



Pohorje:

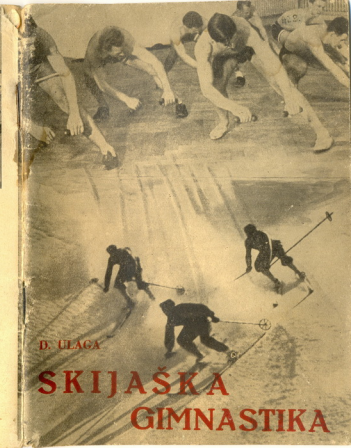
Senjorjev dom (1522 m)

Mariborska koča (1080 m)

Zimi stalni skijaški kursevi

Idealni tereni za skijanje

Prospekte i informacije šalje - Podružnica Slovenskega
planinskega društva v Mariboru, Aleksandrova cesta 16
Telefon br. 22-30



D. ULAGA

**SKIJAŠKA
GIMNASTIKA**

SPORT-KMET

D. Z O. Z.

LJUBLJANA, ALEKSANDROVA 7

NAJVEĆI IZBOR SVIH
SKIJAŠKIH
I OSTALIH SPORTSKIH
POTREPŠTINA



POSJETITE staro i lijepo mjesto
LJUBLJANU

centar najljepših skijaških izleta na Gorenjsku,
u Julijske i Kamniške Alpe.



Foto: M. Tičar, Ljubljana.

DRAGO ULAGA
DIPL. RER. GYMN.

SKIJAŠKA GIMNASTIKA

ZAGREB

1 9 3 6

SAMONAKLADA
sva prava pridržana.

Sintesa gimnastike, koji je izrađen u ovoj
knjižici, usvojio je tehnički odbor J. Z. S. S.
za olimpijski trening jug. natjecatelja.

Pojedine vježbe pokazuje jug. akademski
prvak u klasičnoj kombinaciji Tone Dečman
Fotografija (fotomontaža) Mirko Javornik.

SADRŽAJ:

STRANA

<i>Olimpijsko načelo</i>	3
<i>Da li je potrebna skijaška gimnastika?</i>	4
<i>Teorija skijaške gimnastike</i>	5
1. Vježbe za jačanje	
2. Vježbe za mekšanje mišića	
3. Vježbe za rastezanje mišića	
4. Vježbe za disanje	
5. Naročite predvježbe za tehniku skijanja	
<i>Uputi za dnevni trening</i>	10
<i>Pregled vježbi skijaške gimnastike</i>	12
1. Mahanje rukama; 2. Pregibi naprijed; 3. Džanje koljena; 4. Veliki zamah; 5. Skrčeni poskok; 6. Potpor ležeći; 7. Okretanje trupa; 8. Vježba za jačanje nogu; 9. Mahanje nogom; 10. Plužni zavoj; 11. Striženje nogama; 12. Savijanje trupa u stranu; 13. Rasterećenje (vježba pa kristijanju); 14. Natrag rukama; 15. Korak za telemark; 16. Poskakivanje iz spusta u plug.	
<i>O društvenom treningu</i>	28
Riječ prednjacima. — Programi za natjecatelje. — Olimpijski trening za spust, slalom i skokove.	

Priprema se nova sportska knjiga

prof. Drago Ulage

TEHNIKA SMUČANJA

Opsežno, bogato ilustrirano, potpuno novo i originalno djelo u našoj sportskoj literaturi.

Knjiga koja će predstavljati u smučanju isto, što predstavlja knjiga: Crawl za plivanje.

OLIMPIJSKO NAČELO

U nastojanju za napretkom leži jedna od onih nevidljivih sila koja nas veže za sport. Mada smo na skijanju prošli već stotine brda i strmina i svršili tečajeve skijanja, i ako nam se čini da svladavamo spustove i plugove, plužne lukove i kristijanije, ipak se neprestano pojavljuju novi zadaci. Vabe nas strmine, koje još nismo prošli, vrhovi, koje u čarobnim zimama još nismo osvojili, izaziva nas brzina, podjaruju drugovi, koji su brži, hrabriji i ustrajni.

»Citius, altius, fortius!« načelo, koje je napisano nad olimpijskim vratima: brže, više, hrabrije — ujedno je i načelo skijaša. Ono vrijedi za sve jednako: za početnika, koji se bori s blagim spustom, za majstora, koji svladava stokilometarsku brzinu. Svaki ima pred sobom nove ciljeve pa je sretan kada im se približava. U napretku je privlačiva snaga skijanja; ko nema dobre volje da se postavi požrtvovno i odano pred nove zadatke, kao što se alpinista postavlja pred novom, nepoznatom stijenom, taj je star ili umišljen i lišen najjačeg uživanja skijanja.



DALI JE POTREBNA SKIJAŠKA GIMNASTIKA?

