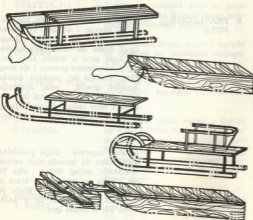


IGRE NA SANKAMA

Sankanje spada među najomiljenije dječije zabave na svijetu. Ona mogu da se sankaju na različite načine, kao spuštanje niz strme ulice i padine, a mogu da se i sankaju po ravnicima.

I saonice mogu da budu različite kako po veličini, tako i po građi: male — jednosjed — ili veće na koje mogu da sjednu dvoje troje pa i više djece. Lijepo izgledaju one kupljene drvene saonice, ali su brže i jače gvoždene, koje može da napravi svaki kovač ili bravar. Često i djeca uz pomoć starijih mogu napraviti dobre saonice, koje se mogu vidjeti po selima.

Sankanje utiče na cijeli dječiji organizam. Penjući se na brežuljak, dijete vješto savladava skizak teren, te time razvija svoju spretnost, snalažljivost, usklađenost pokreta ruku i nogu.



Sankanje je odlično sredstvo i za razvijanje ustrajnosti, upornosti i volje. Dijete se kod penjanja na brežuljak često i po nekoliko puta sklizne niz brežuljak, ali ono ustrajno nastoji da se popne. Spuštajući se niz brežuljak, većina djece mora da savlada strah, te ono postaje odvažno i sigurno, a time i zadovoljno.

Sankanje razvija drugarstvo, discipliniranost i smisao za red. Djeca se privikavaju da mirno čekaju na red, da se ne guraju, da paze jedan na drugoga i pomažu jedni drugima pri uspinjanju.

Zbog sigurnosti djece treba tačno odrediti mjesto gdje se djeca mogu spuštati sankama, kao i dio kojim će se djeca vraćati na brežuljak. Potrebno je navikavati djecu da sačekaju dok prethodni ne odmaknu, da ne nalijeću jedni na druge.

U igrama na sankama treba paziti da se sva djeca kreću, da stojeći ne zebu. Nije dobro da se djeca vode na sankama, a isto tako i na sve zimske igre, ako duva jak vjehar, ako je jako mokar snijeg ili temperatura veća od — 10 stupnjeva.

Sankanje obično traje od 30—45 minuta. Zatim se djeca odmore, pa prema interesu djece, opet se organizuju nove igre na sankama.

PRIMJERI IGARA NA SANKAMA

1. TRKA RIMLJA- — Ispred sanki upregnuta su dva ili tri igrača a na sankama jedan kleči, čuči ili stoji, držeći se za posebnu uzicu koja je vezana za prednji dio sanki.
2. GURANJE O RAMENA — Jedan sjedi na sankama, a drugi ga gura naprijed držeći ga za ramena.
3. KLEČEĆI NA SANKAMA — Igrač klekne jednom nogom na sanke, a drugom se gura prema cilju.



4. SPUŠTANJE — Jednosjed, dvosjed ili trosjed tako da dvoje sjede, a treći stoji i drži se za ramena onog ispred sebe.

5. VOZ — Zaveže se po nekoliko snonica, 2—6, i spuštaju se niz strminu. Na svakim sankama može biti po jedno ili više djece.

6. SPUŠTANJE NA RAZNE NACINE — Spuštanje niz padinu u raskoračnom stavu i sa raširenim rukama, potrbuške, na leđima, klečeći, čučeci, stojeći, sjedeći leđima naprijed.

7. U STOJ — Igrač sjedi na sankama i u toku vožnje podigne se i stojeći nastavlja vožnju, ili u toku vožnje mijenja i druge položaje, na primjer, iz sjeda položaja da čučne, klekne, legne i dr.

8. UZETI GRANČICE — Svaki sankoš na svojoj stazi ima zabodene grančice ili zastavice. Zadatak je da se za vrijeme vožnje pokupe grančice ili da se zabodu na određeno mjesto.

9. GADANJE — Kraj staze za sankanje postavi se neka meta: strašilo za ptice, na palicu stari lonac, poveću grudu snijega i dr. Zadatak je da za vrijeme vožnje igrač sa tri grudve pogodi cilj.

10. KAPU NA PALICU — Uz samu stazu postavi se metar visoka palica. U vožnji, igrač je dužan da na nju postavi svoju kapu, ali pritom palicu ne smije srušiti.

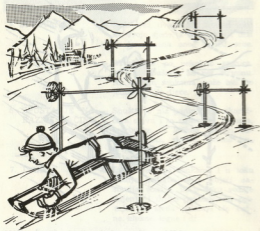


11. SINJSKA ALKA — Na nekoj grani iznad staze za sankanje objesi se o konopac drveni обруч koji se lako skida. U vožnji treba igrač da ga palicom, koju drži u ruci, skine i da taj обруч nataknut na palicu doveže do cilja.

