

KLIZNI KORAK

Ako ste vozili klizaljke (sličuge), nećete imati nikakvih problema u učenju kliznog koraka osim da vodite računa da ne ukrstite repove smučki. Klizni korak se upotrebljava na blagim nizbrdnicama i na ravnom terenu da bi se povećala brzina.

Tehnika se sastoji u što dužem klizanju na jednoj smučki koja je pod izvesnim uglom u odnosu na drugu. Cijavu težinu tela u početnoj fazi odrazom prebacite na jednu smučku u pravcu njenog vrha (da bi ste pojačali klizanje) a pri kraju klizanja se naginite na drugu stranu, odrazite se o smučku koja je završila klizanje i došla u položaj sa zasječenim unutrašnjim rubnikom



Sl. 35a



Sl. 35b

(povoljno za energičan odraz) i prebacite potpuno težinu na smučku koja počinje klizanje. (sl 35a, b). Ovaj ciklus pokreta ponavljajte dalje u bržem tempu ukoliko želite da znatno povećate

brzinu kretanja. Ovo nastojanje ćete potpomoći ako se prilikom svakog odraza o smučku, oduprete iza leđa istovremeno sa oba štapa. Klizni korak ćete brzo uvežbati ako prethodno dobro načite prestupni, vožnju na jednoj nozi i prebacivanje težine tela sa jedne smučke na drugu u mestu i u vožnji.

Obratite pažnju na sledeće greške koje se mogu pojaviti: prekratko klizanje na jednoj smučki, nedovoljan odraz prema vrhu smučke, ukočene i ispružene noge, i preoštar ugao koji zaklapaju smučke.



Sl. 36

Sl. 36

PLUŽENJE

Plužni položaj smučki (vrhovi sastavljeni a repovi razmaknuti) je vrlo pristupačan početnicima a njima se koriste u vožnji i bolji smučari, naročito kada treba smanjiti brzinu. Pošto se početnici plaše brzine oni refleksno smučke postavljaju u plužni položaj.

Trup zadržava karakteristike stava u smuku niz padinu, noge su raširene petama izbačenim van a kolenima međusobno primaknutim i usmerenim ka vrhovima smučki. Unutrašnji rubnici obe smučke su manje ili više oštro postavljeni i prouzrokuju kočenje (sl 36, 37).



Sl. 36



Sl. 37

Pluženje je jedan od prvih likova u smučanju ali je u sa, vremenoj obuci dobilo izuzetno važno mesto. Pored likova zakretanja kao takvih, koji se izvode plužnom tehnikom: plužni zavod, plužni luk i plužna kristijanija — najnovija metoda brzog obučavanja paralelne tehnike smučanja proizilazi takođe iz pluženja.

Dakle, da nastavimo učenje po redu.

Pošto ste naučili da zauzmete plužni položaj uvećavajte ga sledećim vežbama:

- zauzmite stav za smuk, plužni stav i obratno,
- vozite u plugu niz blagu padinu i na kraju se zaustavite (jačim širenjem repova smučki i približavanjem kolena),
- u pluženju gibajte kolenima,
- menjanjem razmaka između repova smučki plužite šire, zatim uže,

— niz padinu vozite smuk a zatim predite u pluženje i obratno (sl 38a, b),



Sl. 38a



Sl. 38b

— plužite u dubokom suvom snegu i

— iz utapkanog, predite u duboki sneg plužanjem i obratno.

Sve vežbe, radi njihovog otežavanja možete izvoditi držeći štapove preko grudi a zatim preko leđa (kukova).

Uskoro ćete moći koristiti uspinjaču, jer kada naučite kosi smuk moći ćete da se spustite niz svaku padinu. Tača ćete voziti koso niz padinu brzinom koja Vam odgovara a zatim, pošto se prethodno zaustavite, ranije naučenim načinom ćete se okrenuti i nastaviti vožnju kosog smuka u drugom pravcu. Pored toga kosi smuk ima i poseban značaj jer predstavlja položaj za obučavanje svih zaokreta paralelne i pluzne tehnike smučanja.

Postavite smučke popreko na blagu padinu tako da gornja smučka bude isturena napred za dužinu vrha. Veći deo težine tela prenesite na donju smučku a prsa okrenite (ne previše) niz padinu. Ako zamišljenom linijom spojite vrhove smučki kolena, kukova i ramena, sve linije će biti paralelne i zaklapaće sa smučkama ugao od oko 45 stepeni. Ruke sa štapovima držite u istom položaju u odnosu na ramena kao u osnovnom stavu i smuku pravo niz padinu. (sl 39, 40).



