањем на леду, те се сматра да се ово даде вршити

само на једном за то нарочито одређеном месту, ограниченом простору н. пр. на неком травнику са благим падом, где би се цео смучарски спорт огледао у вечитом спуштању неколико десетина метара низбрдо. — Апсолутно погрешно. — Смучару је доступно свако оно место, које је покривено снегом и у принципу, свуда где лети може доћи пешак, може зими смучар. Сваки зимски предео: равница, блага падина, стрма падина, шума, брег, планина, све је то смучарски терен, — бољи или лошији али смучарски терен. Циљ извежбаног смучара и јесте шетња и излет по увек новом трагу и ка увек новом крају и видуку.

Све су ове привидне незгоде за смучара уопште непостојеће, ако се придржавају једног основног и апсолутног правила, — које важи и за планинце, а то је да се сами не упуштају у излете, већ да иду у друштву, а нарочито у друштву са бар једним вичнијим и искуснијим смучарем. — На тај начин се брзо стиче сопствено искуство и много пријатније проводи. Ова потреба и чини да је код смучара другарски осећај јако развијен, пријатељства су спонтана и искрена, што је такође једно од важних преимућстава овога спорта.

*

Смучарство као прометно средство постојало је још у преисторијско доба у северним хладним пределима. Непобитне доказе пружају честе ископине археолошке у Норвешкој, Шведској и Финској, где су нађени остаци смуча, чија се старост цени на 2500—4000 година. У основи њихов облик сасвим

одговара данашњем облику, што је објашњиво јер ни човек ни снег нису се за то доба много променили.

У средњој Европи, нашој Словенији припада част да има документарно забележене најстарије податке о смучарству. Године 1689 Валвазор у Љубљани оставио је написани детаљни опис смучања, каквог га је видео у околини села Блоке код Ракека. Ту су чести снежни велики замети, и сељаци се даскама служе за свакодневни саобраћај. Зими још и данас у истом крају сељаци се такође служе својим примитивним смучима у исту сврху. Из овога се даде закључити да код нас смучарство није дошло из Норвешке, већ да се аутономно развило још из давнина, супротно ономе што се десило у целој средњој Европи. Један доказ више тој претпоставци је и независна терминологија словеначка, која у смучарству не употребљава норвешку реч ски, већ своју стару реч: *смучи*. Тако ми имамо своје сопствене изразе и то: скијеви: смучи; скијач, смучар; скијање, смучарство; скијати, смучати; спуштање низбрдо, смук; траг скијева, смучина.

У погледу технике смучарске вожње постоје данас две школе: старија звана норвешка и нова звана алпијска. И ако у принципу исто, норвешка школа се одликује високим држањем у смуку и фигуром телемарк за окрет. Алпијски терени својом конфигурацијом захтевали су извесне нове ставове и фигуре. — По преносу смучарства у Алпе пре 50 година, истакао се као мајстор Здарски у Тирољу, који је израдио своју технику, чија

је одлика била, помагање кретања само са једном великом палицом, и окретање помоћу плужног лука а не телемарком. По том се даљим развојем, из ових двеју техника створила нова данас највише употребљавана, т.зв. арлбершка, односно алпијска школа. У формирању савремене школе сарађивали су сви мајстори у смучарству, а познатија имена су Билгери у Тирољу и Ханес Шнајдер у Арлбергу. — Одлика алпијске школе је максимум стабилности у кретању, које се постиже ниским а ширим држањем тела и ногу. Употребљују се две палице а не једна.

Код нас смучарство брзим корацима иде напред. Данас се рачуна да у земљи имамо око 20.000 смучара, од којих је око 5000 организовано у клубове. Сем Словеније и Хрватске у осталим крајевима смучарство је тек у развоју, али постоје знаци да ће оно ускоро обухватити и ове. Централна организација смучарства је Зимско-Спортички Савез у Љубљани. По разним крајевима земље постоје подсавези. Београдски Зимско-Спортички Подсавез основан је тек прошле године, и његова је прва дужност да заинтересује најширу јавност и народ за овај лепи и корисни зимски спорт.