12. KROZ VRATA — Na stazi se postave vrata od štapa (dva štapa okomito i treći vodoravno iznad). Vrata su razne visine. Igrač je obavezan da u

13. POTRBUŠKE SLALOM

- vožnji prođe kroz vrata, ali tako da ih ne sruši.
- Ležeći na saonicama voziti vijugavo između postavljenih većih grudvi, štapova ili kapija.



14. ŠTAFETA I

- Igrači se podijele u dvije ili više grupa. Svaka grupa ima po jedne sanke. Na znak, polaze prvi iz grupe spuštajući se do određenog cilja, zatim ustaju i trčeći se vraćaju na mjesto odakle su pošli, predaju saonice drugom i tako redom. Dužina staze ne treba da bude veća od 20 m. Spuštanje može da bude u parovima ili većim grupama.

- ### 15. ŠTAFETA II
- Igrači se postroje na vrhu sankališta u dvije kolone podjednake snaga, podijeljeni po brojevima. Svaka kolona ima svoje sanke i stazu. Na znak, po dvojica iz svake kolone sjednu na svoje sanke, prvi vozač, a drugi putnik.

ANALIZA

Na cilju igrač koji je vozio prepušta sanke drugom igraču-putniku, a ovaj ih što brže može, vuče do vrha padine — starta. Sjeda na sanke, te postaje vozač, a treći igrač sjeda i postaje putnik. I tako redom, vozač ostaje na cilju, a putnik se vraća i ponavlja vožnju. Kolone se takmiče koja će prije prevesti sve putnike.

IGRE NA SKLJAMA

Skijanje se ubraja među najvrijednije i najprikladnije vidove zimskog sporta. Vrijednost skijanja ogleda se u tome što se odvija na čistom i suhom vazduhu, po hladnoći i suncu, a naročito zato što od djeteta traži najraznovrsnija kretanja cijelog organizma. Skijanjem se kod djece razvija gipkost, ravnoteža, snalažljivost, jer svaka promjena nagiba padine i klizavost snijega, svaka udubina i izbočina, svaka promjena pravca i svaka prepreka traži munjevitu promjenu stava, brzo reagovanje cijelog organizma. Saradnja nervnog sistema s fizičkim pokretima razvija se do maksimuma, a to podstiče i usavršava upravljanje tijelom i pokretima.

Skijanje razvija i mnoge pozitivne crte karaktera, kao smjelost, sigurnost, discipliniranost, odlučnost, ustrajnost, razbija nepotreban strah i nesigurnost.

U međusobnom kontaktu s drugovima na skijanju razvija se međusobna saradnja, drugarstvo, pripravnost da se drugu u nevolji pomogne, da se zajedno dijeli dobro i zlo.

Djeca se na skijanju privikavaju na hladnoću i nevrjeme, prisiljavaju se na podnošenje napora, a sve to pridonosi učvršćenju i čišćenju ličnosti. Igre na skijama pružaju mnoge radosti, pa gotovo da i nema djeteta koje ne želi da stavi skije na noge i da se s drugovima ne nađe na snježnim padinama.

PRIMJERI IGARA NA SKIJAMA

- 1. HODANJE SA ZADACIMA** — Napraviti kružnu stazu, zatim uzeti štapove u ruke držeći ih za sredinu, i nastaviti hodanje ili lagano trčanje, ali se pri tom ne pomagati štapovima. S vremena na vrijeme, mijenjati štapove iz ruke u ruku, ili skidati rukavice i navlačiti ih, skidati i navlačiti kapu i sl. Važno je da se svi zadaci obavljaju u hodu, bez zaustavljanja.
- 2. GADANJE GRUDVAMA** — Kližući po skijaškoj stazi, treba se sagnuti, uzeti snijeg i napraviti grudvu, zatim gađati u određeni cilj: drvo, grm, označen prostor i sl.
- 3. VUČA SKIJAŠA** — Dvojica vuku trećeg. Svi su na skijama. Onaj koji se vuče može da stoji ili čučati, a vuče se za ruke ili štapove.
- 4. TKO ĆE PRVI** — Djeca se postavljaju na startnoj liniji u vrstu jedan do drugog udaljeni 3 m. Na daljinu od 15—20 m od svakog igrača zabeđena je u snijeg zastavica. Na znak, svi trče na skijama u pravcu zastavice, obilaze je i vraćaju se na start.
- 5. HVATALICA NA SKIJAMA** — Na određenom prostoru grupa djece se igra »hvatalice« sa skijama na nogama, ali bez štapova. Ista

hvatalice može se izvesti na jednoj skiji.

