



ФАКУЛТЕТ ЗА СПОРТ И ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ  
ЛЕПОСАВИЋ

СРПСКО УДРУЖЕЊЕ УЧИТЕЉА И ТРЕНАРА СПОРТОВА НА СНЕГУ



# МЕТОДИЧКЕ ВЕЖБЕ ЗА УЧЕЊЕ НАПРЕДНИХ СКИЈАШКИХ ТЕХНИКА

ПРОФ. ДР ТОПЛИЦА СТОЈАНОВИЋ

- ▶ Заокрет са руком на колену спољне (доње) скије, друга рука је у позицији одручења. Овом вежбом вршимо корекцију положаја рамена, колена и кукова. Подизањем горње руке помажемо преношење тежине на доњу скију. Доња рука нам помаже да колено доње скије доведемо што више у позицију ка унутра. Пребацивање штапова из руке у руку нам помаже у транзицији у нови заокрет. Вежба може да се изводи и без штапова.



Слика 1. Заокрет са руком на колену спољне скије - друга рука у одручењу

- ▶ Заокрет сличан претходном без пребацивања штапова из руке у руку. Вежба може да се изводи и без штапова.



Слика 2. Заокрет са руком на колену спољне скије - друга рука у одручењу

- ▶ Заокрет са штапом иза леђа којим контролишемо положај кукова и рамена. Инсистирати да је штап паралелан са подлогом и окренут према доле низ падину и у правцу кретања скија.



Слика 3. Паралелни заокрет са штапом иза леђа

- ▶ Заокрет са штаповима испред тела - конобар. Вежба се користи за корекцију позиције руку и трупа. Кандидат може сам да контролише и коригује позицију тела кроз цели заокрет.



Слика 4. Конобар



- ▶ Заокрет са штапом испред на куковима и штапом иза леђа. Вежба се користи за корекцију положаја трупа у предњу позицију. Повлачење лактова напред условљава померање позиције трупа ка напред. Труп мора бити у благом претклону који омогућује скијашу најбољу стабилност.



Слика 5. Штап испред на куковима и штап на леђима

- ▶ Заокрет са контактом доњег штапа са снегом док је горњи штап у позицији иза главе. Вежба се користи за корекцију положаја тупа, кукова и колена. Штап у руци доње руке је у току заокрета у контакту са снегом и помаже да се кукови преломе и гурну ка падини да би ускладили положај између колена и тупа. Позиција горњег штапа условљава подизање горњег рамена које ће нам помоћи у лакшем пребацивању тежине на доњу скију. Замена позиције штапова побољшава транзицију у нови заокрет.



Слика 6. Пропелер

- ▶ Паралелни заокрет са штаповима у позицији “прозора”. Скијаш држи главу и труп низ падину и фиксира поглед кроз прозор направљен од штапова. Вежба за уски ходник карвинг или комбинованом техником. Овом вежбом држимо позицију тела све време низ падину.



Слика 7. Прозор



► Заокрет са контактом штапова са снегом.



Слика 8. Контакт штапова са снегом

- ▶ Заокрет са штаповима у контакту са снегом. Штапове држимо низ падину, вежба за корекцију положаја рамена низ падину.



Слика 9. Штапови доле

- ▶ Заокрет са покретима рукама који oponашају лет птице (маханье крилима). Вежба је одлична за континуирано вертикално гibaње тела (растеређење и оптеређење скија без прекида).



Слика 10. Птица (маханье крилима)

- ▶ Заокрет са штаповима на куковима. Штапови су у уском ходнику све време искључиво низ падину, а у широком ходнику у смеру кретања и такође низ падину. Штапови нам помажу за контролу и корекцију позиције кукова и трупа.



Слика 11. Штапови на куковима

- ▶ Заокрет са доњом руком на ребрима, а горњом руком испруженом у правцу кретања. Вежба се користи за корекцију положаја рамена (спречава се ротација тела ка падини).



Слика 12. Рука на ребрима



- ▶ Паралелни заокрет са руком на куку доње скије, а друга, горња рука у предручењу, у смеру кретања скија. Вежба названа по Супермену, а врши корекцију бочног прегибања у зглобу кука.



Слика 13. Супермен

- ▶ Заокрет са горњом руком на доњем куку, а доњом руком у одручењу. Вежба помаже бољем уласку у завој, лакшој транзицији и бољој контроли тела.



Слика 14. Горња рука на супротном куку

- ▶ Заокрет са рукама на коленима. Вежбу користимо за корекцију позиције трупа и колена. Длановима поспешујемо позицију колена према падини (скије су на рубницама под већим углом у односу на падину).