У смучарству постоје, тако рећи три циља, од којих је најважније турно вожење т.ј. излети у планине у циљу освајања девичанске зимске природе и напајању њеним лепотама. Турно смучарство је највише развијено, и оно је за најшире слојеве народа најприступачније и најинтересантније у здравственом погледу. По том долазе сму-

чари-такмичари чији је циљ постизавање великих брзина у кретању. И најзад скакање на скакзоницама које већ излази из оквира чистог спорта и постаје вештина. На жалост у данашњем времену ову дисциплину клубови морају одржавати ради прибављања материјалних средстава, јер оно као призор највише привлачи публику.

За сад најбољи терени су у нашој земљи, у дубокој зими првенствено Горењски крај око Јулијских Алпа, где је квалитет снега најбољи, затим Похорје код Марибора, долине Камнишких и Савинских Алпа, и висораван Покљука код Бледа. С пролећа идеални терени све до јуна месеца су у високом погорју Триглава, од Станићеве коче према Мојстрани па до Коче Седмерих Језера, што претставља један бескрајан снежни предео без флоре и насеља, идеални за слободна ни чим необуздана кретања смучара.

Иначе највећи део наше земље је један велики смучарски терен, стога од Триглава до Шар-Планине и од Динарских Алпи до Ртња, све што је зими покривено снегом надајмо се да ће за коју годину, сваке зиме бити испресецано дубоким смучинама зимских спортиста.

I ДЕО

СКИЈЕ И РУКОВАЊЕ ЊИМА

Спортски прибор скијаша су скијеви. Као сваком спортском прибору потребно је и скијевима посветити нарочиту пажњу приликом руковања. Ако скијаш жели да му скијеви служе добро и корисно, треба да их правилно одржава и негује попут живог бића са пуно љубави. О скијевима и руковању њима, много се већ писало и дискутовало, но поред свега тога мишљења скијаша о томе су често подељена или неисправна. Још чешће она су међусобно противна, нејасна а и нетачна. Ова супротна мишљења дошла су из многе литературе о томе, а и зато што сваки почетник, као и многи старији скијаши, црпе своје знање из описа који су постали застарели и које је савремена литература давно заменила новим, савременим методама, начинима и правцима.

Данас разликујемо четири врсте скијева; и то: 1) Скијеви за туре (излете), ови скијеви се најчешће и виђају; 2) Скијеве за утакмице на дугим пругама; 3) Скијеве за скокове и 4) Скијеве за летње излете на високе, снегом покривене планине.

За излетне и летње скије, употребљава се дрво од јасена, бреста, брезе и хикорија. Скијеви за

скакање и за такмичења на дуге пруге т.ј. скијеви изразито спортског карактера, захтевају нарочито дрво и највише се употребљава хикори-дрво, због своје велике тврдине, углачаности и глаткости.

Страх код публике и појединаца да се не купе рђаве скије, које имају ману, иде често и превисе далеко, тако да се гледа све оно што је споредно а најглавније се заборавља. Колико се њих дуго задржава на облику и боји скијева, док о квалитету дрвета, његовој густини, сувости и другим особинама — уопште не мисле. Има људи који са лупом прегледају линије година у дрвету и не размале капалице лака, а не виде да су скијеви искривљени као турски мач.

Чвор и кврга не морају у скијевима бити опасни ако нису у почетку кривине, тањем делу страга и ако не иду кроз даску делећи је. Треба напоменути да мале па макар и многе квргице у дрвету нису ни близу тако опасне као оне велике — ређе — кврге које деле даску и кваре смер годишњих линија. Ако се кврга са својим зрацима налази на почетку кривине или страга, онда је скија већ по мало покварена. При томе, мања је штета ако чвор иде у дубину од површине до доње стране која клизи, или обратно, него ако чвор иде попреко скијева — т.ј. од једног бочног руба до другог — или ако се налази више у скијевима. Ако је то наступило онда је даска потпуно искварена.

Саме годишње линије дрвета чине посебан одељак, који је такође врло важан. Већина скијаша, сасвим неоправдано, воли даске са густо поређаним годишњим линијама. Овакве даске су

веома лаке јер садрже много целулозе, но имају и ману да се лако извозе. После кратке употребе доња („клизна“) страна је сва ишарана безбројним малим јаругицама и удубљењима која огрубе глатку површину даске и проузрокују стално, досадно лепљење снега за скијеве.