- 6. LIJA I PSI** — Između djece izabere se lija koja nosi torbu i u torbi razne šarene papire. Kreće se šumarkom na skijama i pomoću štapova. Krene po valovitom terenu ponešto prikrivenom te svakih 5—10 m ostavlja trag, bacajući na snijeg papir. Desetak minuta iza nje na skijama krenu u potjeru za njom svi ostali igrači. Lija nastoji da dođe do cilja prije nego što je uhvate.



- 7. ISPOD MOSTA** — Od skijaških štapova napravi se most, i to tako da se dva štapa postavljaju okomito, a na vrhu njih jedan vodoravno. Za bolje skijaše

sastave se vrata od dva štapa u obliku trougla. Djeca se spuštaju niz padinu i prolaze kroz vrata u polučučnju, kroz niska vrata u čučnju. Kod izvježbanih se traži da prelaze u čučanj ispred samih vrata i da se, čim ih prođu, usprave.



8. SKIDANJE I POSTAVLJANJE PREDMETA

— Uz skijašku stazu zabode se štap i na njega se stavi rukavica, kapa ili sličan predmet. U spustu predmet treba skinuti i staviti na štap. Igra se može otežati tako što će se skidati ili postavljati više predmeta.

9. GADANJE U CILJ

— Uz skijašku stazu postavi se neki predmet u koji će djeca gađati grudvom koju naprave za vrijeme spusta.

10. LOPTANJE

— Svako dijete pripremi čvrstu grudvu i nju za vrijeme spusta pomalo baca i hvata.

11. HVATANJE LOPTE

— Voditelj igara baca u toku spusta skijašu loptu koju je ovaj obavezan da uhvati i vrati nazad.

12. NA JEDNOJ SKLJI

— U spustu skijaš podiže rep jedne pa druge skije, ili podiže jednu pa drugu skiju, ili će preći stazu samo na jednoj skiji.

13. PREKO ZAPREKE

— Na stazu postavi se grančica koju u spustu treba preškočiti.

14. ZAJEDNO

— Djeca se spuštaju niz padinu držeći se za ruke, ili zakače za laktove.

15. ZABADANJE I UZIMANJE ŠTAPOVA

— Blaga, nešto duža padina. Na startu padine djeca se postave u kolone tako da prvi ima štapove u rukama, drugi je bez štapova, treći sa štapovima i tako redom. Prvi se spuštaju i na određenoj daljini zabadaju lijevo i desno od sebe štapove. Čim je prvi zabo štapove, polazi drugi, koji sada u spustu uzima zabodene štapove. Zatim ide treći koji ostavlja i zabadu štapove, četvrti ih uzima, itd.

IGRE NA KLIZALJKAMA

Na mnogim mjestima za vrijeme zime kada se temperatura spusti ispod nule, prave se ledene površine za klizanje. Koriste se igrališta za košarku, rukomet, odbojku ili tenis, zatim školska dvorišta ili ljetnja igrališta po parkovima. Pored toga, preko zime zamrzne se svaka lokva, bara, potocić, rječica, pa i ravan teren s dobro utabanim snijegom mogu se pretvoriti u klizalište. Djeca često improviziraju svoja klizališta na kojima se kliču, bez klizaljki, na cipelsma. Svuda gdje ima leda, ona nastoje da u svoje igre unesu klizanje. Na nama je da taj interes i težnju djece podržimo, te da organizovano i smišljeno vodimo igre na klizaljkama.

Pored pravih, kupljenih klizaljki, često se vide, naročito u manjim mjestima, klizaljke koje naprave sama djeca, uz pomoć roditelja. One su obično napravljene od drveta, a sa donje klizne strane okovane.

Klizanje je zdrav zimski sport i odlična zabava djece. Djeca borave na čistom i svježem zraku, što mnogo koristi njihovom zdravlju. Klizanjem djeca jačaju mišiće nogu, leđa i trbuha. Ono je veoma važno sredstvo za razvijanje ravnoteže i okretnosti.

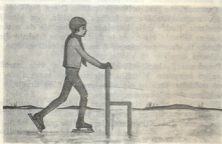
Klizanje traži od djeteta odlučnost, savladavanje straha od pada, okretnost i spretnost. Djeluje na opšti razvitak djeteta, a i razvoj raznih psihičkih kvaliteta kad se radi o postizanju sigurnosti, ustrajnosti i razvijanju i jačanju volje.



Za klizača-početnika najveća je poteškoća održavanje ravnoteže na tankom bridu klizaljke. Ako klizač ima slabe članke, korisno je da ih nečim ovije kako bi nogu sigurnije stajala. Cipele moraju biti što više i čvršće vezane, da ne budu prevelike.

