

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje

Aerobika

**METODIKA SMUČANJA PROSTEGA SLOGA
V DISCIPLINI GRBINE**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

doc. dr. Blaž Lešnik, prof. šp. vzg.

KONZULTANT

prof. dr. Ivan Čuk, prof. šp. vzg.

RECENZENT

prof. dr. Milan Žvan, prof. šp. vzg.

Avtorica diplomskega dela

NINA BEDNARIK

Ljubljana, 2014

ZAHVALA

**JUDITA, MARKO, JAKA, DR. ŽVAN, DR. LEŠNIK, DR. ČUK, ALEŠ, MATEJ, EDO,
BLAŽ, EVA IN VSI OSTALI!**

Bil je snežni metež v Sloveniji in imela sem čast otvoriti prenovljene garderobe na Fakulteti za šport ter prejela lepo darilo s posvetilom dekana prof. dr. Milana Žvana:

“Draga Nina! Ko dosežemo vrh, šele vidimo naslednjega in potem naslednjega in nova in nova obzorja. Zato je tako težko doseči Olimp. Ti si povsem blizu in zato smo ponosni nate!”

Diplomsko delo je skupek izkušenj, znanja in poti na male in velike vrhove. V veliko čast in neizmerno veselje si štejem, da smo jih dosegli skupaj, ker bi bila vsaka moja pot brez vaše pomoči nemogoča.

Želja ostaja, da skupaj zagledamo nova in nova obzorja, zato upam, da z mojo roko skupaj priplezamo na vaše nove, vedno višje vrhove in z vašo pomočjo skupaj osvojimo naslednje, moje!

HVALA!

Ključne besede: prosti slog, grbine, paralelne grbine, tehnika in metodika smučanja prostega sloga v disciplini grbine, skoki, tehnika skokov, ocenjevanje, sodniška pravila, elementi, predvaje, korekcijske vaje.

NASLOV DIPLOMSKEGA DELA

METODIKA SMUČANJA PROSTEGA SLOGA V DISCIPLINI GRBINE

Avtorica diplomskega dela, ime in priimek

Nina Bednarik

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2014

98 strani, 17 slik, 23 virov

IZVLEČEK

Smučanje prostega sloga zajema discipline: smučarski kros ("ski cross"), smučarski žleb ("halfpipe"), smučanje po objektih ("slopestyle"), skoki ("aerials"), velika skakalnica ("big air"), grbine ("moguls") in paralelne grbine ("dual moguls"). S kratkim uvodom in opisom zgodovine smučanja prostega sloga smo v diplomskem delu predstavili prve korake in začetke akrobatskega smučanja in časovni razvoj vseh disciplin v svetu in v Republiki Sloveniji. V diplomskem delu smo se dotaknili problematike usposabljanja strokovnih kadrov na področju smučanja prostega sloga v Republiki Sloveniji. Podrobno smo predstavili sistem tekmovanj v disciplinah grbine in paralelne grbine, predstavili smo pravila sojenja in opisali tehnične in ostale zahteve, ki jih morajo organizatorji upoštevati pri organizaciji tekem. V osrednjem delu diplomskega dela smo opisali metodiko in tehniko smučanja prostega sloga v disciplini grbine in opisali tehniko skokov, ki predstavljajo četrtno končne ocene na vseh uradnih tekmah, ki se jih udeležujejo tekmovalci po celem svetu. Glavni cilj je vezan na težnjo po kvalitetnejšem strokovnem delu z mladimi tekmovalci smučanja prostega sloga v disciplini grbine. Slednje lahko v veliki meri prispeva k uresničitvi želja po doseganju vidnejših rezultatov v tem športu.

Key words: freestyle, moguls, dual moguls, techniques and methods of freestyle skiing in moguls, jumps, jumping techniques, judging, rules for judging, elements, preparatory and correction exercises.

TITLE OF BACHELOR'S THESIS

METHODS OF FREESTYLE SKIING IN THE MOGULS DISCIPLINE

Author's Name and Surname

Nina Bednarik

University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2014

98 pages, 17 figures, 23 references

ABSTRACT

Freestyle skiing is a sport consisting of many disciplines: ski cross, halfpipe, slopestyle, aerials, big air, moguls and dual moguls. In a short introduction describing the history of freestyle skiing, its beginnings and the development of all its disciplines in the world, particularly in the Republic of Slovenia, were detailed. The problems with which instructors, trainers and educators have to deal between more developed countries and the Republic of Slovenia were compared in the thesis. Moguls and dual moguls data was the main subject in this work. The systems of competitions organized all over the world were described and explained in the thesis, especially specifying technical data of mogul courses and other demands that are important to organization of an event. Judging format for moguls and dual moguls was thoroughly explained. In the main chapter the fastest, the safest and the most efficient learning path of freestyle skiing in moguls was described. Elements varied from beginners' first encounters with moguls up to competitors' turning skills on flats, followed by elements on waves where the feeling of absorption could be mastered. Elements of mogul courses were described, concentrating on basic turns for beginners who could only ski at low speed, followed by advanced and expert knowledge used in the highest rated competitions in the world where speed control was almost absent. The most common mistakes learners face were

listed after each description of the element. Preparatory and correction exercises were added as well, which trainers and instructors could use to offer their trainees efficient, faster and easier progression to the knowledge of skiing skills. Two jumps are part of each official mogul course. Therefore inrun, take-off and landing were described also, followed by basic and advanced tricks, competitors do while competing.

KAZALO

1	UVOD	12
1.1	RAZVOJ SMUČANJA PROSTEGA SLOGA V SVETU	12
1.2	RAZVOJ SMUČANJA PROSTEGA SLOGA V REPUBLIKI SLOVENIJI	13
2	PREDMET IN PROBLEM	16
2.1	SISTEM TEKMOVANJ V SMUČANJU PROSTEGA SLOGA V DISCIPLINI GRBINE	17
2.2	ZNAČILNOSTI PROGE ZA GRBINE	17
2.2.1	OCENJEVANJE	18
2.2.2	OPREMA, DOLOČENA S PRAVILI	19
2.2.3	POSEBNOSTI	19
2.3	PARALELNE GRBINE	19
2.3.1	OCENJEVANJE	21
2.3.2	POSEBNOSTI (FORMAT - NAČIN)	21
2.3.2.1	POSTAVLJANJE TEKMOVALCEV	22
2.3.3	OPREMA, DOLOČENA S PRAVILI	23
2.3.4	POSEBNOSTI	23
2.3.5	ŠTARTNA VRATCA	24
2.3.6	STANDARDI	24
2.4	TEHNIKA SMUČANJA	25
2.4.1	SKOKI	25
2.4.2	HITROST	25
2.5	SODNIKI ZA TEHNIKO SMUČANJA NA MEDNARODNIH FIS TEKMOVANJIH	25
2.5.1	SODNIKI ZA IZVEDBO SKOKOV	26
2.5.2	HITROST	26
2.5.3	KONČNA OCENA TEKMOVALČEVE VOŽNJE	26
2.6	KRITERIJI ZA OCENJEVANJE TEHNIKE SMUČANJA	26
2.6.1	NAMIŠLJENA VPADNICA	27

2.6.2	KARVING ZAVOJ	27
2.6.3	AMORTIZACIJA	28
2.6.4	ZGORNJI DEL TELESA	28
2.7	KATEGORIJE ZA OCENJEVANJE TEHNIKE SMUČANJA	28
2.8	ODBITKI	29
2.8.1	RAZLAGA ODBITKOV	29
2.8.2	PREČKANJE LINIJE PROGE	30
2.9	SKOKI	30
2.9.1	KATEGORIJE SKOKOV	30
2.10	IZVEDBA	31
2.10.1	PADCI PO SKOKU	32
2.10.2	TEŽAVNOST	32
2.10.3	POVZETEK	33
2.11	HITROST	33
2.12	PARALELNE GRBINE	34
2.12.1	SODNIŠKI FORMAT	34
2.12.2	MERJENJE HITROSTI	35
3	CILJI	37
4	METODE DELA	38
5	RAZPRAVA	39
5.1	METODIKA UČENJA IN TEHNIKA SMUČANJA	
	PROSTEGA SLOGA V DISCIPLINI GRBINE	39
5.1.1	KLINASTI POLOŽAJ	39
5.1.1.1	NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE	39
5.1.1.2	PREDVAJE IN KOREKCIJSKE VAJE	39
5.1.2	OSNOVNI POLOŽAJ	40
5.1.2.1	NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE	41
5.1.2.2	PREDVAJE IN KOREKCIJSKE VAJE	41
5.1.3	IZMENJAJOČI ODDRS SMUČKE V KLINASTEM POLOŽAJU	42
5.1.3.1	NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE	42
5.1.3.2	PREDVAJE IN KOREKCIJSKE VAJE	42

5.1.4	BOČNO DRSENJE	43
5.1.4.1	NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE	43
5.1.4.2	PREDVAJE IN KOREKCIJSKE VAJE	44
5.1.5	IZMENIČNO BOČNO DRSENJE S PRENOSOM TEŽE NAPREJ	44
5.1.5.1	NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE	45
5.1.5.2	PREDVAJE IN KOREKCIJSKE VAJE	45
5.1.6	OSNOVNI ZAVOJ	46
5.1.6.1	NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE	46
5.1.6.2	PREDVAJE IN KOREKCIJSKE VAJE	47
5.1.7	AMORTIZACIJA – VALOVI	48
5.1.7.1	NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE	48
5.1.7.2	PREDVAJE IN KOREKCIJSKE VAJE	48
5.1.8	OSNOVNI ZAVOJ VALOVI	49
5.1.8.1	NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE	50
5.1.8.2	PREDVAJE IN KOREKCIJSKE VAJE	51
5.1.9	OSNOVNI ZAVOJ GRBINE	52
5.1.9.1	NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE	52
5.1.9.2	PREDVAJE IN KOREKCIJSKE VAJE	53
5.1.10	OSNOVNA TEHNIKA GRBINE	54
5.1.10.1	NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE	54
5.1.10.2	PREDVAJE IN KOREKCIJSKE VAJE	55
5.1.11	TEKMOVALNI ZAVOJ	56
5.1.11.1	NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE	57
5.1.11.2	PREDVAJE IN KOREKCIJSKE VAJE	57
5.1.12	TEKMOVALNA TEHNIKA	58
5.1.12.1	NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE	59
5.1.12.2	PREDVAJE IN KOREKCIJSKE VAJE	60
5.2	TEHNIKA SKOKOV SMUČANJA PROSTEGA SLOGA V DISCIPLINI GRBINE	61
5.2.1.	ODRIV	61
5.2.2.	LET	61

5.2.3	DOSKOK	61
5.2.4	SKOK STEGNJENO	62
5.2.5	SKOK RAZNOŽNO	62
5.2.6	SKOK PREDNOŽNO ZANOŽNO UPOGNJENO	63
5.2.7	SKOK ZANOŽNO UPOGNJENO SMUČI PREKRIŽANE	63
5.2.8	SKOK Z ZASUKOM TRUPA	63
5.2.9	SKOK S PRIJEMOM SMUČI	64
5.2.10	OBRATI OKOLI DOLŽINSKE OSI	65
5.2.10.1	SKOK Z ENOJNIM OBRATOM	65
5.2.10.2	SKOK Z DVOJNIM OBRATOM	65
5.2.10.3	SKOK S TROJNIM OBRATOM	66
5.2.10.4	SKOK Z ENOJNIM OBRATOM S PRIJEMOM SMUČI	66
5.2.11	OBRATI OKOLI ČELNE OSI	67
5.2.11.1	SKRČENI SALTO NAZAJ (“BACK TUCK”)	67
5.2.11.2	IZTEGNJENI SALTO NAZAJ (“BACK LAYOUT”)	67
5.2.11.3	SALTO NAZAJ Z OBRATOM ZA 360 STOPINJ (“BACK FULL”)	68
5.2.11.4	SALTO NAZAJ Z OBRATOM ZA 720 STOPINJ (“BACK DOUBLE FULL”)	68
5.2.11.5	SALTO NAPREJ SKLONJENO (“FRONT FLIP”)	69
5.2.12	SKOKI NOVE ŠOLE	70
5.2.12.1	ČETRTO OBRATA, BOČNI SALTO S ČETRTO OBRATA (“LOOP”)	70
5.2.12.2.	POL OBRATA, SKRČENI SALTO NAPREJ Z ENIM OBRATOM (“D SPIN”)	70
5.2.12.3.	ČETRTO SALTA NAZAJ Z DVOJNIM OBRATOM, ČETRTO SALTA NAPREJ (“CORK”)	71
5.2.12.4.	SKRČENI SALTO NAPREJ Z OBRATOM ZA 720 STOPINJ (“MISTY”)	71
5.2.12.5	SKRČENI SALTO NAZAJ Z OBRATOM ZA 720 STOPINJ (“RODEO”)	72
6	SKLEP	73
7	SLIKE TEHNIKE SMUČANJA PROSTEGA SLOGA V DISCIPLINI GRBINE	74
8	KRATICE IN TUJKE	83

9	ANGLEŠKI IN NEMŠKI PREVOD POGOSTO RABLJENIH IZRAZOV V SMUČANJU PROSTEGASLOGA	85
10	VIRI	97
SLIKA 1	OSNOVNI POLOŽAJ	74
SLIKA 2	IZMENIČNI ODDRS SMUČKE V KLINASTEM POLOŽAJU 1	74
SLIKA 3	IZMENIČNI ODRS SMUČKE V KLINASTEM POLOŽAJU 2	75
SLIKA 4	BOČNO DRSENJE	75
SLIKA 5	IZMENIČNO BOČNO DRSENJE S PRENOSOM TEŽE NAPREJ 1	76
SLIKA 6	IZMENIČNO BOČNO DRSENJE S PRENOSOM TEŽE NAPREJ 2	76
SLIKA 7	IZMENIČNO BOČNO DRSENJE S PRENOSOM TEŽE NAPREJ 3	77
SLIKA 8	IZMENIČNO BOČNO DRSENJE S PRENOSOM TEŽE NAPREJ 4	77
SLIKA 9	OSNOVNI ZAVOJ 1	78
SLIKA 10	OSNOVNI ZAVOJ 2	78
SLIKA 11	OSNOVNI ZAVOJ GRBINE 1	79
SLIKA 12	OSNOVNI ZAVOJ GRBINE 2	79
SLIKA 13	OSNOVNI ZAVOJ GRBINE 3	80
SLIKA 14	TEKMOVALNI ZAVOJ	80
SLIKA 15	PROGA ZA GRBINE	81
SLIKA 16	TEKMOVALNA TEHNIKA 1	81
SLIKA 17	TEKMOVALNA TEHNIKA 2	82

1 UVOD

Smučanje prostega sloga je nov in atraktiven šport, ki se odvija na terenih znotraj območja smučišča. Sestavlja ga več disciplin, priznanih s strani FIS: grbine (“moguls”), skoki (“aerials”), smučarski kros (“ski cross”), smučanje po objektih (“slopestyle”), velika skakalnica (“big air”) in snežni kanal (“halfpipe”). Z disciplinami grbine, skoki in smučarski kros je smučanje prostega sloga prisotno na olimpijskih igrah. Olimpijskim igram v Sočiju 2014 sta se priključili še dve disciplini: smučanje po objektih (“slopestyle”) in snežni kanal (“halfpipe”). Za vsako disciplino so potrebni specifična priprava terena, specifična smučarska oprema, specifična psihofizična priprava športnika in metodika ter tehnika smučanja prostega sloga, katerega osnovo predstavlja znanje alpskega smučanja.

1.1 RAZVOJ SMUČANJA PROSTEGA SLOGA V SVETU

Smučanje prostega sloga je nov slovenski izraz. Dolgo se je uporabljal izraz akrobatsko smučanje;

- praoče smučanja prostega sloga je Mathias Zdarsky, po rodu Čeh/Avstrijec – prvi izvaja plesne obrate, obrate na palicah in prevrate na smučeh,
- pionir dr. Fritz Reuel - Reuelov zavoj, knjiga “Nove možnosti smučanja”,
- norveška brata Ruud – prva izvajata prevrate naprej,
- Stein Eriksen, Roger Staub, Herman Gollner in Art Furrer – vsi učitelji alpskega smučanja, navdušejejo Američane s prikazovanjem artističnih sposobnosti,
- Art Furrer, Švicar – na leto pripravi do 50 televizijskih oddaj,
- prvo moderno tekmovanje pod imenom “Hot Dog”, leta 1971, v Waterville Valley (ZDA),
- prvo tekmovanje z ločenimi disciplinami (akrobatski skoki, balet in grbine), leta 1973, v Sudelfeldu (Nemčija),
- prve Nacionalne zveze v smučanju prostega sloga v letih 1974/1975,
- prvi sponzor Camel, leta 1974,
- 6. septembra 1975 ustanovljena prva Evropska zveza za smučanje prostega sloga v kraju Lake Silverplan (Švica),

- leta 1976, v kraju Cervinia (Italija), organizirana prvi svetovni pokal in prvo neuradno svetovno prvenstvo,
- leta 1979, v Nice (Francija), smučanje prostega sloga postane enakopravna članica organizacije FIS,
- prvo uradno svetovno prvenstvo leta 1987, v kraju Tignes (Francija),
- prvič na OI kot demonstratorski šport leta 1988, v kraju Calgary (Kanada),
- smučanje po grbinah prvič uradno na OI leta 1992, v kraju Albertville (Francija) – 25.000 gledalcev,
- balet izključen iz svetovnega pokala v sezoni 2000/2001,
- po silovitem razvoju sledijo po OI v mestu Albertville (Francija) težka leta za smučanje prostega sloga, glavnega pokrovitelja tekmovanja ni več, organizatorji si morajo sami priskrbeti sredstva za tekmovanja in razvoj,
- v zadnjih letih preporod smučanja prostega sloga s prihodom novih disciplin, v katerih mladina vidi šport kot alternativo,
- novi disciplini postaneta smučarski kros in snežni kanal,
- začetek razvoja novih disciplin, leta 1996, v Kanadi,
- prva ekshibicijska tekma novih disciplin v malem mestu Riksgränsen (Švedska), leta 1998,
- pojav zimskih X-Games tekmovanj (ZDA, prvo tekmovanje leta 1997), ki so medijsko zelo odmevna,
- smučarski kros prvič na OI v mestu Vancouver, leta 2010 (Kanada),
- smučanje po objektih in snežni kanal, novi disciplini, vključeni na OI Sochi 2014 (Rusija).

