

ФИЗИЧКО[⚽] ВАСПИТАЊЕ у школи

година 2009 • број 1 • година 2009 • број 1 • година 2009 • број 1 • година 2009



Наша школа

СПОРТОВИ НА СНЕГУ

**кошаркашки фан
Иво Андрић**

**Краљица српске атлетике
Вера Николић**

**Радивоје Кораћ
100 од 100**

**Питања и одговори
Шта је физичко
вежбање?**

НЕКОЛИКО РЕЧИ ЈЕДНОЈ РЕЧИ



Слике са разгледанице из Аустрије.



Музејски експонати Факултета спорта и физичког васпитања у Нишу

Скијање Монтевегро



Шта мислите, где је настала реч *скија*?

Пошто скије служе за скијање, а скијање се обавља по снегу, вероватно је и реч настала тамо где има много снега.

Тачно. Скије су изведене од норвешке речи *ски* која значи "скијање" – "вожња скијама". Тамо постоји и реч *ски-јеринг*. То је вожња у којој мотоцикл или коњ вуче скијаша о конопцу дугачком око 10 метара.

Онај ко се на скијама клиже по снегу зове се *скијаш*, ако је женско, онда *скијаша*. Све што припада скијашу, скијашкици или скијању означава се као *скијашки*.

Скијање је и врста спорта, па тако постоји и *ски-маратон* "скијашка трка на 50 километара".

Али, постоји и *ски-лони*. Истина, то није никакав коњ – ић (лони), али није ни без везе с њим. *Ски-лони* је нарочито пропелер с мотором, па кад се постави на скију, мотор покрене скију за коју се држи скијаш и тако га вуче по снегу, брзином која може бити и 50 километара на сат.

Шта мислите, шта би могло значити *ски стазо* (лише се и овако, без цртице), па онда *ски лифт*, *ски одело*?

Иначе *скија* је нарочито припремљена даска, другачије речено, дрвена клизачка, око до 10 см широка, до 3м дугачка, при врху извијена на горе 13-15 см, која се причврсти уз ногу и тако омогућава скијашу клизање по снегу.

Скија се још зове и *смучка*, а спорт на смучкама *смучање*. Разуме се, онда постоје и *смучари*, као спортисти на смучкама.

Запамтите и ово:

исправно је рећи *скијати се*, а не: *скијати*.

А ако чујете реч *скијаграм*, знајте да нема везе са скијањем, већ то значи "рендгенски снимак", а од грчких речи *скиа* (сенка) и *графо* (лишем). *Скијоскоп* такође нема везе са скијањем. То је "испитивач сенки, сунчаник, сунчани часовник".

ПРОЧИТАЈТЕ И ОВО:

Обично кад има снега, има и леда. Истина, лед се може и без снега направити, ако се вода смрзне.

За вожњу по снегу имамо *скијање* или *смучање*, а за кретање по леду?

Е, ту постоји *клизање*. И ту постоје додаци за ноге, који омогућавају клизање. То су *клизачке*. Кад се клизачке причврсте за ноге, кад се стане на лед и покрене, ето *клизача*, ето и *клизачице*. Један од најлепших спортова је *клизање на леду*, појединачно или у паровима.

Зашто се по леду и снегу човек креће брже или теже?

Зато што су *клизачи*, *клиски* или *скиски*. Површина леда је глатка, и постоји врло мали отпор кретању по њој.

Питајте старије укућане шта значе речи и изрази: *клизачица*, *окизнути се*, *проклизао клип* (на колима), *уоклизао у миксу*, а какве везе би могла имати реч *клис* или *клиско* са *клизачицу*.

Како би се објаснила реченица "Кад је мачак угледао пса, клиснуо је сто на сат!"