POČETNA ŠKOLA KLIZANJA

1. Dijete treba da upozna klizaljke i tehniku pričvršćavanja na cipele.
2. Stajanje i hodanje na klizaljicama i održavanje ravnoteže najprije se vježba u prostoriji na mekom tlu, da se ne bi oštetili bridovi klizaljki. Kreće se sitnim koracima hvatajući se za naslon stolice i sl. praveći žučanj, podizati jednu pa drugu nogu, okretati se na lijevo, na desno, u punom krugu, toliko koliko je potrebno da se savlada osnovna tehnika održavanja na klizaljicama.



3. Prije odlaska na led dobro je da se savlada tehnika hodanja i kretanja na klizaljicama po snijegu, da savlada ravnotežu i osnovna kretanja u svim pravcima.
4. Prilikom prvog klizanja treba imati pomagača. Početnik neka se postavi čvrsto na obje noge, stopala treba da budu paralelna i jedno pored drugog. Koljena ne treba držati zategnuto i kruto, tijelo malo nagnuti naprijed, da bi se izbjegao pad unazad.
5. Pomagač treba da se postavi nasuprot klizača, držeći ga za obje ruke, ili može da stane pored njega i da ga pridržava oko struka, i neka ga pomalo gura naprijed.
6. Uz pomagača klizač ne diže klizaljku sa leđa već lagano jednu pa drugu klizaljku gura naprijed. Noga koja je isturena malo je u koljenu savijena. Treba raditi što duže klizne korake, što duže se klizati na jednoj nozi.
7. Drugu nogu ispočetka treba sasvim malo podizati sa leđa, ali je svakako postavljati iza noge na kojoj se klizi.
8. Kod prvog samostalnog klizanja klizač treba da pazi da su mu ruke opušteno i da se pridržava osnovnog klizačkog pravila; kada je desna klizaljka naprijed da je i desno rame naprijed i obratno.
9. Kad je klizač već naučio tako da klizi, treba da uči kako da se što duže zadržava na jednoj nozi i da pri tome opisuje lukove spolja ili unutra. Sve te vježbe izvode se ravnomjerno, nogama i u oba smjera.



10. Čim početnik stekne malo više sigurnosti na ledu, treba da nauči i vožnju unazad. Pri tome je potrebno da ga u početku neko priдрžava.
11. Vožnja u »vagi« izvodi se tako što vozi na jednoj nozi, tijelo se nagne naprijed u vodoravni položaj, a druga se noga digna nazad vodoravno, ruke su pružene naprijed.
12. Klizati u čučnju i uspraviti se.
13. Klizati u čučnju na jednoj nozi, druga je ispružena naprijed, ruke ispružene u stranu.
14. Klizeći izvesti brojku 8 — osmicu.
15. Klizač savladava tehniku brzog klizanja i time vrši pripreme za takmičenje u brzom klizanju, i savladava osnovnu tehniku za igru hoкеja na ledu.

PRIMJERI IGARA NA KLIZALJKAMA

1. **LOVAC** — Jedan klizač lovi ostale, ulovljeni postaje lovac. Ista igra samo se izvodi u parovima. Моže se loviti tako da se spašava u čučnju ili vožnji na jednoj nozi.
2. **ZAUSTAVI SE** — Klizači stoje na jednom kraju igrališta. Na prvi znak krenu, a na drugi se zaustave. Klizač koji se odmah ne zaustavi, ili padne vraća se na početak staze. Na novi znak svi kreću dalje, i oni koji su se morali vratiti na početak. Tko prije pređe određenu stazu.
3. **S VIJAČOM** — Klizači se uhvate za dugu vijaju, ali tako da pola gleda na jednu stranu, a pola na drugu. Klizači se u krugu jedni voze naprijed, a drugi nazad.
4. **ZAOBILAŽENJE** — Na klizalištu su postavljeni neki predmeti, a klizači ih vozeći zaobilaze.