1.2 RAZVOJ SMUČANJA PROSTEGA SLOGA V REPUBLIKI SLOVENIJI

- prvi začetki leta 1975,
- pionirji: Iztok Pergarec, Brane Rabič, Bojan Žvanut, Janez Bonač, Janez Nemčar in Boris Kalčič,
- prvi evropski pokal leta 1975 v Kranjski Gori,
- prvo neuradno svetovno prvenstvo leta 1976 v Kranjski Gori,

- leta 1977 Smučarska zveza Slovenije registrira smučanje prostega sloga, dve leti kasneje pod okriljem Smučarske zveze Jugoslavije ustanovljena Smučarska akrobatska zveza Jugoslavije,
- leta 1977 organiziran jugoslovanski pokal, ki nato poteka vsako leto,
- v letih med 1977 in 1985 organiziranih nekaj evropskih pokalov v Sloveniji in Jugoslaviji,
- prvi in edini uradni svetovni pokal organiziran v Sloveniji, leta 1985, v Kranjski Gori,
- po svetovnem pokalu leta 1985 začetek krize v smučanju prostega sloga tudi v Republiki Sloveniji,
- ponovni razvoj športa v letih 1998, ko je ustanovljen klub ASK Slammer, pod vodstvom Aleša Špana, ki aktivno prireja tekme na državni ravni, leta 2000 FIS tekmo, ter nato vsako leto tekme evropskega pokala,
- prva tekma v novi disciplini smučanja prostega sloga organizirana na RTC Krvavec, prav tako v organizaciji kluba ASK Slammer, kar se šteje za začetek razvoja novih disciplin smučanja prostega sloga pri nas,
- veliko zaslugo za razvoj smučarskega krosa v Sloveniji ima klub SD Vagabund, pod vodstvom Primoža Vrhovnika,
- v zadnjem letu aktivno deluje Klub 1080 in ŠD Grbina, ki prireja prve tako imenovane "tour" tekme v disciplinah smučanje po objektih, velika skakalnica in snežni kanal.

Zaradi drugačne subkulture, prisotnosti adrenalina in alternative alpskemu smučanju, je smučanje prostega sloga eden izmed športov, ki je za mlajše zelo atraktiven in jih privablja k aktivnemu ukvarjanju s športom v naravi. Pozitivno izkušnjo z novo aktivnostjo je mogoče pridobiti le ob odsotnosti poškodb in možnosti nadgrajevanja znanja. Ta pozitivna izkušnja vodi do aktivnega in kvalitetnega ukvarjanja s športom, ki lahko postane način življenja ali bodoča uspešna tekmovalna kariera posameznika. Ker je smučanje prostega sloga polistrukturni kompleksni šport, je novo znanje potrebno usvajati postopoma, podajati pravilne informacije in varno učiti smučarja osnovnih in nadaljevalnih elementov smučanja prostega sloga. Na tak način se ta zvrst športa pričinja popularizirati. Več znanja, ki ga otroci usvojijo, pomeni, da jih lahko ta šport popolnoma zasvoji in da prično s tekmovalno kariero. Več tekmovalcev vodi k boljšim rezultatom, boljši rezultati dobijo večjo medijsko podporo, to pa predstavlja najboljšo promocijo in večanje popularizacije športa. Za posredovanje znanja na področju smučanja prostega sloga so zadolženi

učitelji in trenerji smučanja prostega sloga pod okriljem organizacije ZUTS, ki uspešno opravljajo svoje delo na področju izobraževanja in ustvarjanja novih programov usposabljanja ter v šport privabljajo zelo veliko število mladih.

2 PREDMET IN PROBLEM

Smučanje prostega sloga je v svetu že uveljavljen šport. Z njim se ukvarja veliko število rekreativnih smučarjev z različnimi socialnodemografskimi spremenljivkami. Veliko popularizacijo je doživel predvsem v Severni Ameriki in Kanadi, kmalu pa se je panoga razcvetela tudi v nordijskih deželah in Japonski. V Avstraliji je zaradi uspehov olimpijskega zmagovalca in večkratnega svetovnega prvaka in nosilca največ medalj v svetovnem pokalu v disciplini grbine tudi postal zelo popularen. Zaradi velikega zanimanja in povpraševanj smučišča ponujajo in urejajo terene, potrebne za smučanje prostega sloga. Tako v zgoraj omenjenih državah skoraj ni več možno najti smučišča brez snežnega parka in ostalih poligonov za smučanje prostega sloga.

Trendom so sledile tudi alpske dežele, kamor se prištevamo državljani Republike Slovenije. Žal, pri nas pogoji niso idealni. Terenov za smučanje prostega sloga skoraj ni mogoče najti. Zaradi ustvarjanja boljših pogojev za nemoteno izobraževanje kadrov, za učenje rekreativcev, organizacijo tekem na državnem in mednarodnem nivoju in za delo s tekmovalci v klubih, so se nekatera smučišča s pomočjo klubov smučanja prostega sloga odločila za projekt izdelave in urejanja terenov smučanja prostega sloga, predvsem snežnih parkov. Ker je obiskanost terenov za smučanje prostega sloga, predvsem snežnih parkov, postala visoka, pa so šele v zadnjih nekaj letih tereni smučanja prostega sloga postali stalnica.

Zaradi vedno več obiskovalcev parkov je naraslo povpraševanje po učiteljih, ki imajo dovolj znanja za posredovanje informacij na področju smučanja prostega sloga. Alpsko smučanje je seveda osnova za smučanje prostega sloga. Učiteljem alpskega smučanja specifika disciplin, obnašanje v parkih in drugačna oprema onemogočajo uspešno učenje disciplin smučanja prostega sloga. Zato je nastala pri ZUTS Komisija za smučanje prostega sloga, uspešno prijavila program izobraževanja smučanja prostega sloga pri Ministrstvu za izobraževanje, znanost in šport in ustanovila demonstracijsko vrsto, ki je zadolžena za izobraževanje kadrov smučanja prostega sloga.

2.1 SISTEM TEKMOVANJ V SMUČANJU PROSTEGA SLOGA V DISCIPLINI GRBINE

Sistem tekmovanj v smučanju prostega sloga v disciplini grbine poteka na več ravneh. Na državni ravni potekajo tekmovanja državnega pokala in državnega prvenstva. Na mednarodni ravni, priznani s strani FIS, je možno organizirati odprto državno prvenstvo, FIS tekme, evropski pokal, (evropskega prvenstva v smučanju prostega sloga ni mogoče organizirati), svetovni pokal, svetovno prvenstvo in tekmovanje na olimpijskih igrah.

2.2 ZNAČILNOSTI PROGE ZA GRBINE

Proga za grbine na svetovnem prvenstvu ("World Championships"), olimpijskih igrah ("Olympic Games"), zimskih igrah ("Winter Games") in mednarodnih tekmovanjih, ki so vključeni v uradnem FIS koledarju, mora biti homologirana in priznana s strani FIS. Homologirano progo, priznano s strani FIS, morajo sestavljati leve in desne grbine, ki si zaporedno in simetrično sledijo ena drugi v namišljeni vpadnici, brez dodatnih ovir in z zadostno količino snega. Proga za grbine mora biti postavljena na terenu z enakomerno naklonino in z ravno vpadnico. Teren ne sme biti preveč konkaven, niti konveksen. Ledene grbine mora pokrivati zadostna količina snega ali pa morajo ledene grbine zmeščati. Globoke vdrtine, ledene kocke in brazde, ki jih povzroči teptalni stroj, morajo biti odstranjene.

Razdalja od zadnje grbine do točke odriva na skakalnici mora znašati od 4 m do 5 m, razdalja od točke odriva na skakalnici do konca umetno urejenega in zmeščanega doskočišča 15 m, višina skakalnice od 50 cm do 60 cm, naklonina doskočišča več kot 26 stopinj, naklonina skakalnice od 26 stopinj do 30 stopinj in širina skakalnice $130 \text{ cm} \pm 10 \text{ cm}$. Na 8 m do 12 m široki progi za grbine morajo biti postavljena kontrolna vratca z zastavicami, maksimalne dolžine 0,75 m in širine do 1,20 m, v enakomerni razdalji, glede na dolžino proge.

Pred uradno tekmo mora biti proga za grbine popolnoma urejena in odprta za trening. Če je debelina snežne odeje minimalna, mora organizacijski komite poskrbeti, da je na progi zadostna količina snega. Žirija sme prestaviti oziroma preklicati tekmovanje, če proga ne izpolnjuje zgoraj omenjenih zahtev. Pred pričetkom treninga, na dan prvega uradnega treninga, morajo žirija in tekmovalci progo pregledati. Žirija mora določiti uro pregleda proge. Progo je treba urediti s

teptalnim strojem, pri čemer je treba upoštevati, da so vse linije grbin čim bolj simetrične, z enakim številom, enako dolžino in enako velikostjo grbin. Takoj po pregledu proge morajo biti prisotni in dosegljivi tehnični delegat in ostali člani žirije, da sprejmejo predloge tekmovalcev in trenerjev in progo eventuelno ustrezno popravijo.

V primeru slabe vidljivosti (megla, difuzna svetloba) mora imeti organizator pripravljeno barvo za označevanje ali iglice dreves, ki se jih posiplje po grbinah in po vrhovih skakalnic zaradi dodatne varnosti tekmovalcev.

Spodnje in zgornje skakalnice morajo biti postavljene v isti ravnini v vseh linijah grbin. Točka odziva zgornje skakalnice mora biti postavljena na koncu prvih 15 % dolžine proge, merjene od štarta navzdol, točka odziva spodnje skakalnice na koncu zadnjih 15 % dolžine proge, merjene od cilja navzgor.

Uradni treningi predstavljajo sestavni del tekmovanja. Tekmovalec se jih mora udeležiti. Uradni treningi so trije; ni nujno, da si dnevi uradnih treningov sledijo. Žirija lahko skrajša uradne treninge za en dan, vendar pod pogojem, da sta uradna treninga izpeljana v vsaj enem ali dveh dnevih. Zdravstvena oskrba mora biti prisotna na dnevih uradnih treningov in na samih tekmovanjih.

Tekmovalci morajo nositi štartne številke. Tistim, ki jih nimajo, se prepove zadrževanje na uradni progi; če tega ne upoštevajo, se jih kaznuje.

Na dan tekmovanja mora biti, pred pričetkom tekmovanja, vsaj trideset minutni uradni trening. Na začetku uradnega treninga poteka ogled proge, takoj nato sledi uradni trening, ko tekmovalci lahko pričnejo trenirati.

2.2.1 OCENJEVANJE

Končna ocena, ki jo tekmovalec prejme za svojo vožnjo, je sestavljena iz treh delov:

- tehnika smučanja šteje 50 % končne ocene,
- ocena izvedbe in težavnosti dveh različnih skokov šteje 25 % končne ocene,
- hitrost šteje 25 % končne ocene.

Čas smučanja se pretvori v seštevek točk, glede na povprečno hitrost, ki je določena s t. i. "pace time"-om. Standarde za izračun določi in izračuna FIS komite smučanja prostega sloga. "Pace time" se izračuna glede na dolžino proge, ki se jo deli s "pace time"-om v m/s;

- "pace time" za moške je 9.70 m/s,
- "pace time" za ženske je 8.20 m/s.

2.2.2 OPREMA, DOLOČENA S PRAVILI

Dolžina tekmovalnih smučí ni določena. Smučarske vezi morajo biti opremljene s smučarskimi zavorami. Čelada je v času uradnih tekem in tekmovanj obvezna.

2.2.3 POSEBNOSTI

Če tekmovalec na progi za grbine med tekmo izgubi eno ali obe smučki, se ga oceni z DNF ("did not finish" – ni prečkal ciljne črte, ni končal tekme). Če izgubi kak drug del opreme, kot na primer palico, obe palici ali čelado, se ga oceni po pravilih; seveda pod pogojem, da prečka ciljno črto. Tekmovalec mora na progi skočiti dva različna skoka. Skoki so razdeljeni v kategorije. Tekmovalec ne sme izbrati dveh različnih skokov iste kategorije.

2.3 PARALELNE GRBINE

Paralelne grbine so disciplina smučanja prostega sloga na za to urejenih progah za grbine, ki poteka po sistemu na izpadanje, ko se dva tekmovalca pomerita med seboj. Tehnika smučanja, hitrost in izvedba obeh skokov določijo zmagovalca vsake tekmovalne vožnje, ko le-ta napreduje v naslednji krog, vse do finala.

Proge za disciplino paralelne grbine za vse mednarodne tekme, vključene v FIS koledarju, morajo biti sprejete in homologirane s strani FIS. Homologirano progo s strani FIS morajo sestavljati leve in desne grbine, ki si zaporedno in simetrično sledijo ena drugi, v namišljeni vpadnici, brez dodatnih ovir in z zadostno količino snega. Proga za paralelne grbine mora biti na terenu z enakomerno naklonino in z ravno vpadnico. Teren ne sme biti preveč konkaven, niti konveksen. Ledene grbine morajo biti pokrite z zadostno količino snega in zmeščane. Globoke udrtine, ledene kocke in brazde, ki jih povzroči teptalni stroj, morajo biti odstranjene.

Razdalja od zadnje grbine do točke odriva na skoku mora znašati od 4 m do 5 m, razdalja od točke odriva na skakalnici do konca umetno urejenega in zmeščanega doskočišča 15 m, višina skakalnice od 50 cm do 60 cm, naklonina doskočišča več kot 26 stopinj, naklonina skakalnice od 26 stopinj do 30 stopinj in širina skakalnice $130 \text{ cm} \pm 10 \text{ cm}$.

Devet kontrolnih vratc, postavljenih v enakomerni razdalji glede na dolžino proge, z zastavicami, širokimi do 0,75 m in visokimi do 1,20 m, omejujejo zunanjo linijo proge na vsaki strani. Na sredini proge je postavljenih še devet kontrolnih vratc, modrih in rdečih, ki delijo progo na dva, $6,5 \text{ m} \pm 0,5 \text{ m}$ široka enaka dela. Gledano iz cilja je desna polovica proge označena z rdečimi vratci, leva z modrimi vratci.

Pred tekmo mora biti proga za paralelne grbine popolnoma pripravljena in odprta za trening. Če je debelina snežne odeje minimalna, mora organizacijski komite poskrbeti, da je na progi zadostna količina snega. Žirija sme prestaviti ali preklicati tekmovanje, če proga ne izpolnjuje omenjenih zahtev. Pred pričetkom treninga, na dan prvega uradnega treninga, morajo žirija in tekmovalci progo pregledati. Žirija določi uro pregleda proge.

Progo pripravijo s teptalnim strojem, pri čemer se upošteva, da so vse linije grbin čim bolj simetrične in z enakim številom, enako dolžino in enako velikostjo grbin. Takoj po pregledu proge morajo biti prisotni in dosegljivi tehnični delegat in ostali člani žirije, da sprejmejo predloge tekmovalcev in trenerjev in ustrezno popravijo progo, če je potrebno.

V primeru slabe vidljivosti (megla, difuzna svetloba) mora organizator imeti pripravljeno barvo za označevanje ali iglice dreves, ki se jih posiplje po grbinah in po vrhovih skakalnic zaradi dodatne varnosti tekmovalcev.

Spodnje in zgornje skakalnice morajo biti postavljene v isti ravnini na vseh linijah grbin, tako na modri kot rdeči progi. Točka odriva zgornje skakalnice je postavljena na koncu prvih 15

dolžine proge, merjene od štarta navzdol, točka odriva spodnje skakalnice na koncu zadnjih 15 dolžine proge, merjene od cilja navzgor.

Uradni treningi predstavljajo del tekmovanja. Tekmovalci se jih morajo udeležiti. Uradni treningi so trije; ni nujno, da si dnevi uradnih treningov sledijo. Žirija lahko skrajša uradne treninge za en dan, pod pogojem, da so uradni treningi trajali vsaj en ali dva dneva. Zdravstvena oskrba mora biti prisotna na dnevih uradnih treningov in na dnevih tekmovanj.

Tekmovalci morajo nositi štartne številke. Tistim, ki jih nimajo, se prepove zadrževanje na uradni progi; če tega ne upoštevajo, se jih kaznuje.

Na dan tekmovanja mora biti, pred pričetkom tekmovanja, izpeljan vsaj trideset minutni uradni trening. Na začetku uradnega treninga poteka ogled proge, takoj nato sledi uradni trening, ko tekmovalci lahko pričnejo trenirati.

2.3.1 OCENJEVANJE

Končna ocena, ki jo tekmovalec prejme za svojo vožnjo, je sestavljena iz treh delov:

- tehnika smučanja šteje 50 končne ocene,
- ocena izvedbe in težavnosti dveh različnih skokov šteje 25 končne ocene,
- hitrost šteje 25 končne ocene.

Sodniki, glede na dodeljeno nalogo, kot je opredeljeno v FIS sodniškem priročniku, ocenijo oba tekmovalca. Sodniki sodijo tehniko smučanja, izvedbo skokov in hitrost. Tekmovalca morajo soditi od trenutka, ko zapustita štartna vratca, vse dokler ne prečkata ciljne črte.

2.3.2 POSEBNOSTI (FORMAT - NAČIN)

Tekmovanje v paralelnih grbinah lahko poteka na dva načina:

- tekmovanje na izpadanje od samega začetka tekmovanja,

- tekmovanje na izpadanje šele v finalu.

Kvalifikacije potekajo po običajnem sistemu za tekmovanje na grbinah.

2.3.2.1 POSTAVLJANJE TEKMOVALCEV

Prvi način:

- kvalifikacije po sistemu na izpadanje.

