

25



25

DL. 35  
SL. 18



sportswear  
**toper**

zimsko športna konfekcija

*Lazarović*



ŠOLA  
SMUČANJA '74



**ELAN**

TOVARNA ŠPORTNEGA ORODJA 64275 BEGUNJE

**ŠOLA SMUČANJA**  
**1974**

LJUBLJANA  
1973

## U V O D

Učni program šole smučanja z opisi tehnike in metodike posameznih smučarskih likov, zavojev in drugih storitev na snegu je bil nazadnje obdelan l. 1969 v knjižici "Smučanje danes". Navkljub temu, da je pomenil znanen presek pri razlagi tako moderne alpske smučarske tehnike kot metodike, se je vnovič pokazala potreba po dopolnitvah. Novi opisi tehnike se približujejo tekmovalski smučarski tehniki, zlasti tehniki najboljših mojstrov, ki se je v zadnjih letih še izpopolnila z vidika dinamičnosti in tudi z vidika drže smučarja. Zlasti očitna je drša kot posledica danes izredno povečane specialne kondicije že poprečnega smučarja, pri čemer je osnovna pomenbnost v tem, da je pri ocenjevanju znanja posameznika pri manjšem pomenu storitev, medtem ko je estetski prizvok v izvedbi pomemben v osadi. Zaradi tega je bilo nesporno potrebno razmisljati o novih ustreznih metodah poučevanja in o razlagi najbolj prestiljene tehnike, tako, kakor v osnovah nakazujejo mojstri alpskega krmarjenja. Navkljub temu pa so storitve pri zbirnem gradivu iz osnovne šole navedga učnega programa prilagojene potrebam, zmožnostim in željam vseh manj izurjenih smučarjev in tudi strok.

Pri obravnavanju tehnike je posvečeno v osnovni šoli znaka pozornost glavnim in paralelnim storitvam. Pomembno mesto ima tudi razloga drže, ki je v celotni šoli dvojna: pri manj zahtevnih in poprečno izurjenih smučarjih bi jo imenovali "preža v zmerem smučarskem odklonu" na bolj ali manj razklenjenih smučeh, in pri izurjenih smučarjih "nizka preža" (zmerne ali ekstrane) na bolj ali manj sklenjenih smučeh.

Pri vseh pomožnih in glavnih likih, kot tudi pri vseh drugih storitvah na snegu, in še posebej pri razlagi vrhanskih zavojev, so navedene le najpomembnejše pripraviljalne vaje. Nekatere storitve kot na primer "potevni smuk" in "bočno dranje" niso opisljene ločeno v posebnih poglavjih, marveč pri metodiki zvezo k bregu s prestopanjem in pri paralelnem zavoju k bregu. Kot zadeva terminologijo, je pri opisanju različnih načinov spremin-

be smeri na smučeh dosežanji izraz kristianija zamenjan z bolj ustreznim izrazom zavoj.

Nazadnje naj bo posebej poudarjeno tudi to, da v tej knjižlici opisana tola smučanja, ki jo je pripravila posebna komisija, ni neposredna kopija katerekoli nacionalne smučarske šole, marveč je sinteza najrazličnejših spoznanj v modernih takovih tako z vidika alpske smučarske tehnike kot z vidika metodike.

V zvezi s stopenjsko metodo poučevanja smučanja s pomočjo različnih dolžin kratkih smučl je komisija sklenila pripraviti dodatek v skladu z ameriško metodo po Cliffu Taylorju, pri kateri uporabljajo kratke smučl metode GLM. Dodatek utegne biti koristen za vse tiste voditelje in učitelje smučanja, ki se ogrevajo za takšen način poučevanja.

## SKELET ŠOLE SMUČANJA

### Osnovna šola

Hoja in drsenje na ravnini, igre, obrati na mestu, vzpenj.

Smuk naravnost

Pluženje

Zavoj k bregu s prestopanjem

Plužni zavoj

Paralelni zavoj k bregu

Osnovni zavoj

### Nadaljevalna šola

Paralelni zavoj od brega

Zavoj od brega z izpluženjem

Hlito vlijanje

Sedeži zavoj

Terenski skoki

### Osnova tekmovalne šole

Tekmovalni zavoj od brega

Sedeži zavoj v tekmovalnih pogojih

Zavoji s prestopanjem

Smuk

## OSNOVNA ŠOLA

### Hoja in drsenje na ravnini

Učenci naj se vodijo več v drsenju na smučeh, kot v hoji. Učijo naj se ritmičnega in koordiniranega gibanja pri delu z rokami in nogami. Poltice naj držijo tako, da se z njimi izdatno odrivajo za telesom od snega. Tudi na alpskih smučeh z alpskimi vezmi je korajsko drseni in hoditi in ne jih le nositi na ramenih.

### Vaje in naloge

1. Hoditi in drseni v smučini v krogu, v omejitih in v vijugah, sprva brez palic in zatem še s pomočjo smučarskih palic.
2. Na smučeh drseni do bližnjega smučališča.
3. Organizirati igre na ravnini.\*

Pri hoji in drsenju utira smučino voditelj ali učitelj in pri tem izbira najprimernejši teren.

### Hoja navkreber

Pri vzpenjanju dobe učenci prve izkušnje za nastavljanje robnikov. Preden se vzpenjajo v ključih, morajo obvladati obrat na mestu.

### Vaje in naloge

1. Vzpenjati se v stopničastem koraku.
2. Vzpenjati se v poševnem stopničastem koraku.
3. Vzpenjati se v ključih.

\* Glej knjigo "Smučanje za otroke" Zal. Mladinska knjiga, Ljubljana, 1973.

### Obrati na mestu

Razložljena več vrst obratov. Najbolj preprosti so tisti, ki jih delajo začetniki (navadno otroci) s stopanjem. Sicer pa sta pomembnejša dva načina. Pri prvem se smučar opre na palice za telesom, vzdigne eno smučko s krivino navzgor in jo pred telesom postavi navpično v sneg. Zatem jo obrne za  $180^\circ$ . Takoj z obratom telesa pristavi še drugo smučko.