5. **OBRUČIMA NA STALKE** — Na klizalište se postave stalci sa palicama. U toku klizanja klizači nabacuju svoj obruč na stalke.
6. **PREKO CRTE** — Po sredini igrališta postave se grančice, na znak klizači kliču s jedne strane na drugu, kada dođu do grančica treba da ih preskoče.
7. **GADANJE** — Svaki klizač ima grudu. Za vrijeme klizanja treba pogoditi određeni cilj.
8. **ŠTAFETA** — Dvije kolone na razdaljini od 5 m. Na znak prvi iz kolone brzo kliče do određenog cilja i vraća se do svoje kolone. Dodirne svog igrača koji nastavlja i tako redom koja kolona će prva izvršiti postavljenu zadatku.
9. **ZMIJA** — Klizači se uhvate za ruke i kliču po sredini kruga u raznim pravcima. Zadnji klizač u pogodnom trenutku napusti »zmiju« i u zaleću kliče po igralištu po svojoj želji.
10. **HOKEJ** — Klizač gura drvenom palicom pločicu po ledu ravno, ili između predmeta. Na ovaj način mogu se organizovati razna štafetna takmičenja.
11. **SKOKOVI** — Na klizalište se postave odgovarajući predmeti koje će klizači preskakati u dalj ili vis.
12. **KIPOVI** — Klizači se u parovima uhvate za ruke i okreću se. Na znak se otpuste i u toku vrtnje treba da zauzmu određeni stav.
13. **S LOPTOM OD KRPE** — S loptom od krpe igraju dvije ekipe: jedni se dodaju, a drugi otimaju loptu.

14. UZIMANJE ČU- — Tko će prije stići na cilj uzimajući u toku klizanja i bez zaustavljanja, postavljene čunjeve na stazi.

15. KOLO NA LEDU — Klizači se uhvate za ruke i klizaju u jednom smjeru. U toku klizanja izvode: vožnju na jednoj nozi, u čučnju na obadvojema nogama, okret u suprotnu stranu, cijeli okret, jedni čučnu drugi ih vuku, skok na drugu nogu.



LIGURE

Vozač na ligurama u poluležećem stavu na leđima, držeći rukama savijena koljena, vozi niz stazu. Upravlja trzajima jedne ili druge noge, kao i naginjanjem na odgovarajuću stranu.

Ligure su male niske sanke, dužine 40—50 cm. Napravljene su od drveta, najčešće od kuhane bukvine ili jasena. Na donji dio okvira sanki stavlja se okov od čelične trake.



TRKA NA LOPATAMA

Trka na lopatama za čišćenje snijega. Takmičari se zatire desetak metara, držeći svako svoju lopatu u ruci. Zatim se u trku postavlja lopata na snijeg, pa uskaču u nju kao u čamac. Drška im dođe između nogu i služi kao upravljač. Tako jure niz padinu.



TAKMIČENJA NA ZIMSKIM OLIMPIJSKIM IGRAMA

	muškarci	žene
1. SPUST	DA	DA
2. SLALOM	DA	DA
3. VELESLAMOM	DA	DA
4. TRČANJE	DA	DA
5. BIATLON	DA	NE
6. SKOKOVI	DA	NE
7. NORDIJSKA KOMBINACIJA	DA	NE
8. BOB	DA	NE
9. SANKANJE	DA	DA
10. UMJETNIČKO KLIZANJE	DA	DA
11. BRZO KLIZANJE	DA	DA
12. HOKEJ NA LEDU	DA	NE

ZIMSKE OLIMPIJSKE IGRE



BIATLON

Kombinovano takmičenje u smučarskom trčanju i gadanju iz puške mecima — u ležećem i stojećem stavu.

BRZO KLIZANJE

Klizač nastoji da na ovalnoj stazi klizališta za što kraće vrijeme savlada određenu distancu, krećući se uvijek u lijevo — suprotno od kazaljke na satu. Startuju po dva klizača svako u svojoj stazi. Poslije svakog kruga mijenjaju staze.

HOKEJ NA LEDU

Dvije ekipe po 6 igrača na klizaljicama igraju palicom i ploščicom na ledenom igralištu, nastojeći da ploščicu ubace u protivnički gol.

NORDIJSKA KOMBINACIJA

Nordijska kombinacija (ili klasična) sastoji se od smučarskog trčanja na 15 km. i smučarskih skokova na skakaonici od 70 metara. Pobjednik je onaj ko sakupi više bodova u zbiru za obje discipline.

SANKANJE

Vožnja sankama niz zaleđene i snježne padine na posebno uređenim stazama sa više zavoja, sa ciljem da se (u više trka) postigne što veća brzina.

SKOKOVI

Skokovi sa smučkama izvode se na skakaonicama od 70 metara i 90 metara.

SLALOM

Takmičar prolazi određenu stazu obilježenu parovima zastavica (kapljama) poredanim na padini sa visinskom razlikom (od 120 do 220 m.) čija jedna četvrtina ima nagib od preko 30°. Takmičenje se sastoji od dvije vožnje od kojih se svaka izvodi na drugoj stazi, a rezultat se sabira od obje vožnje.

SPUST (SMUK)

Takmičar na posebno pripremljenoj stazi, označenoj zastavicama, savladuje određenu visinsku razliku što većom brzinom bez upotrebe štapova.