Kad sam u zimi 1933/34 vodio skijašku školu »Smučarskog Kluba Ljubljana« na Pokljuki, skoro sam kod svakog učenika mogao ustanoviti, da mu manjka podloga za solidan napredak. Početnicima (i to svima!) ponestaje snage, a stariji skijaši izvadaju sve površno. Ne znaju ni dobro da stoje na skijama, ne svladavaju ni ispravno plug, i već bi htjeli da nauče odmah kristijaniju... Kao što nema vrha bez dugog hodanja po ravnicima i po kosinama brda tako nema ni valjane kristijanije bez sigurnosti u spustu, plugu, plužnom zavoju i plužnom luku. To je iskustvo, stečeno u svim sportovima i u svim metodama.

Skijaški sport je naporan i pretstavlja za organizam čovjeka novu i sasvim neobičnu djelatnost: na skijama treba uvijek stajati u visokom, srednjem ili niskom čučnju, a potrebno je i prenašati težinu tijela s jedne noge na drugu. Netreniranog početnika to toliko zamara da je već prvog dana umoran; bole ga mišići i zglobovi i to mu smeta u napredovanju kroz sve dane skijaškog tečaja. Vrijeme od jedne ili dvije nedjelje prekratko je da bi dovoljno ojačao, pa je zato i uspjeh slabiji. Koliko bi se više naučio početnik kad bi se pripremao skijaškom gimnastikom, da ojača mišići i da se upozna sa temeljnim kretanjima skijanja.

Priprema za skijanje nije samo u nabavi skija i cipela, štapova i odijela! Treba je voditi računa i o najvažnijoj »pripravi« za skijanje t. j. o vlastitom tijelu, kojega treba osposobiti skijaškom kondicijom.

Naročito potrebna je skijaška gimnastika odraslim damama i gospodi, koja su se odlučila za skijanje, a ne gaje drugih sportova. Ne samo radi bržeg napredovanja nego i zbog nesreća, koje se vrlo lako mogu desiti slabim i netreniranim osobama. Sistematična priprema, kojom će se ojačati mišići i zglobovi vrijedi mnogo više nego li nervozna pažljivost kod samog skijanja.

Sve skijaške škole imaju u svojim planovima nastave i naročitu gimnastiku. To znamo o čuvenim školama u Arlbergu i u Švicarskoj, kao i o našim školama na pr. u Planici ili na Pokljuki. Kadgod sam imao zadatak da vodim skijašku gimnastiku, bilo na snijegu ili u dvoranama, u vojsci ili putem radia, sa početnicima ili olimpijskim natjecateljima, uvijek sam imao zahvalne učenike. Da omogućim uspješan trening i svim ostalima, odlučio sam se da izdam ovu knjižicu, koja je plod dugogodišnje prakse i studija.

TEORIJA SKIJAŠKE GIMNASTIKE

Naš sistem skijaške gimnastike broji 16 vježbi. Ove su vježbe izabrane tako da harmonično jačaju tijelo, da ga oslobode od grčovitog držanja i kretanja, da povećavaju gibivost zglobova, da priviknu organe disanja i srce na skijaške napore i da nas upoznaju s elementima kretanja na skijama.

1. VJEŽBE ZA JAČANJE

Ako je skijanje sport, koji jača sve mišiće, onda se i skijaška gimnastika mora, u pogledu na fiziološki učinak, da se prema tome udesi t. j. mora da se njen učinak osjeti na čitavom organizmu, da jača mišiće nogu i ruku, trbuha, prsa, leđa i t. d. Najvažniji zadatak imaju noge i to u zgrčenom stavu, pa moramo zato svakog dana vježbat i čučnjeve u svim oblicima.

Kad vježbamo čučnjeve, moramo ih tako izvoditi, kao da se zaista nalazimo na skijama i kao da nas neprestano opominje učitelj skijanja: »Ne dižite pete! Stopala paralelna! Jednu nogu naprijed! Koljena naprijed! Stagna paralelna!« i t. d. Čučanje — ma kakvo bilo, korisno je, ali smo cilju bliže, ako ih izvađamo po skijaškim propisima.

Čučnjeve moramo vježbati na različite načine: visoke, srednje visoke, duboke ili niske — pa i samo na jednoj nozi. Ako su noge dovoljno jake možemo igrati

i kozački ples, pri čemu u niskom čučnju izbacujemo noge izmjenično naprijed.

Za jačanje nogu vježbamo takođe poskoke u visinu, poskoke u čučnju u vis ili naprijed, sa ili bez okreta. Ako smo u ovim vježbama trenirani, lako ćemo izdržati kod skijanja nizbrdice u niskom stavu (Hocke). Brže ćemo naučiti i različite terenske skokove. U ovom redu vježbi preporučamo i trčanje po stepenicama gore i dolje. Uopće za jačanje tijela preporučamo lakšu prirodnu tjelovježbu na spravama, igre teškom loptom bacanje kamena, diska, kugle, koplja i t. d. Od naročite vrijednosti za skijanje je alpinistika koju treba da goji svaki pravi skijaš.