Postavljanje tekmovalcev se določi glede na FIS lestvico svetovnega pokala v disciplini paralelne grbine v tekoči sezoni. Izvzeti sta prvi dve tekmi svetovnega pokala na koledarju. Za prvi dve tekmi se uporabi lestvica prejšnje sezone. Mesta izžrebajo. Prvih šestnajst tekmovalcev na lestvici se postavi po mestih; od šestnajstega do dvaintridesetega mesta poteka žreb, ki določi, katerega tekmovalca bo prvih šestnajst tekmovalcev dobilo za nasprotnika. Od triintridesetega mesta poteka žreb, ki določi pare nasprotnikov. Žreb določi tekmovalcu progo po naslednjem sistemu:

- krog s 128 tekmovalci: višje uvrščeni tekmovalec tekmuje na rdeči progi,
- krog s 64 tekmovalci: višje uvrščeni tekmovalec tekmuje na modri progi,
- krog z 32 tekmovalci: višje uvrščeni tekmovalec tekmuje na rdeči progi,
- krog s 16 tekmovalci: višje uvrščeni tekmovalec tekmuje na modri progi,
- krog z 8 tekmovalci/četrtfinale: višje uvrščeni tekmovalec tekmuje na rdeči progi,
- krog s 4 tekmovalci/polfinale: višje uvrščeni tekmovalec tekmuje na modri progi,
- finale: višje uvrščeni tekmovalec tekmuje na rdeči progi.

Prvih osem mest se določi s smučanjem. Od devetega mesta naprej se mesta določijo glede na kvalifikacije. Nadaljni dvoboji na izpadanje ne potekajo.

Drugi način:

- kvalifikacije s točkovanjem in finale s sistemom na izpadanje.

Kvalifikacije s točkovanjem se izvedejo zato, da se dobi tekmovalce, ki se uvrstijo v finale. V finalu se izvede tekmovanje po sistemu na izpadanje. V finale se lahko uvrsti 8, 16 ali 32 tekmovalcev, pri čemer se le prva štiri mesta določijo z malim in velikim finalom. Proga je razdeljena na dva dela, rdečo in modro progo. Tekmovalci so postavljeni na štartni listi glede na FIS lestvico svetovnega pokala v paralelnih grbinah. Tekmovalci, ki štartajo na liha števila (1, 3, 5, itd.), morajo v kvalifikacijah tekmovati na rdeči progi. Tekmovalci, ki štartajo na soda števila (2, 4, 6, itd.), morajo tekmovati v kvalifikacijah na modri progi. Organizator se lahko sam odloči, koliko tekmovalcev bo štartalo v finalu, 8, 16 ali 32, glede na predvideni čas tekmovanja, ki naj bi trajal od 45 minut do 75 minut. Rezultati kvalifikacij se uporabijo za lestvico postavljanja tekmovalcev v finalu; prvi z zadnjim, ki se uvrsti v finale. Prva štiri mesta v finalu se določijo po sistemu na izpadanje. Končni rezultati tekmovalcev, ki izgubijo v krogu s 16 tekmovalci, se določijo glede na mesto, ki ga dosežejo v kvalifikacijah (16. do 9.). Končni rezultati tekmovalcev, ki izgubijo v krogu z 8 tekmovalci, se določijo glede na mesto, ki ga dosežejo v kvalifikacijah (8. do 5.). Tekmovalec, ki je višje uvrščen v kvalifikacijah, ima v finalu pravico izbire proge (rdeča ali modra). Le-ta mora na štartu pravočasno obvestiti starterja, katero progo si je izbral.

2.3.3 OPREMA, DOLOČENA S PRAVILI

Določil o dolžini tekmovalnih smučí ni. Smučarske vezi morajo biti opremljene s smučarskimi zavorami. Čelada je v času uradnih tekem in tekmovanj obvezna.

2.3.4 POSEBNOSTI

Če tekmovalec na progi za grbine med tekmo izgubi eno ali obe smučki, se ga za vožnjo oceni z DNF ("did not finish" – ni prečkal ciljne črte, ni končal tekme). Če izgubi kak drug kos opreme, kot na primer palico, obe palici ali čelado, se ga oceni po pravilih; seveda pod pogojem, da prečka

ciljno črto. Če tekmovalec prečka sredinsko linijo proge, ki loči progo na rdečo in modro polovico, se ga oceni z DNF.

Na progi mora tekmovalec skočiti dva različna skoka. Skoki so razdeljeni v kategorije. Tekmovalec ne sme izbrati dveh različnih skokov iste kategorije.

2.3.5 ŠTARTNA VRATCA

Vsa štartna vratca morajo biti pregledana in sprejeta s strani FIS, predno se jih uporabi na mednarodnih FIS tekmovanjih. Štartna vratca se lahko med seboj razlikujejo. Izdelana morajo biti tako, da tekmovalci lahko sproščeno stojijo na štartu in lahko takoj, ne da bi jih štartna vratca ovirala, dosežejo tekmovalno hitrost. Postavitev štartnih vratc se lahko razlikuje glede na posebnosti proge. Vgradi se jih na štartu na sredini obeh prog. Štartna vratca se morajo odpreti istočasno, tako na modri kot na rdeči progi. Če se tekmovalec nasloni na štartna vratca, ali jih poskuša predčasno odpreti, se vratca ne smejo premakniti, oziroma odpreti.

2.3.6 STANDARDI

Vsaka polovica štartnih vratc je široka 200 cm, visoka 40 cm in težka do 15 kg. Na sredini je pravokotna palica, na kateri je pod kotom 90 stopinj pritrjena štartna ročica. Vratca so zaščitena s prevleko (trava, plastika, les), ki preprečuje poškodbe na drsni ploskvi smuči.

Sistem odpiranja štartnih vratc:

- štartna vratca se odpirajo navzdol po progi, z enojnim mehanizmom, ki istočasno odpre obe polovici vratc,
- priporočljiv je mehanski sistem odpiranja zaradi različnih vremenskih pogojev in transporta.

2.4 TEHNIKA SMUČANJA

50 ocene:

- največ točk, ki jih lahko tekmovalec prejme za tehniko, znaša 15 točk.

2.4.1 SKOKI

25 ocene:

- največ točk, ki jih lahko tekmovalec prejme za izvedbo dveh različnih skokov, znaša 7,5 točk.

2.4.2 HITROST

25 ocene:

- največ točk, ki jih lahko tekmovalec prejme za hitrost presmučane proge, znaša 7,5 točk.

Največ možnih točk skupaj znaša 30 točk.

2.5 SODNIKI ZA TEHNIKO SMUČANJA NA MEDNARODNIH FIS TEKMOVANJIH

Največ pet sodnikov, vsak zase, ocenjuje vožnjo vsakega tekmovalca. Ocenjujejo glede na kriterije, ki so zapisani v FIS pravilih za ocenjevanje. Najvišjo in najnižjo oceno se zanemari, ostale tri ocene se sešteje.

2.5.1 SODNIKI ZA IZVEDBO SKOKOV

Dva sodnika, vsak zase, ocenjujeta izvedbo dveh različnih skokov vsakega tekmovalca. Ocenjujeta glede na kriterije, ki so zapisani v FIS pravilih za ocenjevanje. Točke, ki jih tekmovalec prejme za izvedbo skokov, predstavljajo povprečje ocene obeh sodnikov, zaokrožene na dve decimalni številki. Za en skok tekmovalec prejme največ 3,75 točke, torej za izvedbo dveh različnih skokov lahko tekmovalec prejme največ 7,5 točke.

2.5.2 HITROST

Po FIS pravilih za ocenjevanje se število točk, ki jih tekmovalec prejme za hitrost presmučane proge, doda h končni oceni.

2.5.3 KONČNA OCENA TEKMOVALČEVE VOŽNJE

Povprečje točk dveh ocen za izvedbo skokov, treh ocen za tehniko smučanja in števila točk za hitrost, predstavlja končno oceno tekmovalčeve vožnje.

2.6 KRITERIJI ZA OCENJEVANJE TEHNIKE SMUČANJA

Ocenjevanje tehnike smučanja temelji na tem, kako dobro tekmovalec presmuča progo za grbine glede na naslednje kriterije: od odklonov iz namišljene vpadnice, agresivnosti smučanja, karvinga do kontrole. Sodniki ocenjujejo tekmovalca od trenutka, ko prečka štartno črto, do trenutka, ko prečka ciljno črto. Tekmovalec mora vzpostaviti takojšnjo kontrolo hitrosti na doskočišču obeh skakalnic in pri prehodu v prvo grbino po doskočišču obeh skakalnic, pri čemer mora ostati v namišljeni vpadnici v liniji, ki si jo izbere na progi za grbine. Skoka se ocenjujeta od trenutka odziva, do trenutka, ko tekmovalec vzpostavi kontrolo hitrosti na doskočišču. Če na doskočišču pride do odklona iz namišljene vpadnice, sodniki za tehniko ocenijo to za napako. Torej, sodniki

za tehniko smučanja prevzamejo ocenjevanje od sodnikov za skoke od prvega zavoja na doskočišču ali v prvi grbini po prvem in drugem skoku.

2.6.1 NAMIŠLJENA VPADNICA

Smučanje v namišljeni vpadnici v liniji, ki si jo tekmovalec izbere na progi za grbine, se šteje kot najkrajša pot od štartne črte do ciljne črte. Odkloni izven namišljene vpadnice se štejejo za napako in se ocenjujejo z odbitki.

2.6.2 KARVING ZAVOJ

Pravilni karving zavoj v grbinah pomeni, da zadnja dela smuči natančno zarišeta isto sled, ki jo naredita prednji krivini smuči. Na začetku zavoja je zgornja smučka postavljena na notranji robnik, pri čemer je tekmovalčevo težišče na sprednjem delu smučke. Ta pozicija omogoči, da tekmovalec vodi smučko v zavoj. Kontrola hitrosti je odvisna od odklona zadnjih delov smuči glede na namišljeno vpadnico in pritiska na notranji robnik smučke. Pri izvedbi pravilnega karving zavoja v grbinah ne pride do oddrsa. Stik s snegom se zgodi v kratkem drsenju po drsnih ploskvah smuči in po robniku smuči. Rezultat je optimalna hitrost.

Radius zavoja, oziroma odklon smuči iz namišljene vpadnice, je odvisen od naklonine terena. Prevelik odklon predstavlja napako, ki se jo kaznuje z odbitki. Oblika linije zavoja in odklon se razlikujeta glede na naklonino terena in razdaljo med vrhovoma grbin. Zaradi pravilno izvedenega karving zavoja izgleda tekmovalčevo smučanje enostavno in nenaporno. Prva faza zavoja je upogib v skočnem in kolenskem sklepu, čigar posledica je nastavitev robnikov. V srednji fazi zavoja, ko je nastavitev robnikov popolna in sta krivini smuči usmerjeni v vpadnico, sta krivini smuči v stiku s snegom na protistrmini grbine. Zaradi amortizacije, ki jo tekmovalec prilagodi glede na velikost in obliko grbin, je tekmovalec uravnotežen. Boka in ramenska os so pravokotni na vpadnico, spodnji okončini sta pod težiščem telesa, tekmovalec je pokrčen v vseh sklepih. Smučki sta ves čas sklenjeni. Izguba ravnotežja in spremembe položaja telesa štejejo za odbitek. Gibi morajo biti simetrični v levi in desni grbini. Skrčenje odročno, podlaht dol poskuša

tekmovalc vzdrževati od starta do cilja brez dodatnih gibov. Če položaj spremeni, morajo biti gibi simetrični in konstantni od štarta do cilja, vbodi palic morajo biti pravočasni, dvojni vbodi palic se štejejo za odbitek.

2.6.3 AMORTIZACIJA

Amortizacija se prične v dolu grbine in poteka vse do vrha grbine. Iztegovanje se prične na koncu vrha grbine in poteka po padajočem delu grbine. Stik snega z drsno ploskvijo smuči je prisoten med celotno amortizacijo in iztegovanjem. Tekmovalec ne sme čakati na naslednjo grbino, boljše je, če agresivno uporabi grbino za začetek novega zavoja.

2.6.4 ZGORNJI DEL TELESA

Glava je vzklonjena in ostaja v isti ravnini. Ramenska os je pravokotna na vpadnico. Trup je vzravnán, skrčen je odročno, podlaht dol. Vbodi palic izhajajo iz zapestij, ki porineta palici naprej in so čim bolj nevpadljivi.

2.7 KATEGORIJE ZA OCENJEVANJE TEHNIKE SMUČANJA

Sodniki najprej določijo, v katero kategorijo sodi tekmovalčeva vožnja in mu dodelijo število točk znotraj kategorije, upoštevajoč odbitke za napake:

- ODLIČNO: 4,6 – 5,0 točk,
- ZELO DOBRO: 4,1 – 4,5 točk,
- DOBRO: 3,6 – 4,0 točk,
- NADPOVPREČNO : 3,1 – 3,5 točk,
- POVPREČNO: 2,6 – 3,0 točk,
- PODPOVPREČNO: 2,1 – 2,5 točk,

- **SLABO:** 1,1 – 2,0 točk,
- **ZELO SLABO:** 0,1 – 1,0 točk.

2.8 ODBITKI

Odbitke za napake, ki jih naredi tekmovalec pri vožnji, sodniki določijo pri ocenjevanju znotraj kategorije, ki mu jo dodelijo:

- popolna zaustavitev: 1,5 točk,
- padec (celo telo) brez zaustavitve in prečkanja linij prog s skoraj popolno zaustavitvijo: 1,1 – 1,4 točk,
- velik dotik telesa s snegom brez popolne zaustavitve: 0,8 – 1,0 točk,
- srednje velik dotik telesa s snegom brez zaustavitve: 0,6 – 0,7 točk,
- manjši dotik telesa s snegom, menjava ene linije proge, spremembe v ritmu smučanja, zaviranje, dvojni vbod palic, smučanje brez zavoja: 0,1 – 0,5 točk,
- močno zaviranje v razdalji dolžine enih vratc na progi: največ 0,5 točk,
- smučanje brez zavojev v razdalji dolžine enih vratc na progi: največ 0,5 točk.

2.8.1 RAZLAGA ODBITKOV

- manjši dotik telesa s snegom pomeni dotik ene ali obeh rok s snegom,
- srednje velik dotik telesa s snegom pomeni dotik bokov in rok s snegom,
- velik dotik telesa s snegom pomeni dotik hrbta s snegom, preval naprej ali zdrs na bok,
- padec pomeni, ko se celo telo dotakne snega, pri čemer smučki nista več v stiku s snegom.

2.8.2 PREČKANJE LINIJE PROGE

Če tekmovalec zaradi napake prečka svojo linijo, na kateri smuča in nadaljuje na drugi liniji, dobi odbitek 0,3 točk (za eno prečkanje). Če prečka dve liniji in se vrne v svojo, dobi odbitek 0,6 točke $\times 2$. Temu odbitku lahko sodnik prišteje tudi odbitke za ostale napake, ki jih dobi tekmovalec ob prečkanju linij.

2.9 SKOKI

Skoki predstavljajo 25 končne ocene; najmanj 0,0 točk, največ 2,5 točk.

Ocenjevanje skokov poteka v dveh kategorijah:

- izvedba skoka,
- težavnost skoka.

Težavnost skoka izračuna računalnik, glede na skok, ki ga sodnik prepozna in zapiše; sodnik sodi le izvedbo skoka.

2.9.1 KATEGORIJE SKOKOV

- SKOKI Z OBRATOM V GLOBINSKI OSI (bočni salto skrčeno "loop"),
- SKOKI Z OBRATI V ČELNI OSI (skoki z obratom v smeri naprej ali nazaj v čelni osi, ki se jim lahko dodajo obrati v dolžinski osi: en, dva ali trije obrati),
- SKOKI NOVE ŠOLE (skoki z enim obratom v čelni ali prečni osi v smeri naprej ali nazaj in dolžinski osi: en, dva ali trije obrati, lahko še z enim ali več prijemi),
- POKONČNI SKOKI (z različnim številom pozicij: enojni, dvojni, trojni, četvorni ali obrati v dolžinski osi: en, dva ali trije obrati, lahko še z enim ali več prijemi).

Če želi tekmovalec dobiti oceno dveh različnih skokov in izvaja na obeh skakalnicah na progi za grbine pokončna skoka, ne sme biti število skokov na prvi skakalnici enako številu skokov na drugi skakalnici. Organizator mora določiti osem predtekmovalcev v moški kategoriji in štiri predtekmovalke v ženski kategoriji.

2.10 IZVEDBA

Izvedbo skokov sodnik sodi po naslednjem vrstnem redu:

- kvaliteta izvedbe skoka (let, pristanek),
sodnik ocenjuje od točke odziva do vzpostavitve kontrole na doskočišču,
- parabola leta (višina, dolžina),
- spontanost,
spontanost je sposobnost vzdrževanja enakomerne hitrosti in ritma pred skakalnico, pri čemer naj bi bil odziv pravočasen in uravnotežen,
- kontrola,
po pristanku mora tekmovalec vzpostaviti kontrolo, sodnik sodi skok do trenutka, ko tekmovalec vzpostavi kontrolo na doskočišču; sodnik za tehniko prevzame sojenje, ko smučki spremenita smer in tekmovalec preide v prvo fazo zavoja.

Ko sodnik sodi kvaliteto izvedbe skoka pri katerikoli kategoriji skoka, mora najprej upoštevati sledeče faktorje: atleticizem, kontrola, ravnotežje in tekoča izvedba skoka. Sodnik najprej določi, v katero kategorijo sodi tekmovalčeva izvedba skoka in dodeli število točk znotraj kategorije, upoštevajoč odbitke:

- ODLIČNO: 2,1 – 2,5 točk,
- ZELO DOBRO: 1,6 – 2,0 točki,
- POVPREČNO: 1,1 – 1,5 točk,
- SLABO: 0,5 – 1,0 točke,
- ZELO SLABO: 0,1 – 0,4 točk.