Sl. 39



Sl. 40

Ako položaj kosog smuka zauzmete na vrlo strmoj zaleđenoj padini, rubnici neće biti dovoljno zasečeni u sneg pa će smučke da Vam kliznu bočno niz padinu. Da bi ste to sprečili, moraćete rubnike oštrije postaviti a to ćete postići ako kolena pomerite

više uz padinu. U tom slučaju radi kompenzacije u rasporedu mase tela da bi ste održali ravnotežni položaj, moraćete gornji deo tela nagnuti niz padinu. Telo će — gledano sprema ili od pozadi — biti prelomljeno u predelu kukova što se u smučanju naziva otklonom. (sl 41, 42).



Sl. 41



Sl. 42

Ako rekapituliramo položaj u kosom smuku utvrdićemo da postoje četiri neophodne karakteristike: gornja smučka je isturena (krmarica), težina tela je na donjoj smučki, prsa su okrenuta niz padinu (zasuk) i telo je u otklonu trupom niz padinu. Nijedan od ova četiri elementa ne sme nestati u bilo kojoj situaciji primene kosog smuka.

U početku učenja, smučke treba da su razmaknute ali ih postepeno treba sve više sastavljati i to pre nego Vam razmaknuti stav postane navika.

Iako se to sada, kao i u svim ranije naučenim likovima podrazumeva, kolena uvek moraju biti savijena manje ili više, zavisno od toga koliko to okolnosti u vožnji zahtevaju.

Vežbe koje ćete najpre raditi u stavu sa široko postavljenim smučkama a kasnije sve užim:

- zauzmite stav u mestu na blagoj, zatim sve strmijoj padini u jednu i drugu stranu (sl 43),



Sl. 43

- otisnite se niz blagu padinu i zadržite pravilan stav,
- donjim štapom ocrtavajte trag po snegu što niže niz padinu (radi potenciranja zasaka, otklona i opterećenja donje smučke a štap držite kao što se drži ribarski štap) (sl 44),



Sl. 44

- izvodite čučnjeve sa otklonom niz padinu i nastojte da dohvatite smučku ispod cipele. Pri tome potiskujte kolena

ka padini pojačavajući usecanje gornjeg rubnika smučki u sneg. (sl 45a, b),



Sl. 45a



Sl. 45b

- spustite se koso niz padinu sa postavljenim štapovima preko leđa (štapove i dalje držite čvrsto u šakama, a sledeći put izvodite otklone u vožnji). (sl 46),



Sl. 46

- za vreme spuštanja u kosom smuku povremeno podižite rep gornje smučke a vrh ostavite da klizi po snegu.

Seriju gornjih vežbi ponavljate ali se trudite da smučke ne postavljate sasvim široko. Vežbe ponavljajte sve dok ne budete u stanju da ih primenite u kosom smuku sa potpuno sastavljenim smučkama zadržavajući sve četiri karakteristike koje smo opisali ranije.

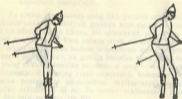
Prilikom vežbanja može Vam se desiti, naročito u početku, da prsa, pokrenete uz padinu, umesto niz padinu. Isto tako može se potkrasti greška da vozite ispruženih kolena ili neisturene gornje smučke. Ne manje važna greška je ako opteretite gornju smučku više od donje. Ako obratite pažnju na ove glavne greške ubrzate obuku ovog veoma važnog elementa smučarske tehnike.



OTKLIZAVANJE

Sada je potrebno da naučite otklizavanje koje Vam je neophodno za učenje zaokretanja kristijanijama. Radi se o bočnom klizanju smučki niz padinu koje ćete postići ako zasječene gornje rubnike smučki popustite, odnosno potiskivanjem kolena niz padinu smučke će biti postavljene na sneg većom kliznom površinom a ne samo rubnikom kao u kosom smuku.

Zauzmite položaj kao u kosom smuku, ali sa većim zasukom — prsima se okrenite više niz padinu — ispružite kolena i naglo čučnite uz istovremeno iskretanje smučki niz padinu pomeranjem kolena takođe niz padinu. U početku zauzmite stav sa široko postavljenim smučkama a kasnije kada steknete stabilnost, smučke držite sve uže. (sl 47, 48). Vežbu izvodite na strmoj i tvrdo



Sl. 47

Sl. 48

utapkanoj padini ali ne visoko iznad podnožja — da bi ste se osetili slobodnije. Naime, ako ste visoko na strmoj padini, pogled u dubinu može da izazove strah i nesigurnost pokreta što znatno ometa učenje.