2. VJEŽBE ZA MEKŠANJE MIŠIĆA

Poznata stvar je da se skijaš ne smije ukočeno držati. Osjećaj za ravnotežu je otežan, ako su mišići previše napeti — a naročito, ako su napeti (u akciji) i oni mišići, koji bi morali biti mlohavi (pasivni).

Drže se grčevito u prvom redu nervozni ljudi pa su poradi toga u sportu vidljivo nepokretljivi. Kako ćemo im pomoći. U gimnastici poznamo naročite vježbe, koje imaju zadatak da vježbaju mišiće u »labavljenje«. Ovim vježbama oslobađaju se pojedine mišićne grupe od prejakog nervnog podraživanja.

Od praktične vrijednosti u skijaškoj gimnastici samo su vježbe za omekšavanje (labavljenje) ruku i nogu. Izvadam ih na taj način da svaki put nakon umornog treninga proizvedamo što jače omekšavanje ruku i nogu. Kod toga kreće se mišići pasivno i mlohavo djelovanjem impulsa, koji dolazi iz ramena i kuka.

3. VJEŽBE ZA RASTEZANJE

Odrastao čovjek nepokretan je u zglobovima pa se radi toga teško prigrblje i raskorači ili da pređe preko malo jače prepreke. On će morati stoga da gaži vježbe u rastezanju da mu kičma postane opet elastična, i da mu zglobovi opet budu dozvolili puno i normalno pokretanje ruku i nogu.

Moramo naglasiti da se sa vježbama za rastezanje u sportu i gimnastici previše pretjerava. To je štetno, jer sportisti je potrebna samo normalna raztegljivost zglobova i normalna elastičnost kičme — to jest takva, koja je svojstvena zdravoj omladini.

Elastičnim i umjerenim razvijanjem tijela sprijeđa i otraga povratide se gipkoća kičme, mahanjem noge naprijed i natrag povećamo gipkoću noge u kuku; kruženjem ruku (kao kod prsnog i lednog crawla) povećavamo gibkost ramena. Kao načelo u pogledu rastezanja neka nam služi: »bolje premalo nego previše!«

Omladini rastezanje je nepotrebno, jer je ona već od prirode dovoljno (a često i suviše) elastična. U novoj skijaškoj pedagogiji ne dozvoljava se djeci veliko širenje nogu u plugu i daje se prednost »staroj« norveškoj tehnici (»Gleitschwungtechnik«). (Primjer: Dr. Hoschek: »Die natürliche Lehrweise des Schilaufens« i A. Maiter: »Schreiten und Schwingens«, Der Winter, god. 1933, br.7.)

4. VJEŽBE ZA DISANJE

Tjelesni odgoj je bez vrijednosti, ako se ne potpomaže i ne uči kako se ispravno, to jest prirodno diše. Disanje zavisi od napora, dakle od kretanja, zato nikada ne smijemo da zaboravimo na pravilno disanje. Između kretanja i disanja vlada ovaj zakon: što je veći napor, disanje je dublje i brže. Sistem disanja posve je jednostavan ako zamislimo da je prsni koš kao harmonika, koja »udiše«, ako ju širimo. Znači da ćemo udisati kod sviju vježbi, koje prsni koš šire, a izdisati kod onih, koje volumen koša smanjuju. Primjer: širimo li ruke, onda ćemo udisati, savijemo li tijelo naprijed, tada ćemo izdisati: Zadaća je učitelja gimnastike da od vremena do vremena upozori vježbače na pravilno disanje, da govori mjesto: 1. 2. »udisati« — »izdisati«. Za vrijeme ovakvih kretanja zabranjen je svaki razgovor, a to isto načelo vrijedi i za učitelja gimnastike.

Samom gimnastikom nije moguće u dovoljnoj mjeri izvježbati organe za disanje. Najbolji trening za disa-

nje je brzo hodanje ili lagano trčanje u prirodi (cross-country). Tempo hodanja je brz: 8 minuta na 1 km! Ritmika disanja sasvim je individualna. Ipak upamtite da za vrijeme napora treba više vremena za izdisanje. Za vrijeme normalnog disanja dobro je po koji put duboko udahnuti. Razgovaranje za vrijeme hodanja, trčanja ili treninga ture znak je sportske neodgojenosti.