Исто тако, ове даске се врло брзо суше и постају крте. Скијеви са широким годишњим линијама, напротив, имају гушће дрво, теже се извозе, те имају вредност. Дрво са широким годишњицама још и данас многи проматрају са неповерењем, ма да се већ и у литератури често нађе речи о добрим својствима овога дрвета.

Добре стране дрвета са широким годишњицама јесу: јака густина дрвета, већа и боља гипкост и еластичност и најзад углавнија — глаткија плоча за клизање самих скијева.

Лоше стране би биле ове: рубови скијева лакше се извозе тако, да после кратког времена скија изгледа на рубовима као исцупкана, а затим што се поједине годишње линије одвајају те изгледају као федери код железничких вагона који су наслагани једно на друго. Ово је нарочито важно код скијева који имају рупу за чељустни веза, што може имати за последицу да се изломе. Код хикори дрвета се ове лоше стране готово и не примећују те мислим да добро саветујем ако кажем да код јасеновог дрвета узимамо даске са широким годишњим линијама а код хикорија глатко или сплнт дрво. Исто тако код скијева не смеју линије година да излазе из даске, јер онда настају већ горе поменуте грешке. Ова

грешка није тако велика ако годишње линије излазе на стражњем делу скијева. На отпорност ово нема никаквог утицаја.

Код куповања скијева у првом реду је меродаван новчаник, но тим не желим да кажем да цена увек показује тачно и квалитет скијева. Има јефтиних добрих, као и лоших скувих скијева. Избор између јасена и хикорија је више мање само питање пара. Ко се не плаши великих трошкова тај нека безусловно купи хикори-скијеве јер су оне квалитативно много боље због већ горе поменутих добрих својстава хикори дрвета.

Дужина скијева не зависи увек од висине скијаша, него и од његових скијашких способности и тежине. За скијаша средњих способности и нормалне тежине потребна је дужина скијева која одговара његовој висини са дигнутом руком. При томе, песницом пружене руке треба дохватити врх скијева, али никако преко 2,30, па ма им толико показивао поменути опит. Почетник треба да са песницом дохвати само кривину скијева. Теже особе треба да узму 10—15 см. дуже или 1 см. шире скијеве. Нормална ширина скијева је 7 см. Даме ће узети најбољу дужину, ако нормалну дужину снизе за 10—15 см. тако да им скијеви буду дугачки највише 1,80 до 2 метра. Корпулентнијим дамама, саветује се, због њихове тежине, да не изаберу прекратке скије. Љубо би им се осветило и правило много мука и напора ради многих падова, него што ће то учинити мало дуже скије које се узимају због велике тежине.

Боја скијева нема на квалитет баш никаквог

утицаја. Препоручује се тамнија боја јер се у белом снегу лакше запазе него светле, и могу се брже пронаћи ако неким случајем западну у снег. Но зато се при куповању тамних скијева препоручује пажљивији преглед ради евентуалних грешака у дрвету које се код тамних скијева теже опажају него код светлих.

При куповању, када све одговара жељама купца, треба још прегледати да скијеви нису искривљени. То се најбоље учини овако:

Скијеви се страном за клизање приљубе једна уз другу. Ако се свака од њих тачно приљубљује уз другу, скијеви су добри. Ако се пак приметити да се скијеви, пошто су у средини стегнуте једна са другом, не поклапају тачно и ако један руб не леже тачно на други, знак је да су скијеви по дужини искривљени и због тога неупотребљиви. Да ли су скијеви извргнути може приметити и лаик ако скијеве положи на равну и глатку плоху, а кривина и задњи део стране која клизи се не приљуби тачно. У случају да се плоха не крије, треба само један крај скије — предњи или задњи — да се притисне и ако се скије њишу, то је знак да је скија искривљена и да је неупотребљива. Ова грешка се евентуално може и поправити али ако је скија искривљена по дужини то више није могуће поправити. Други начин утврђивања да ли је скија у том погледу исправна јесте: да се узму два лењира или равна дрвета, па се ставе један преко кривине а други на крају стране која клизи код скијева па их визирамо. Ако један лењир покрива други значи да је скија извргнута.