2.10.1 PADCI PO SKOKU

Skok se sodi do kontroliranega pristanka. Če tekmovalec pade ali naredi napako pri doskoku, mu lahko sodnik dosodi le 1,3 točke. Padci in napake na doskočišču štejejo tudi k sojenju tehnike smučanja.

2.10.2 TEŽAVNOST

Ko sodnik prepozna skok, ki ga tekmovalec izvede, uporabi za zapis kodo skoka, ki je določena v legendi.

Glavnemu skoku lahko tekmovalec doda do tri pozicije in en prijem smuči. Kar je več od tega, se ne šteje za višjo težavnost. Najprej se zapiše vse pozicije, nato prijeme smuči in na koncu glavni skok.

- g,
koda skoka za prijem smuči, ko tekmovalec prime smučko od sredine proti smučarskemu čevlju;
- G,
koda skoka za prijem smuči, ko tekmovalec prime smučko od sredine proti krivinama smuči ali zadnjima deloma smuči.

Prijemi smuči se ne štejejo kot samostojni skoki. Tekmovalec jih lahko doda le vsem ostalim kategorijam skokov. Prijem smučke se mora jasno videti. Če prijem ni jasno viden ali če tekmovalec smučko zgreši, vendar jasno nakaže, da je hotel med obratom izvesti prijem smuči, sodnik še vedno skok ocenjuje, kot da je tekmovalec prijem smuči naredil. Zaradi slabe izvedbe prijema smuči dobi tekmovalec slabšo oceno skoka. Zgrešen prijem smučke se vedno oceni kot g in ne kot G, ne glede na mesto prijema.

Primer:

Odlično izveden obrat v dolžinski osi za 360 stopinj, pri čemer tekmovalec zgreši prijem smučke, je ocenjen znotraj kategorije slabo ali zelo slabo.

2.10.3 POVZETEK

Da tekmovalec dobi popolno oceno za skoka, mora izvesti dva različna skoka na obeh skakalnicah. Če skoči dva skoka iste kategorije na obeh skakalnicah, se upošteva boljša ocena skoka. Tekmovalec lahko skoči dva skoka iste kategorije na obeh skakalnicah v naslednjih primerih: če je vrtenje v čelni osi v različnih smereh ali če je obrat v dolžinski osi v enem skoku večji za vsaj 180 stopinj.

2.11 HITROST

Hitrost predstavlja 25 končne ocene. Tekmovalec lahko prejme od 0,0 do največ 7,5 točke. To je čas, ki ga tekmovalec potrebuje od trenutka, ko prečka štartno črto, do trenutka, ko prečka ciljno črto. Točke, ki jih prejme za hitrost, se izračuna po določeni formuli, glede na "pace time" in glede na dolžino proge:

- za ženske znaša "pace time" 8,2 m/s,
- za moške znaša "pace time" 9,7 m/s.

DNF ("did not finish" – ni prečkal ciljne črte, ni končal) pomeni, da tekmovalec zaradi določenih napak na progi ne prejme ocene:

- če tekmovalec zapusti svojo linijo in se vanjo ne vrne znotraj kontrolnih stranskih vratc, torej zapelje okrog stranskih vratc, ga sodniki od tega trenutka dalje prenehajo ocenjevati in prejme DNF,

- če tekmovalec na progi izgubi eno ali obe smučki, ga sodniki od tega trenutka dalje prenehajo ocenjevati in prejme DNF.

2.12 PARALELNE GRBINE

To je sistem na izpadanje, ko dva tekmovalca tekmujeta istočasno, vsak na svoji polovici proge. Zmagovalec napreduje v naslednji krog, poraženec izpade. Sojenje poteka na drugačen način. Sodnik se odloči, kateri izmed obeh tekmovalcev bolje izpolnjuje sodniške kriterije, ki so enaki smučanju na grbinah in določi zmagovalca.

2.12.1 SODNIŠKI FORMAT

Če ocenjuje 5 sodnikov:

- TEHNIKA SMUČANJA: 2 sodnika (J 1, J 2),
- HITROST: 1 sodnik (J 3),
- SKOKI: 1 sodnik (J 4),
- KONČNI - CELOTNI VTIS: 1 sodnik (J 5).

Če ocenjuje 7 sodnikov:

- TEHNIKA SMUČANJA: 3 sodniki (J 1, J 2, J 3),
- SKOKI: 2 sodnika (J 4, J 5),
- HITROST: 1 sodnik (J 6),
- KONČNI – CELOTNI VTIS: 1 sodnik (J 7).

Vsak sodnik ima na voljo 5 glasov, ki jih podeli tekmovalcu v naslednjih kombinacijah:

rdeča proga	:	modra proga
5	:	0,
4	:	1,
3	:	2,
2	:	3,
1	:	4,
0	:	5.

En tekmovalec lahko dobi največ 25 glasov, če sodi 5 sodnikov ali 35 glasov, če sodi 7 sodnikov. Pomočnik za točkovanje asistira glavnemu sodniku in pomaga seštevati glasove. Rezultat se zapiše in takoj razglasi. Zmagovalec vsakega kroga je tekmovalec, ki zbere več glasov.

DNF

Če eden izmed tekmovalcev prejme DNF, zmagovalec avtomatično prejme 25 ali 35 točk. Če prejmeta oba tekmovalca DNF, napreduje tisti tekmovalec, ki je v kvalifikacijah prejel višjo oceno. Če sistem tekmovanja poteka brez kvalifikacij (le na izpadanje), v naslednji krog napreduje tekmovalec, ki je uvrščen višje na tekoči FIS lestvici. Tekmovalec prejme DNF glede na zgoraj omenjena pravila v smučanju na grbinah in če prečka sredinska kontrolna vratca in zapelje na progo, ki ni njegova.

2.12.2 MERJENJE HITROSTI

Elektronski sistem merjenja hitrosti mora biti uporabljen na vseh mednarodnih tekmah. Celice za merjenje hitrosti morajo biti postavljene na obeh progah, tako da je vedno izmerjena časovna razlika prihoda v cilj obeh tekmovalcev. Sodnik, glede na izmerjeno časovno razliko prihoda v cilj obeh tekmovalcev, določi število glasov zmagovalcu po sledečih pravilih:

- razlika med obema tekmovalcema je manj kot 0,74 s: 3 : 2 za zmagovalca,

- razlika med obema tekmovalcema je med 0,75 s in 1,49 s: 4 : 1 za zmagovalca,
- razlika med obema tekmovalcema je enaka 1,50 s ali večja: 5 : 0 za zmagovalca.

3 CILJI

- predstaviti smučanje prostega sloga,
- predstaviti sistem tekmovanj in način ocenjevanja smučanja prostega sloga v disciplini grbine in paralelne grbine,
- smotrno določiti elemente šole smučanja prostega sloga v disciplini grbine,
- predstaviti metodiko smučanja prostega sloga v disciplini grbine,
- opisati tehniko skokov smučanja prostega sloga v disciplini grbine,
- omogočiti učiteljem in trenerjem prostega sloga varnejše in učinkovitejše delo z mladimi.

4 METODE DELA

Diplomsko delo je monografsko delo.

Pri pisanju je uporabljena deskriptivna metoda dela, ki temelji na:

- lastnih izkušnjah pri izobraževanju kadrov smučanja prostega sloga,
- trenerskemu delu z mladimi,
- učenju smučanja prostega sloga,
- aktivni tekmovalni karieri in
- proučevanju domače in tuje literature s področja smučanja prostega sloga.

5 RAZPRAVA

5.1 METODIKA UČENJA IN TEHNIKA SMUČANJA PROSTEGA SLOGA V DISCIPLINI GRBINE

5.1.1 KLINASTI POLOŽAJ

Klinasti položaj dosežemo tako, da zadnja dela smuči potisnemo močno navzven, krivini smuči postavimo v širino bokov. Smučki oblikujeta tako imenovani "klin". S potiskom kolen naprej in navznoter nastavimo notranja robnika. Smučki sta enakomerno uravnoteženi po celi dolžini. Nogi sta rahlo pokrčeni v skočnem, kolenskem ter kolčnem sklepu. Goleni sta naslonjeni na jezik smučarskega čevlja. Hrbtenica je v nevtralnem položaju, ramenska os pravokotna na vpadnico, skrčenje odročno, podlaht dol, krpeljici sta dvignjeni od snežne podlage, usmerjeni proti krivinama smuči. Glava vzklonjena, pogled je usmerjen naprej.

5.1.1.1 NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE

- težišče telesa je nazaj,
- premajhna nastavitev notranjih robnikov,
- premajhna razprtost zadnjih delov smuči,
- vsi sklepi so iztegnjeni,
- hrbtenica je ukrivljena.

5.1.1.2 PREDVAJE IN KOREKCIJSKE VAJE

- brez palic v klinastem položaju na mestu,
- palici sta v predročenu v klinastem položaju na mestu,

- palici sta pod komolcema za telesom v klinastem položaju na mestu,
- prehajanje iz stoje spetno v klinasti položaj na mestu,
(Smučar iz stoje spetno potisne nogi narazen in peti navzven, s čimer preide v klinasti položaj.),
- različna odprtost smuči klinastega položaja na mestu,
- prenos teže naprej, v klinasti položaj in nazaj na mestu,
- višanje in nižanje težišča telesa v skočnem, kolenskem in kolčnem sklepu v klinastem položaju na mestu,
- drsenje v klinastem položaju,
(Smučar se iz klinastega položaja spusti v drsenje v klinastem položaju tako, da rahlo obrne kolena navzven, s čimer popusti pritisk na notranja robnika.),
- drsenje v klinastem položaju brez palic,
- med drsenjem v klinastem položaju sta palici v predročenu,
- med drsenjem v klinastem položaju sta palici pod komolcema za telesom,
- različna odprtost smuči med drsenjem v klinastem položaju, s čimer se hitrost drsenja spreminja glede na odprtost smuči,
- med drsenjem v klinastem položaju prenos teže naprej, v klinasti položaj in nazaj,
- med drsenjem v klinastem položaju višanje in nižanje težišča telesa v skočnem, kolenskem in kolčnem sklepu.

5.1.2 OSNOVNI POLOŽAJ

Smučar stoji spetno, teža je porazdeljena na sprednje tri četrtine dolžine smuči, enako na levo in desno smučko. Skočni, kolenski in kolčni sklepi so rahlo pokrčeni. Goleni sta naslonjeni na jezik smučarskega čevlja. Hrbtenica je v nevtralnem položaju. Ramenska os je pravokotna na vpadnico. Skrčenje odročno, podlaht dol, palici sta vzporedno, krpeljici sta dvignjeni od snežne podlage, usmerjeni proti krivinama smuči. Glava vzklonjena, pogled je usmerjen naprej.

5.1.2.1 NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE

- težišče telesa je nazaj,
- razklenjeni smučki,
- iztegnjenost vseh sklepov,
- ukrivljena hrbtenica,
- glava ni vzklonjena.

5.1.2.2 PREDVAJE IN KOREKCIJSKE VAJE

- brez palic v osnovnem položaju na mestu,
- palici sta v predročenu v osnovnem položaju na mestu,
- palici sta pod komolcema za telesom v osnovnem položaju na mestu,
- prenos teže naprej, v osnovni položaj in nazaj na mestu,
- višanje in nižanje težišča telesa v skočnem, kolenskem in kolčnem sklepu v osnovnem položaju na mestu,
- poskoki v osnovnem položaju na mestu,
- drsenje v osnovnem položaju,
- drsenje v osnovnem položaju brez palic,
- med drsenjem v osnovnem položaju sta palici v predročenu,
- med drsenjem v osnovnem položaju sta palici pod komolcema za telesom,
- med drsenjem v osnovnem položaju prenos teže naprej, v osnovni položaj in nazaj,
- med drsenjem v osnovnem položaju višanje in nižanje težišča telesa v skočnem, kolenskem in kolčnem sklepu,
- med drsenjem v osnovnem položaju izvajanje poskokov,
- med drsenjem v osnovnem položaju izmenično dvigovanje ene smučke,
- drsenje v osnovnem položaju na desni smučki,
- drsenje v osnovnem položaju na levi smučki.

5.1.3 IZMENJAJOČI ODDRS SMUČKE V KLINASTEM POLOŽAJU

Smučar prične v klinastem položaju drseti v smeri vpadnice. Ko pridobi primerno hitrost, prenese vso težo na desno smučko. Desno koleno potisne naprej in navznoter, s čimer preide na notranji robnik desne smučke in s šibkejšim ali močnejšim pritiskom na robnik kontrolira hitrost. Ramenska os ostaja pravokotna na smer vpadnice, s tem prepreči prečkanje vpadnice v levi zavoj. Smučar se nato odrine od notranjega robnika desne smučke, vbode desno palico ter za trenutek preide v drsenje v klinastem položaju v smeri vpadnice. Nato potisne levo koleno naprej in navznoter, s čimer preide na notranji robnik leve smučke in s šibkejšim ali močnejšim pritiskom na robnik ves čas kontrolira hitrost. Ramenska os ostaja pravokotna na smer vpadnice, s tem prepreči prečkanje vpadnice v desni zavoj. Smučar se nato odrine od notranjega robnika leve smučke, vbode levo palico ter za trenutek preide v drsenje v klinastem položaju v smeri vpadnice. Oddrse navezuje v enakomernem ritmu glede na naklonino terena, glede na sposobnost in hitrost, pri čemer teži k čim hitrejšemu oddrsu z ene na drugo smučko. Hitrost ostaja enakomerna.

5.1.3.1 NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE

- nepravilen klinasti položaj,
- težišče telesa uhaja nazaj,
- ramenska os ni pravokotna na vpadnico,
- ni prenosa teže na eno smučko,
- premajhna nastavitev notranjega robnika,
- prehiter vbod palice,
- roki v nepravilnem položaju (za telesom),
- prečkanje vpadnice v zavoj.

5.1.3.2 PREDVAJE IN KOREKCIJSKE VAJE

- brez palic navezovanje izmenjajočega oddrsa smučke v klinastem položaju,

- palici v predročenju in navezovanje izmenjajočega oddrsa smučke v klinastem položaju,
- palici pod komolcema za telesom in navezovanje izmenjajočega oddrsa smučke v klinastem položaju,
- višanje in nižanje težišča telesa v skočnem, kolenskem in kolčnem sklepu in navezovanje izmenjajočega oddrsa smučke v klinastem položaju,
- močno poudarjen prenos teže z leve na desno smučko med navezovanjem izmenjajočih oddrsov smučke v klinastem položaju,
- močnejši pritisk na notranji robnik leve in desne smučke med navezovanjem izmenjajočih oddrsov smučke v klinastem položaju,
- močnejši odriv z notranjega robnika leve in desne smučke med navezovanjem izmenjajočih oddrsov smučke v klinastem položaju.

5.1.4 BOČNO DRSENJE

Smučar spetno stoji uravnoteženo na notranjih robnikih smučk, ki sta postavljeni pravokotno na smer vpadnice. Smučki sta enakomerno obremenjeni po vsej dolžini; enako leva kot desna smučka. Skočna, kolenska in kolčna sklepa so rahlo pokrčeni. Ramenska os telesa je pravokotna na smer vpadnice. Hrbtenica je v nevtralnem položaju, skrčenje odročno, podlaht dol, krpljici sta dvignjeni od snežne podlage. Glava vzklonjena, pogled je usmerjen naprej. Smučar s potiskom kolen v smer vpadnice in rahlim nagibom zgornjega telesa v smer vpadnice, ki ga doseže z upogibom v kolčnem sklepu, razbremeni smučki in začne bočno drseti v smeri vpadnice.

5.1.4.1 NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE

- nepravilen začetni položaj,
- premajhen upogib v kolčnem sklepu,
- smučar potisne smučki pred sebe in s tem pade teža nazaj,
- ramenska os ni pravokotna na vpadnico,
- drsenje izven linije vpadnice.

5.1.4.2 PREDVAJE IN KOREKCIJSKE VAJE

- bočno drsenje brez palic,
- palici sta v predročenu med bočnim drsenjem,
- palici sta pod komolcema za telesom med bočnim drsenjem,
- med bočnim drsenjem prenos teže bolj naprej,
- med bočnim drsenjem prenos teže bolj nazaj,
- med bočnim drsenjem višanje in nižanje težišča telesa z različno pokrčenostjo skočnega, kolenskega in kolčnega sklepa,
- med bočnim drsenjem dviganje notranje smučke,
- med bočnim drsenjem dviganje zunanje smučke,
- bočno drsenje po zunanji smučki,
- bočno drsenje po notranji smučki.

5.1.5 IZMENIČNO BOČNO DRSENJE S PRENOSOM TEŽE NAPREJ

Smučar spetno stoji uravnoteženo na notranjih robnikih smučk, ki sta postavljeni pravokotno na smer vpadnice. Smučki sta enakomerno obremenjeni po vsej dolžini; enako leva kot desna smučka. Skočna, kolenska in kolčna sklepa so rahlo pokrčeni. Ramenska os telesa je pravokotna na smer vpadnice. Hrbtenica je v nevtralnem položaju. Skrčenje odročno, podlaht dol, krpljici sta dvignjeni od snežne podlage. Glava je vzklonjena, pogled je usmerjen naprej. Smučar s potiskom kolen v smer vpadnice in rahlim nagibom zgornjega telesa v smer vpadnice, ki ga doseže z upogibom v kolčnem sklepu, razbremeni smučki in začne bočno drseti v smeri vpadnice. S prenosom teže naprej, odzivom z notranjega robnika spodnje smučke in vbodom palice, bližje spodnji smučki, smučar razbremeni smučki in preide v osnovni položaj v drsenje naravnost. Smučar potisne zadnja dela smučki v stran, kar povzroči bočni oddrs, ko namišljena vpadnica in smučki tvorijo kot do 90 stopinj. Z močnejšim ali šibkejšim pritiskom na notranja robnika smučki smučar kontrolira hitrost. Oddrse navezuje v enakomernem ritmu, pri čemer dolžino drsenja naravnost prilagaja naklonini terena.