Drugi način je povsem podoben in je primeren za obračanje na smučilišču pri vzpenjanju v ključih. Pri tem obratu vzdigne smučar gomjo smučko, jo naglo obrne v novo smer in jo obrnjeno postavi v sneg. Takoj zatem obrne še telo in v loku pristavi še drugo smučko. Obrat je treba narediti primerno dinamično in si pri tem pomagati s palicami.

### Smuk naravnost

Učenec stoji na vrhu blagega smučilišča z daljšim ravnim iztekom. Smučilna linca zmemo razklenjena, medtem ko drži palice tako, da so krpiljice za telesom privzdignjene od snega. Roke upogne v kolenskih (malo naprej in nekoliko navzven). Kolena potisne naprej in se nekoliko predklani ter pri tem ne potisne bokov prehitro nazaj. Teža je enakomerno porazdeljena na vsa dolžina stopal.



Smuk naravnost

### Vaje in naloge

1. Med smukom na gladi strmini zibati gor in dol. Izhodišče gibanja naj bo pretežno v gibanju s koleni naprej.
2. Med smukom vzdignovati zadnji del ene smučke tako, da ostane krivina na snegu. Koleno stojne noge je potisnjeno močnejše naprej.
3. Med smukom na blagem terenu poskakovati sosedno navzgor. Od snega se vzdignejo le zadnji deli smučil, medtem ko ostanejo krivine na snegu.
4. Med smukom prestopiti v levo ali v desno v novo smučino.
5. Smučati skozi zgorej zapra vrata iz smučarskih palic.
6. Smučati čez terensko prelomnico.
7. Smučati na zmemo valovitih manj strmih terenu.
8. Skočiti na blagi terenski prelomnici.

### Zavoji k bregu s prestopanjem

Ustrezno predo za polevni smuk čez pobočje pred prestopanjem k bregu dobi smučar podobno, kot pri smuku naravnost. V vzravnan drži prebno na pobočju z nekoliko naprej pomaknjeno gomjo smučka potisne kolena naprej. Zdej vzdigne palice od snega kot pri smuku naravnost. Ob tem, ko se malo povesi nazaj pomaknjeno spodnjo rano, naredi komaj zana - ven predklon v smeri vpadnice. Ko lažjeje obremenil spodnjo smučko in z nagibanjem kolena k bregu nastavi gomje robnike, dobi držo v znamenem smučarskem odklonu.

Pred prestopanjem ob zmemi hitrosti na zelo blagem terenu se učenec med polevnim smukom izdatno predklani in potisne kolena naprej. Zatem začne z odločnim odrivanjem s spodnje smučke na gomjo prestopati v levo ali v desno, dokler se ne zaustavi. Pomanjšano je držo v predklonu z upognjenimi koleni ter odločno držanje z zunanje, oziroma spodnje smučke.

### Vaje in naloge

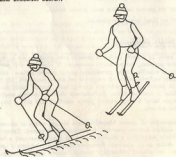
1. Iz smuka na blagem terenu prestopati v izteku izmenoma levo ali desno.
2. Prestopati v zavoji iz polevnega smuka na zelo blagem bregu.

3. Med polevnim smukom v zsmerni hitrosti nekajkrat prestopiti k bregu in se zaustaviti.

4. Prestopiti k bregu po kratkem smuku naravnost na blagi strmini.

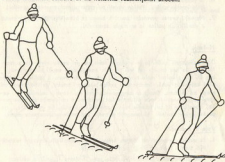
#### Paralelni zavoji k bregu

V istrežno prežo za paralelni zavoji k bregu se smučar postavi podobno kot pri polevnem smuku, ki je opisan pri prejšnji nalogi (zavoji k bregu s prestopanjem). Neznatno spreminja smer iz polevnega smuka, ki je potrebna pri tem liku, doseže učencec z naglim prehodom v nižjo prežo (razbremenitev navzdol - A), ali s počasnim gibanjem zavzgor ter hitrim izpodrivanjem zadnjih delov smučl - B. Pri tem glede na strmino povedyjemo smučanki odklon.



Paralelni zavoji k bregu - A

Manj izurjeni učenci naj delajo vse veje za ta pomočni lik v zsmerni preži v smučankem odklonu in na nekoliko razklenjenih smučeh.



Paralelni zavoji k bregu - B

#### Vaje in naloge

1. Na mestu v preži za polevni smuk stopiti z zadnjimi deli smučl v breg in med opiranjem na palice odsmerniti navzdol.
2. Med blagim polevnim smukom in gibanjem gor-dol preiti v nižjo prežo, izpodriniti zadnje dele smučl navzdol tako, da se smučl pogovljuje nekoliko prežno na prvotno smer in preiti v bežno drsenje polevno naprej.
3. Med polevnim smukom in zsmernim gibanjem zavzgor izpodrivati zadnje dele smučl.
4. Iz polevnega smuka in z razbremenitvijo gor-dol preiti v paralelni zavoji k bregu v daljšem loku.
5. Iz polevnega smuka narediti paralelni zavoji k bregu s pomočjo naglega prehoda v nižjo prežo. Ob prehodu telesa navzdol izpodriniti zadnje

dele smučl od brega.

6. Iz poševnega smuka narediti paralelni zavoj k bregu s pomočjo vboj-  
ljava gornje palice. Palico vbosti ob začetku razbremenitve gor-  
dol.
7. Narediti kratek paralelni zavoj k bregu iz hitrejšega poševnega smuka  
z vbojlijajem palice in se naglo zaustaviti.