Недељко Богдановић

Мала школа скијања



Зима некада и сада, зима овде, код нас и тамо негде далеко на северу или југу, зима нашег другог, старијег, доба наша је прошлост и садашњост, и за многе будућност. Снежни брегови и долине, прве грудве и грудвања, прве клизalice и клизања, први дрхтаји на северцу и кошави и мајчина дозивања, а тек прве скије и скијање, у нама су и трају баш као и наше усломене на прве симпатије нашег детињства.

Сваки сусрет са снежном падином је нов изазов и нов доживљај. Леп у својој узбудљивости и неизвесности позива нас на нове сусрете и виђење. Без обзира на то да ли је падина утабана снежним машинама и скијама бројних скијаша, или је препуна грба и рупа, или је прекривена недирнутим снежним прекривачем, или је посута такмичарским штаповима, или је окићена шумским стаблима и путелцима, строга или блага, без обзира на врсту снега, снежна падина је наш изазов и прилика да доживимо нешто ново и нешто лепо.

Снежној падини, таква каква јесте, враћамо се више пута, јер нам при сваком следећем сусрету пружа задовољство неким новим детаљем, ситницом коју смо испустили у претходном спуштању. То дружење са падином и њеним снегом, брзином, али и сопственим телом које се напреже, покреће, које живи, представља богатство нашег бића.

Радост сусрета са снежном лепотом допуњена је радосћу подстакнутом сазнањем да смо овладали добрима људских физичких активности; што смо овладали нашом снагом, брзином, издржљивошћу, спретношћу и окретношћу, и што захваљујући томе можемо да ходамо усправно, трчимо дуго, скачемо и прескачемо, играмо фудбал, пливамо, скијамо... Радост је повећана сазнањем да смо, захваљујући томе што смо овладали тим добрима, у могућности да одемо на планину и уживамо у њеним снежним падинама.

Зато вам нудимо ову Малу школу скијања: онима који знају да се скијају – као подсетник, а онима који не знају да се скијају или то чине недовољно добро – да им олакшамо правилно учење.

ШТА ТРЕБА ДА ЗНАТЕ ЗА ПОЧЕТАК?

Како се обући. Ово је питање које се сваког јутра поставља, на свим планинама. Најпре, треба рећи, да одело за скијање мора да буде у функцији скијања, тј. да штити од хладноће, ветра, снега или кише, а уз то да не спутава покрете. Због наглих промена температуре на планинама

препоручује се вишеслојно облачење, које обезбеђује бољу топлотну изолацију.

На скијање се не иде без скијашке вунене капе, која је или на глави или у џепу, и рукавица које морају, за време скијања, да су на рукама; када је хладно чувају руке од хладноће, а када је топло чувају шаке од евентуалних повреда до којих може да дође приликом пада.

Наочаре су потребне како бисмо заштитили очи од ветра или сунца, па је неопходно да су вам увек при руци. Овако опремљени можемо, без обзира на временске и температурне прилике, да уживамо у скијању.





Како се носе скије. Скије се носе обично на рамену, спојених клизних површина. Врхове скија треба окренути напред, у правцу кретања. Штаповима, које носимо у другој руци, помажемо се у ходу. Скије треба носити до стазе да би се прилагодиле спољној температури. Јер, уколико се одмах по изласку на снег ставе на ноге, може да дође до "хватања" снега за клизну површину, а то ствара нове проблеме – отежано клизање.

Када смо у групи, а скије су нам на рамену, треба бити пажљив при окретању лево или десно, јер можемо сопственом непажњом некога да повредимо. У гужви, скије треба носити вертикално, испред себе, са врховима окренутим нагоре.

Како изабрати опрему за скијање?

Скије. Избор скија зависи од знања скијања, телесне висине, телесне тежине, али и од темперамента (да ли је неко агресиван, оштар возач или је пак умерен). Свакако, на избор скија утиче и њихова цена, односно наше материјалне могућности. У сваком случају, скије не треба куповати да би се, искључиво, показао материјални статус. Сада су у моди такозване карвинг скије. То су скије које су нешто шире на предњем и задњем делу скија. И у зависности од тих заобљених делова, постоје скије које се зову – полу карвинг и пун карвинг. Њихова дужина је обично 5-10 цм краћа од телесне висине.