Kada u učenju ovog elementa smučarske tehnike budete toliko napredovali da ga možete primenjivati sastavljenih smučki, morate obratiti pažnju na to da gornja smučka bude isturena za dužinu njenog vrha (krmarica) i da su Vam kolena uvek sastavljena na taj način da koleno donje noge ulazi pod koleno gornje noge (u stavu sa sastavljenim smučkama). To je uslov da obe smučke budu pod istim uglom postavljene na sneg i tada se neće

desiti da Vam gornja smučka, ako više rubi, zaostane pa da otklizavanje izvodite rastavljenih smučki iako to ne želite.

Serijom sledećih vežbi, ponavljajući ih onoliko puta koliko budete smatrali da je potrebno, naučićete vrlo brzo da otklizavate:

- stojeći u mjestu u stavu za otklizavanje, oslonjeni na štapove, pokretima u koljenima pokušajte nekoliko puta »oboriti« smučke tj. postaviti ih pljoštimično na sneg.
- na prethodnu vežbu nadomestite pokrete odupiranja sa oba štapa iza leđa ubadajući ih uz padinu iznad smučki,
- na početku prethodne vežbe potpuno se uspravite a zatim naglo predite u niži stav. Ako istovremeno iskrenete smučke niz padinu i počnete se odupirati štapovima, ovaj početni impuls (tzv. rasterećenje prema dole) će Vam pomoći da započnete otklizavanje (trenje je na početku najveće) a kasnije će ići lakše. (sl 49a, b). Sve opisane



Sl. 49a



Sl. 49b

vežbe izvodite najpre pravo (bočno) niz padinu a zatim bočno ukoso napred,

- oslonite se na ubodene štapove (jedan iznad, drugi ispod smučki), ispružite se, zatim naglo čučnite i potiskivanjem kolena niz padinu postavite smučke ploštimično na sneg. Započeto kratko otklizavanje zaustavite kod donjeg ubodenog štapa naglim otiskivanjem kolena ka padini,
- vozite kosi smuk malom brzinom nekoliko metara i na odabranoj manjoj zaobljeni izvedite iz opruženog stava nagli čučanj i postavite smučke ploštimično. Prilikom sledećih ponavljanja ove vežbe, uz ostale vežbe dodat je povećani zasuk trupom niz padinu,
- kada u ovim vežbama postanete dovoljno stabilni izvedeći ih široko postavljenim smučkama, nastojte u daljim po-

navljanjima da smučke postavljate što uže, ali toliko da se osećate dovoljno stabilni za izvođenje pokreta koji su predviđeni vežbom,

- u daljim ponavljanjima povećavajte bezinu i otežavajte vežbe postavljanjem oba štapa ispred grudi a zatim iza leđa,
- povećajte nekoliko otklizavanja i međuvožnji u kosom smuku. Za ovu vežbu Vam je potrebna duža pripremljena padina,
- vozite koso smuk, ispružite se, gornjom smučkom otpuzite (vrh ostaje uz donju smučku a rep odmaknite uz padinu) i naglo smučku vratite u paralelnom položaju uz istovremeni čučanj, povećani zasuk i potiskivanjem kolena niz padinu kako bi smučke postavili ploštimično na sneg. Pokret priplužavanja će vam pomoći da otklizavanje započnete energičnije.

Za vreme obučavanja ovog lika postoji opasnost da Vam se potkrade nekoliko ozbiljnih grešaka koje mogu vrlo negativno uticati na učenje daljih likova. Ne zaboravite, pre svega, da veći deo težine tela treba da Vam ostane uvek na donjoj smučki, da čitavim telom neprestano budete u izvesnom zasuku (grudi i kukovi okrenuti niz padinu), da gornja smučka uvek bude isturena i da od većeg otklona smučke zasečene u sneg — kosi smuk ili sporo otklizavanje, ili manjeg (stav uspravniji, kolena vraćena ka dole, smučke postavljene ploštimično, otklizavanje) zavisi da li će smučke otklizavati ili ne. Za vreme otklizavanja kolena moraju biti što jače savijena (sl 50).



Sl. 50

Ako kombinujete naučeni kosi smuk i otklizavanje i izvedete još neke dodatne pokrete naučili ste kristijaniju ka padini. Već ste dosta blizu pravoj kristijaniji od padine koja će Vam omogućiti da se brzinom kojom Vi želite, spuštate niz gotovo svaku strminu.