### Pluženje

Drža telesa pri pluženju je v osnovi teko kot pri smuku naravnost z raz-  
ločkom, da ima smučar pri tem pete in zadnje dele smučl razklenjene, v  
tem ko tili s koleni malo navznoter. Telo je vzravnavano z naprej potisnje-  
nimi koleni in bokci. Smučar drži palice, kat pri smuku, privzdignjene od  
snega za telesom. Smučl so zmerno nagnjene na notranje robnike. V va-  
ljavji je predvsem tekoče pluženje kot sredstvo za utrjevanje ustrezne pre-  
še, navojanje na prenašanje tebe s smučke na smučko ter navojanje  
na pluženje kot storitev, ki omogoči pozneje več načinov spremembe smeri.

### Vaje in naloge

1. Iz smuka naravnost na blagom bregu z razbremenitvijo navzgor razmak-  
niti zadnje dele smučl in preiti v pluženje.
2. Med pluženjem s prenašanjem tebe levo in desno izmenično odvrniti  
zadnje dele smučl navzven.

### Plušni zavoj

Plušni zavoj je lik, pri katerem smučar zavija tako, da ima smučl nepre-  
trgano v plušnem položaju. Za zavoj je odločilen pravo teže na vnanjo  
smučko. Smučar jo obremeni tako, da močnejše potisne koleno vnanje sa-  
ga naprej in navznoter. Telo je obrnjeno v smeri vožnje.

### Vaje in naloge

1. Med pluženjem obremeniti vnanjo smučko (z izdomim potiskunjem ko-  
lena vnanje nage naprej in z zmernim odklonom navzven) in preiti v  
plušni zavoj.
2. Na blagi strmini povezati več plušnih zavojev.

3. S pomočjo plušnih zavojev vlijugati okoli kolcev v razmakljeni verti-  
kali.
4. Enako kot zgoraj, le z manj razklenjenimi zadnjimi deli smučl in med  
hitrejšim dšenjem.



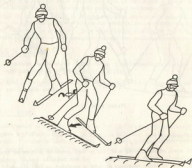
Plušni zavoj

### Osnovni zavoj

Osnovni zavoj naredi utenec tako, da se med poševnim smukom na zmer-  
no razklenjenih smučeh malo vzravna in pri tem nekoliko izpluši gornjo  
smučko. Tako se obrne naravnost navzdol v vpadnico na bolj ali manj  
paralelnih in razklenjenih smučeh. Takoj zatem se spusti v nižjo prežo,  
pritegne notranjo smučko in na paralelnih, poljubno razklenjenih smučeh  
zaključiti zavojanje od brega. V zadnjem delu zavoja je pomembna strans-  
ko oddaljevanje zadnjih delov smučl. V nadaljevanju urjenja je treba va-  
ditelj osnovni zavoj tudi s pomočjo vbojlijaja notranje palice. Utenec vbo-  
de palico ob začetni spremembi smeri, takrat, ko je v najbližji preži.

### Vaje in naloge

1. Narediti osnovni zavoј z vmesnim daljšim pluzenjem naravnost navzdol.
2. Narediti osnovni zavoј na večji globini ali na terenski prelomnici.
3. Povezati več osnovnih zavojev na blagi strmini.
4. Vaditi osnovni zavoј na obe strani s pomočjo vbodljaja palice.
5. Vijugati s pomočjo osnovnih zavojev.
6. S pomočjo osnovnih zavojev vijugati skozi razmeknjena vertikala.



Osnovni zavoј

### NADALJEVALNA ŠOLA

#### Zavoј od brega z izpluzenjem

Med polevnim smukom preiti v pluzenje (z izpluzenjem obeh smučī, z izpluzenjem vnarja in z izpluzenjem notranje smučke) ter pri tem na sukati trupa v smeri zavoja. Tako nato, ko smučar preide na smučeh v pluzni položaj, se odločno odrine od spodnje ali notranje smučke, čemer sledi prenos teže na vnarja. Tako je opravljena začetna sprememba smeri. Sedaj smučar le pritegne notranjo smučko in nadaljuje zavoј na paralelnih smučeh v zmemem smučarskem odklonu.

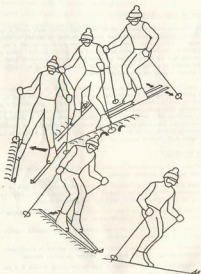
Pri manj izurjenem smučarju je uvodno pluzenje daljše in smučī v izrazitem pluznem položaju. Pozneje je pluzenje vse krajše in kotni položaj smučī vse manjši. Pomembna je tudi to, da je smučar v prvi dobi zavoja v nekoliko višji preži, takrat pa, ko nadaljuje zavoј na paralelnih smučeh, preide v nižjo prežo, pri čemer potiska kolena naprej in jih nagiba nazvnoter. Dasiiravno je moč delati zavoј z izpluzenjem brez vbodljaja notranje palice, ga je treba vaditi čim prejše tudi z vbodljajem in na tak način tudi ritmično povezovati več zavojev.

#### Vaje in naloge

1. Fluđiti naravnost navzdol in narediti paralelni zavoј k bregu z izdrivenim odrivom z notranje smučke.
2. Med polevnim smukom izpluđiti enakomerno obe smučki, z odrivom in prenosom teže na vnarja pritegniti spodnjo ter tako preiti v daljši zavoј od brega na paralelnih, poljubno razklenjenih smučeh.
3. Enako kot zgoraj, le po uvodnem izpluđanju gornje smučke nadaljevati zavoј na bolj ali manj sklenjenih smučeh.
4. Enako kot zgoraj, le po uvodnem izpluđanju spodnje smučke nadaljevati zavoј na sklenjenih smučeh.
5. Narediti zavoј od brega z izpluđenjem gornje smučke in vbodljajem notranje palice. Palica vbosti pred odrivom na vnarjo smučko.
6. Povezati več zavojev od brega z izpluđenjem gornje smučke in s pomočjo vbodljaja palice.