Ски штапови. Избор штапова је сличан избору скија. Али, генерално речено, штапови треба да имају анатомски обликован рукохват погодан за леву и десну шаку, омчу којом се фиксира за шаку и тако лакше држи у току вожње, као и крпље фиксирание на доњем делу штапа. Дужина штапа зависи од стила вожње, дисциплине која се вози (за такмичаре), квалитета снега по коме се скија (за дубоки снег потребни су дужи штапови). Ипак, може да се каже, оптимална дужина штапа бира се на следећи начин:

Штап се постави на под са рукохватом на доле и ухвати се испод крпље. У том положају надлактица и подлактица треба да захватају угао од 90 степени.

Ски везови. Избор везова је веома важан моменат приликом избора опреме за скијање, јер имају двооструку функцију:

- а) фиксирају скијашке ципеле за скије, и
- б) у критичном моменту, приликом пада, ослобађају ногу и смањују ризик од повреда. Због тога је веома важно одабрати квалитете и адекватне везове.

На избор везова утичу: знање скијања, њихова намена (за такмичарску или рекреативну вожњу), телесна тежина, анатомска конституција, године старости, пол.

Да би везови обављали предвиђену функцију, њихово монтирање треба да обави овлашћени сервис, и у свему поштовати упутства произвођача.

Ски ципеле. Избор скијашких ципела такође треба обавити пажљиво. Наиме, ципела треба не само да је удобна, већ и квалитетна, јер од ње зависи добро вођење скија. У правилно одабраним и удобним ципелама је равномеран притисак на стопала, што омогућава добру циркулацију крви и мање замарање ногу. Прсти треба да имају простора како би могли да се помичу. Бочна чарстина ципела омогућава бочне покрете потколеница, док су покрети напред-назад могући у скочном зглобу. Величина ципеле може да буде највише за један број већа од броја обичних ципела.

ВАЖНА НАПОМЕНА: пре било какве куповине ски опреме посаветујте се са вашим професорима физичког васпитања. Они ће вам дати праве савете.

И још нешто – запамтите да ни једна планина није опасна. Опасни су људи који не поштују планину на којој се налазе.

КАКО ПОЧЕТИ?

У овој Малој школи скијања објаснићемо оно што је неопходно сваком ко жели да се лепо скија и да у томе ужива, а то су по нашем мишљењу: основе скијања и основни заокрети. А касније, када се ово савлада, моћи ћете да учите и остале ликове, а што да не и такмичарске заокрете.

На шематском приказу можете да се упознате са класификацијом скијашких ликовова, и учите оно што предлажемо да је неопходно да савладате.



Дакле, на питање: Како почети? Одговор је једноставан, почети од основа скијања. Али пре тога треба рећи неколико речи о оним, заиста неопходним, предрадњама без којих није могуће почети са учењем скијања.

Намештање и држање штапова је доста лак задатак. Потребно је штап ухватити испод рукохвата, а другу руку провући одоздо кроз омчу па се покретом одозго на доле ухвати рукохват. Ако је потребно, каиш штапа треба притегнути како би шаку што боље фиксирао за рукохват. Штап је, то треба нагласити, продужетак руке којом се, када је потребно, ослонимо на снежно тло.



држање штапа

Намештање скија је нешто сложенија радња. Најлакше их је наместити на равном терену. Тада је довољно поставити их на снег, очистити ципеле од снега, врх ципеле поставити у предњи вез, а потом се притиском пете на задњи вез, ципела фиксира за скију. Ако је потребно, одржавање равнотеже постижемо ослањањем на штапове.

Почетници могу увежбавати намештање скија и у својој соби када се припремају за одлазак на планину.

Када смо ово савладали, можемо да почнемо са учењем ликовова које обухвата основе скијања.