5.1.5.1 NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE

- nepravilen začetni položaj,
- premajhen upogib v kolčnem sklepu,
- smučar potisne smučki pred svoje težišče,
- ramenska os ni pravokotna na vpadnico,
- bočno drsenje izven linije vpadnice,
- premajhen prenos teže naprej,
- napačen prenos teže naprej,
- prezgodnji vbod palice,
- vbod napačne palice
- razklenjen položaj smučī,
- ukrivljena hrbtenica,
- neenakomeren ritem navezovanja oddrsov v levo in desno,
- nekontrolirana hitrost.

5.1.5.2 PREDVAJE IN KOREKCIJSKE VAJE

- izvedba elementa brez palic,
- palici sta v predročenu med izvajanjem elementa,
- palici sta pod komolcema za telesom med izvajanjem elementa,
- pri izvajanju elementa izostanek vboda palic,
- med izvajanjem elementa pretiravanje pri prenosu teže naprej,
- med izvajanjem elementa višanje in nižanje težišča telesa z različno pokrčenostjo skočnega, kolenskega in kolčnega sklepa,
- med bočnim drsenjem v obeh smereh pri izvajanju elementa dviganje notranje smučke,
- med drsenjem naravnost pri izvajanju elementa dviganje ene smučke,
- med bočnim drsenjem v obeh smereh pri izvajanju elementa dviganje zunanje smučke,

- pri izvajanju elementa, po prenosu teže naprej, odskok z notranjega robnika spodnje smučke in doskok v bočno drsenje v obe smeri.

5.1.6 OSNOVNI ZAVOJ

Smučar v osnovnem položaju v drsenju naravnost pridobiva primerno hitrost ter s prenosom teže naprej razbremeni zadnja dela smuči. Smučar potisne zadnja dela smuči v desno ali levo, kar povzroči bočni oddrs, ko namišljena vpadnica in smučki tvorijo kot do 60 stopinj. Večja nastavitev kota pomeni večjo kontrolo hitrosti, ki jo smučar prilagodi glede na naklonino terena, svoji sposobnosti in znanju. Pri tem ramenska os ostane pravokotna na smer vpadnice in ne dopušča spremembe smeri v zavoj. Za trenutek smučar kontrolira hitrost v bočnem drsenju, nakar se odrine od notranjih robnikov smuči, čemur sledi prenos teže naprej, vbod palice, ki je bližje spodnji smučki, prehod v drsenje naravnost ter ponovitev gibov v nasprotno smer. Smučar ves čas teži k vzdrževanju osnovnega položaja telesa, pri čemer je glava vzklonjena, ramenska os pravokotna na vpadnico, skrčenje odročno, podlaht dol, krpljici sta v višini sprednjih delov smuči in smučar je spetno rahlo pokrčen v vseh sklepih. Smučar navezuje osnovne zavoje v enakomernem ritmu, pri čemer poskuša izvesti bočni oddrs v levo in desno, na razdalji sedmih metrov.

5.1.6.1 NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE

- razklenjen položaj smuči,
- iztegnjenost v vseh sklepih,
- ukrivljena hrbtenica,
- ramenska os ni pravokotna na smer vpadnice,
- težišče telesa pada na zadnja dela smuči,
- pri bočnem drsenju potiska nogi pred svoje težišče,
- premajhen prenos teže naprej,
- prehiter vbod palice,

- neprilagojena hitrost,
- neenakomeren ritem,
- predolga faza bočnega drsenja.

5.1.6.2 PREDVAJE IN KOREKCIJSKE VAJE

- izvedba elementa brez palic,
- palici sta v predročenu med izvajanjem elementa,
- palici sta pod komolcema za telesom med izvajanjem elementa,
- pri izvajanju elementa izostanek vboda palice,
- med izvajanjem elementa pretiravanje pri prenosu teže naprej,
- med izvajanjem elementa višanje in nižanje težišča telesa z različno pokrčenostjo skočnega, kolenskega in kolčnega sklepa,
- med izvajanjem elementa postavitev v bočno drsenje smuči, pod različnim kotom, glede na vpadnico,
- izvedba elementa z dvignjeno levo smučko,
- izvedba elementa z dvignjeno desno smučko,
- izvedba elementa samo z eno smučko,
- izvedba elementa s pomočjo pokrovčkov, ki dajejo smučarju znak za začetek spremembe smeri,
- izvedba elementa na različno strmem terenu, od blage do strme naklonine,
- izvedba elementa z različno hitrostjo, od počasne do hitre,
- izvedba elementa z različnim ritmom prehoda iz enega v drugo bočno drsenje; od 15 m do 5 m,
- izvedba elementa okrog pregibnih malih količkov,
- izvedba elementa okrog metlic.

5.1.7 AMORTIZACIJA - VALOVI

Smučar se v osnovnem položaju spusti v drsenje naravnost. S primerno hitrostjo, tik predno se začne vzpenjati po vbočenem delu vala, prične s krčenjem kolen k telesu. Bolj ko se bliža vrhu vbočenega dela vala, bolj sta kolena bližje telesu, pri čemer peti smučarja ostajata tik pod njegovim težiščem. Na vrhu vbočenega dela vala je smučar s kolena najbližje zgornjemu delu telesa. V tem trenutku smučar potisne prsi naprej, kar povzroči prenos težišča telesa naprej in smučar prične z iztegovanjem kolen vse do osnovnega položaja, ki ga ponovno doseže na koncu vbočenega dela vala. Smučar ves čas teži k temu, da glava ostaja vzklonjena, ramenska os pravokotno na vpadnico, skrčenje odročno, podlaht dol, krpljici v višini sprednjih delov smuči in da je spetno rahlo pokrčen v vseh sklepih. Večja kot je hitrost smučanja, višji kot so valovi in bližje en drugemu, hitreje mora smučar izvesti amortizacijo, torej krčenje in iztegovanje kolen, pri čemer ostaja glava ves čas smučanja po valovih v isti ravnini. Pri pravilno izvedeni amortizaciji sta smučki ves čas v stiku s snegom.

5.1.7.1 NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE

- nepravilen osnovni položaj,
- prepočasno krčenje kolen k telesu,
- premajhna amplituda krčenja kolen k telesu,
- porivanje nog pred telo pri amortizaciji,
- usedanje,
- ukrivljanje hrbtenice pri amortizaciji,
- prepočasno iztegovanje kolen.

5.1.7.2 PREDVAJE IN KOREKCIJSKE VAJE

- brez palic v osnovnem položaju na mestu smučar imitira amortizacijo (izmenično z levo in desno nogo),

- palici drži v predročenu v osnovnem položaju na mestu in imitira amortizacijo (izmenično z levo in desno nogo),
- palici drži pod komolcema za telesom v osnovnem položaju na mestu in imitira amortizacijo (izmenično z levo in desno nogo),
- viša in niža težišče telesa v skočnem, kolenskem in kolčnem sklepu, v osnovnem položaju na mestu in imitira amortizacijo (izmenično z levo in desno nogo),
- brez palic drsi v osnovnem položaju po valovih,
- palici drži v predročenu pri drsenju v osnovnem položaju po valovih,
- palici drži pod komolcema za telesom pri drsenju v osnovnem položaju po valovih,
- viša in niža težišče telesa v skočnem, kolenskem in kolčnem sklepu pri drsenju v osnovnem položaju po valovih,
- med drsenjem v osnovnem položaju čez valove izmenično dviguje eno smučko,
- drsi v osnovnem položaju po valovih le na desni ali levi smučki,
- za vajo najprej uporabi valove, ki so med seboj bolj oddaljeni, nato manj oddaljeni,
- najprej drsi v osnovnem položaju po valovih, postavljenih na blagi naklonini, nato po valovih, postavljenih na strmi naklonini,
- najprej drsi v osnovnem položaju po valovih, ki so med seboj bolj oddaljeni, nato po valovih, ki so postavljeni čim bližje en drugemu,
- s povečevanjem dolžine smuka naravnost, pred prvim valom, smučar posledično povečuje hitrost drsenja v osnovnem položaju po valovih.

5.1.8 OSNOVNI ZAVOJ VALOVI

Smučar se v osnovnem položaju spusti v drsenje naravnost. S primerno hitrostjo, tik predno se začne vzpenjati po vbočenem delu vala, prične s krčenjem kolen k trupu. Bolj ko se bliža vrhu vbočenega dela vala, bolj sta kolena bližje trupu, pri čemer obe peti ostajata tik pod njegovim težiščem. Na vrhu vbočenega dela vala je smučar s kolena najbližje zgornjemu delu telesa. V tem trenutku potisne prsi naprej, kar povzroči prenos težišča telesa naprej in prične z iztegovanjem kolen in potiskanjem zadnjih delov smučič v desno ali levo, kar povzroči bočni oddrs, ko namišljena vpadnica in smučički tvorijo kot do 60 stopinj. Večja nastavitev kota pomeni večjo

kontrola hitrosti, ki jo smučar prilagodi glede na naklonino terena, na katerem so postavljeni valovi, svoji sposobnosti in znanju. Pri tem ramenska os ostane pravokotna na smer vpadnice in ne dopušča spremembe smeri v zavoj. Za trenutek smučar kontrolira hitrost v bočnem drsenju, nakar se v dolu vala odrine od notranjih robnikov smučī, čemur sledi prenos teže naprej, vbod palice, ki je bližja spodnji smučki in prehod v drsenje v osnovnem položaju. V drsenju naravnost v osnovnem položaju se začne vzpenjati po vbočenem delu vala in istočasno prične s krčenjem kolen k trupu. Na vrhu vbočenega dela vala sta kolena najbližje trupu, pri čemer peti smučarja ostajata tik pod njegovim težiščem. Na vrhu vbočenega dela smučar ponovi gibanje v nasprotno smer. Ves čas teži k temu, da glava ostaja vzklonjena, ramenska os pravokotna na vpadnico, skrčenje odročno, podlaht dol, krpļjici v višini sprednjih delov smučī in da je spetno rahlo pokrčen v vseh sklepih. Večja ko je hitrost smučanja, višji ko so valovi in bližje en drugemu, hitreje mora izvesti prehod v bočno drsenje v obe smeri ter amortizacijo, torej krčenje in iztegovanje kolen, pri čemer ostajajo njegova glava ves čas smučanja po valovih v isti ravnini in smučki v stiku s snegom; to predstavlja pravilno izvedeno amortizacijo.

5.1.8.1 NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE

- nepravilen osnovni položaj,
- prepočasno krčenje kolen k trupu,
- premajhna amplituda krčenja kolen k trupu,
- porivanje nog pred telo pri amortizaciji,
- porivanje nog pred telo pri bočnem drsenju,
- ni prenosa teže naprej,
- ramenska os ni pravokotna na vpadnico,
- ukrivljanje hrbtenice pri amortizaciji,
- prepočasno iztegovanje kolen,
- prepočasn prehod v bočno drsenje,
- prehiter vbod palice,
- premajhna kontrola hitrosti.

5.1.8.2 PREDVAJE IN KOREKCIJSKE VAJE

- smučar brez palic v osnovnem položaju na mestu imitira amortizacijo in prehod v bočno drsenje (izmenično z levo in desno nogo),
- palici drži v predročenu v osnovnem položaju na mestu in imitira amortizacijo ter prehod v bočno drsenje (izmenično z levo in desno nogo),
- palici drži pod komolcema za telesom v osnovnem položaju na mestu in imitira amortizacijo ter prehod v bočno drsenje (izmenično z levo in desno nogo),
- višanje in nižanje težišča telesa izvaja v skočnem, kolenskem in kolčnem sklepu v osnovnem položaju na mestu in imitira amortizacijo ter prehod v bočno drsenje (izmenično z levo in desno nogo),
- brez palic izvaja element po valovih,
- palici drži v predročenu pri izvajanju elementa po valovih,
- palici drži pod komolcema za telesom pri izvajanju elementa po valovih,
- višanje in nižanje težišča telesa izvaja v skočnem, kolenskem in kolčnem sklepu pri izvajanju elementa po valovih,
- na valovih med bočnim drsenjem v obeh smereh pri izvajanju elementa dvigne notranjo smučko,
- na valovih med drsenjem v osnovnem položaju pri izvajanju elementa dvigne notranjo smučko,
- na valovih med bočnim drsenjem v obeh smereh pri izvajanju elementa dvigne zunanjo smučko,
- na valovih med drsenjem v osnovnem položaju pri izvajanju elementa dvigne zunanjo smučko,
- na valovih bočno drsi v obeh smereh le po zunanji smučki pri izvajanju elementa,
- na valovih bočno drsi v obeh smereh le po notranji smučki pri izvajanju elementa,
- na valovih ima svoje težišče razporejeno le na desni smučki pri izvajanju elementa,
- na valovih ima svoje težišče razporejeno le na levi smučki pri izvajanju elementa,
- najprej izvaja element po valovih, postavljenih na blagi naklonini, nato po valovih, postavljenih na strmi naklonini,

- najprej izvaja element po valovih, ki so med seboj bolj oddaljeni, nato po valovih, ki so postavljeni čim bližje en drugemu,
- s povečevanjem dolžine drsenja v osnovnem položaju postopno zvišuje hitrost izvajanja elementa po valovih.

5.1.9 OSNOVNI ZAVOJ GRBINE

Smučar v osnovnem položaju pri drsenju naravnost pridobiva primerno hitrost ter na vrhu grbine s prenosom teže naprej razbremeni zadnja dela smuči. Smučar potisne zadnja dela smuči v desno ali levo, kar povzroči bočni oddrs po padajočem delu grbine, ko namišljena vpadnica v progi za grbine in smuči tvorijo kot do 45 stopinj. Večja nastavitev kota pomeni večjo kontrolo hitrosti, ki jo smučar prilagodi glede na naklonino terena, svoji sposobnosti in znanju. Pri tem ramenska os ostane pravokotna na smer vpadnice in ne dopušča spremembe smeri v zavoj. Smučar kontrolira hitrost v bočnem drsenju po padajočem delu grbine, nakar se v dolu grbine odrine od notranjih robnikov smuči, nato sledi prenos teže naprej, vbod palice, ki je bližje spodnji smučki na padajoči del grbine in prehod v drsenje naravnost v osnovnem položaju na začetku protistrmine grbine. Protistrmino grbine presmuča v osnovnem položaju ter prične s ponovitvijo gibov v nasprotno smer na vrhu grbine. Smučar ves čas teži k vzdrževanju osnovnega položaja telesa, pri čemer je glava vzklonjena, ramenska os pravokotna na vpadnico, skrčenje odročno, podlaht dol, krplici v višini sprednjih delov smuči in rahlo je spetno pokrčen v vseh sklepih.

5.1.9.1 NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE

- nepravilen osnovni položaj,
- težišče telesa nazaj,
- potiskanje nog naprej pri bočnem oddrsu,
- ramenska os ni pravokotna na vpadnico,
- ni prenosa teže naprej,
- prehiter vbod palice,

- vbod palice na protistrmino ali vrh grbine,
- premajhna kontrola hitrosti,
- ukrivljenost hrbtenice,
- razklenjeni smučki,
- roki za telesom.

5.1.9.2 PREDVAJE IN KOREKCIJSKE VAJE

- smučar brez palic v osnovnem položaju na mestu imitira prehod v bočno drsenje v pravilnem ritmu (izmenično z levo in desno nogo),
- brez palic izvaja element na progi za grbine,
- palici drži v predročenu pri izvajanju elementa na progi za grbine,
- palici drži pod komolcema za telesom pri izvajanju elementa na progi za grbine,
- na progi za grbine ostaja ves čas čim bolj iztegnjen v skočnem, kolenskem in kolčnem sklepu pri izvajanju elementa,
- na progi za grbine ostaja ves čas čim bolj pokrčen v skočnem, kolenskem in kolčnem sklepu pri izvajanju elementa,
- na progi za grbine med bočnim drsenjem v obeh smereh pri izvajanju elementa dviga notranjo smučko,
- na progi za grbine med drsenjem v osnovnem položaju pri izvajanju elementa dviga notranjo smučko,
- na progi za grbine med bočnim drsenjem v obeh smereh pri izvajanju elementa dviga zunanjo smučko,
- na progi za grbine med drsenjem v osnovnem položaju pri izvajanju elementa dviga zunanjo smučko,
- na progi za grbine izvede element na desni smučki,
- na progi za grbine izvede element na levi smučki,
- najprej izvaja element na progi za grbine na blagi naklonini,
- postopno zvišuje hitrost izvajanja elementa na progi za grbine,

- smučarji si v skupini en za drugim sledijo po isti liniji na mehkem in ravnem terenu pri izvajanju osnovne tehnike in vsakič poglobljajo grbine,
- smučarji smučajo okrog metlic, postavljenih v pravilni razdalji (3,5 m) in oblikujejo grbine; imajo vrinjen ritem; tako naredijo globoko progo za grbine, nato metlice odstranijo.

5.1.10 OSNOVNA TEHNIKA GRBINE

Smučar v osnovnem položaju v drsenju naravnost pridobiva primerno hitrost ter na vrhu grbine s prenosom teže naprej razbremeni zadnja dela smuči. Smučar potisne zadnja dela smuči v desno ali levo, kar povzroči bočni oddrs po padajočem delu grbine, ko namišljena vpadnica na progi za grbine in smuči tvorijo kot do 45 stopinj. Večja nastavitev kota pomeni večjo kontrolo hitrosti, ki jo smučar prilagodi glede na naklonino terena, svoji sposobnosti in znanju. Pri tem ramenska os ostaja pravokotno na smer vpadnice in ne dopušča spremembe smeri v zavoj. Smučar kontrolira hitrost v bočnem drsenju po padajočem delu grbine, nakar v dolu grbine zaradi nastalih pritiskov prične z amortizacijo in prehajanjem iz bočnega drsenja v drsenje naravnost v osnovnem položaju. Bolj ko se bliža vrhu protistrmine grbine, bolj sta kolena bližje trupu, pri čemer peti smučarja ostajata tik pod težiščem. Pred vrhom grbine je smučar s kolena najbližje zgornjemu delu telesa, smučki sta vzporedni z vpadnico. V tem trenutku sledi prenos teže naprej, vbode palico, ki je bližje spodnji smučki in v drsenju naravnost v osnovnem položaju presmuča vrh grbine. Na začetku padajočega dela grbine prične z iztegovanjem kolen in ponovi zaporedje gibov v nasprotno smer. Ves čas teži k vzdrževanju osnovnega položaja telesa, pri čemer je glava vzklonjena, ramenska os pravokotna na vpadnico, skrčenje odročno, podlaht dol, krpljici v višini sprednjih delov smuči in rahlo je spetno pokrčen v vseh sklepih.