7. S pomočjo zavoja z izplušenjem voziti skozi razmaknjeno vertikalo in pri tem vbradati palice.



Zavoj od brega z izplušenjem

### Paralelni zavoj od brega



Paralelni zavoj od brega poteka tako: Smučar preide med položnim smukom v nižjo prežo, pri tem vbrade notranjo palico nekoliko pred telesom, nastavi gornje robnike ter se sorožno odvrne v začetno sprejembo smeri (z zadnjimi deli smučl proti strmini). Pri tem izdaneje obreneni vnanjo smučko in pri nadaljevanju zavoja v zmemem smučarskem odklonu izpodriva paralelne smučl navzven. Pri tem načinu je odločilen začetni nastavek gornjih robnikov in s tem združen odločen odrtv v razbrenenitev, oziroma prehod v začetno sprejembo smeri. Značilno za paralelni zavoj sta zmemo zibanje gor-dol in vbraditvi notranje palice nekoliko pred smučarjem pred vvodno razbrenenitvijo.

### Vaje in naloge

1. Med polevnim smukom ritmično poskakovati z zadnjimi deli smučl proti stmini in odraščati navzdol. Pri tem vstopati le spodnjo palico.
2. Poskakovati navzgor in odraščati navzdol enako kot pri prejšnji vaji, le s pomočjo vbadanja obeh palic.
3. Med polevnim smukom narediti krajši odraščaj navzdol, nastaviti gornje robnike na obeh smučeh in hkrati vstopi notranjo palico ter ob odločni razbremenitvi navzgor odraščiti v paralelni zavo od brega.
4. Med polevnim smukom hkrati z vbadljajem notranje palice odločno nastaviti gornje robnike in se odraščiti v paralelni zavo od brega. Poudarjeno naj bo zibanje gor-dol in odraščanje z robnikov, medtem ko odraščanje oziroma poudarjena razbremenitev ob vodni spremembi smeri ni potrebna.
5. Povezati več daljših paralelnih zavojev s pomočjo vbadljaja palic.
6. Vtjupati s pomočjo paralelnih zavojev skozi razmaknjeno vertikalo.

### Paralelni zavo v celcu

Paralelni zavo na steptanem snegu in paralelni zavo v celcu sta izvedena na enak način, le da mora smučar v celcu bolj poudarjena gibati "dol-gor-dol".

### Naveti

Med smukom polevno pri gibanju "dol" je porazdeljena teža smučarja enakomerno na obe smučki, kar se ena smučka med gibanjem "gor", ki sledi, močnejše vgrazne v sneg. Tako vgrazanje povzroči izgubljanje ravnosti ali celo padec.

Gibanje "dol-gor" (razbremenitev) izvesti mehko in polagoma brez odrezavih kretenj.

Gibanje "gor" naj bo izvedeno, sicer ostanejo smučke vgraznjene v sneg in ni mogoče zažeti zavoja.

Med gibanjem "gor" negriti doka vzravnano telo naprej in navznoter zavoja.

Zaključno gibanje "dol" (zbrementev) v drugem delu zavoja nastavliti polagoma in mehko ter paziti, da je vnanja smučka močnejše razbremenjena od notranje.

V drugem delu zavoja omogočiti krivisan drsenje na površini snega s predklonjanjem in zaklonjanjem trupa.

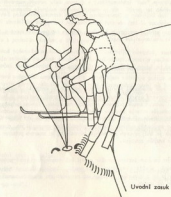
### Paralelni zavo z vodnim zasukom - anticipacija

V sodobni alpski smučarski tehniki je pri paralelnem krmarjenju potem - ben tako imenovani vodni zasuk, ki ga smučar naredi predvsem v bokih. Tako pomeni vodni zasuk pripravo smučarja na zavoj. Takša priprava omogoči lažnejše vrtanje smučl v smeri zavoja. Smučar naredi vodni zasuk tako, da močnejše zasuča boka k bregu in trup od brega. Tako tudi malo poveča smučarski odklon. Celotno gibanje ne sme preiti do noge. Vodni zasuk je bolj opazen pri manjši hitrosti in je zmeraj gleden pri povezovanju krajših zavojev.

Med polevnim smukom potlane smučar gornji bok naprej in hkrati poveča nazadni zasuk, preide v nekoliko nižjo prežo, vstopi palico v telesa v višini čevljev in z gibanjem navzgor ter popuščanjem v bokih naredi paralelni zavo od brega.

### Vaje in naloge

1. Na mestu, v položaju za polevni smuk, večkrat zasučati boka k bregu in trup od brega. Smučar se pri tem opre na spodnjo palico, ki jo vstopi v višini telesa nekoliko od čevljev.
2. Enako kot zgoraj, le v položajem polevnem smuku.
3. Med polevnim smukom odraščiti z zadnjimi deli smučl navzgor. Zatem narediti vodni zasuk ter pri tem potegniti nekoliko močnejše koleno na prej. Teža telesa je pri tem enakomerno porazdeljena na obe smučki. Sledi vbadljaj palice in odraščaj prednjega dela smučl navzgor in prejšnji položaj za polevni smuk. Važnja nadaljevanje v polevnem smuku in vajo večkrat ponoviti.



Uvodni zasuk (antičepolje)

#### Hitro vijuganje

Pri hitrem vijuganju se giblje smučar premočrtno naravnost v vpadnico ali polevno čez pobočje, pri čemer giblje z zadnjimi deli smučl levo in desno tako, da je vsak zavoj samo začet in ni dokončan. Medtem ko je smučar s telesom obrnjen v smer gibanja, ne tak način povezuje kratke paralelne zavoje levo in desno. Palice vbada blizu smučl nekoliko pred seboj. Pri počasnem ritmu gibanja in ob manjši hitrosti se smučar opira na palice izdatneje, v večji hitrosti in pri bolj naglem vijuganju pa se

opira na palice prav na kratko, tako da je videti, kot da se s palicami le dotika snega.