ОСНОВЕ СКИЈАЊА

Стајање на скијама се не разликује превише од стајања без скија. Разлика је у опреми, односно у скијашким ципелама које доводе до благог повијања у зглобу колена. При том, да не би дошло до замора услед статичког напрезања мишића натколенице, пожељно је ослонити се потколеницом на предњи део ципела. Ноге су размакнуте у ширини кукова и благо повијене са штаповима ослоњеним на снег. Из овог положаја се лако прелази у основни скијашки став.

Привикавање на скије, спада у основе скијања. У низу техничких радњи, после избора, намештања и стајања на скијама следи привикавање на скијашку опрему, тј. на скије које су сада на неки начин наше продужено стопало. Основни проблем је решити дужину "стопала" – скија и навикнути се на то. Положај стопала у ципели скијашкој и скија на њој ствара један нови осећај код будућег скијаша.

Вежбе за увежбавање:

- у скијашком ставу ослонцем на штапове, наизменично проклизавање напред-назад (сл.1),
- у скијашком ставу ослонцем на штапове подизање репа десне скије (сл. 2),
- у скијашком ставу ослонцем на штапове подизањем десне скије, паралелне са површином (сл.3).





Равнотежа на скијама представља веома важан елемент технике скијања. После привикавања на дужину скија, неопходно је остварити и осећај равнотеже на скијама. Равнотежи се посебно поклања пажња због елемената који следе.

Вежбе за увежбавање:

-у основном скијашком ставу са ослонцем на штапове подизање леве ноге и притисак на десну (сл.1),

-скије су размакнуте у ширини кукова, наизменично пребацивање тежине на једну, па затим на другу ногу (сл.2),

-у основном скијашком ставу са ослонцем на штапове подизање десне ноге и притисак леве (сл.3).



Основни скијашки став се заузима на следећи начин: тежина тела се равномерно распореди на обе скије, размакнуте у ширини кукова. Тело је опуштено и благо повијено у зглобовима стопала, колена и кукова. Горњи део тела и потколенице морају да заузимају паралелни положај. Ово се односи на замишљене осе, које пролазе кроз зглобове стопала, колена, кукова и рамена. Руке су благо повијене у лактовима са шакама у висини кукова и испред тела. Штапови су паралелни, а крпље су иза тела и изнад снега.



Основни скијашки став, представља почетnu позицију za izvoђење svih smučarskih likova i može da bude: visok, srednji i nizak. Razlike su u veličini preгибања u zglobovima stopala, kolena i kučova.

Холање скијама је нешто другачије од обичног холања. Наиме овде се заправо клиза продуженим кораком, уз коришћење штапова.

Принцип холања је следећи: продужени клизни корак левом ногом прати покрет напред десном руком.

Окретање на скијама може да се изведе на два начина:

1) на падини (али и на равном терену) окретом скија за 180 степени



Скије се поставе управно на падину а штапови се забоду широко иза себе. Доња скија се подигне и задњим делом се ослони на снег, поред врха друге скије, и окрене се за 180 степени. Затим се тежина тела пренесе на ту скију. Заједно са пребацивањем супротног штапа пренесе се и скија у паралелни положај са првом.

2) на равном терену око репова (сл.1) и око врхова (сл.2 и 3).



Падање и устајање

Падови су саставни део скијања и зато се не треба стидети тога, што је, нажалост веома присутно код почетника али и сујетних скијаша. И код једних и код других то се манифестује тако што желе да што пре устану после пада. А то је управо тренутак када веома често долази до повреда.

Да до повређивања приликом пада не би дошло, треба поштовати неколико правила:

- приликом пада без обзира на падину и брзину кретања, треба се опружити и раширити руке, како би се спречило котрљање,
- приликом пада када се клизамо низ падину покушати да се окренемо тако да скије буду испод нас низ падину, како бисмо могли брже да се зауставимо,
- приликом пада на дугој и стројој падини, када је тешко зауставити се, можемо укочити тако што заборемо штапове у снег иза себе и јаким притиском на њих кочимо.