TRČANJE

Vrsta takmičarskog trčanja na smučkama, u kojem se, prema reljefu zemljišta, takmičar kreće ravnicom, usponima i nizbrdicom.

UMJETNIČKO KLIZANJE

Klizači (pojedinačno ili u paru) nastoje da usklade raznovrsno oblikovane pokrete i figure sa ritmom muzike, a istovremeno daju izvođenju i estetsko obilježje.

VELESALOM

Takmičar prelazi stazu kombinacijom spusta i slaloma. Teren je prirodno talasast i staza prati konfiguraciju terena.

VOŽNJA BOBOM

Vožnja sankama sa kormilom (i kočnicom koja se može upotrijebiti samo radi zaustavljanja nakon prolaska kroz cilj) na posebno konstruiranoj i zaleđenoj stazi, uz učešće dva ili četiri takmičara (dvojac ili četverac), sa ciljem da se u više trka postigne što veća brzina i što bolje vrijeme.

SMUČARSKI LEKSIKON

Aerodinamični skok

Za postizanje što veće daljine, skakač iskorištava svoje tijelo za otpor vazduhu, sprečava time djelovanje sile teže kod daljnjeg lebdenja. Tijelo je u pretklonu i naprijed nagnuto.

Aerodinamično skijanje

Skijaško jedrenje, pomoću platnenog ogrtača pričvršćenog na prsima i na stražnoj strani nogu. Upotrebljava se kod velike brzine (70 km.). Na otvorenim terenima djeluje kao padobran.

Alat

Za popravak skija na terenu. Čekić, malo svrdlo, zavrtač, šilo, komad tankog lima, mali čavlić, ružičasti i šarafići.

Aljažev stolp

Limeno skrovište na vrhu Triglava (2.863 m.) postavljeno 07. VIII 1895. godine.

Ale kristijanija

Nazvana po francuskom skijašu Allais Ernštu, bivšem prvaku svijeta 1937—1938. godine. Ale kristijanija se izvodi sa oba štapa, okretanjem na vrhovima skija, tj. naglim podizanjem zadnjeg dijela smučki.

Alpinizam

Označava viši razvoj planinarstva, vezanog sa hordenim usponima preko strmih stijena na visoke i teško pristupačne vrhove planina.

Alpska kombinacija

Takmičenje na kojemu se ocjenjuje sposobnost smučara u spustu i slalomu. Takmičenje se održava u dva dana; prvi dan spust a drugi, slalom. Visinska razlika spusta 400 do 1.500 metara, slaloma 120 do 400 metara. Takmičar koji nije dovršio spust ne može u slalomu startati ako se je prijavio za kombinaciju.

Amater

(Fr. ljubitelj.) Amater je naziv za onog sportistu, koji se bavi sportom iz čistog zadovoljstva i radi zdravlja. Profesionalac, sportaš od zvanja koji dobiva za svaki nastup novčanu nagradu.

Andor

(AAndor ili Öndur staronorveški). Kratka dezna krznena skija koja je služila za odriavanje (odgurivanje).

Atmosfera

(grčki, atmos-para, sphaira-kugla), u širem smislu atmosfera je plinovit plašt, koji obavija nebeska tijela. Atmosfera je svojim sastavima, kiseonikom, ugljikovim dioksidom i vodenom parom uslov za opstanak bila i životinja i ljudi.

Azimut

Ugao, koji čini magnetski meridijan neke tačke s linijom koja prolazi s te tačke prema nekom zemljinom predmetu, mjereno u smjeru kretanja kazaljke na satu.

Bambus

Trstika — tropska biljka, upotrebljavala se za pravljenje smučarskih štapova.

Bandaža

Zavoj koji je pričvršćen na oboljeli ili povrijeđeni dio tijela, vraća tom dijelu tijela čvrstoću, odnosno sprječava gibanje zglobova.

Barometar

(ili tlakomjer), sprava kojom se mjeri pritisak vazduha i drugih plinova.

Barograf

Sprava koja sama bilježi pritisak vazduha. Barograf je u bitnosti barometar tako udešen da automatski, pomoću jednog mehanizma grafički bilježi pritisak vazduha.

Bilo — puls

Udaranje žila kucavica. Normalno 60 — 80 otkucaja u minuti. Kod utreniranih sportista manje.