Tekoče hitro vijuganje

Blatvena posebnost hitrega vijuganja je v ritmičnem gibanju zadnjih delov smučí levo in desno, kar omogoči kratke tekoče parafelne zavoje s poljubnim zadrževanjem hitrosti. Takšno tekoče drsenje z zadrževanjem hitrosti doseže smučar z odločnim nastavljanjem robnikov, ustreznim gibanjem gor-dol v kolensih in z odvrinjenjem od snežne površine s pomočjo vsakokratnih notranjih robnikov na obeh smučeh.



Hitro vijuganje z zadrževanjem hitrosti

Meščen ko vsakokratno izpodrivanja zadnjih delov smučí v eno stran opravi z zmenim gibanjem gor-dol, obremenjuje, kot rečeno, obe smučki enakomerno, vendar nikoli tako, da bi bilo na notranji več teža. Pri izdelanem hitrem vijuganju se teleso sklenjene smučí sučejo levo in desno pod smučarjem ne glede na teren in strmino.

#### Vaje in naloge

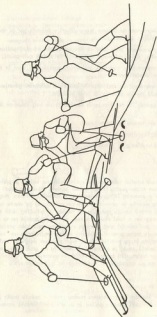
1. Med smukom naravnost na blagem bregu zibati v kolensih gor in dol, ter pri tem ritmično vbodati palice.
2. Med smukom naravnost, prav tako na blagem bregu, vbodati palice in poskakovati tako, da se od snega vzdigujejo le zadnji deli smučí.
3. Med smukom naravnost z zadnjimi deli smučí poskakovati levo in desno ter pri tem vbodati palice.
4. Med smukom naravnost na razklenjenih smučeh z odločnim gibanjem gor-dol odvriniti zadnje dele smučí levo in desno.
5. Podobno kot zgoraj, le na sklenjenih smučeh in ob bolj tekočem drsenju.
6. Na navi stmen terenu tekoče vijugati.
7. Vijugati z zadrževanjem hitrosti.
8. Vijugati skozi vertikala in v hodniku.

#### Sedeži zavoj

Sedeži zavoj naredi smučar tako, da na grbini pritegne kolena k prsim in preide v povsem nizko prežo. Takoj zatem porlane sklenjene smučí naprej v novo smer z zmenim iztegovanjem nog v kolensih. Pri tem nagne smučí na notranje robnike in se močno opre na palice, ki jo vbode navpično na notranji strani zavoja nekoliko od telesa. V odločnici dobi sprememba smeri je naginjen z bokli močno nazaj, ob koncu zavoja pa se zaradi odpora snega pod robniki spet vzravna v osnovno smučarsko prežo. Za dobro izvedbo je treba posebej poudariti močno naslonjanje na navpično vbodeno palico in na pravilo, da se med zavojem smučí ne vzdignejo od snega. Sedeži zavoj je nastal ob kmarjenju na grbinastem terenu. Zato se ga je treba učiti sprva na večjih in pozneje na nekoliko manjših grbinah ter ga nazadnje pri kmarjenju na grbinastem svetu tudi rabiti.

#### Vaje in naloge

1. Med polevničnim smukom na grbinastem terenu preiti v sedežo prežo (na grbini), pri tem vbodati spodnjo palico in se v katanji vnovič vzravnavati.

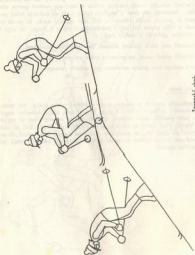


Seđeči zavoji

2. V blagem poševnem smuku zapelje smučar na grbino, kar ob prehodu v seđeči položi[ vbo]de spodnjo palico in močneje nastavi gornje robnike. Nastavek robnikov z nagibom kolena malo od pobočja tokaj potuši in pošlino smuči navzdol v bolj strm poševni smuk, ki ga ob prehodu v višjo prečo zaključ[ s poveljnim zavojem k bregu. To vojo imenujemo girlanda v seđeči preči.
3. Povezati več takih girland poševno čez pobočje v obe smeri.
4. Narediti seđeč zavoj na primerno zaobljeni vežji grbini.
5. Med vožnjo čez grbine povezati več seđečih zavojev.

#### Terenski skoki

Med poševnim smukom se smučar spusti v znano nizko prečo. Na terenski prelomnici pritegne kolena k prsim in leti prek nje s skrajšanim nogami in malo predklonjenim trupom. Deskoči mehko na eno samo ali na obe nogi hkrati. Med letom se nikakor ne sme vzravrtati. Kadar želi ob večji hitrosti skrajšati let, se predčasno odrine od snega, kar pomeni, da se še pred prelomnico odrine navzgor, pritegne kolena k prsim in tokaj za prelomnico deskoči.



Ferenški skok

## OSNOVE TEKMOVALNE ŠOLE

### Tekmovalni zavoji od brega

Med polevnim snukom naredi smučar kratek oddaljšaj od brega. Hitrost se spusti v nižjo prežo in pripravi palico na vbovljaj. Zaten znosovti oddaljšaj navzdol z močnejšim nastavkom robnikov in se odrine v razbremenitev v smeri zavoja. Ob manjši hitrosti se izdatneje opre na notranjo palico. Takoj nato odloča razbremenjena smučil prek vpadnice ter v nadaljevanju zavoja močnejše obremenjuje zunanjo smučko. Z nagibanjem kolien navznoter smučar sedaj uravnava nastavek robnikov, od česar zavisi dolžina zavoja. Nagibanje kolien pri nastavku robnikov kompenzira z ustreznim odklonom trupa.

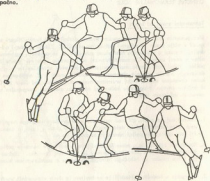
### Voje

1. Smučar naj na mestu ali med zelo počasnim snukom na blago nagnjenem svetu odloča zadnje dele smučil izdatno v stran v levo in desno. Pri tem vbođe obe palici hitrosti in se nanje opira.
2. Smuča kot zgoraj, le s pomočjo vbovljajja visokozastne notranje palice. Razbremenjevanje s pomočjo poskokov je vse manj izrazito. Nizodolje pride smučar do tekočega hitrega vijuganja z zadrževanjem hitrosti.
3. Vijuganje v hodniku. (Hodnik je sestavljen iz dveh vzporednih vertikal v razmaku 4-7 m).
4. Hitro vijuganje z zadrževanjem hitrosti v postojno vis bolj izpostavljeni vertikali.