5. NAROČITE PREDVJEŽBE ZA TEHNIKU SKIJANJA

Skijaš treba da je prije svega *stabilan* to jest otporan u svemu, što bi moglo prouzročiti pad. Zato ćemo se najprije upoznati sa načelom stabilnosti. Stabilnost je zavisna od potporne plohe koju čine stopala. Kod običnog skijaškog stava stopala su paralelna, težina tijela nije samo na prstima, nego i na petama, dakle na čitavoj plohi stopala. Os noge je okomita — što znači da su stopala za 10 cm razmaknuta. Kod nekih vježbi postavimo jednu nogu također za pet ili više centimetara naprijed, jer kod spusta uvijek je jedna noga sprijeda.

Idealan skijaški stav — ili tačnije, idealna podporna ploha bio bi kvadrat. To potvrđuje teorija, kao i praktično iskustvo. — Ako se hoćeš osigurati protiv pada na stranu, tada se postavi više na široko; kod pokušaja rekordne brzine na skijama majstor Gustav Lantschner držao je skije čak 40 cm široko! — Hoćeš li se osigurati protiv pada naprijed ili unatrag, pokrenuti ćeš nogu više naprijed. Tako klizimo preko valovitog terena ili uzbrdo.

Kada vježbaš čučanj za spust, postavi se naizmjenice u uski (švicarski), pa široki (arlbërški) stav; vježbaj također čučanj u kraćem ili dužem ispadnom koraku.

Kod vježbi za *plug* postavi se na široko (raskoračni stav), stopala neka su okrenuta prema unutra. Koljena zgrči, nagni se naprijed, dlanove postavi uz koljena. Primjer: Na »jedan« zauzmi široki stav, stopala okreneš na prama unutra, tijelo je uspravno, ruke vise slo-

bodno uz tijelo; na »dva« zgrči koljena, nagni se naprijed da dlanovi dođu uz koljena. Vježba se ponavlja.

Kako nastaje *plužni zavoj*? Zamisli da kliziš na skijama u *plugu*. Ako preneseš čitavu težinu tijela na jednu — na pr. na desnu nogu, tada ćeš klizati samo po desnoj skiji, pa i pravcem desne skije, to jest prema unutra, u našem slučaju pravcem na lijevo.

Vježba: uzmi stav za *plug*. Prenesi sada sasvim lagano čitavu težinu tijela na desnu nogu; kod toga moraš desno koljeno jače zgrčiti, lijevu nogu skoro ispružiš (ne sasvim!). Svrha je vježbe da se upoznaš sa prenašanjem težišta, što je od osnovne važnosti za skijaške zavoje, lukove i kristijanije.

Za prenašanje težine pojedini učitelji skijanja upotrebljavaju različita tumačenja; neki opisuju sliku koju bi izveo učenik, drugi opisuju funkciju, koja je za to potrebna. Najkorisniji pak jeste da je zapovjed ili tumačenje mnogovrsno, n. pr.: »Težinu na desnu nogu!« — »Pritisni na desnu petu!« — »Desno koljeno naprijed!«

Da se uvjeriš dali si zaista prenio čitavu težinu tijela na jednu nogu, podigni drugu za 5 cm visoko!

Pomoćne vježbe za prenašanje težine

1. Stav za skijaški *plug*; iz svake pete (lijeve i desne) stavi po jednu stolicu: kada si prenijeo težinu tijela na desnu nogu, sedni na desnu stolicu, kada si prenijeo težinu tijela na lijevu nogu, sjedni na lijevu stolicu.

2. Stav za širok skijaški *plug*: uz vanjske stranice stopala namijesti po jedan kamen; desnicom digni lagano desni kamen (težina na desnoj nozi) nakon toga prenesi težinu na obje noge i onda lagano na lijevu nogu da dignesh kamen na lijevoj strani. — Na snježnoj padini bio bi to plužni zavoj na lijevo i desno.

Vježbe za rasterećenje

Skijama izvadamo i lukove, kod kojih ne otklanjamo skije u *plug*, držimo ih čitavo vrijeme usporodne. Takav luk je čista kristijanija i »Tempobogen«. Kod čis-

ste kristijanije ne možemo okrenuti skije u novi pravac samo djelovanjem rotacije tijela (okretajem), jer je pritisak prevelik. Ako hoćemo taj pritisak smanjiti, moramo skije rasteretiti. Kako to da učinimo? Ako poskočimo iz čučnja u zrak, tada skije sasvim rasterećemo; u tom slučaju okret u zraku je laka stvar. Takvu kristijaniju nazivamo »poskočna kristijanija« ali ona za mladog skijaša nema praktične vrijednosti, jer je nesigurna. Kod čiste kristijanije okoristiti ćemo se samo djelomičnim rasterećenjem ako se elastično podignemo iz čučnja prema gore, to je dovoljno da oslobodimo skije od prevelikog pritiska.