Ranije opisanu vežbu otklizavanja, koju ste izvodili za vreme vožnje u kosom smuku, izvedite ponovo ali sa pojačanim pritiskom kolena ka vrhu smučki i potiskivanjem petama repova smučki niz padinu čime ćete proizvesti kretanje u kome će repovi opisivati veći luk od vrhova smučki (sl 51a, b, c). Vaše smučke će na



Sl. 51a

Sl. 51b

Sl. 51c

taj način prvi put izvesti zaokret tehnikom paralelne kristijanije.

Da biste postigli jedan od svojih do sada najvećih uspeha u savladavanju smučarske tehnike treba da naučite ove vežbe:

- ponovite nekoliko poslednjih vežbi otklizavanja,
- zauzmite stav u kosom smuku i oslonite se na ubodene štapove. Ispružite kolena a zatim naglo spustite u čučanj, grudi energično okrenite što jače niz padinu, a smučke postavite ploštimično na sneg. Međutim, zadatak je sada

da vrhovi smučki ostanu u mestu a repovi da otkliznu do donjeg ubodenog štapa (sl. 52a, b). To ćete postići sna-



Sl. 52a



Sl. 52b

žnim pritiskivanjem savijenih kolena ka vrhovima smučki i pritiskom petama na repove smučki. Otklizavanje ćete završiti naglim pokretom kolena ka padini čime ćete i smučke postaviti na sneg oštro rubnicima,

- istu vežbu ponovite bez oslanjanja o štapove (sl 53a, b),



Sl. 53a

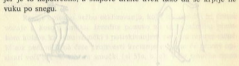


Sl. 53b

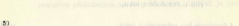
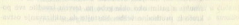
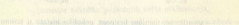
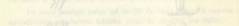
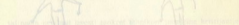
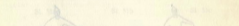
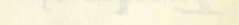
- spustite se, manjom brzinom, nekoliko metara u kosom smuku a zatim oko oble grbe na terenu izvedite sve pokrete iz prethodne vežbe. Nastojte da otklizavanje ostvarite u što dužem luku,

— povećavajte brzinu vožnje, dužinu otklizavanja i ugao polaska niz padinu. U početku uvezbavanja smučke postavljajte šire a kasnije postepeno sve uže. Kao otežanje stavite štapove preko leđa.

Za vreme vožnje nemojte dozvoliti da se nađete u pretklonu jer je to nepotrebno, a štapove držite uvek tako da se krpilje ne vuku po snegu.



Prilikom vožnje treba biti pažljiv na položaj stopala i prstiju. Prilikom vožnje treba biti pažljiv na položaj stopala i prstiju. Prilikom vožnje treba biti pažljiv na položaj stopala i prstiju.



PLUŽNI ZAVOJ

Ovim likom ćete se koristiti za promenu pravca zadržavajući smučke uvek u plućnom položaju. U početku ćete zaokrete izvoditi u sasvim maloj brzini a zatim, postepeno, sve većoj. Za vreme plućenja pravo niz padinu, prenesite težinu tela u stranu na jednu smučku (otklonom). Povećani pritisak na smučku izazvaće njeno klizanje u pravcu u kojem je usmerena pa će i čitav sistem smučki početi da menja pravac. Sada je neobično važno da prsima (trupom) i dalje budete okrenuti pravo niz padinu iako sistem koji sačinjavaju smučke i noge nastavlja kretanje u stranu (sl 54a, b, c). Zaokret ćete prekinuti i usmeriti u suprotnu stranu.



Sl. 54a



Sl. 54b



Sl. 54c

nom pravcu ako sada težinu tela prebacite podizanjem tela (ispružanjem u kolenima) u vis na suprotnu smučku.

Prema tome zaokret ćete uvek izvesti u suprotnu stranu od smučke koju ste opteretili. Opterećena smučka manje otklizava a više rubi dok neopterećena smučka otklizava i, prateći opterećenu smučku, zadržava postojeći ugao.

Prvu vežbu izvoditi u mestu: — u plućnom stavu prebacujte otklonima težinu tela s jedne na drugu smučku,

- istu vežbu radite u laganoj vožnji menjajući pravac,
- ponovite vežbu držeći štapove ispred grudi a zatim preko leđa.

Radi uvežbavanja, plućne zavoje izvodite u suvom dubokom snegu i niz strmu padinu.