Устајање је, у ствари, лакши део који наступа, наравно после пада и престанка клизања по снежној површини. А, најлакше је да се изведе тако што се најпре скије поставе попречно на падну линију и повуку испод себе што ближе својим куковима. Затим се ослонимо на штапове које заборемо иза себе и кретањем напред и горе устанемо.

Пењање

Пењање уз падину, да бисмо се попели до жељеног одређишта (циља), можемо да изведемо на више начина, али су најчешћа три:

- степенасто пењање,
- косо степенасто пењање,
- маказасто пењање.

Степенасто пењање се користи за кретање навише по падној линији, а изводи се слично бочном пењању уз степенице. Обично се горњом скијом подигнемо за један бочни корак навише, а доња се скија само привлачи. Штаповима се при том наизменично ослањамо о снежну подлогу и одржавамо равнотежу.

Степенасто косо пењање се користи за кретање напред и навише, односно укосо горе. Слично је степенастом пењању, само што се овде можемо снажније ослонити на штапове (сл.1).

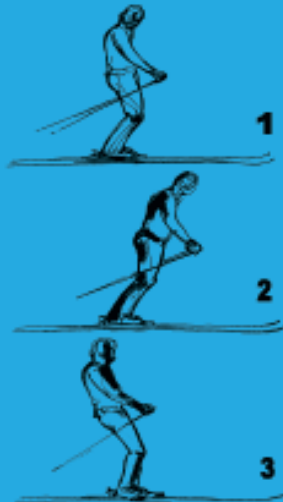
Маказасто пењање се користи за пењање по падној линији, обично на благим падинама. Скије се наизменично одижу од тла, тако да су врхови стално размакнута и усмерени споља и у страну. Приликом пењања снажно се ослањамо на штапове који се забадају иза тела.



Спуст право

Спуст право је, најчешће први скијашки лик који се увежбава и којим се почетник спушта низ падину. Због тога је веома важно да се у раду са почетницима бирају благе падине, довољно широке и са равним истеком, на коме ће се скијаш почетник зауставити.

1. Основни високи став,
2. Високи став – тежиште напред,
3. Високи став – тежиште назад



Овај лик се изводи тако што се из основног скијашког става скијаш одгурне штаповима и настоји да се креће низ падину њеном падном линијом

Вежбе које се препоручују за увежбавање могу да се изводе по наведеном редоследу, али и по сопственом избору:

- спуст право,
- прелажење из високог у нижи став,



- проклизавање скијама,
- наизменично подизање задњих делова скија,
- наизменично одизање делова скија,
- суножно поскакивање,



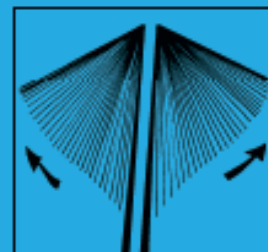
- престапање из смучине у смучину (траг) лево–десно,
- скијати преко теренске преломнице,
- увежбавање смука у тежим временским условима,
- престапање на истеку лево–десно.

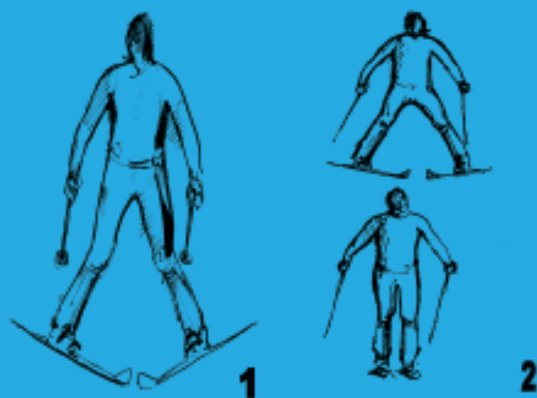
Плужење и плужни завој

Плужење је карактеристичан скијашки лик код кога су врхови скија спојени а репови скија размакнута у ширини кукова и мало више. При том су колена повијена што доводи до специфичног положаја тела.