5.1.10.1 NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE

- nepravilen osnovni položaj,
- prepočasno krčenje kolen k trupu,

- premajhna amplituda krčenja kolen k trupu,
- porivanje nog pred telo pri amortizaciji,
- porivanje nog pred telo pri bočnem drsenju,
- ni prenosa teže naprej,
- ramenska os ni pravokotna na vpadnico,
- ukrivljanje hrbtenice pri amortizaciji,
- prepočasno iztegovanje kolen,
- prepočasen prehod v bočno drsenje,
- prehiter vbod palice,
- vbod palice na protistrmino ali vrh grbine,
- premajhna kontrola hitrosti,
- razklenjen položaj smučī,
- smučki nista ves čas v stiku s snegom,
- pogled usmerjen v smučī.

5.1.10.2 PREDVAJE IN KOREKCIJSKE VAJE

- smučar v osnovnem položaju na mestu imitira amortizacijo (izmenično z levo in desno nogo),
- brez palic v osnovnem položaju na mestu imitira amortizacijo (izmenično z levo in desno nogo),
- palici drži v predročenju v osnovnem položaju na mestu in imitira amortizacijo (izmenično z levo in desno nogo),
- palici drži pod komolcema za telesom v osnovnem položaju na mestu in imitira amortizacijo (izmenično z levo in desno nogo),
- viša in nižā težišče telesa v skočnem, kolenskem in kolčnem sklepu v osnovnem položaju na mestu in imitira amortizacijo (izmenično z levo in desno nogo),
- v osnovnem položaju na mestu imitira amortizacijo in prehod v bočno drsenje (izmenično z levo in desno nogo),

- smučar brez palic v osnovnem položaju na mestu imitira amortizacijo in prehod v bočno drsenje (izmenično z levo in desno nogo),
- palici drži v predročenu v osnovnem položaju na mestu in imitira amortizacijo ter prehod v bočno drsenje (izmenično z levo in desno nogo),
- palici drži pod komolcema za telesom v osnovnem položaju na mestu in imitira amortizacijo ter prehod v bočno drsenje (izmenično z levo in desno nogo),
- višanje in nižanje težišča telesa izvaja v skočnem, kolenskem in kolčnem sklepu v osnovnem položaju na mestu in imitira amortizacijo ter prehod v bočno drsenje (izmenično z levo in desno nogo),
- brez palic izvaja element na progi za grbine,
- palici drži v predročenu pri izvajanju elementa na progi za grbine,
- palici drži pod komolcema za telesom pri izvajanju elementa na progi za grbine,
- najprej izvaja element na progi za grbine na blagi naklonini,
- postopno zvišuje hitrost izvajanja elementa na progi za grbine,
- smučarji si v skupini en za drugim sledijo po isti liniji na mehkem in ravnem terenu pri izvajanju osnovne tehnike in vsakič poglobljajo grbine,
- smučarji smučajo okrog metlic, postavljenih v pravilni razdalji (3,5 m) in oblikujejo grbine; imajo vrinjen ritem; tako naredijo globoko progo za grbine, nato metlice odstranijo.

5.1.11 TEKMOVALNI ZAVOJ

Smučar v osnovnem položaju v drsenju naravnost pridobiva primerno hitrost ter s prenosom teže naprej razbremeni zadnja dela smuči. Smučar potisne kolena naprej in navznoter, kar povzroči vhod v prvo fazo zavoja po robniku. Zavoj izpelje po robniku, pri čemer njegova ramenska os ostaja pravokotna na vpadnico. Večji odklon nog, predvsem smučarskih čevljev, iz namišljene vpadnice in močnejši pritisk na robnika, pomeni večjo kontrolo hitrosti, ki jo smučar prilagodi glede na naklonino terena, svoji sposobnosti in znanju. Pri tem ramenska os ostane pravokotna na smer vpadnice in ne dopušča spremembe smeri v zavoj. V zadnji fazi zavoja se smučar odrine od notranjih robnikov smuči, čemur sledi prenos teže naprej, potisk bokov naprej in vbod palice, ki je

bližje spodnji smučki. Z aktivno pritegnitvijo kolen pod smučarjevo težišče in potiskom pet nazaj, smučar preide v smuk naravnost, kar mu omogoči ponovitev gibov v nasprotno smer. Smučar ves čas teži k vzdrževanju osnovnega položaja telesa, pri čemer je glava vzklonjena, ramenska os pravokotna na vpadnico, skrčenje odročno, podlaht dol, krplici v višini sprednjih delov smuči in rahlo je spetno pokrčen v vseh sklepih. Smučar navezuje tekmovalne zavoje pri visoki hitrosti, v enakomernem ritmu, pri čemer poskuša narediti tekmovalna zavoja v levo in desno, na razdalji največ sedmih metrov.

5.1.11.1 NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE

- nepravilen osnovni položaj,
- prečkanje vpadnice z ramensko osjo,
- oddrs smučke,
- premajhen ali prevelik odklon iz namišljene vpadnice,
- usedanje,
- porivanje smuči pred sebe,
- brez prenosa teže naprej in dviga bokov,
- premajhna kontrola hitrosti,
- prehiter vbod palice,
- razklenjen položaj smuči,
- neenakomeren ritem,
- prepočasna menjava iz levega v desni zavoje,
- predolga razdalja, ki jo smučar potrebuje za izvedbo zavoja.

5.1.11.2 PREDVAJE IN KOREKCIJSKE VAJE

- izvedba elementa brez palic,
- palici sta v predročenu med izvajanjem elementa,
- palici sta pod komolcema za telesom med izvajanjem elementa,

- pri izvajanju elementa izostanek vboda palice,
- med izvajanjem elementa pretiravanje pri prenosu teže naprej,
- izvajanje elementa z manjšo pokrčenostjo v vseh sklepih,
- izvajanje elementa z močno pokrčenostjo v vseh sklepih,
- izvedba elementa z dvignjeno levo smučko,
- izvedba elementa z dvignjeno desno smučko,
- izvedba elementa samo z eno smučko,
- izvajanje elementa v počasnem ritmu menjave smeri,
- izvajanje elementa v zelo hitrem ritmu menjave smeri,
- izvajanje elementa z veliko kontrolo hitrosti,
- izvajanje elementa pri veliki hitrosti,
- izvedba elementa s pomočjo pokrovčkov, ki dajejo smučarju znak za začetek spremembe smeri,
- izvedba elementa na različno strmem terenu, od blage do strme naklonine,
- izvedba elementa okrog pregibnih malih količkov,
- izvedba elementa okrog metlic.

5.1.12 TEKMOVALNA TEHNIKA

Smučar v osnovnem položaju v drsenju naravnost pridobiva primerno hitrost ter s prenosom teže naprej razbremeni zadnja dela smuči. Smučar potisne kolena naprej in navznoter, kar povzroči vhod v prvo fazo zavoja po robniku po padajočem delu grbine. Zavoj izpelje po robniku, pri čemer ramenska os ostaja pravokotna na vpadnico. Večji odklon nog, predvsem smučarskih čevljev (smučarska čevlja sledita liniji poti krivin smuči) iz namišljene vpadnice in močnejši pritisk na robnika, pomeni večjo kontrolo hitrosti, ki jo smučar prilagodi glede na naklonino terena, na katerem je proga za grbine, svoji sposobnosti in znanju. V dolu grbine se odrine od notranjih robnikov smuči, kar razbremeni zadnja dela smuči ter čim hitreje prenese smuči nazaj v drsenje v osnovnem položaju, pri čemer smučki ostajata ves čas v stiku s snegom. Zaradi nastalih pritiskov prične z gibom amortizacije. Bolj ko se bliža vrhu protistrmine grbine, bolj sta kolena bližje telesu, pri čemer peti smučarja ostajata tik pod njegovim težiščem. Na vrhu protistrmine je smučar s

koleni najbližje zgornjemu delu telesa, smučki sta vzporedni z vpadnico. V tem trenutku sledi prenos teže naprej in dvig bokov ter vbode palico, ki je bližje spodnji smučki na padajoči del grbine (palico porine preko vrha grbine). Vrh grbine presmuča v osnovnem položaju v drsenju naravnost in prične z aktivnim iztegovanjem kolen ter ponovi zaporedje gibov v nasprotno smer po padajočem delu grbine. Smučar ves čas teži k vzdrževanju osnovnega položaja telesa, pri čemer je glava vzklonjena, ramenska os pravokotna na vpadnico, skrčenje odročno, podlaht dol, krplici v višini sprednjih delov smučī in rahlo je spetno pokrčen v vseh sklepih. Pri tekmovalni tehniki je kontrole hitrosti izredno malo, saj smučar teži k čim hitrejši vožnji. Amortizacija je edini način, s katerim lahko smučar ponovno vzpostavi porušeno ravnotežje in nadaljuje z vožnjo brez napak. Višja ko je hitrost, hitrejša je amortizacija ter aktivnejši je gib skrčenja nog k trupu in iztegnitve nog nazaj (za težišče telesa).

5.1.12.1 NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE

- nepravilen osnovni položaj,
- prepočasno krčenje kolen k trupu,
- premajhna amplituda krčenja kolen k trupu,
- porivanje nog pred telo pri amortizaciji,
- ni prenosa teže naprej,
- usedanje,
- brez potiska bokov naprej,
- ramenska os ni pravokotna na vpadnico,
- ukrivljanje hrbtenice pri amortizaciji,
- prepočasno iztegovanje kolen,
- prehitro vbod palice,
- vbod palice na protistrmino ali vrh grbine,
- prevelika kontrola hitrosti z bočnim drsenjem,
- razklenjen položaj smučī,
- smučki nista ves čas v stiku s snegom,
- pogled usmerjen v smučki.

5.1.12.2 PREDVAJE IN KOREKCIJSKE VAJE

- v osnovnem položaju na mestu imitira amortizacijo (izmenično z levo in desno nogo),
- brez palic v osnovnem položaju na mestu imitira amortizacijo (izmenično z levo in desno nogo),
- palici drži v predročenu v osnovnem položaju na mestu in imitira amortizacijo (izmenično z levo in desno nogo),
- palici drži pod komolcema za telesom v osnovnem položaju na mestu in imitira amortizacijo (izmenično z levo in desno nogo),
- viša in nižja težišče telesa v skočnem, kolenskem in kolčnem sklepu v osnovnem položaju na mestu in imitira amortizacijo (izmenično z levo in desno nogo),
- v osnovnem položaju na mestu imitira element (izmenično z levo in desno nogo),
- smučar brez palic v osnovnem položaju na mestu imitira element (izmenično z levo in desno nogo),
- palici drži v predročenu v osnovnem položaju na mestu in imitira element (izmenično z levo in desno nogo),
- palici drži pod komolcema za telesom v osnovnem položaju na mestu in imitira element (izmenično z levo in desno nogo),
- smučar viša in nižja težišče telesa v osnovnem položaju na mestu in imitira element (izmenično z levo in desno nogo),
- brez palic izvaja element na progi za grbine,
- palici drži v predročenu pri izvajanju elementa na progi za grbine,
- palici drži pod komolcema za telesom pri izvajanju elementa na progi za grbine,
- najprej izvaja element na progi za grbine na blagi naklonini,
- postopoma zvišuje hitrost izvajanja elementa na progi za grbine.

5.2 TEHNIKA SKOKOV SMUČANJA PROSTEGA SLOGA V DISCIPLINI GRBINE

V nadaljevanju je podrobno opisana tehnika skokov, od najosnovnejših, ki so primerni za začetnike ter ljubitelje, do najzahtevnejših, ki jih izvajajo tekmovalci na tekmovanjih najvišjega razreda. Ocena skoka, ki jo podelijo sodniki, je odvisna od pravilne izvedbe skoka, od vseh faz, ki skok sestavljajo (nalet, odriv, let, doskok).

5.2.1 ODRIV

Odriv se prične, ko tekmovalec iz zadnje grbine po zaletišču skakalnice v drsenju naravnost v osnovnem položaju prismoča do krivine skakalnice, kjer prične iztegovati vse sklepe. Ko sta tekmovalčeva smučarska čevlja na vrhu skakalnice, je odriv končan, smučar iztegnjen v vseh sklepih. Odriv je pomemben, saj so od njega odvisni dolžina in višina skoka ter pozicija telesa v zraku. Smučar pri izvedbi skokov doda začetni vrtilni moment že na odriu z gibi rok in spremembo položaja telesa. Zaradi hitrosti obstaja velika možnost, da smučar odriv zamudi, oziroma ga izvede nepopolno.

5.2.2 LET

Faza leta je v smučanju prostega sloga različno dolga. Moški večinoma letijo od 15 m do 16 m, v najvišji točki parabole leta so s smučmi od tal oddaljeni približno 4 m. Izmerili so, da traja faza leta povprečno 1,7 sekunde. Ženske večinoma letijo dosti nižje in nekaj metrov manj; od 12 m do 15 m, od 2 m do 3 m visoko. V tem času morajo izvesti skoke in se pripraviti na doskok.

5.2.3 DOSKOK

Pri doskoku je izredno pomembno, da smučar pristane v uravnoteženem položaju, iztegnjen, snožno, predročenje, pogled usmerjen naprej, v svoji liniji, da ublaži silo doskoka v čim krajšem

času, da vzpostavi osnovni položaj smučanja na grbinah in da nadaljuje z vožnjo na grbinah s čim manjšo spremembo hitrosti in brez zavijanja izven vpadnice.

Pred doskokom se mora smučar pripraviti z aktivacijo mišic upogibalk kolena, kar naj bi naredil približno v 60 ms, preden aktivira mišice iztegovalke kolen. Skupno najvišjo aktivnost obeh mišičnih sklopov doseže ob trenutku dotika smuči s snegom, pri čemer znaša kolenski kot od 31 stopinj do 40 stopinj, največkrat pa okrog 37 stopinj. Takoj za tem pride do giba stabilizacije (mehanski opis), ki traja okrog 200 ms. Ta gib prepreči, da bi se smučar usedel preveč nazaj in izgubil ravnotežni položaj.

5.2.4. SKOK STEGNJENO

Smučar iz zadnje grbine preide v drsenje naravnost v osnovnem položaju in se prične iztegovati v vseh sklepih. Med smučanjem po naletu skakalnice vzdržuje svojo hitrost in v krivini skakalnice prične z odzivom. Na vrhu skakalnice, ko je odziv končan, je smučar iztegnjen v vseh sklepih, projekcija težiščnice telesa pada na sprednje dele smučarskih vezi. V letu ima sklenjeni smučki, je popolnoma iztegnjen; odročanje. Glava je vzklonjena, pogled je usmerjen naprej. Tik pred pristankom smučar predroči in usmeri pogled v doskočišče. S počepom blaži nastale sile pri doskoku, se hitro dvigne v osnovni položaj in nadaljuje z drsenjem naravnost, v osnovnem položaju, do prve grbine.

5.2.5 SKOK RAZNOŽNO

Smučar iz zadnje grbine preide v drsenje naravnost v osnovnem položaju in se prične iztegovati v vseh sklepih. Med smučanjem po naletu skakalnice vzdržuje svojo hitrost in v krivini skakalnice prične z odzivom. Na vrhu skakalnice, ko je odziv končan, je smučar iztegnjen v vseh sklepih, projekcija težiščnice telesa pada na sprednje dele smučarskih vezi. V letu je v raznoženju in vzročenju dol. Tik pred pristankom smučar snoži, predroči in usmeri pogled v doskočišče. S počepom blaži nastale sile pri doskoku, se hitro dvigne v osnovni položaj in nadaljuje z drsenjem naravnost, v osnovnem položaju, do prve grbine.

5.2.6 SKOK PREDNOŽNO ZANOŽNO UPOGNJENO

Smučar iz zadnje grbine preide v drsenje naravnost v osnovnem položaju in se prične iztegovati v vseh sklepih. Med smučanjem po naletu skakalnice vzdržuje svojo hitrost in v krivini skakalnice prične z odzivom. Na vrhu skakalnice, ko je odziv končan, je smučar iztegnjen v vseh sklepih, projekcija težiščnice telesa pada na sprednje dele smučarskih vezi. V letu eno prednoži vodoravno, nasprotno predroči, drugo zanoži upognjeno in nasprotno skrči zaročno. Glava je vzklonjena, pogled usmerjen naprej. Tik pred pristankom se smučar iztegne, snoži, predroči in usmeri pogled v doskočišče. S počepom blaži nastale sile pri doskoku, se hitro dvigne v osnovni položaj in nadaljuje z drsenjem naravnost, v osnovnem položaju, do prve grbine.

5.2.7 SKOK ZANOŽNO UPOGNJENO SMUČI PREKRIŽANE

Smučar iz zadnje grbine preide v drsenje naravnost v osnovnem položaju in se prične iztegovati v vseh sklepih. Med smučanjem po naletu skakalnice vzdržuje svojo hitrost in v krivini skakalnice prične z odzivom. Na vrhu skakalnice, ko je odziv končan, je smučar iztegnjen v vseh sklepih, projekcija težiščnice telesa pada na sprednje dele smučarskih vezi. V letu zapogne, vzroči in zanoži upognjeno s križanjem smuči tako, da smučki tvorita kot 90 stopinj. Glava je vzklonjena, pogled usmerjen naprej. Tik pred pristankom se smučar iztegne, snoži, predroči in usmeri pogled v doskočišče. S počepom blaži nastale sile pri doskoku, se hitro dvigne v osnovni položaj in nadaljuje z drsenjem naravnost, v osnovnem položaju, do prve grbine.