Primjer vježbe: Iz skijaškog čučnja elastično se podigni prema gore kao da hoćeš poskočiti; ipak nemoj da skočiš već se samo ispruži pa se odmah opet spusti u čučanj. Radi jačeg elastičnosti preporuča se da se gimnastičar u čučnju po dva puta zanjiše prema gore i dolje, i tek onda slijedi visoko ispruženje i podizanje tijela. Zapovijed: »Dva, tri, hop!« — »Dva, tri, hop!« — »Dva, tri...« i t. d.

(Na »dva« i »tri« pripremno njihanje u čučnju, na »hop!« podizanje tijela i povratak u čučanj.)

Napredniji gimnastičari neka rade i »kristijaniju na suhom«: na »hop!«, kada je rasterećenje najviše, okrene se rotacijom tijela za 90 posto na desno ili lijevo, — ritmički se opet spuste u čučanj i produže vježbom.

UPUTI ZA DNEVNI TRENING

Ako hoćete da očuvate snagu, istrajnost i gipkost tijela sve do jeseni svog života, tada morate da stupite u redove sportaša — ili barem nešto morate učiniti i raditi za kondiciju svog tijela, na pr. gojiti svakodnevnu gimnastiku.

Upoznati ćemo vas sa 16 najvažnijih vježbi iz skijaške gimnastike. Ilustrovali smo ih tako, da ćete se moći upoznati sa pojedinim vježbama bez naročitog studija. Vježbe smo razvrstali prema izvjesnim principima tako da po 4 skupine stvaraju jednu cjelinu. Ne tražimo od vas da se trenirate svakog dana u svim

vježbama od prve do šestnajste. To bi bilo previše i pre naporno i za olimpijske natjecatelje. Ali postupajte ovako: pripremajte se polako, izvodjajte barem po 4 vježbe na dan ali ponavljajte svaku vježbu toliko puta kao što je to opisano u tekstu pod slikom. Držite li se toga budite uvjereni da činite nešto korisnog za svoje zdravlje, ali i za sport.

Naročitim skijaškim treningom počnite svake godine dne 15. oktobra. Svakog dana marljivo vježbajte po 8 vježbi i to po mogućnosti bez odmora. Nemojte pretjeravati, ali ipak morate biti nakon 20 minuta rada malo umorni i sasvim znojni. Vježbe se ponavljaju tako da prvog dana vježbate prvu polovicu našeg sistema (8 vježbi), drugog dana drugu, trećeg dana opet prvu i t. d.

Ako osjetite da vas hoće da obuzme nesretna značica »lijenost«, ne popuštajte, već se sjetite zlatnih riječi koje vode uspjehu, a te su: ljubav k radu i ustrajnost! Popuštaju slabiji, dok će ljudi snažne volje ustrajati i napredovati.

Kad vježbate, nosite na sebi što lakše odjelo. Kratke sportske gaćice su najbolje. Otvorite prozore da udišete čisti zrak. Sve vježbe izvodjajte prirodno, ne grčevito, sa puno zamaha i elana. Vaši pokreti neka zahvaćaju što više prostora, istotako i ne štedite snagom. Ako hoćete da učinak bude veći, uzmite u ruke gvozdeno ručice, teške do kilograma i po.

Vaše kretanje biti će gracijoznije, to jest u sportskom smislu ispravnije, ako vježbate po ritmu glazbe. Imate li gramofon, izaberite odgovarajuće ploče, pa će vam kretanje biti pravi užitak.

Svaki pravi skijaš je istovremeno i turista, koji posjećuje svoja brda po zimi i ljeti, u proljeće i u jesen. Tako radite i vi, jer je hodanje po brdima sport, koji je za skijanje jednako od velike koristi kao što je i skijaška gimnastika.



PREGLED VJEŽBI SKIJAŠKE GIMNASTIKE

1. Mahanje rukama



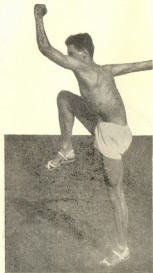
Uzmite stav, koji prikazuje slika; desnu ruku naprijed, lijevu natrag: mahajte rukama naprijed i natrag! Tijelo ostaje mirno, rukama mašete energično kao kod brzog trčanja. Učinak vježbe morate osjetiti u ramenima. Pazite da se opseg pokreta ne smanji kada vježbu izvodate brže. Brojite: jedan, dva. Pratnja foxtrot. 20 puta lagano, 40 puta brzo.

2. Pregibi naprijed



Stojte na široko, ruke ispružite nad glavu: 1. nagnite se nad desno koljeno, rukama do poda; 2. uspravite se i zamahnite rukama nad glavom i natrag; 3. nagnite se nad lijevo koljeno, rukama do poda. Izvadaajte oštro 15 puta! Ne grčite koljena. Zapovjed: dolje, gore — ili izdisati, udisati. Tempo 4/4.