Sl. 54



Sl. 54



Sl. 54

KRATKA PARALELNA KRISTIJANJA

Kada dobro savladate sve vežbe plućnog zavoja pripremite se za najvažniji trenutak u Vašoj smučarskoj obuci. Sada ćete serijom metodski povezanih vežbi naučiti kratke zaokrete kristijanije paralelno postavljenim smučkama, što predstavlja jedan od konačnih ciljeva smučarske obuke. Dalji rad će predstavljati uglavnom usavršavanje.

Na velikoj padini, na kojoj ipak možete u plućnom stavu razviti dovoljno brzine, treba da veoma pažljivo i savesno izvodite vežbe ponavljajući sve dok ih ne uvežbate:

- ritmično i brzo prebacujte težine tela sa jedne smučke na drugu (ne zaboravite da odraz bude ubedljiv i sa ispruženim kolenom), i pri tome izvodite kratke zaokrete (istu vežbu možete prethodno vežbati u mestu) (sl 55a, b),



Sl. 55a



Sl. 55b

- u daljem ponavljanju vežbe vrhove smučki postepeno razmičite dok na kraju ne počnete vežbu kratkih ritmič-

nih zaokreta da izvodite paralelno, ali prilično razmaknutim smučkama (sl 56a, b).



Sl. 56a



Sl. 56b

— nastavite vežbati ali smučke postepeno postavljajte uže dok ih na kraju sastavite potpuno (sl. 57a, b).



Sl. 57a



Sl. 57b

Prije nego što usavršite zaokrete paralelno postavljenim smučkama, treba da savladate i vežbe koje ćemo opisati jer će Vam one pomoći da glavni zadatak usavršite brže i pravilnije:

— stojeći u mestu, prenesite težinu tela na jednu nogu, jako je savite u kolenu, snažno se odrazite uvis i u suprotnu stranu (bočno). Doskočite na drugu ispruženu nogu postavljanjem smučke što dalje bočno, a zatim nastavite savijanjem kolena ove noge. Spuštanje u čučanj vrši amortizaciju doskoka i istovremeno stvara mogućnost za novi odraz u suprotnu stranu. Rasteročena smučka je u međuvremenu repom odvojena od snega (sl 58a, b). Vežbu iz-



Sl. 58a



Sl. 58b

vodite najpre oslanjanjem na štapove ubodene sa strane a kasnije bez toga. Potrebno je da nastojite da Vam smučka na koju ste doskočili otklizne što više po snegu ali samo repom.

Kada vežbu dobro savladate, smučku koja je rasteročena, sem što čete je podići od snega — prinesete je uz zglob opterećene noge ali tako da je vrh na snegu a rep u vazduhu. Rep opterećene smučke koja je na snegu mora da opisuje što veći luk otklizavanja (sl 59a, b). Ove vežbe ćete primenjivati u laganoj a kasnije u brznoj vožnji.



Sl. 59a



Sl. 59b

Za vreme izvođenja svih vežbi koje imaju cilj da naučite paralelne kratke kristijanije, prsa (cio trup) treba da držite uvek usmeren pravo niz padinu. Isto tako je neophodno da se stalno starate o održavanju ritma prilikom prebacivanja težine tela sa jedne smučke na drugu.

DUGA PARALELNA KRISTIJANJA

Duga kristijanija se ustvari, sastoji od dve kristijanije ka padini (leva i desna) koje su povezane pokretima koji ostvaruju prebacivanje repova smučki preko tzv. padne linije.

Kada završimo dužu kristijaniju ka padini, na njenom završetku morate biti u najdubljem čučnju iz koga će uslediti odraz. Odraz mora biti tako energičan da repove smučki prebaci na suprotnu stranu preko padne linije. Odmah posle doskoka počnete otklizavanje repova smučki i postepeno spuštanje u čučanj. I dalje važe pravila kao i za ranije likove: težina tela je na donjoj smučki, gornja smučka isturena za dužinu savijenog vrha, telo u većem ili manjem otklonu (zavisno od toga koliko su kolena potisnuta ka padini) i bez obzira na pravac kretanja smučki nastojte da prsa zadržite usmerena pravo niz padinu (sl 60a, b, c, d).



Sl. 60a



Sl. 60b



Sl. 60c



Sl. 60d

U početku će skok kojim prebacujete težinu tela, odnosno repove smučki preko padne linije, biti očigledan, ali ćete ga usavršavanjem tehnike rasterećivanja sve više smanjivati tako da će se na kraju odvajanja repova smučki od snega potpuno izgubiti.