### Sedeči zavoji v tekmovalnih pogejih

Pri tej vrsti zavoja je v tekmovalnih pogejih potreben nepretrgan stik smučil s snegom. Med polevnim snukom na grbinastem smučilku preide smučar v nižjo prežo. Hitrosti pripravi palico za vbovljaj nekoliko od telesa. V trenutku, ko želi spremeniti smer, se močno opre na notranjo palico ter pri tem z iztegovanjem nog v kolenski potiska smučil naprej v željeno smer. Ravnotežje ujama z nastavljanjem smučil na robnike. Pri tem

je treba posebej opomniti, da je "sedanje" na zadnje dele smuči povsem napačno.



Sedeli zavoj na gladkem svetu

#### Vaje

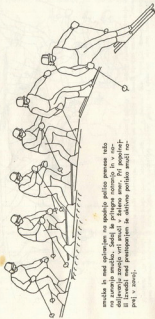
1. Na mestu v srednje visoki preži potiskati smuči naprej izpod telesa smučarja.
2. Delati sedeli zavoj v daljših lokih na blago vzbočenih grbinah.
3. Delati sedeli zavoj med vrati za veslalom. Vrata postaviti v razstopenih vlijugah (serpentinah).
4. V sedeli preži hitro vlijugati.

#### Zavoj s poudarjenim pristopanjem

Med polarnim smučem se smučar odhite v uvodni deli zavoja. Smučti držati sklenjeno ali tuči zmanjano razklenjeno. Ob prehodu v riljo prelo vibode razstaviti palico. V trenutku pred odločilno spremembo smeri izlojena palica kolena spodbije nage nivozno in naprej ter pristopi z gornjo smučko nazaj in prinese se nanjo izlo. Ob pristopu potleži zunanjo smučko na notranji robu. Pri močiji hitrosti je opaznje na palico izdomeje.



Med posameznimi smučarji je smučar v popolnem razvoju z več teže na spodnji smučki. Ob začetku zavoja postane gonilo smuča nagrej in v smeri nazaj. Tako pridejo smučki v likarjast položaj. Likaristi s prestopanjem pripravijo smučar notranjo polico na vbojici. Takoj zatem se odriše s pomočjo spodnje



smučke in med opiranjem na spodnjo polico prenese težo na zunanjo smučko. Sedaj je priteglo notranjo in v nadaljevanju zavoja vrti smučki v željeno smer. Pri popolnem izvedbi med prestopanjem se odrišava notranja smučki nazaj v zavoju.

## Zavoja s likarjastim prestopanjem ob koncu zavoja

V primeru, da smučar dvah zaporednih zavojev ne povezuje z vsesnim polevnim smukom, pride do združitve zaključnega dela prvega zavoja z uvodnim delom drugega. Pri prehodu vpadnice v dobi izpeljave zavoja ga s spodnjo smučko ne dokonča v celoti (kot je to primer pri običajnem zavoju od brega), marveč vozi navzdol tako, da povečuje dolžino loka, medtem ko drži notranjo smučko v smeri, ki se ravno glede na progo med vrsti. Odvir s pomočjo spodnje smučke mora biti opravljen še preden se odrišava noga v kolenu desne iztege. Tako pride do prenosa na notranjo smučko in s tem združen pritegljaj zunanje.

## SMUK

### Opis discipline

Smuk je ena od treh alpskih disciplin, ki pomeni vrh alpskega smučanja, istočasno pa zahteva od tekmovalca izredne sposobnosti. Smučar mora premagovati predvsem velike hitrosti v hudih stvinah in na velovitem svetu, dolga dolga zavoja in skoke čez grbine in prelomnice.

Tekmovalca mora imeti izostran občutek za gibanje v prostoru, se popolnoma prilagoditi razčlenjenosti terena, kar pomeni, da mora biti spročen ob istočasnem popolni koncentraciji. Zato je najpomembnejše, da smučar med smukom vodi smučki tako, da le-te pravilno in gladko drse po snežni površini in da s telesom ustvarja čim manjši odpor zraka. Vse to doseže s pravilno smučansko prežo.

### Vitaka preža

Smučki so ploskoma postavljene na sneg v razklenjeni drži, v tirni bokovi in so vzporedne. Koleno so rahlo upognjena, gamji del telesa je nekoliko predklonjen. Roke so sproščene ob telesu, nekoliko pokrčene v kolnicah, palice pa dvignjene od snega. Teža je enakomerno porazdeljena po vsej dolžini smučki.

Preža je zavratna, ker je odpor zraka prevelik, kratki pa tako preža omogoča smučarju najboljše ravnotežje. Zato jo uporabljajo v najtežjih pogojih. (Pri hitrih zavojih, hudih stvinah, na velovitem svetu in pred prelomnicami.)



### Srednja preža - jajce

Pri tej preži so kolena močneje potinjena naprej, predklon trupa je izdanejši, s komolci se smučar nasloni na kolena, palice pa z nadležni pritrjene ob telo. Teža je enakomerno porazdeljena po vsej dolžini smučk. Ta preža omogoča smučarju dovolj gibljivost za amortizacijo in prilagajenje velovitemu smučliču, zato jo uporabljajo tudi pri daljših zavojih.



Smuk - srednja preža - jajce

### Nizka preža - "žaba"

Smučar se pri nizki preži postavi v položaj, ko so smučki močno razkile - njene, vendar le vedno ploško dose po anegu, kolena so močno upognjena in potinjena naprej. Smučar spusti gomji dal telesa skraj med stegna. Roke so domalega iztegnjene in sklanjene, ter potinjene naprej do višine obraza. Palice smučar pritrjene ob telo in jih tudi nasloni na stegna. Če je preža pravilna, potem pomenijo smučki, palice in hrbet tri ravne, ki so med seboj vzporedne. Teža je enakomerno porazdeljena na vsa dolžina smučki. Gibljivost v tej preži je zelo omejena, zato je primerna le na gladkem terenu za pridobivanje hitrosti. Zavoji v tej preži niso močni.