Горњи део тела је у благом претклону, тако да се тежиште тела пројектује између скијашких ципела и ближе врховима скија. Руке су такође благо повијене, а штапови су паралелни, са крпљама иза тела.

Плужење је кретање право низ падну линију у позицији плуга. Савијањем колена и њиховим међусобним приближавањем долази до окретања скија и ослањања на унутрашње рубнике, чиме се услед повећаног отпора снега смањује брзина кретања. Тежина тела је подједнако распоређена на обе скије.





Основни став у позицији плуга (сл. 1) и предвжба за плуђење (сл. 2).

Вежбе за увежбавање:

- спуст право, мало опружање, а затим савијањем колена и кретањем на доле размакнути репове скија и прћи у плуг;
- прелаз из спуста право у плуг и назад у спуст право;
- у току плуђења истовремено отклизавати реповима скија у страну више пута,

Плужни завој је скијашки лик код кога се увођењем скија у плужни положај, потискивањем колена спољне ноге (горња скија у односу на падину) напред и унутра, и преношењем тежине на ту (горњу) скију врши завој (заокрет) у супротну страну (нпр. тежина на десну ногу – завој на леву страну).



Плужни завој

Вежбе за увежбавање:

- у току плуђења наизменичним оптерећењем једне па друге скије направити завој прво у једну па затим и у другу страну, у истеку падине,
- извести завој из плуђења у косом спусту,
- повезати више плужних завоја на блажој низбрдци,
- повезати више плужних завоја на стрмијој падини,
- змија, у колони по један скијати плужним завојима низ падину.

Позиција косог спуста



Коси спуст

Коси спуст, или спуст укосо, је праволинијско кретање којим се пресеца снежна падина, односно њена падна линија. Код овог лика скије су паралелне, али тежина је већим делом (2/3) пребачена на доњу скију. Горња скија или крмарица је обично за врх испред доње скије. Због тога долази до карактеристичног положаја тела, код кога су горња нога, кук и горње раме за толико (врх скије, трећина скијашке ципеле) напред. Горњи део тела и кукови су окренути низ падину. При том су све осе (у скочним зглобовима, коленима, куковима, раменима) међусобно паралелне. Штапови су паралелни и окренути према падини. Поглед је усмерен у правцу кретања.

Вежбе за увежбавање:

- заузимање става у косом спусту у месту,
- лагано кретање у позицији косог спуста,
- у косом спусту подизати горњу скију,
- у косом спусту доњим штапом правити траг по површини снега и повремено погледати у штап,
- из косог спуста бочно отклизавање и повратак у коси смук,
- у косом спусту додирнути маркере (подигнути рукавицу са снега),
- у косом спусту наизменично заузимање вишег и нижег става,
- из косог спуста прелазити у горњу смучину паралелним престапањем,
- из косог спуста направити заокрет ка падини са престапањем,
- из косог спуста зауставити се престапањем ка падини.



Коси спуст - прелазење у горњу смучину паралелним престапањем



Отклизавање

Отклизавање се најчешће користи на деловима стазе на којима је веома тешко применити неки други скијашки лик (технику) за промену правца кретања.

Изводи се тако што се из става за коси спуст, покретима колена ка и од падине регулише нагиб скија у односу на падину, тако да се омогућава дуже или краће отклизавање. Отклон тела, односно лук тела, зависи од нагиба саме падине. Већи нагиб падине захтева већи отклон тела и обрнуто.

Отклизавање може да се, у зависности од потребе и жеље, изводи:

- право низ падину,
- укосо напред,
- укосо назад.