Vežbanje dugih kristijanija treba u početku da izvodite na većoj, zaobljenoj, utapkanoj padini.

Vežbe:

- ponovite paralelnu kristijaniju ka padini naročito sa počinjanjem pod većim uglom niz padinu,
- izvedite nekoliko ritmičkih kratkih paralelnih kristijanija ka padini.
- na završetku kratke kristijanije ka padini iz dubokog čučnja podignite rep gornje smučke i spustite ga uz padinu, priključite gornjoj smučki donju a zatim repovima otkliznite niz padinu u kratku kristijaniju, povežite nekoliko ovakvih vežbi,
- na završetku kratke kristijanije ka padini iz dubokog čučnja snažno se odrazite i istovremeno repove obiju smučki premestite desetak santimetara uz padinu a zatim repovima otkliznite niz padinu u kratku kristijaniju. U seriji povežite nekoliko ovakvih vežbi (sl 61a, b, c),



Sl. 61a



Sl. 61b



Sl. 61c

— iz dubokog čučnja na završetku kristijanije ka padini snažno se odrazite i repove obe smučke prebacite na suprotnu stranu preko padne linije. Posle doskoka ispruženih kolena započnite i nastavite otklizavanje repova smučki uz postepeno savijanje kolena (spuštanje u čučanj).

Povežite najpre samo dve kristijanije a kasnije čitav niz. Prilikom obučavanja duge paralelne kristijanije, smučke u početku održavajte u širokom stavu a kasnije ih postepeno postavljajte sve uže. Radi otežavanja opisanih vežbi koje ste savladali, izvedite ih ponovo sa postavljenim štapovima preko leđa.

Ako bilo koju vežbu ne izvodite kako je opisano, pojavice se greške. Posebno je potrebno da Vas upozorimo da vežbe ne izvodite u pretklonu. Trup treba da je uvek uspravan. Takođe ne smete dozvoliti da kristijanije nisu povezane i da se između dve kristijanije pojavi kraća ili duža faza vožnje u kosom smuku (kontrolišite po tragu smučki).

Sve likove zaokretanja koje ste do sada naučili izvodili ste bez pomaganja (ubadanja) štapovima. Ruke i štapovi su bili uvek mirni i u odnosu na trup (ramena) u istom položaju kao u osnovnom smučarskom stavu, odnosno smuku pravo niz padinu. Kada sasvim dobro savladate dugu paralelnu kristijaniju, treba da naučite da se koristite štapovima čije ubadanje će Vam pomoći da bolje održavate ravnotežu, ubrzate odrazni impuls prilikom rasterećenja smučki i bolje regulišete ritam.

U momentu kada prebacite repove smučki preko padne linije i počnete otklizavanje repovima smučki, počnite istovremeno, postepeno pomjerati i štap sa strane opterećene noge prema napred. Ruka ne menja značajno standardni položaj koji ima u osnovnom smučarskom stavu, a pokret prenošenja krplice (štapa) izvodite uglavnom pokretom u zglobu šake njenim okretanjem kako to zahteva kretanje štapa. Tačno u momentu najdubljeg čučnja, odnosno završetka otklizavanja (kristijanije), vrh štapa treba da ubodete u sneg pored donje smučke između njenog vrha i vrha cipele (naravno s vanjske strane). Istovremeno kada se odrazite radi rasterećenja smučki, izvršite ubadanje štapom i odupiranje o njega. Odmah štap podignite i postepeno ga vratite istim putem suprotnim pokretima u položaj kao u osnovnom smučarskom stavu. U momentu kada ste zabodeni štap izvukli iz snega, vrh drugog štapa počinje lagano kretanje napred radi ubadanja. Ovo naizmjenično ritmičko kretanje štapova je jedan od veoma važnih uslova sticanja ujed-

naženog ritma prilikom izvođenja kristijanija a uz to i neophodno mekoće pokreta, najpre u dužinu a kasnije u sasvim kratkim kristijanijama (sl 62a, b, c, d).



Sl. 62a



Sl. 62b



Sl. 62c



Sl. 62d

Osnovna greška koje se morate čuvati prilikom rada sa štapovima sastoji se u nepotrebnim pauzama koje prekidaju sinhronizovani ritam vožnje. Upotrebu štapova u kristijanijama uvećavajte izvođenjem ovih vežbi:

- u kristijaniji ka padini prenosite krpilje donjeg štapa napred, ubodite ga i oduprite se o njega naporedo sa odrazom. Repove smučki spustite na sneg desetak santimetara (ili više) iznad mesta odraza, u međuvremenu vratite krpilju štapa u početni položaj i sa početkom otklivanja repovima započnite prenošenje krpilje (vrha) štapa ponovo napred (sl 63a, b, c).