5.2.8 SKOK Z ZASUKOM TRUPA

Smučar iz zadnje grbine preide v drsenje naravnost v osnovnem položaju in se prične iztegovati v vseh sklepih. Med smučanjem po naletu skakalnice vzdržuje svojo hitrost in v krivini skakalnice prične z odzivom. Na vrhu skakalnice, ko je odziv končan, je smučar iztegnjen v vseh sklepih, projekcija težiščnice telesa pada na sprednje dele smučarskih vezi. V letu smučar zasuka trup v eno smer in predroči dol, smučki postavi pravokotno glede na njegovo globinsko os telesa tako, da sta krivini smuči na nasprotni strani smučarjevih rok. Glava je vzklonjena, pogled usmerjen

naprej. Tik pred pristankom smučar izvede odsuk, predroči in usmeri pogled v doskočišče. S počepom blaži nastale sile pri doskoku, se hitro dvigne v osnovni položaj in nadaljuje z drsenjem naravnost, v osnovnem položaju, do prve grbine.

5.2.9 SKOK S PRIJEMOM SMUČI

Smučar iz zadnje grbine preide v drsenje naravnost v osnovnem položaju in se prične iztegovati v vseh sklepih. Med smučanjem po naletu skakalnice vzdržuje svojo hitrost in v krivini skakalnice prične z odzivom. Na vrhu skakalnice, ko je odziv končan, je smučar iztegnjen v vseh sklepih, projekcija težišnice telesa pada na sprednje dele smučarskih vezi. V letu skrči. Tik pred najvišjo točko parabole leta z eno ali obema rokama prime eno ali obe smučki na različne načine (pred sprednjima deloma smučarskih vezi, za zadnjima deloma smučarskih vezi, pod smučarskima čevljava, za prednja ali zadnja dela smučki, za prekrižano smučko pred sprednjim delom smučarskih vezi ipd), pri čemer prilagodi skrčen položaj telesa tako, da je smučarjevo ravnotežje ves čas vzpostavljeno. Dlje ko drži smučki, boljše je izveden prijem. Glava je vzklonjena, pogled usmerjen naprej. Tik pred pristankom smučar popusti prijem, se iztegne, snoži, predroči in usmeri pogled v doskočišče. S počepom blaži nastale sile pri doskoku, se hitro dvigne v osnovni položaj in nadaljuje z drsenjem naravnost, v osnovnem položaju, do prve grbine.

5.2.10 OBRATI OKOLI DOLŽINSKE OSI

5.2.10.1. SKOK Z ENOJNIM OBRATOM

Smučar iz zadnje grbine preide v drsenje naravnost v osnovnem položaju in se prične iztegovati v vseh sklepih. Med smučanjem po naletu skakalnice vzdržuje svojo hitrost in v krivini skakalnice prične z odzivom. Pred vrhom skakalnice doda začetni vrtilni moment okoli dolžinske osi z zasukom celega telesa v levo in s prenosom teže z drsnih ploskev smuči na notranje dele robnikov. V letu sta zgornji in spodnji del telesa popolnoma iztegnjena; odročanje. Telo se zavrti okoli dolžinske osi za en obrat, oziroma za 360 stopinj. Če je potrebno, smučar zmanjša vrtilno hitrost na polovici obrata z uleknitvijo. Tik pred pristankom se smučar iztegne, predroči in usmeri pogled v doskočišče. S počepom blaži nastale sile pri doskoku, se hitro dvigne v osnovni položaj in nadaljuje z drsenjem naravnost, v osnovnem položaju, do prve grbine.

5.2.10.2 SKOK Z DVOJNIM OBRATOM

Smučar iz zadnje grbine preide v drsenje naravnost v osnovnem položaju in se prične iztegovati v vseh sklepih. Med smučanjem po naletu skakalnice vzdržuje svojo hitrost in v krivini skakalnice prične z odzivom. Pred vrhom skakalnice doda začetni vrtilni moment okoli dolžinske osi z zasukom celega telesa v levo in prenosom teže z drsnih ploskev smuči na notranje dele robnikov. V letu sta zgornji in spodnji del telesa popolnoma iztegnjena; odročanje. Telo se zavrti okoli dolžinske osi za dva obrata, oziroma za 720 stopinj. Če je potrebno, smučar poveča vrtilno hitrost po končanem prvem obratu tako, da iz odročanja priroči ter zasuka trup in glavo v smer pristanka. Tik pred pristankom se smučar iztegne, predroči in usmeri pogled v doskočišče. S počepom blaži nastale sile pri doskoku, se hitro dvigne v osnovni položaj in nadaljuje z drsenjem naravnost, v osnovnem položaju, do prve grbine.

*Vsa vrtenja v dolžinski osi pri vseh skokih so opisana v levo. Če se smučar vrti v desno, gibe zrcalno prilagodi.

5.2.10.3 SKOK S TROJNIM OBRATOM

Smučar iz zadnje grbine preide v drsenje naravnost v osnovnem položaju in se prične iztegovati v vseh sklepih. Med smučanjem po naletu skakalnice vzdržuje svojo hitrost in v krivini skakalnice prične z odzivom. Pred vrhom skakalnice doda začetni vrtilni moment okoli dolžinske osi z zasukom celega telesa v levo in s prenosom teže z drsnih ploskev smuči na notranje dele robnikov. V letu sta zgornji in spodnji del telesa popolnoma iztegnjena; odročanje. Telo se zavrti okoli dolžinske osi za tri obrate, oziroma za 1080 stopinj. Če je potrebno, smučar poveča vrtilno hitrost po končanem prvem obratu tako, da iz odročanja priroči, na koncu drugega obrata pa še močneje zasuka trup in glavo v smer pristanka. Tik pred pristankom se smučar iztegne, predroči in usmeri pogled v doskočišče. S počepom blaži nastale sile pri doskoku, se hitro dvigne v osnovni položaj in nadaljuje z drsenjem naravnost, v osnovnem položaju, do prve grbine.

5.2.10.4 SKOK Z ENOJNIM OBRATOM S PRIJEMOM SMUČI

Smučar iz zadnje grbine preide v drsenje naravnost v osnovnem položaju in se prične iztegovati v vseh sklepih. Med smučanjem po naletu skakalnice vzdržuje svojo hitrost in v krivini skakalnice prične z odzivom. Pred vrhom skakalnice doda začetni vrtilni moment okoli dolžinske osi z zasukom celega telesa v levo in prenosom teže z drsnih ploskev smuči na notranje dele robnikov. V prvi četrtini leta sta zgornji in spodnji del telesa popolnoma iztegnjena; odročanje, nato se skrči in z eno ali obema rokama prime eno ali obe smučki v skladu z obliko prijema, za katerega se je pred skokom odločil ter vztraja v prijemu, dokler ne zagleda doskočišča. Telo se zavrti okoli dolžinske osi za en obrat, oziroma za 360 stopinj. Tik pred pristankom se smučar iztegne, predroči in usmeri pogled v doskočišče. S počepom blaži nastale sile pri doskoku, se hitro dvigne v osnovni položaj in nadaljuje z drsenjem naravnost, v osnovnem položaju, do prve grbine.

5.2.11 OBRATI OKOLI ČELNE OSI

5.2.11.1 SKRČENI SALTO NAZAJ (“BACK TUCK”)

Smučar iz zadnje grbine preide v drsenje naravnost v osnovnem položaju in se prične iztegovati v vseh sklepih. Med smučanjem po naletu skakalnice vzdržuje svojo hitrost in v krivini skakalnice prične z odzivom. Pred vrhom skakalnice doda začetni vrtilni moment okoli čelne osi v smeri nazaj tako, da naredi zamah iz zaročenja skozi predročje v vzročje ali se pripelje po skakalnici v vzročje. Na vrhu skakalnice, ko je odziv, ki je usmerjen bolj navzgor kot nazaj, končan, je glava vzklonjena, vzročje, smučar je popolnoma iztegnjen, njegova dolžinska os in smuči tvorijo kot 90 stopinj. V letu je telo za hip iztegnjeno, nato smučar skrči nogi k prsim in se z rokama prime za meča. Zakloni glavo. Telo se zavrti v čelni osi za 360 stopinj. Tik pred pristankom se smučar odpre, iztegne, predroči in usmeri pogled v doskočišče. S počepom blaži nastale sile pri doskoku, se hitro dvigne v osnovni položaj in nadaljuje z drsenjem naravnost, v osnovnem položaju, do prve grbine.

5.2.11.2 IZTEGNJENI SALTO NAZAJ (“BACK LAYOUT”)

Smučar iz zadnje grbine preide v drsenje naravnost v osnovnem položaju in se prične iztegovati v vseh sklepih. Med smučanjem po naletu skakalnice vzdržuje svojo hitrost in v krivini skakalnice prične z odzivom. Pred vrhom skakalnice doda začetni vrtilni moment okoli čelne osi v smeri nazaj tako, da naredi zamah iz zaročenja skozi predročje v vzročje ali se pripelje po skakalnici v vzročje. Na vrhu skakalnice, ko je odziv, ki je usmerjen bolj navzgor kot nazaj, končan, je glava vzklonjena, vzročje, smučar je popolnoma iztegnjen, njegova dolžinska os in smuči tvorijo kot 90 stopinj. V letu je telo iztegnjeno, vzročje, glava vzklonjena. Ko se telo v čelni ravnini zavrti za 180 stopinj, smučar priroči in zakloni glavo. Če ima preveč vrtilnega momenta, ga poskuša zmanjšati z uleknjenjem na 3/4 obrata, če ga ima premalo, ga poveča z upogitvijo v kolčnem sklepu. Tik pred pristankom smučar predroči, vzkloni glavo in usmeri

pogled v doskočišče. S počepom blaži nastale sile pri doskoku, se hitro dvigne v osnovni položaj in nadaljuje z drsenjem naravnost, v osnovnem položaju, do prve grbine

5.2.11.3 SALTO NAZAJ Z OBRATOM ZA 360 STOPINJ (“BACK FULL”)

Smučar iz zadnje grbine preide v drsenje naravnost v osnovnem položaju in se prične iztegovati v vseh sklepih. Med smučanjem po naletu skakalnice vzdržuje svojo hitrost in v krivini skakalnice prične z odzivom. Pred vrhom skakalnice doda začetni vrtilni moment okoli čelne osi v smeri nazaj tako, da naredi zamah iz zaročenja skozi predročenje v vzročanje ali se pripelje po skakalnici v vzročanje. Na vrhu skakalnice, ko je odziv, ki je usmerjen bolj navzgor, kot nazaj, končan, je glava vzklonjena, vzročanje, smučar je popolnoma iztegnjen, njegova dolžinska os in smuči tvorijo kot 90 stopinj. V letu, ko se telo prične vrteti v čelni osi, je telo za hip iztegnjeno, vzročanje, glava vzklonjena. Nato smučar z asimetričnimi gibi rok (iz vzročanja v priročanje ali iz vzročanja v skrčenje zaročno ali iz vzročanja v skrčenje odročno), glave (iz vzklonjene zasuka v smer vrtenja) in trupa (iz iztegnjenega v zasuk v smer vrtenja v dolžinski osi), povzroči vrtenje okoli dolžinske osi za 360 stopinj. Če je potrebno, hitrost vrtenja poveča z upogibom v kolčnem sklepu okoli čelne ravnine ali jo zmanjša z uleknitvijo na 3/4 obrata. Telo se zavrti za 360 stopinj okoli čelne osi, istočasno pa še za 360 stopinj okoli dolžinske osi. Tik pred pristankom smučar predroči, vzkloni glavo in usmeri pogled v doskočišče. S počepom blaži nastale sile pri doskoku, se hitro dvigne v osnovni položaj in nadaljuje z drsenjem naravnost, v osnovnem položaju, do prve grbine.

5.2.11.4 SALTO NAZAJ Z OBRATOM ZA 720 STOPINJ (“BACK DOUBLE FULL”)

Smučar iz zadnje grbine preide v drsenje naravnost v osnovnem položaju in se prične iztegovati v vseh sklepih. Med smučanjem po naletu skakalnice vzdržuje svojo hitrost in v krivini skakalnice prične z odzivom. Pred vrhom skakalnice doda začetni vrtilni moment okoli čelne osi v smeri nazaj tako, da naredi zamah iz zaročenja skozi predročenje v vzročanje ali se pripelje po skakalnici v vzročanje. Na vrhu skakalnice, ko je odziv, ki je usmerjen bolj navzgor kot nazaj,

končan, je glava vzklonjena, vzročenje, smučar je popolnoma iztegnjen, njegova dolžinska os in smuči tvorijo kot 90 stopinj. V letu, ko se telo prične vrteti v čelni osi, je telo za hip iztegnjeno, vzročenje, glava vzklonjena. Nato smučar z agresivnimi, asimetričnimi gibi rok (iz vzročnja v priročnje ali iz vzročnja v skrčenje zaročno ali iz vzročnja v skrčenje odročno), glave (iz vzklonjene zasuka v smer vrtenja) in trupa (iz iztegnjenega v zasuk v smer vrtenja v dolžinski osi), povzroči vrtenje okoli dolžinske osi za 720 stopinj. Če je potrebno, hitrost vrtenja poveča z upogibom v kolčnem sklepu okoli čelne ravnine ali jo zmanjša z uleknitvijo na 3/4 obrata. Telo se zavrti za 360 stopinj okoli čelne osi, istočasno pa še za 720 stopinj okoli dolžinske osi. Tik pred pristankom smučar predroči, vzkloni glavo in usmeri pogled v doskočišče. S počepom blaži nastale sile pri doskoku, se hitro dvigne v osnovni položaj in nadaljuje z drsenjem naravnost, v osnovnem položaju, do prve grbine.

5.2.11.5 SALTO NAPREJ SKLONJENO (“FRONT FLIP”)

Smučar iz zadnje grbine preide v drsenje naravnost v osnovnem položaju in se prične iztegovati v vseh sklepih. Med smučanjem po naletu skakalnice vzdržuje svojo hitrost in v krivini skakalnice prične z odzivom. Pred vrhom skakalnice vzroči. Na vrhu skakalnice doda začetni vrtilni moment okoli čelne osi, v smeri naprej, s predklonom glave, zamahom rok naprej ter dvigom bokov in pet. V letu sta nogi iztegnjeni, z rokama se smučar prime za zadnjo stran stegen v višini kolenskega sklepa. Idealni kot med trupom in nogama v sklonjenem položaju je 45 stopinj. Telo se zavrti v čelni osi za 360 stopinj. Tik pred pristankom se smučar odpre, iztegne, predroči in usmeri pogled v doskočišče. S počepom blaži nastale sile pri doskoku, se hitro dvigne v osnovni položaj in nadaljuje z drsenjem naravnost, v osnovnem položaju, do prve grbine

5.2.12 SKOKI NOVE ŠOLE

5.2.12.1 ČETRT OBRATA, BOČNI SALTO S ČETRT OBRATA (“LOOP”)

Smučar iz zadnje grbine preide v drsenje naravnost v osnovnem položaju in se prične iztegovati v vseh sklepih. Med smučanjem po naletu skakalnice vzdržuje svojo hitrost in v krivini skakalnice prične z odzivom. Pred vrhom skakalnice iz skrčenja odročno, podlaht gor, zamahne v skrčenje naravno z levo in z desno v skrčenje vzročno. Na vrhu skakalnice je odziv končan. V letu je skrčen. Smučar se zavrti za četrt obrata v levo, nato odkloni trup v smeri levega kolena, glava vzklonjena, z levo dlanjo se prime za levo koleno in se zavrti okoli globinske osi. Tik pred pristankom, ko je bočni salto končan, se iztegne, snoži, predroči, naredi četrt obrata v desno in usmeri pogled v doskočišče. S počepom blaži nastale sile pri doskoku, se hitro dvigne v osnovni položaj in nadaljuje z drsenjem naravnost, v osnovnem položaju, do prve grbine

5.2.12.2 POL OBRATA, SKRČENI SALTO NAPREJ Z ENIM OBRATOM (“D SPIN”)

Smučar iz zadnje grbine preide v drsenje naravnost v osnovnem položaju in se prične iztegovati v vseh sklepih. Med smučanjem po naletu skakalnice vzdržuje svojo hitrost in v krivini skakalnice prične z odzivom. Pred vrhom skakalnice doda začetni vrtilni moment okoli dolžinske osi z zasukom celega telesa v levo in prenosom teže z drsnih ploskev smuči na notranje dele robnikov. V letu skrči, skrčenje odročno, podlahti dol, glava vzklonjena. Na koncu prve četrtine obrata predkloni, zasuka trup in glavo v levo ter se prime z desno roko za levo koleno. To povzroči dodatno vrtenje v čelni osi. Telo se zavrti za 360 stopinj v čelni osi (lahko se zavrti v prečni osi) in 540 stopinj v dolžinski osi. Tik pred pristankom se smučar iztegne, predroči in usmeri pogled v doskočišče. S počepom blaži nastale sile pri doskoku, se hitro dvigne v osnovni položaj in nadaljuje z drsenjem naravnost, v osnovnem položaju, do prve grbine. V dolžinski osi lahko doda še en ali dva dodatna obrata (“d spin 1080”, “d spin 1440”).

5.2.12.3 ČETRT SALTA NAZAJ Z DVOJNIM OBRATOM, ČETRT SALTA NAPREJ ("CORK")

Smučar iz zadnje grbine preide v drsenje naravnost v osnovnem položaju in se prične iztegovati v vseh sklepih. Med smučanjem po naletu skakalnice vzdržuje svojo hitrost in v krivini skakalnice prične z odzivom. Pred vrhom skakalnice iz skrčenja odročno, podlaht gor, zamahne v skrčenje zaročno z levo in z desno v skrčenje vzročno, istočasno glavo odkloni in zasuka v levo tako, da se brada dotika leve rame. V letu se skrči in zavrti v čelni osi za četrt obrata nazaj in za 720 stopinj v dolžinski osi. Glava sledi rami, trup sledi kolenoma. Ko se zavrti za 630 stopinj v dolžinski osi, se začne iztegovati in vrteti za četrt obrata v čelni osi naprej. Tik pred pristankom snoži, predroči in usmeri pogled v doskočišče. S počepom blaži nastale sile pri doskoku, se hitro dvigne v osnovni položaj in nadaljuje z drsenjem naravnost, v osnovnem položaju, do prve grbine. V dolžinski osi lahko doda še en ali dva dodatna obrata ("cork 1080", "cork 1440").