Smuk - nizka preža - žaba

### Zavoj v visoki preži

Te vrste zavojev se poslužujejo tekmovalci na zelo zahtevnem terenu in pri velikih hitrostih. V trenutku ko želi smučar spremeniti smer premese vsa teža na zunanjo smučko, notranjo pa delno ali povsem dvigne od snega. Zaradi ohranitve ravnotežja preide tekmovalac v smučarski odklon ter se v bokih upogne. Ostro loka potem uravnava z večjim ali manjšim odklonom ter z nastavljanjem robnikov.

### Zavoj v preži - "jajcu"

Pri tem zavoju je smučar v precej nizkem položaju - "jajcu". Izvedba tega zavoja je lažje, če je smučar dovolj sproščen, če se popolnoma prilagodi terenu in če je fizično dovolj pripravljen.

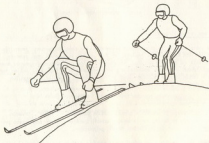
Kakor hitro smučar v omenjeni preži narhlo potlaka kolena zunanje noge navzven, smučka začne zaradi hitrosti in svoje oblike spreminjati smer. Zunanja smučka je sedaj pravilno postavljena na notranji robnik in

obremenjena, medtem ko notranje leži ploskoma na snegu ter sočeno z zunanjo dno v zavo].

Tekmovalci se poslužujejo tega načina v dolgih hitrih zavojih na relativno lahkem terenu.

#### Premagovanje grbin - preskok

Tekmovalne proge za smuk imejo nemalo takih krajev, kjer tekmovalca zaradi velike hitrosti in grbin ter prelomnic vzdigne od tel. V želji, da bi bil čim hitrejši, mora tekmovalec med vsakim skokom obdržati ravno - težje, skrajšati dolžino leta in mehko doskočiti. Smučar se pred skokom nekoliko vzdigne v višjo prežo tik pred prelomnico pa sunkovito preide v sedeči položaj. Ta prehod iz višjega v nižji položaj mora smučar narediti tako, da je tačno na vrhu grbine v ekstremno nizki preži, ki mu omogoča, da bo tudi v zraku letel v aerodinamični drži in sigurno. Tik pred doskokom pa se tekmovalec ponovno nekoliko vzravna, da ublaži doskok. Takaj nato pa nadaljuje vožnjo v preži kakorino jo narekuje teren.



Smuk - prehod čez prelomnico

#### Pređkok

Tekmovalci delajo "pređkok" kjer je odlepitev od podlage neagilna ali celo vamejša in hitrejša. Če je za prelomnico ravnina, kjer bi bil doskok zelo tvegan, ali če je teren zelo strm in skok visok in dolg, se tekmovalec v določeni razdalji pred prelomnico ali grbino odrine tako silovito, da doskoči takoj za prelomnico na strmino.

#### Vaje in naloge

1. Vaditi preže za smuk na mestu.
2. Vaditi preže na blagem, gladkem bregu.
3. Vaditi preže na zahtevnejšem terenu, snegu in med večjo hitrostjo.
4. Zavoje vaditi na gladkem, blagem terenu.
5. Vaditi zavoje med večjo hitrostjo.
6. Vaditi skoke čez grbine in prelomnice.
7. Vaditi smuk na posameznih odsekih proge.
8. Vzditi smuk na celotni progi brez vmesnega postanka.



Smuk - drža v fazi leta pri pređkoku

## POUČEVANJE SMUČANJA NA KRATKIH SMUČEH

Eden od načinov poučevanja smučanja odraslih začetnikov je s pomočjo kratkih smuč (na kratko pravimo tudi metoda GLM). To je metoda, pri kateri učenec menja dolžino smuč. Teh dolžin je več. Pri nas smo delali po Hristopovskem sistemu. Kot kaže, bomo zavodil cenovnosti ostali pri treh stopnjah. Tako bi začeli na smučeh dolžine 120 cm, prešli nato na 150 cm in končno na 170 cm, nato pa na tisto dolžino, ki je za posameznika primerna. Pri tem moramo upoštevati predvsem stopnjo znanja in spol ter starost učencev.

Pri delu nam pomagajo več vaj, ki so razdeljene v skupine. Te so:

1. vaje za izboljšanje in izboljšanje ravnotežja,
2. vaje za zavojne z različno dolžini lokli,
3. vaje za spreminjanje položaja težišča,
4. vaje za razbremenjevanje,
5. vaje za preverjanje znanja.

### 1. VAJE ZA IZOLANJE RAVNOTEŽJA

- 1.1. Navajanje na smuč: hoja, drsenje, obrati, vzpenjanje, pešanje, vstajanje.
- 1.2. Smuk navpično na zelo blagem bregu z ravnim iztekom - prehojanje iz vlecke v nizko prežo, prestopanje v ravnini, prestopanje v novo smučino, zaustavljanje. Smučati po eni smučki.
- 1.3. Poševni smuk: več teže na spodnji smučki, prehojanje iz vlecke v nizko prežo, prestopanje v novo smučino, prestopanje v zavoj k bregu.
- 1.4. Vaje na mestu

Krajši zavoji, narejeni z gležnji. Sprememba smeri je minimalna. Roke na kolenih.

Srednji zavoji, narejeni s koleni. Roke v bokih.

Dolgi zavoji, narejeni z bokii. Odročiti.

Vse zavoje delati z močnim gibanjem v kolenih dol-gor-dol. Vsake vajo ponoviti vsaj 6 krat.