Sl. 63a



Sl. 63b



Sl. 63c



Sl. 64a



Sl. 64b



Sl. 64c



Sl. 64d

- ponovite vežbu izvođeci pokrete sve brže (kraće kristijanije),
- u sledećoj vežbi repove smučki prebacite preko padne linije,
- povećajte rad štapovima u dve naizmenične kristijanije, a kasnije u čitavom nizu,
- izvodite kristijaniju sve kraće i brže i sinhronizujte rad štapovima (sl 64a, b, c, d).

Za terensku i opreznu vožnju, sem plužnog zavoja (u kome se zaokreti smučkama izvode u stalnom plužnom položaju) koji ste ranije naučili, možete se koristiti i plužnim lukom. Ako niste dovoljno savladali paralelnu kristijaniju a želite poslije vožnje u kosom smuku da promenite pravac i nastavite vožnju kosim smukom u suprotnom pravcu, zaokret ćete izvesti pluženjem (sl. 65a, b, c).



Sl. 65a



Sl. 65b



Sl. 65c

Iz položaja u kosom smuku gornjom smučkom otplužite (premestite rep smučke uz padinu) a zatim tu smučku opteretite. Pod pritiskom težine tela smučka će početi zaokret u suprotnu stranu koji treba da završite kada se okrenete u novom pravcu. Tada smučku, koja je neopterećena i sada je gornja, treba da priključite smučki koja i dalje ostaje opterećena. Prema tome potpuni luk (plužni luk) se sastoji iz kosog smuka, plužnog zaokreta i ponovo kosog smuka u suprotnom smeru.

Deci, mlađim osobama i odraslima koji sportske osobine pokazuju i do zrelijeg doba ne preporučujemo da se koriste ovim likom pre nego što su sasvim dobro usavršili paralelnu kristijaniju. Ovo radi toga što naučena plužna kristijanija (a u najvećem broju slučajeva je pogrešno naučena, jer ne sadrži potrebno rasterećenje prema gore) jako smeta učenju paralelne kristijanije (ostaju elementi pluženja).

Starije osobe i odrasli koji nisu na vreme počeli da uče smučati i teško mogu da savladaju paralelnu kristijaniju treba da se posvete učenju plužne kristijanije kojom će moći da savladaju sve padine gotovo kao i sa paralelnom kristijanijom. S obzirom na razmaknuti položaj smučki, odnosno nogu, održavanje ravnoteže u najkritičnijem periodu zaokretanja (prelaz preko padne linije) je lakše nego u paralelnoj kristijaniji. Olakšanje se sastoji u tome što se izvodi u manjoj brzini nego paralelna kristijanija.

Plužna kristijanija se izvodi na taj način što se posle završenog prethodnog zaokreta, odnosno kristijanije ka padini, iz niskog stava isplužite (rasterećenje) i istovremeno otplužite gornju smučku. Odmah iza toga prenesite težinu tela na otpluženu smučku i izvedite zaokret. Kada promenite pravac kretanja, priključite rasterećenu smučku opterećenoj koja već stiže u donji položaj i započnite otklizavanje paralelnim smučkama kao u kristijaniji ka padini (sl. 66a, b, c). Za vreme izvođenja pokreta nastojite da Vam grudi budu okrenute niz padinu.

Osnovna greška koja se može pojaviti prilikom učenja je zanemarivanje pokreta rasterećenja. U tom slučaju ostaje samo pokret otplužavanja i priključivanja smučki koji dovodi do krutih pokreta i nesigurnosti u vožnji.



Sl. 66a



Sl. 66b



Sl. 66c

Kada savladate dobro plućnu kristijaniju možete uključiti i ubadanje štapova. Štap treba ubosti i odupreti se o njega u momentu isplužanja (rasterećenja), i otpluživanja. Pravila o daljem radu štapovima su ista kao i u paralelnoj kristijaniji.