3. Dizanje koljena



Stojte na lijevoj nogi, desno koljeno dignite energično k prsima. Kad koljeno dignete, zamahnite lijevom rukom naprijed, a desnom natrag. Istovremeno se podignite na prste lijeve noge. Kada položite desnu nogu na pod, zamahnite desnicom naprijed, a lijevicom natrag. Za vrijeme vježbanja trup je jedva primjetljivo nagnut naprijed. Dignite 30 puta desno, 30 puta lijevo koljeno. Pratnja: foxtrot.

4. Veliki zamah



Iz položaja stoječki ispružite ruke nad glavu i počnite vježbu ovako: zamahnite rukama naprijed i dolje, istovremeno ritmički čučnite, a rukama produžite zamah natrag (vidi sliku!). Istim putem zamahnite rukama opet naprijed i gore, ispružite se i ponavljajte vježbu 15 puta. Kod zamaha na dolje izdišite, kod zamaha gore udišite. Zapovjed: »dolje i gore«. Tempo 3/4.

5. Skršeni poskok



Poskočite visoko i kada ste u najvišoj tački u zraku, povucite energično koljena k prsima. Na »jedan« se odbite, na »i« podignite koljena k prsima, na »dva« skok na zemlju. Ponovite vježbu 5 puta, onda se odmorite i ponovite još 5 puta.

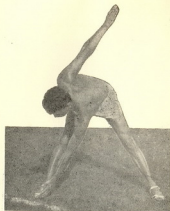
6. Potpor ležeći



a) Iz položaja, koji vidite na slici, zgrčite i ispružite ruke 10 puta. Trup i noge moraju biti u ravnoj crti. Zapovjed: dolje, gore.

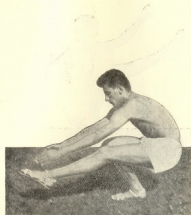
b) Iz položaja, koji vidite na slici, povucite koljena k prsima a stopala do čučućeg potpora; zatim ispružite noge opet natrag do ležećeg potpora. Ponovite vježbu 10 puta.

7. Okretanje trupa



Stav široki, pregib trupa, ruke na stranu vodoravno: vježbajte okretanje trupa na desnu i lijevu stranu. Kada okrenete trup na desnu stranu, zamahnite i desnom rukom u isti pravac tako da dođe ruka do okomitog položaja; kada okrenete trup na lijevu stranu zamahnite na isti način lijevom rukom. Pregib trupa mora biti toliko dubok da kličete prstima po podu. Brojite energično: jedan, dva. 20 puta. Tempo 2/4.

8. Vježba za jačanje nogu



a) U stojećem stavu ispružite ruke i lijevu nogu naprijed; lagano izvedite duboki čučanj na desnoj nozi, lagano se opet podignite. Ne dižite petu desne noge! Ponovite 5 puta desnom i pet puta lijevom nogom.

b) Iz položaja, koji prikazuje slika izbacite izmjenično desnu i lijevu nogu naprijed (>kozački ples<). 10 takta.

9. Mahanje nogom



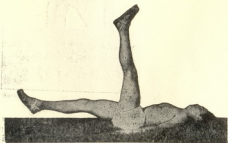
Stojte na desnoj nozi, lijevom mašite naprijed (ovaj momenat prikazuje slika!) i natrag. Rukama pratite kretanje noge. Koljena su malo zgrčena, 20 puta lijevom i 20 puta desnom nogom. Tempo 4/4.

10. Plužni zavoj



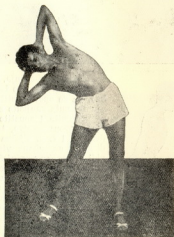
Zauzmite položaj, koji prikazuje slika; težina tijela podijeljena je pojednako na obje noge. Lagano prenijeti čitavu težinu na desnu nogu, desno koljeno potisnuti naprijed i jače zgrčiti, lijevu nogu skoro ispružiti; lagano prenijeti opet težinu tijela na obje noge i dalje samo na lijevu nogu. Dok prenašate težinu tijela s jedne noge na drugu, brojite do 6. Na snijegu zvala bi se ova vježba »plužni zavoj«. Ponovite 10 puta.

11. Striženje nogama



Ležite na leđa i dižite noge izmjenice; kada zamahnete desnom gore, zamahnete lijevom dole — slično kao kod crawla na leđa. 30 puta. Tempo 4/4.

12. Savijanje trupa u stranu



Široko se raskoračite, ruke iza glave: vježbajte savijanje trupa na desnu i lijevu stranu. Ne naginjte se naprijed, nego pazite, da vježbate ovu vježbu tačno u čelnoj ravlini. Ponovite 10 puta. Tempo 3/4.