Слика 15. Руке на коленима

- ▶ Заокрет са рукама на доњем колену. Вежба помаже бољу контролу рубљења доње скије



Слика 16. Заокрет са рукама на доњем колену

- ▶ Заокрет са горњом руком на горњем куку и доњом руком у одручењу. Вежба названа контра Супермен, помаже контролу бочног прегивања у зглобу кука.



Слика 17. Контра Супермен



- ▶ Заокрет са рукама на леђима, вежба за корекцију положаја трупа.



Слика 18. Заокрет са рукама на леђима

- ▶ Заокрет са доњом руком на горњем колену. Вежба помаже корекцији положаја горње скије.



Слика 19. Доња рука на горње колено

- ▶ Заокрет са рукама на куковима. Вежбом вршимо корекцију положаја кукова. У фази вертикалног растеређења пљеснути рукама.



Слика 20. Руке на куковима

- ▶ **Степ заокрет- скок одразом са доње скије и доскок на горњу (будућу доњу скију).** Вежба се користи за корекцијугибања тела по вертикали и положаја скија на рубницима.



Слика 21. Степ заокрет

- ▶ Твистер, вежба за координацију и бољу контролу положаја тела када пребацимо ослонац на горњу скију.



Слика 22. Твистер



- ▶ Маказице, координациона вежба за корекцијугибања и положаја скија на рубовима.



Слика 23. Маказице

- ▶ **Заокрет на једној скији.** Вежба се користи за корекцију позиције тела, за бољи пренос тежине тела на доњу скију.



Слика 24. Заокрет на једној скији

- ▶ Заокрети у пару, инструктор прави паралене заокрете уназад. Вежба нам дозвољава пуну контролу скијања полазника ски школе.



Слика 25. Заокрети у пару

- ▶ Карвинг заокрет у широком ходнику са наглашеним латералнимгибањем.



Слика 26. Карвинг заокрет у широком ходнику

- ▶ Вијугање са заокретом од 360 степени. Вежба се користи за корекцију ритма.



Слика 27. Окрет 360 степени



- ▶ Карвинг заокрети у пару на једној скији у широком и уском ходнику. Вежба је одлична за корекцију преноса тежине на спољну скију.



Слика 28. Карвинг заокрети у пару на једној скији у широком и уском ходнику

- ▶ Кординационе вежбе са штаповима у пару. Вежбе се користе за унапређење координације тако што вршимо убадање оба штапа са доње стране, убадање само десног штапа и у левом и у десном заокрету, убадање и горњег и доњег штапа и сл.



Слика 29. Координационе вежбе

- ▶ Заокрет у уском ходнику са окретањем штапова око тела.



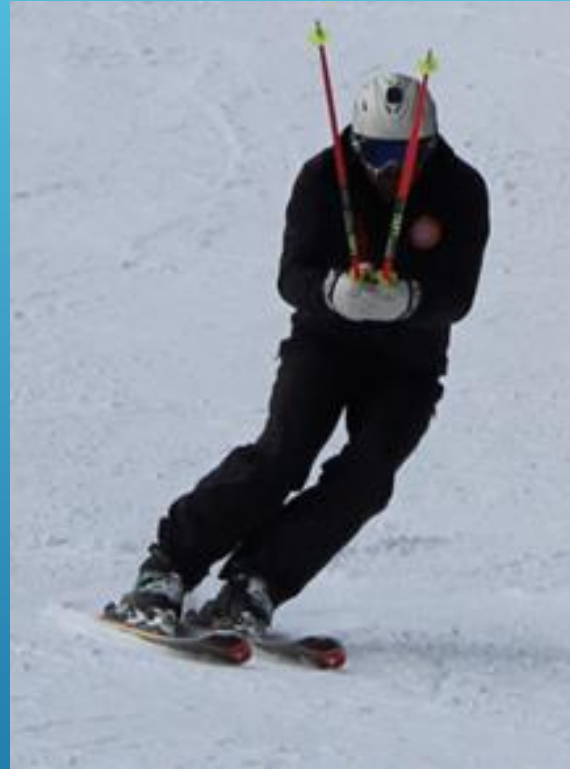
Слика 30. Окрети штапова око тела у брзом вијугању

► Заокрети на једној скији.



Слика 31. Заокрети на једној скији

- ▶ **Снајпер.** Вежба се користи за заокрете у уском ходнику (брзо вијугање) за корекцију става и положаја рамене осе. Вежба не дозвољава непотребне ротације тела. Скијаш штаповима циља једну тачку и покушава да одржи фокус током извођења заокрета.



Слика 32. Снајпер