Plućnu kristijaniju ćete savladati ako primenjujete ove vežbe: — vozite u plugu pravo niz padinu, rasterećite i priključite jednu smučku drugoj, a zatim pređite u kristijaniju ka padini u stranu smučke koju ste priključili (sl. 67a, b),



Sl. 67a



Sl. 67b

- iz plućnja ravno niz padinu, otklonom opteretite jednu smučku usled čega će doći do promene smera kretanja u pravcu u kome je usmeren vrh opterećene smučke. Odmah na početku promene pravca kretanja, težinu tela brzo prenesite na suprotnu smučku usled čega će doći do kretanja u novom pravcu. Posle prelaska padne linije priključite gornju, rasterećenu smučku i nastavite da otklizavate u kristijaniju ka padini,
- na završetku kristijanije ka padini naglo se ispružite, otpužite gornjom smučkom a zatim je opteretite. Kada u plućnom stavu počete pravo niz padinu odbacite se od otpužene smučke, vratite težinu na prvobitno opterećenu smučku, otpuženu smučku priključite i pređite u otklizavanje — kristijaniju ka padini. Povežite nekoliko ovakvih vežbi,

- na završetku kristijanije ka padini ispružite se, otpluzite gornjom smučkom i opteretite je. U pluznom stavu izvedite zaokret i tek kad promenite pravac priključite rasterećenu smučku (koja je već došla u gornji položaj).
- ponovite istu vežbu u nešto većoj brzini a rasterećenu smučku priključite otpluzenoj malo ranije — u momentu kada se nalazite u položaju pluga pravo niz padinu,
- sada istu vežbu izvedite u mnogo većoj brzini od prethodne, ali rasterećenu smučku priključite odmah pošto ste otpluzenu postavili na sneg i preneli na nju težinu i nastavite dalje zaokretanje (otklizavanje repovima) sa paralelno postavljenim smučkama.



Radi otežavanja vežbi možete ih prilikom ponavljanja izvoditi sa štapovima postavljenim preko leđa.

Kada savladate smučarsku tehniku koju ste ovdje upoznali nemojte se zadovoljiti postignutim uspehom nego nastavite i dalje da je usavršavate. I u rekreativnom smučanju učenje novih detalja ima posebnih čari.

Ako je reč o našim mladim smučarima, tada pravo upoznavanje smučarske tehnike tek počinje. Obračajući se Vama moram reći da je ovo što ste saznali i naučili tek osnovna škola. Srednju školu i fakultet smučanja ćete završiti kada se posvetite takmičarskom smučanju. Ono će Vam pružiti i ona izuzetna uzbuđenja koja se mogu doživjeti samo učestvovanjem na takmičenjima, što za najmlađe i ne sasvim mlade predstavlja naročiti vid obogaćivanja životnog sadržaja.

MEKANIČKI PODNEVI I IZVOJANJE	11
TRIPLOVANJE NA BICIKLIMA I OPLETANJE	11
PIZICKA POKRETNOST I IZVOJANJE	19
Izvođenje na snegu	19
Triplovanje	24
Medicinska i fiziološka priprema	26
Opremljenje i pravila	28
Prezaga	30
Položaj i savetovanje	31
Savetovanje pri prelasku	32
Prezaga pri prelasku	33
Klasični stil	36
Položaj	37
Klasični stil	40
Otklzanje	47
Karakteristike na prelasku	48
Položaj pri prelasku	51
Izvođenje pri prelasku	52
Duga priprema pri prelasku	53
Položaj pri prelasku	54
Izvođenje pri prelasku	55

SADRŽAJ

	Str.
PREDGOVOR — — — — —	3
UVOD (Smučanje kao rekreacija i sport) — — — — —	5
SMUCARSKE DISCIPLINE — — — — —	9
MEHANICKI POJMOVI U SMUCANJU — — — — —	11
UPOZNAVANJE SA SMUCARSKOM OPREMOM — — — — —	13
FIZICKA PRIPREMA ZA SMUCANJE — — — — —	19
Izlazak na sneg — — — — —	23
Smučarski stav — — — — —	24
Hođanje i trčanje na smučkama — — — — —	26
Okretanje u mestu — — — — —	28
Penjanje — — — — —	29
Padanje i ustajanje — — — — —	30
Smuk pravo niz padinu — — — — —	32
Prestupni korak — — — — —	35
Klizni korak — — — — —	36
Pluženje — — — — —	38
Kosi smuk — — — — —	40
Otklizavanje — — — — —	45
Kristijanija na padini — — — — —	48
Plužni zavoj — — — — —	51
Kratka paralelna kristijanija — — — — —	53
Duga paralelna kristijanija — — — — —	57
Plužni luk — — — — —	64
Plužna kristijanija — — — — —	65