Позиција и положај скија у бочном одклизавању

Вежбе за увежбавање:

- из косог спуста уз помоћ штапова вршити отклизавање. Штапови се убадају изнад горње скије тако да је горњи штап испред, а доњи иза тела,
- из косог спуста на преломници уз помоћ штапова прећи у отклизавање косо напред,
- у косом спусту (покретом на горе, односно, растерећењем на горе), смањити рубљење и прећи у отклизавање са јакимгибањем на доле.

Завој ка падини

Завој ка падини је најчешће први скијашки лик којим се, паралелним скијама, врши промена правца кретања и евентуално заустављање на падини. Изводи се из кретања у косом спустугибањем на доле чиме се задњи део скија потискује на доле (у отклизавање) и напред. Савијена колена воде скије у завој ка падини.



Вежбе за увежбавање:

- у месту, скије су попречно у односу на падну линију, спуштањем у нижи став отклизати,
- у косом спусту, спуштањем у нижи став, отклизати задњим деловима скија и наставити кретање преко падине,
- у косом спусту на преломници спуштањем на доле, бочно отклизати,
- у спусту право, брзим спуштањем на доле, потиснути скије попречно у односу на падну линију,
- у стрмијем косом спусту заокрет ка падини.

Клизачки корак

Клизачки корак је скијашки лик који се најчешће користи за повећање брзине кретања на равним деловима стазе или на благој падини. Изводи се тако што се наизменичним потискивањем, са маказасто постављеним скијама, тежина тела преноси са скије на скију. Отискивање се врши са унутрашњег рубника једне скије уз преношење тежине тела на другу скију, која се маказастим престапањем (врх скије је постављен у страну) поставља на снег и после преношења тежине тела на њој се изводи кратко (или дуго) клизање. Код малих брзина могуће је све ово урадити уз истовремено отискивање штаповима, док се код већих брзина ово изводи без употребе штапова.



Клизачки корак

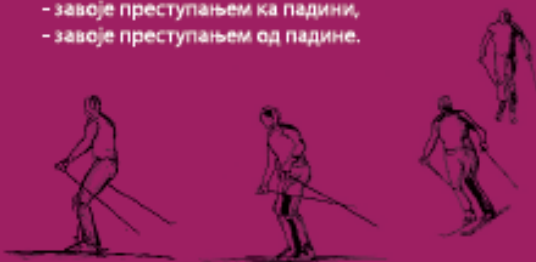
В е ж б е за увежбавање:

- клизачки корак у равници, на равном терену,
- клизачки корак на благој низбрдици,
- заокрет на падини клизачким кораком,
- заокрет од падине клизачким кораком,
- клизањем на једној скији уз отискивање другом,
- клизачки корак са употребом штапова, или без њих
- клизачки корак у паровима,
- клизачким кораком надметање две екипе – штафета.

Завоји престапањем

Када се савлада клизачки корак, онда је могуће за промену правца кретања користити и завоје престапањем. Они могу да се поделе на:

- завоје престапањем ка падини,
- завоје престапањем од падине.



Завој престапањем ка падини

Завој престапањем ка падини изводи се слично клизачком кораку, само што је код овога лика енергичније отискивање са доње скије на горњу, која се маказасто поставља према падини. Брзина отискивања са доње на горњу скију је већа уколико је и брзина кретања већа.

Завој престапањем од падине изводи се енергичним отискивањем са једне на другу скију али мањим маказастим престапањем скија, при чему се пресеца падна линија. Нагиб тела је у правцу центра завоја.

В е ж б е за увежбавање:

- престапајућим корацима завој у лево, ка падини,
- престапајућим корацима завој у десно, ка падини,
- из косог спуста маказасто престапити доњом скијом, уз истовремено одгуривање горњом скијом коју треба довести у паралелан положај са доњом, и наставити вођњу у полузавоју,
- иста вежба као претходна само сада поновити престапања два пута и наставити вођњу у већем завоју,
- спојити престуним корацима завој у десно и завој у лево.