13. Rasterećenje (vježba za kristijaniju)



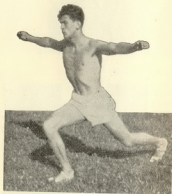
Iz skijaškog čučnja, koji prikazuje prva slika elastično se ispravite (druga slika), pa se opet spustite u čučanj; u čučnju tri puta zanjšite se, to jest tri puta se podignite i spustite za 20 cm. Zapovjed: »Hop! — dva, tri, četiri; Hop! — dva, tri i t. d. Vježba pretstavlja stalno dizanje na »hop« visoko (rasterećenje, vidi »Naročite predvježbe za tehniku skijanja«). U čučnju su pete na podu, a kada se uspravite, podignite ih. Svrha vježbe je da razvije osjećaj za rasterećenje skija i da jača noge. Ponovite 20 puta. Pratlja: tango.

14. Natrag rukama!



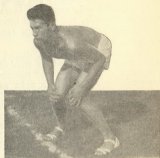
Iz osnovnog položaja kod koga su ruke prirodno pružene uz tijelo vježbajte energično mahanje rukama visoko u stranu i natrag (vidi sliku!). Kada se ruke podižu strance i natrag udišite i podignite se na prste, a kada se vraćaju u polazni položaj izdišite i spustite se na pete. Pokret gore je energičan, prsa se izboče, učinak vježbe osjetiti ćete u ramenima; pokret ruke dolje je mlahav. Ponovite 15 puta.

15. Korak za telemark



Osnovni položaj, ruke strance; vježbajte telemark korake naprijed. Na »jedan« korak desnom nogom naprijed, na »dva« izdržite u tom položaju na »tri« lijevom nogom stupite uz desnu, a na »četiri« uzdržite u ovom položaju. Produžite vježbu lijevom nogom od početka. Kod telemark koraka težina tijela je na prednjoj nozi; koljena su uvijek zgrčena, podići morate samo petu zadnje noge. Ponovite 20 puta. Tempo 4/4.

16. Poskakivanje iz spusta u plug



Namjestite se u srednje visok skijaški čučanj, stopala rastavite, pesnice uz koljena. Poskakujte u raskoračni položaj, koji sliči na položaj pluga, čitavo vrijeme ostanite u srednje visokom položaju. Na »jedan« ste u položaju spusta na »dva« u položaju pluga. Ponovite 20 puta. Tempo 2/4.

O DRUŠTVENOM TRENINGU

Riječ prednjacima

Ako su vas odabrali da vodite gimnastički trening nekog društva pobrinite se prije svega za red i disciplinu, kao i za ispravnost i raznolikost vašeg rada. Vojnička disciplina mnogo je bliža uspjehu nego li »akademska« sloboda, koja je u našim društvima previše uobičajena. Budite neumoljivi u svim sitnicama discipline pa će vam biti posao lakši i uspješniji.

Svaku vježbu покаžite tačno da probudite u učeniku živu i ispravnu sliku o svakom pokretu. Ko sam nije dobar skijaš ne može podučavati skijašku gimnastiku, jer mu manjka osjećaj za tok radnja i za njihovu analizu.

U dinamici vaše zapovjedi moraju učenici osjetiti dinamiku kretanja, vaš primjer mora da bude sugestivan.

Počinite radom na minute tačno, a to je najbolja opomena kasniocima.

Ne dosađujte učenicima dugim tumačenjem, jer oni nisu došli u školu, već na trening, koji neka bude sat pripreme za skijanje i sat razonode. Svu stručnu nauku pridržite za sebe, ona neka se očituje samo u dobrom sistemu.

Budite pažljivi kod sastava programa za svaki sat; a kao norma za sat skijaške gimnastike neka vam bude ova: najprije 8 vježbi, što znači kod početnika 30 minuta, a kod treniranih skijaša 20 minuta; slijedećih 20 do 30 min. upotrebite za odbojku (volleyball) ili za skokove preko prepreka (konopac, konj, koza, brvno i t. d.)

Sve što smo do sada napisali važi za široke mase skijaša. Za natjecatelje ovakav predtrening bio bi nedovoljan.

Programi za natjecatelje.

Da vas upoznamo, kako se moraju pripremati za zimu dobri turni skijaši, upoznati ćemo vas programom olimpijskog predtreninga za spust, slalom i skokove, koji je izradio tehnički odbor Jugoslovenskog Zimsko

Sportskog Saveza u Ljubljani. Ovim programom moći će se koristiti i ljubitelji natjecanja na daljinu, samo sa razlikom da će veću pažnju posvećivati cross-country-ju i to na duže pruge i na lakšim terenima.

Olimpijski trening za spust slalom i skokove,

Podjela:

- a) *Ljetni trening*
- b) *Jesenski trening*
- c) *Zimski trening*

a. Ljetni trening

Utorak:

Gimnastika 30 min. — po knjizi Ulaga »Skijaška gimnastika«. Naročitu pažnju posvetite jačanju nogu. (Što više čučnjeva).