Скијашаи обично траже велику кривину код скијева. Потпуно је довољна кривина скијева код којих је вршак даске која је положена на патос, удаљен од овога за 12 сантиметара. Ако је кривина велика онда у случају сувога снега, даска гура пред собом све нове и нове гомиле снега које коче и умањују брзину. Ако је кривина мала, даска само притискује снег к земљи. Кривина скијева у средини служи да се скија потпуно приљуби на тло, када скијаш ступи на њу јер би се без ове кривине у средини вршак и крај скијева издигли. Иначе за њу се не може казати колико износи. То зависи од квалитета дрвета и тежине скијаша. Правило ипак нека буде да када скијаш ступи на даску, цела клизална страна се потпуно приљуби уз тле. Када је и ова проба извршена треба искушати еластичност и гинкост скијева. Предња кривина мора бити гибљива и еластична, а средина до краја скијева нека буде тврда и уочена.

Кад прегледи нису показали никакве мане код скијева, можемо их купити. Пошто пак уз скијеве иду упоредо и везови хоћу и о њима нешто да проговорим.

Највише се употребљавају хунтфелд и лангримен везови. Осим ових главних има још доста средњих врсти који претстављају разне комбинације ових главних. Ипак, најбољи су мекани везови на кајишеве, јер нису тешки, лако се поправљају, надоместе или промене. Овом приликом треба напоменути да рупа за причвршћавање чељусти (металних делова) веза, не ослаби ни мало скијеве, ако се дрво и ткиво скијева није приликом

намештања чељусту покварило нити жиле распале. Кроз рупу провучена чељуст код везова са чељустима показује толико предности да их по искуству најбољих скијаша препоручују за скокове и вожњу са запрекама лангримен или хутифелд везови са запињачем. Код устрајне вожње или такмичења на дуге пруге узимају се данас најчешће везови без кајишева, а између осталих најпре Бергендал-вез. За излете и туре виђа се код најбољих скијаша само мекани вез, т.ј. лангримен и хутифелд вез. За овдашње прилике препоручујем Сајдл-мекани вез.

Скијашке палице (штапови). У почетку скијања скијало се са веома дугим палицама. После тога се прешло на сасвим кратке, но искуство показало је да су најбоље палице чија дужина сеже тачно под мишку скијаша. За устрајну вожњу препоручује се мало дуже палице. Предност овако изабраних палица је да се код вожње у равници скијаш може много даље одгурнути и отежати скијеве тако да иде и много брже напред, него онај са кратким палицама.

И палица има више врсте, но главне су: лескове, поперове и бамбус. Палице од другог материјала не треба узимати пошто треба да су лаке. Точкови на палицама су обично или премалени и превише ретко плетени. Пречник котача треба да буде цирка 20 см. а никако мањи од 17 см. Плетиво треба да буде густо и од узаних кајишева да не би палица била претешка. Обод котача треба да буде из два обруча и од морске трске, а никако од алуминијума или масивног дрвета. Причвршћа-

вање котача на палицу треба тако учинити да се котач слободно креће, јер само у том случају у сваком положају палице котач стоји водоравно положено на снегу како треба. Врх палице треба да буде од доброг челика и око 5 см. дугачак. Врх не треба да буде из једног комада са цевком за напињање вршка на палицу, него се прво навлачи цев а тек после се причвршћује шиљак, који треба да држи причвршћену напетост дрвета коју је направила цев.

Замка за руку на горњем крају скија не сме да је узана као канап, него треба да буде широка два до три см. и да је од коже јер врло често лежи скоро цела тежина тела на њој. Ради тога треба да је чврсто причвршћена и да је једанпут заврнута тако да рука може лепо дланом да лежи у замки.

Сада да се повратим на нашу праву тему. Скијеви треба да пред импрегнацију почивају и никако се не смеју употребљавати. Влажна и сирова клизална страна сувише би брзо отслужила нарочито код јасена који би због усисане влаге подлегао и сувише брзо. Ланено уље које је врло добро за импрегнавање дрвета, препоручује се само за пролеће после завршене сезоне. У јесени или зими, треба скијеве импрегнирати сувим јеловим тером. Ланено уље се врло тешко упија и остаје на површини прилепљено што проузрокује тешка лепљења снега и слеђивање. Мазива за скијеве код ланеног уља се врло лако скидају јер ланено уље нема толику кохезиону моћ као тер који врло добро везује мазиво за даску. Толико пута

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 послас 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 порама 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 сунчаним 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.