Bivak

(Fr.) logorovanje (zimsko). Izbor mjesta. U uvalama koje su zaštićene od vjetera. Kod postavljanja bivaka ne smije niko mirovati, svi moraju raditi, da zadrže svoju toplinu kojom ulaze u bivak. Bivak se može graditi, postaviti na tri načina:

1. Sniježna jama (bez šatora). Gradi se kod visine snijega preko 1 m. Dužina iznosi najviše 1,5 m. visina oko 1 m. Smučke služe kao prečke za krov na koje se nabaca snijeg iskopan iz jame.
2. Sniježna jama sa šatorom. Prema veličini šatora iskopa se u snijegu udubina najmanje 50 cm. Na dno se stavi granje ili mahovina. Preko šatora snijeg da je toplije.
3. U visokim planinama, u pustim predjelima gdje nema nikakva raslinja i kod pomanjkanja šatora gradi se tako zvani »iglu« (eskimski sniježna koliba). Iglu se gradi iz sniježnih blokova 30 do 50 cm. dužine i 15 do 25 cm. širine. Režu se komadi i slažu u krug. Krug se postepeno svodi u kupu. Ostavi se pri dnu ulaz koji se kasnije može zatvoriti opet komadom leda. U iglu se upali svijeća koja zagrije.

Blesura

(Fr.) povreda, rada.

Busola

Sprava pomoću koje se u prirodi određuje pravac sjevera danju i noću, po magli i kiši.

Cepin

Važan dio opreme svakog planinara, alpinista i smučara. Služi za usjecanje stepenica u ledu i snijegu. Sjekirica je izrađena iz vrlo dobrog čelika, a držak tj. štap, iz hikori drveta ili jasena.

Chance

(Fr.); šanse, dobra prilika, mogućnost da se nešto postigne.

Chronometar

Sat koji pokazuje najtačnije vrijeme. Na smučarskim takmičenjima. Takav je sat neophodno potreban za kontrolu tačnosti vremena. Prije početka takmičenja sve štoperice treba izjednačiti prema chronometru.

Daljinsko trčanje

Sa smučkama najviše od 18 km. Pruga mora imati 1/3 ravnice, 1/3 spusta i 1/3 uspona. Prema dobnim kategorijama dužina staze iznosi: juniori pojedinačno od 10—15 km. 10, 15, 30 i 50 km za seniore, 5 km juniorke, 5, 10 i 20 za seniorke. Tri ili četiri takmičara × 10 km štafeta za muškarce. 3 ili 4 takmičara × 5 km štafeta za žene. Visinska razlika se kreće od 100 — 250 m.

Dereze

Kovačno čelično i željezno stopalo iz dva dijela (tabani i peta). Služi kao sredstvo za što lakše hodanje i penjanje po strmim zaleđenim padinama. Na tabanima ima šest a na petama četiri zupca. Dužina zupca 2,5 do 3 cm. U SR Sloveniji bile su poznate dereze već u XVI vijeku.

Difuzno svjetlo

Razasuto svjetlo. U planinama na snijegu kad sunce prodire kroz maglu ili oblake takva rasvjeta onemogućava raspoznavanje nagiba terena.

Diskvalifikacija

Kazna koja uslijedi ponajviše kod takmičenja. Nastaje usljed nediscipline ili nepravilnog izvršenja odredaba javnog takmičenja od strane takmičara ili rukovodilaca.

Doping

Davanje sredstava (kofein, adrenalini, digitalis, strihnin, kamfor, jetreni preparati, hormoni, vitamini) u svrhu povećanja radnog efekta (sportskog rezultata) preko normalnih granica. Štetno, zabranjeno i kažnjivo.

Drvo za skije

Hickori — američki jasen, naš jasen, breza, trešnja i akacija. U vrijeme kada su smučke pravljene isključivo od drveta. Drvo je bilo najbolji materijal za izradu smučki. Danas se pored drvenih lamela upotrebljavaju sintetičke materije i metal.

Ekspedicija

Upućivanje jedne skupine smučara ili planinara u nepoznate krajeve, u svrhu naučnog istraživanja.

FIS

Kratica za »Federation Internationale de SKI«, Međunarodna smučarska organizacija (Federacija).

Fibroid

Tvornička prerađevina, kao nadomjestak za čelične rubove. U gustoći i čvrstoći kao kost. Montira se na skije lijepljenjem.

Firn

(njemački) zrnasti snijeg u vidu ledenih kuglica. Snijeg na kome se mogu postići velike brzine.

Flanel

Tekstilni proizvod, vrlo dobar za zimsko rublje. Košulje, pidžame. Flanel drži toplotu i upija znoj.

Gorska bolest

Javlja se u visinama preko 3.000 metara. Očituje se vrtoglavicom, mučninom, nesvjesticom i krvare-

njem iz nosa. Poslije nekoliko dana smetnje prestaju. Postupak za bolesnikom: ležanje sa zatvorenim očima, crna kafa. U težim slučajevima povrat u nizinu.