### 2. VAJE ZA ZAVOJE Z RAZLIČNO DOLGIMI LOKI

- 2.1. Zavoji, pri katerih je sprememba smeri zelo majhna. Zavoje delati le s stopali. Kolena oprijeti z rokami. Vajati na blagi strmini ob minimalni hitrosti.
- 2.2. Zavoji, pri katerih je sprememba smeri večja. Zavoje delati s koleni in gležnji dol-gor-dol. Roke držati ob bokih.
- 2.3. Zavoji, pri katerih je sprememba smeri velika. Zavoje delati z bokii in odročiti. Močno gibati v kolenih dol-gor-dol.

Posvelno pozornost je treba posvetiti izbiri terena. Blag breg z ravnim iztekom, majhna hitrost. Učenec se boji hitrosti in ga je treba nanjo navajati.

### 3. VAJE ZA SPREMINJANJE POLOŽAJA TEŽIŠČA

- 3.1. V namočnih snežnih razsevah in pri normalno dolgih zavojih je težje enakomerno posuzeljena na obeh smučkah.
- 3.2. Zavoj v celcu: smučar prenese težo telesa nazaj tako, da pridajo krivine smuč iz snega. Lahko očena, da smučar na smučeh nekoliko sedi.
- 3.3. Zavoj na gibljavem terenu: v tem primeru prenese smučar težjše naprej na krivine in naredi zavoj skali krivih. Prav tak zavoj naredi smučar tudi takrat, kadar hali drsenje na hitro zaustaviti.

Te vaje vključimo tedaj, ko pridemo na primerno smučišče in kadar je smučar že nekoliko lažje in obvlada zmerno hitrost.

### 4. VAJE ZA RAZBREMENJEVANJE

- 4.1. Razbremenjevanje gor-dol. To je običajno razbremenjevanje pri vsakem zavoju.

- 4.2. Razbremenjevanje na dol. Nima posebne praktične vrednosti. Posebno je kot vaja za lažnje občutka pri smučanju.
- 4.3. Smučanje s posebnim poudarkom na razbremenjevanje. Če tega ni, je otežkočen tudi vsak zavoaj, posebno še pri mojni hitrosti.

#### 5. VAJE ZA PREVERJANJE ZNANJA

- 5.1. Na bregu naredi smučar dva dolga zavoja in tri kratke.
- 5.2. V posebnem smuku dela smučar nekakšne girlande. Zavoaj k bregu, zavoaj proti vpadnici.
- 5.3. Živi slalom: smučarji stojijo na bregu v vpadnici oddaljeni drug od drugega tri do štiri metre. Smučar smuča med rjimi toka, da mu podajo roke in mu tako pomagajo pri spreminjanju smeri.
- 5.4. Smučanje po zahtevnejšem bregu in ob večji hitrosti.

Fredhodno naredimo skoraj vse vaje na sobnih smučeh že doma ali v tečaju. Nato ponovimo vse vaje na mestu tudi na snegu, lele nato se preselimo na sneg in blagi breg. Smučar naj ne bi smučal predolgo na smučeh ene dolžine, da ga to ne bi oviralo pri prehodu na daljše smuč. Pri menjovanju dolžin moramo upoštevati individualno znanje in sposobnost smučarja.

LJUBLJANSKI  
INVESTICIJSKI  
ZAVOD



INŽENIRING

LJUBLJANSKI INVESTICIJSKI ZAVOD - INŽENIRING

opravlja za investitorje inženiring: snuje in programira investicije, preverja utemeljenost investicij, projektira in organizira tehnično projektiranje, svetuje finančno ter opravlja pravne posle v zvezi z investicijo, opravi izbor izvajalcev invezicijskih del, vsestranska nadzira gradnjo investicijskih objektov, izdelava elaboratov o zoključku investicije itd.

LIZ izvaja investicijski inženiring tudi pri izgradnji smučarskih centrov in sistemov žilnic.

Dolgeletne izkušnje in strokovni kadri jamčijo za kvaliteto opravljanja zakupnih nalog.

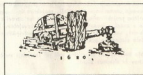
ZDRUŽENO: PODJETJE  
SLOVENSKE ŽELEZARNE



S. O. P. O.  
ŽELEZARNA RAVNE  
tovarna plemenitih jekel  
RAVNE NA KOROŠKEM

IZDELUJEMO:

- LITA
- KOVANA IN
- VALJANA JEKLA



350 LET KOROŠKEGA RUŽINARSTVA - 350 LET TRADICIJE  
V IZDELAVI ŽLAHTNIH JEKEL

Z VITAMINI  
PREPREČUJEMO  
UTRUJENOST



žvečilna  
vitaminska

**C** guma  
z okusom limone,  
oranže in limete.

Izdali :  
Šolski center za telesno vzgojo v Ljubljani  
Visoka šola za telesno kulturo v Ljubljani  
Zbor voditeljev, učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije

Tekat :  
Komisija za sestavo učnega načrta  
pri ZVUTS Slovenije in VŠTK

Risbe in oprema:  
Akademski slikar Peter Vernik

Tisk :  
Šolski center za telesno vzgojo v Ljubljani

Ljubljana, 1973

Na osnovi mnenja Sekretariata za prosveto in kulturo SR Slovenije št. 421-1/73 z dne 19. 11. 1973 je knjižnica Šole smučanja '74 opremljena temeljnega darila od prometa proizvajalov.



as almira

Da se boste prijetno počutili, ker boste praktično in moderno oblečeni na smučanju, vikendu in različnih dnevnih priložnostih,

je pripravila «Almira» — alpska modna industrija iz Radovljice — za zimsko modno sezono izbrano kolekcijo ženskih, moških in otroških modnih pletenin iz visoko kvalitetnih naravnih vlaken (pravi škotski shetland, alpaca volna) kot tudi iz kvalitetnih sintetičnih prediv.

Z zimsko kolekcijo pletenin «Almira» so bogato založene vse trgovske hiše širom Jugoslavije.

«ALMIRA» — alpska modna industrija Radovljica

TELEX: 34 569

TELEFON: (064) 75 460