С м у к !

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. алпска 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.

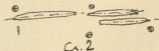
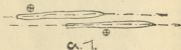
СТАВ НА ДАСКАМА.

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.

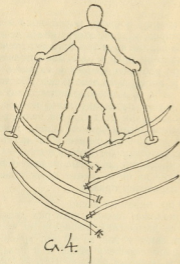
Даске положити паралелно једну поред друге. (Сл. 2).

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.

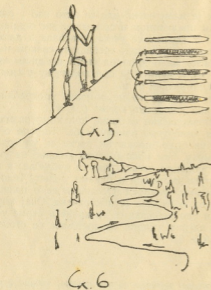
Кад више ни то не помаже употребљава се специјални *раширени корак*. (Сл. 4).

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.

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).

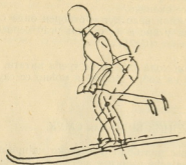
Н. 3. Код хода узбрдо не треба хитати, обратити пажњу на добро дисање и моћно се служити рукама.

СПУШТАЊЕ НИЗ БРДО или СМУК.

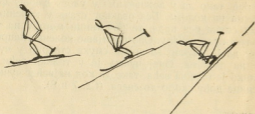
Спуштање низ брдо је свакако најпријатнији моменат и највеће уживање за свакога смучара.

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.



С. 7



С. 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«.

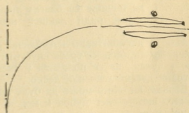
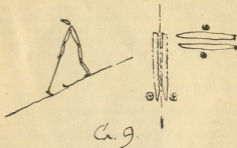
»Палице иза себе«.

»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.

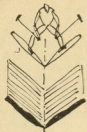
РАЛИЦА или ПЛУГ.

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

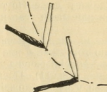
Фигура плуга се добије кад се крајеви дасака размакну а врхови скупљени држе и даље. На тај начин правци дасака чине већи или мањи угао између себе.

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.

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.

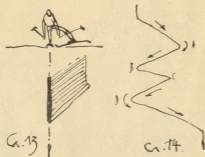
Плужни завој је најједноставнији начин за промену правца кретања на снегу. Н. пр. окрет на лево. — (Сл. 12).

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.

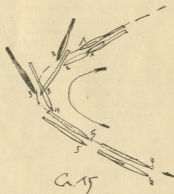
ПОЛУПЛУГ или ПОЛУРАЛИЦА. —

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.

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 на траг. — 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 воже 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*. —

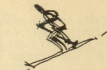
Служи за промену правца кад је кретање косо низ терен т.ј. у серпентинама. Покрети за извршење ове кристијаније у принципу су исти као и код чисте. Разлика је у томе што се код ове пред фигуром оптерети унутрашња скија а спољна мало заплужи т. ј. учини полуплуг.

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.

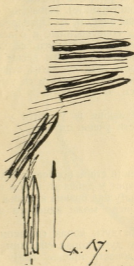
Полуплужна кристијанија има исту функцију као и полуплужни завој у вожњи: промена правца на крају серпентине. То је стварно иста фигура само јако скраћена, бржа и оштрија. — У принципу полуплужни завој се употребљава у дебелом снегу а кристијанија у глатком.



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.

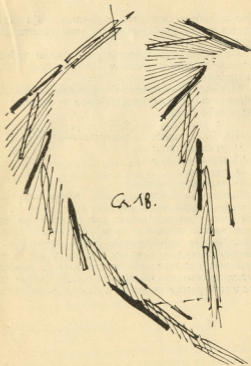
Окрећући тело од горе на ниже и с лева на десно у виду завртња, — замахнути се левом страном напред и нагло оптеретити десну ногу. После извршеног окрета, кад су даске стављене попреко на правац кретања, поставити се у ниски чучањ, са оптерећењем обеју скија и са предклоном.

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

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 топлог одела. 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 насебине 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 насебине. 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 !