Hrbet

Gornja površina skije

Impregnacija

Drvo, tkaninu, kožu itd. namazati nekim sredstvom za zaštitu protiv vlage.

Istek

Ravnica poslije strmine. Kod skakaonica ravnica poslije doskoka.

Instruktor

Lice koje podučava početnike i napredne smučare.

Izohipse

su linije koje na zemljopisnim kartama označavaju jednake iste visinske slojeve.

Jury

Izborni odbor od nekoliko članova koji sačinjavaju sudijski odbor kod takmičenja. Oni su mjerodavni za određivanje rezultata svakog takmičenja, za diskvalifikaciju i kažnjavanje.

Juhtoyina

Nepromočiva koža za skijaške cipele od mladih goveda, štavljena frijestovinom i katranom brezova drveta.

Kalorija

je količina topline koja je potrebna da se jedan gram vode (gramkalorija) odnosno jedan kg. vode

(kilogramkalorija) ugrije od 14,5 do 15,5°C. Kalorijama (obično malim) izražava se hranjiva vrijednost hrane. 1 gram bjelanjčevine = 4,1 kal. 1 gram ugljikohidrata = 4,1 kal, 1 gram masti = 9,3 kal.

Kandahar

Ime grada u Avganistanu — naziv za dijagonalni vez za smučke.

Karabin

Zatvorena kuka, iznutra s perom koje sprečava otvaranje; služi kod penjanja za spajanje užeta i klinova.

Kaskade

Stepenasti oblik padine.

Klister

Vosak u krutom i tečnom stanju za vlažni mokri snijeg.

Kondicija

Stanje jednog takmičara koji marljivo trenira (vježba) i time se najozbiljnije priprema za takmičenje.

Kota

Francuski izraz — izmjerena nadmorska visina jedne uzvisine (brijeg, planine itd.).

Kristijanija

Norveški izraz — smučarski lik, služi za okretanje i zaustavljanje. Postoji plužna kristijanija i paralelna kristijanija.

Krplje

Dva drvena obruča jajolikog oblika, isprepletana gurtinama, koji sprečavaju propadanje u snijegu.

Lavina

Slovenački plaz, odron velike količine snijega. Obzirom na vrste snijega suhe i mokre lavine.

Markacija

Označenje puteva radi što lakšeg orijentisanja do stanovitog cilja.

Masaža

Sistematsko gladenje, trljanje, gnječenje i tuckanje tijela prostom rukom ili spravama. Dijeli se na kozmetičku, sportsku i medicinsku masažu. Sportaska se masaža dijeli: na pripremnu, osvježavajuću i završnu masažu. Svi hvatovi započinju na periferiji tijela, a nastavljaju se prema srcu. Njima se podiže bolja cirkulacija, koja zaostale otpadne tvari nastale za vrijeme mišićnog rada brže odstranjuje.

Megafon

Zvučnik, služi za objavljivanje rezultata, davanje uputa, propagandu itd.

Padina

Blagi, strmi, šumoviti ili čisti obronci planina, pogodni za smučanje. Ima raznih oblika padina.

Parafin

Voštana supstanca dobivena destilacijom od zemnog ulja, naročito od katrana mrkog ugljena; upotrebljava se za svijeće, masti, vosak, nepromočive tkanine itd. U smučanju kod vlažnog snijega najbolji je vosak za poepšešenje brzine.

Patrolno trčanje

Vrsta takmičenja na skijama od 10 do 25 km sa gadanjem. Patrola se sastoji od tri do pet članova.

Patrola starta kao cjelina, i kao takva mora doći na streljanu, odnosno proći i kroz cilj.

Pedometar

Mjerilo za korake u obliku sata. Radi na principu klitna.

Plućni kapacitet (vitalni kapacitet)

Najveća količina vazduha koju je moguće izdahnuti nakon najdubljeg udisa. Mjeri se pomoću spirometra u cm³, odnosno litrama. Plućni kapacitet ovisan je o tjelesnoj visini, težini, spolu i dobi.

S A D R Ž A J

Predgovor	3
Uvod	5
Seoske partizanske igre, Program, propozicije, Takmičarske liste	8
Obuka u smučanju	19
Program i plan sedmodnevnog kursa za početnike	21
Program i plan sedmodnevnog kursa za napredne	27
Šta je sve potrebno znati u vezi sa boravkom u planini	30
Vrste snijega i mazanje smučki	30
Opasnosti u planini	35
Povrede i prva pomoć	36
Igre, Značaj zimskih igara	39
Igre na kizaljicama	59
Primjeri igara na kizaljicama	62
Ligure	65
Takmičenja na Zimskim olimpijskim igrama	67
Zimske olimpijske igre	67
Smučarski leksikon	69