ОСНОВНИ ЗАОКРЕТИ

У основне заокрете можемо да убројимо: основни завој, плужни заокрет и паралелни заокрет (отворени став), а названи су основним због тога што су у основи свих осталих заокрета. Када се савладају, омогућавају:

- несметано спуштање низ сваку снежну падину, али и,
- правилно учење осталих смучарских ликова који могу, на неки начин, да се сарстају у надградњу технике скијања.

Основни завој

Основни завој је скијашки лик који се изводи из косог спуста, када је скијаш у средњој позицији. Исплужењем горње скије уз постепено преношење тежине на њу, скија се уводи у нову путању чиме, практично, започиње завој, односно промена правца кретања. Током исплужења горње скије, пређе се у нижу позицију и врши, истовремено, припрема за убадање доњег штапа. Уз убод доњег штапа врши се опружање, односно растерећење на горе, што омогућава преношење тежине на горњу скију која у завоју постаје доња. Завој треба завршити пре падне линије, уз постепено довођење скија у паралелни положај.

При учењу овог лика треба бирати падине средње стрме, утабане и довољно широке, а приликом извођења овога лика не треба журити, већ све покрете изводити умереним темпом.

Основни завој

- Вежбе за увежбавање:**
- поновити коси спуст и плужни завој,
 - из косог спуста, заплужити горњом скијом и вратити је у почетни положај,
 - поновити заплужење горњом скијом у низу од 4-5 пута и повратак у коси спуст,
 - из косог спуст, заплужење горњом скијом, плужни завој,
 - основни завој у обе стране,
 - основни завој око постављених штапова.

Плужни заокрет

Плужни заокрет или плужна кристијанија, како се овај скијашки лик некад називао, користи се, обично, на нешто стрмијим падинама и при већој брзини кретања. Изводи се слично основном завоју, само што се поједини покрети изводе знатно брже.

Из косог спуста исплужење горње скије је енергично и не велико, и уз убуд доњег штапа и опружање, у фази прегивања пребацује се тежина на горњу скију, која у крајем заокрета постаје доња. Друга скија се енергично спаја са доњом, чиме је заокрет завршен, а скија спремна за: (1) вођење у косом спусту или (2) нови заокрет.

- Вежбе за увежбавање:**
- поновити све вежбе у позицији плуга низ падину,
 - ритмичко преношење тежине тела на једну па потом на другу скију,
 - у плужењу дотаћи руком вез,
 - у плужењу потиснути једну ногу обема рукама на доле и направити завој у супротну страну,
 - поновити вежбу са супротном ногом,
 - плужни завој између постављених штапова,
 - плужни завој по трагу учитеља.



Паралелни заокрет (отворени став)

Овај скијашки лик се најчешће, изводи на благим и широком падинама у нешто дужим луковима. Користи се обично онда када се жели опуштање или, једноставно, повезивање оних унутрашњих трептаја са снежном падinom, онда када желимо да плешемо са снежном падinom у ритму неког валцера.

Изводи се умереном брзином кретања и покрета. Из једног косог спушта скијаш се спуштањем у нижи став припрема за убод доњег штапа. После убода доњег штапа и опружања, када се врши растерећење скија, преноси се тежина на горњу скију и уз истовремено гурање репова скија улази у заокрет, у коме је горња скија постала доња скија. Руче су при овом заокрету благо повијене и умерено одмакнуте од тела, а горњи део тела се благо нагиње према центру лука који се исписује овим заокретом. Наравно, скије су све време у паралелном положају и на снегу.

Вежбе:

- у косом спусту ритмички покрети тела горе-доле,
- у косом спусту ритмички покрети тела горе-доле и убод штапа,
- у косом спусту горњу скију одignути од тла (врх је на снегу), у тренутку завоја спустити је на снег, оптеретити и водити у завој,
- иста вежба само са убодом штапа,
- идентични завоји у обе стране,
- паралелни заокрет у обе стране са убодом штапа,
- паралелни заокрет на већој стрмини и између калија.

Ненад Живановић



Паралелни заокрет – отворени став