Srijeda:

Odmor.

Četvrtak:

Trčanje po brdu, uz brdo i nizbrdo, i to ne po putevima već po zaraslim stuminama tako da je trčanje povezano sa skokovima preko raznih prepreka, ograda i t. d. — 30 minuta. Gimnastika (Uлага »Skijaška gimnastika«) — 30 minuta. Igre. Topli tuš!

Petak i subota:

Odmor.

Nedjelja:

Rano u jutro u 5 sati u brda (odnosno na više vrhove). Oprema: turističko odijelo, naprtnjača, planinarske cipele. Trčanje po strmini dolje (i to ne po putu!) brzim promjenama pravaca, preskakivanjem prepreka, žbunja i t. d. U trčanju nizbrdo vježbati i prečne skokove. Visinska razlika neka iznosi u početku do 200 m, a kasnije neka se poveća do 400 m, na svršetku nedjeljnog treninga neka se vježba na livadi skakanje u visinu i daljinu, s mjesta. Na putu kući mirno i lagano hodanje. Svake druge nedjelje preporuča se tura u brda visinskom razlikom do 1200 m.

Ponedjeljak:

Odmor.

b. Jesenski trening

Nedjeljni raspored je isti. Trening poostriti i produžiti. Gimnastičke vježbe dopune se specijalnim vježbama za spust, slalom i skokove. Na nedjeljnim turama neka se priređuju interne utakmice u trčanju nizbrdica sa visinskom razlikom od 200 do 400 m. (Na pr.: Ko će doći prvi u dolinu?«). Izabrati zemljište, koje traži od natjecatelja prisebnost duha, i pruža mogućnost za oštro mijenjanje pravca, za preskoke i t. d. Svakog mjeseca preporuča se nekoliko dana skijaškog treninga na Triglavskom ledeniku.

c. Zimski trening

Početkom decembra lako turno skijanje, koje se vremenom razvije u pravi i oštri trening.

SKIJAŠKA

odijela i kape te praktične kapute iz ballon-svile izrađuje prvoklasno uz najumjerenije cijene specijalna radnja:

BRANKO PALČIĆ

ZAGREB

Kralj. Marije ul. 6.
Filijala: Beograd,
Balkanska ul. 24.



Značke

METALNE I EMAJLI RANE,
SPORTSKE, DRUŠTVENE
I PRIGODNE

MEDALJE I PLAKATE za sve grane športa
POKALI I DRUGE NAGRADNE, FIGURE KAO I
GRAVIRANJE

GRIESBACH I KNAUS

Ilica 15 ZAGREB Tel. 71-57

Nakon višegodišnjeg popunjavanja nudi Vam najusavršenije i najjeftinije skijaške cipele

Produkcija cipela

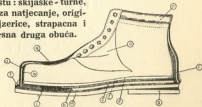
A. ROBINŠAK

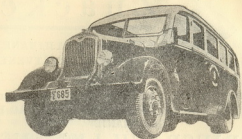
Maribor, Slomškov trg 8.

Cipela, odabranog materijala — Cipela, prvoklasne izradbe
Cipela za besprikornu montažu ispunji svakom skijašu želja.

Na skladištu: skijaške - turne,
skijaške za natjecanje, originalne gojzerice, strapacna i svakovrsna druga obuća.

Zatražite
cijenik!





Ovakovim najmodernijim i udobnim autobusima vrši osobni promet gradsko poduzeće

u M A R I B O R U

zimsko - sportskom centru Slovenije.

Redovne pruge voze i van grada do podnožja

Pohorja

te divnom automobilskom cestom do
POHORSKOGA DOMA (1050 m.)

sa krasnim skijaškim terenima.

Svakodnevna veza za Celje i Ptuj. Po naručbi izletnički autobusi u sva mjesta Slovenije.

Sve informacije: Mestna podjetja, Maribor.

Karo



Zatražite cijenike:

Karo Maribor!

Putnik-Maribor

Aleksandrova cesta 35.

Centralni putnički ured Tujsko-prometne zveze u Mariboru

Tel. 21 - 22

Ček. rač. 14720

Telegrami : Putnik Maribor.

Vozne karte za tu- i inostranstvo po originalnim cijenama
Zastupstvo Jug. Loyda, Jadranske, Dubrovačke i Zetske
Plovidbe, -Wagon Lits.-Vizumi. Osiguranja putnika i prtljage.
- Besplatne informacije za sva putovanja i izlete.
- Besplatni prospekti. Kupnja i prodaja svih valuta po najpovoljnijim stečajevima.

Expoziture : u Celju, Rogaški Slatini, Št. Ilju
Gornji Radgoni, Ptuju i Dravogradu.