5.2.12.4 SKRČENI SALTO NAPREJ Z OBRATOM ZA 720 STOPINJ ("MISTY")

Smučar iz zadnje grbine preide v drsenje naravnost v osnovnem položaju in se prične iztegovati v vseh sklepih. Med smučanjem po naletu skakalnice vzdržuje svojo hitrost in v krivini skakalnice prične z odzivom. Pred vrhom skakalnice skrči odročno, podlaht gor. Na vrhu skakalnice doda začetni vrtilni moment okoli čelne osi v smeri naprej in okoli dolžinske osi s predklonom in zasukom glave v levo, zamahom leve roke v skrčenje odročno, podlaht dol in desne v skrčenje vzročno not in dvigom bokov in pet. V letu smučar skrči in zasuka trup, z levo roko se prime za koleno, ki sledi zasuku telesa in glave. Smučar se zavrti za 360 stopinj okoli čelne osi (lahko tudi v prečni osi) in za 720 stopinj okoli dolžinske osi. Tik pred pristankom se smučar iztegne, snoži, predroči in usmeri pogled v doskočišče. S počepom blaži nastale sile pri doskoku, se hitro dvigne v osnovni položaj in nadaljuje z drsenjem naravnost, v osnovnem položaju, do prve grbine.

5.2.12.5 SKRČENI SALTO NAZAJ Z OBRATOM ZA 720 STOPINJ (“RODEO”)

Smučar iz zadnje grbine preide v drsenje naravnost v osnovnem položaju in se prične iztegovati v vseh sklepih. Med smučanjem po naletu skakalnice vzdržuje svojo hitrost in v krivini skakalnice prične z odzivom. Pred vrhom skakalnice doda začetni vrtilni moment tako, da iz skrčenja odročno, podlaht gor, zamahne v skrčenje zaročno z levo in z desno v skrčenje vzročno, istočasno zasuka trup v levo, glavo zakloni in zasuka v levo. V letu se skrči. Telo se zavrti za 360 stopinj nazaj v čelni osi (lahko tudi v prečni osi) in za 720 stopinj v dolžinski osi. Tik pred pristankom se smučar iztegne, snoži, predroči in usmeri pogled v doskočišče. S počepom blaži nastale sile pri doskoku, se hitro dvigne v osnovni položaj in nadaljuje z drsenjem naravnost, v osnovnem položaju, do prve grbine. V dolžinski osi lahko doda še en ali dva dodatna obrata ("rodeo 1080", "rodeo 1440").

6 SKLEP

Smučanje prostega sloga je mlada, atraktivna in polna adrenalina športna disciplina, ki je zanimiva predvsem za mlade. Ker se čedalje manj ljudi aktivno ukvarja s športom in močno upada število aktivnih tekmovalcev, je delo na področju usposabljanja bodočih, kvalitetnih kadrov, izjemno pomembno. Pravilno in uspešno posredovanje začetnih informacij vodi k varnemu udejstvovanju s športom. Nadaljne vodenje in usmerjanje tekmovalcev v klubih pa vodi k uspešnosti v tekmovalni karieri. Osnovno znanje in pravilna tehnika smučanja sta temelj, ki ga ne moremo in ne smemo zanemariti. Z diplomskim delom smo želeli doseči prav slednje; kadrom smučanja prostega sloga omogočiti učinkovit sistem, ki vsem, od začetnikov do tekmovalcev z več izkušnjami, na učinkovit, varen, smotrni in čim hitrejši način, privede do večjega znanja in boljše tehnike smučanja prostega sloga, s poudarkom na disciplini grbine. Z metodiko smučanja prostega sloga imajo torej kadri številni nabor predvaj in korekcijskih vaj, ki omogočajo pravilno tehniko izvajanja vseh elementov. Z znanjem in izkušnjami smo pripravili teren, da bi ob primernih pogojih dela lahko v prihodnosti v ta šport privabili več talentov in iz njih vzgojili več uspešnih tekmovalcev smučanja prostega sloga v disciplini grbine. Dobri rezultati so namreč največji magnet za mlade. Z uspešno naučeno tehniko smučanja bi bilo mogoče pridobiti večje število tekmovalcev, ki bi posegali po vrhunskih rezultatih in ki bi vodili k večji popularizaciji tega lepega športa. Upam in verjamem, da bo s tem krog uspešno zaključen.

7 SLIKE TEHNIKE SMUČANJA PROSTEGA SLOGA V DISCIPLINI GRBINE



Slika 1. Osnovni položaj (foto Blaž Oman, 2013).
Na Sliki 1 je prikazano drsenje v osnovnem položaju.

(Glej 5.1.2, str. 40)



Slika 2. Izmenični oddrs smučke v klinastem položaju 1 (foto Blaž Oman, 2013).
Na Sliki 2 je prikazano drsenje v smeri vpadnice v klinastem položaju.

(Glej 5.1.3, str. 42)



Slika 3. Izmenični oddrs smučke v klinastem položaju 2 (foto Blaž Oman, 2013).

Na Sliki 3 je prikazan prenos teže na desno smučko in potisk desnega kolena naprej in navznoter.

(Glej 5.1.3 , str. 42)



Slika 4. Bočno drsenje (foto Blaž Oman, 2013).

Na Sliki 4 je prikazano bočno drsenje.

(Glej 5.1.4 , str. 43)



Slika 5. Izmenično bočno drsenje s prenosom teže naprej 1 (foto Blaž Oman, 2013).
Na Sliki 5 je prikazano drsenje v osnovnem položaju pri izmeničnem bočnem drsenju s prenosom teže naprej.

(Glej 5.1.5 , str. 44)



Slika 6. Izmenično bočno drsenje s prenosom teže naprej 2 (foto Blaž Oman, 2013).
Na Sliki 6 je prikazano bočno drsenje v smeri vpadnice pri izmeničnem bočnem drsenju s prenosom teže naprej.

(Glej 5.1.5 , str. 44)



Slika 7. Izmenično bočno drsenje s prenosom teže naprej 3 (foto Blaž Oman, 2013).

Na Sliki 7 je prikazano bočno drsenje, ko namišljena vpadnica in smuči tvorijo kot do 90 stopinj.

(Glej 5.1.5, str. 44)



Slika 8. Izmenično bočno drsenje s prenosom teže naprej 4 (foto Blaž Oman, 2013).

Na Sliki 8 je prikazan prenos teže naprej, kar povzroči razbremenitev smuči; posledica je prehod v osnovni položaj pri izmeničnem bočnem drsenju s prenosom teže naprej.

(Glej 5.1.5, str. 44)



Slika 9. Osnovni zavoje 1 (foto Blaž Oman, 2013).

Na Sliki 9 je prikazan osnovni zavoje, ko smučar s prenosom teže naprej v osnovnem položaju razbremeni zadnja dela smuči 1.

(Glej 5.1.6, str. 46)



Slika 10. Osnovni zavoje 2 (foto Blaž Oman, 2013).

Na Sliki 10 je prikazan osnovni zavoje, ko smučar potisne zadnja dela smuči v desno, kar povzroči bočni oddrs.

(Glej 5.1.6, str. 46)



Slika 11. Osnovni zavoj grbine 1 (foto Blaž Oman, 2013).

Na Sliki 11 je prikazan osnovni zavoj grbine, ko smučar na vrhu grbine s prenosom teže razbremeni zadnja dela smučī.

(Glej 5.1.9 , str. 52)



Slika 12. Osnovni zavoj grbine 2 (foto Blaž Oman, 2013).

Na Sliki 12 je prikazan osnovni zavoj grbine, ko smučar potisne zadnja dela smučī v desno, kar povzroči bočni oddrs po padajočem delu grbine.

(Glej 5.1.9 , str. 52)



Slika 13. Osnovni zavoj grbine 3 (foto Blaž Oman, 2013).

Na Sliki 13 je prikazan osnovni zavoj grbine, ko namišljena vpadnica v progi za grbine in smuči tvorijo kot do 45 stopinj.

(Glej 5.1.9, str. 52)



Slika 14. Tekmovalni zavoj (foto Blaž Oman, 2013).

Na Sliki 14 je prikazan tekmovalni zavoj vhoda v prvo fazo zavoja po robniku.

(Glej 5.1.11, str. 56)



Slika 15. Proga za grbine, Tignes (Francija) (foto Aleš Špan, 2013).

Na Sliki 15 je prikazana proga za smučanje prostega sloga v disciplini grbine, v ospredju Nina Bednarik.



Slika 16. Tekmovalna tehnika 1 (foto Blaž Oman, 2013).

Na Sliki 16 je prikazana tekmovalna tehnika ob bližanju k vrhu protistrmine grbine.

(Glej 5.1.12, str. 58)



Slika 17. Tekmovalna tehnika 2 (foto Blaž Oman, 2013).

Na Sliki 17 je prikazana tekmovalna tehnika pri prehodu čez vrh grbine (amortizacija).

(Glej 5.1.12, str. 58)

8 KRATICE IN TUJKE

aerials (angl.)	skoki
ASK Slammer	Akrobatski smučarski klub Slammer
back layout (angl.)	iztegnjeni salto nazaj
back double full (angl.)	salto nazaj z obratom za 720 stopinj
back full (angl.)	salto nazaj z obratom za 360 stopinj
back tuck (angl.)	skrčeni salto nazaj
big air (angl.)	velika skakalnica
cork (angl.)	četrt salta nazaj z dvojnimi obratom, četrt salta naprej
DNF - did not finish (angl.)	ni končal/a, ni uspešno prečkal/a cilja
D spin (angl.)	pol obrata, skrčeni salto naprej z enim obratom
dual moguls (angl.)	paralelne grbine
FIS - Fédération Internationale de Ski (franc.), International Ski Federation (angl.)	Mednarodna smučarska zveza
freestyle (angl.)	prosti slog, smučanje prostega sloga
freestyle park (angl.)	park za smučanje prostega sloga
freestyler (angl.)	smučar prostega sloga
front flip (angl.)	salto naprej sklonjeno
grab (angl.)	prijem smuči
halfpipe (angl.)	snežni kanal
helicopter (angl.)	skok z obratom za 360 stopinj
iron cross (angl.)	skok zanožno upognjeno smuči prekrizane
layout (angl.)	stegnjeni salto nazaj
loop (angl.)	četrt obrata, bočni salto s četrt obrata
misty (angl.)	skrčeni salto naprej z obratom za 720 stopinj
moguls (angl.)	grbine
MOK	Mednarodni olimpijski komite
m/s	meter na sekundo
OG - Olympic Games (angl.)	olimpijske igre
pace time (angl.)	(ni slovenskega prevoda)

quarter pipe (angl.)	izsek snežnega žleba
rodeo (angl.)	skrčeni salto nazaj z obratom za 720
SD Vagabund	Smučarsko društvo Vagabund
ski cross (angl.)	smučarski kros
slopestyle (angl.)	smučanje po ovirah/pripravah; na OI Sochi, 2014: smučanje po objektih
SZJ	Smučarska zveza Jugoslavije
SZS	Smučarska zveza Slovenije
twister (angl.)	skok z zasukom trupa
WCS - World Championships (angl.)	svetovno prvenstvo
WC - World Cup (angl.)	svetovni pokal
WOG (angl.)	zimske olimpijske igre
WG - Winter Games (angl.)	zimske igre
ZUTS	Zveza učiteljev in trenerjev Slovenije

9 ANGLEŠKI IN NEMŠKI PREVOD POGOSTO RABLJENIH IZRAZOV V SMUČANJU PROSTEGA SLOGA

SLOVENSKO	ANGLEŠKO	NEMŠKO
amortizacija smučanja	mogul amortization	Amortisation von Buckeln f.
balet na smučeh	ballet on skis	Skibalett n.
big air	big air	Big Air m., Reiskicker m.
bronasta medalja	bronze medal	Bronzenmedaille f.
centrifugalna sila	centrifugal force	Zentrifugalkraft f.
ciljna črta	finish line, electronic beam	Ziellichtschranke f.
ciljna ravnina	finish flat, finishing zone	Zielebene f., Zielgerade f.
ciljna vratca	finish gate	Zieltor n.
ciljni prostor	finish area	Zielraum m.
časomerilec	timekeeper, timing official	Zeitnehmer m.
četrtfinale	quarterfinals	Viertelfinale n.
debelina snežne odeje	snowthickness thickness of snowcover	Schneehöhe f., Schneemächtigkeit f.
del grbine dola	bumb bottom	Beule nach unten f.
demonstrator	demonstrator	Demonstrator m.
demo vrsta	demonstration team demo team	Demonstrationsgruppe f. Demonstrationsmannschaft f.
demonstrirati lik	to demonstrate a ski element	Skifigur demonstrieren v.
desni zavoj	right turn	Rechter Schwung m.
disciplina grbine	moguls discipline moguls event	Buckelbewerb m., Disziplin Buckel f.
disciplina skoki	aerial skiing competition	Disziplin Freestyle Aerials n.pl.
diskvalificirati	to disqualify	disqualifizieren v.
diskvalifikacija	disqualification	Disqualifikation f.
dolžina smučarske proge	length of ski course/trail	Skipistenlänge f.

doskočišče	landing area	Aufsprungzone f. Landungszone f.
doskok	landing	Aufsprung m., Landung m.
drseti	to glide	gleiten v.
državna smuč. reprezentanca	national ski team	Ski-Nationalmannschaft f.
državni sodnik	national judge/referee	Nationalschiedrichter m.
dvorana za smučanje	ski hall	Skihall f.
ekipa	team	Mannschaft f.
finale	final	Finale n.
finalist	finalist	Finalist m.
finalno tekmovanje	final competition/race	Finalewettkampf m.
FIS delegat	FIS delegate	FIS-Delegierter m.
FIS pravilnik	FIS rules	FIS-Reglement n.
FIS točka	FIS point	FIS-Punkt m.
glavni sodnik	head judge	Hauptschiedsrichter Ski m.
glavni trener	chief coach, chief trainer	Chefrainer, Haupttrainer m.
gornja noga	uphill leg, upper leg	Bergbein n.
gornja palica	uphill pole, upper pole	Bergstock m.
gornja rama	uphill shoulder, upper shoulder	Bergschulter f.
gornja roka	uphill arm, upper arm	oberer Arm m.
gornja smučka	upper ski	Bergski m.
gorska reševalna služba	mountain rescue service mountain rescue organisation	Bergrettung f. Bergrettungsdienst m.
gorski reševalec	mountain rescuer	Bergrettungsmann m.
grbina	mogul, bump	Buckel m.
grbinasto smučišče	mogul ski area/ground/slope/course	Buckelpiste f.
grbine	bump skiing	Buckelskifahren n.
grbine paralelno	dual moguls	Parallel Buckel m. pl.
homologacija	homologation	Homologierung f.
izhodiščni položaj	initial position/stance/posture	Ausgangsposition f.
izločilno tekmovanje	eliminating competition/race	Ausscheidungswettkampf m.

izločitev	disqualification	Ausscheidung f. Disqualifikation f.
izločiti	to disqualify	disqualifizieren v.
izmenični odriv	alternative push-off	Pendelabstoß m. Wechselabstoß m.
izpasti	to be eliminated	ausfallen, ausscheiden v.
izpad	elimination	Ausfall m.
izsek snežnega žleba	quarter pipe	Quarterpipe f., Viertelröhre f.
kategorizirani športnik	categorized sportsman	kategorisierter Sportler m.
koda	racer's code	Wettkämpferkode m.
kolčna os	hip axis	Hüftachse f, n.
kolčni sklep	hip joint	Hüftgelenk n.
kolčni stranski upogib	lateral hip angulation	seitliche Hüftebeuge f.
koledar smučarskih tekem	ski races calendar	Ski-Weltkämpfekalender m.
kolenski sklep	knee joint	Kniegelenk n.
končni čas	final time	Finalzeit f.
kondicijske priprave	physical preparations	Konditionsvorbereitungen f. pl.
kondicijski trener	fitness coach	Konditionstrainer m.
kondicijski trening	fitness training	Konditionstraining n.
kontrolna vratca	control gate	Kontrolltor m.
koordinacija gibanja	coordination of movement	Bewegungskoordination f.
krosist	cross skier	Crossskifahrer m.
kvalifikacijska tekma	qualification competition/race	Ausscheidungswettkampf m.
mednarodni tehnični delegat	international technical delegate	internationaler technischer Delegierter m.
megla	fog	Nebel m.
metodična enota	methodical unit	methodische Einheit f.
metodična lestvica	methodical scale	methodische Reihe f.
modra smučarska proga	blue ski course/trail	blaue Skipiste f.
modra smučarska vratca	blue gate	blaues Tor n.

nacionalna smučarska organizacija	national ski association	Nationaler Skiverband m.
nacionalni olimp.komite	National Olympic Committee	Nationales Olympisches Komitee n.
nac. tehn. delegat	national technical delegate	technischer Delegierter vom nationalen Verband m.
načrtovanje	planning	Planung f.
načrt reševanja	evacuation plan	Bergplan m.
nadaljevalni smučarski tečaj	advanced ski course	Fortbildungs Skikurs m. Weiterbildungs-Skikurs m.
nadzor na smučišču	ski patrol	Pistenaufsicht f.
nadzorovana smučarska proga	controlled ski course/trail	kontrollierte Skipiste f.
nadzorovanje smučanja	self controlled skiing	Selbstkontrolle beim Skifahren f.
nadzorovati hitrost	to control speed	Geschwindigkeit kontrollieren v.
nagib	lean, leaning, inclination	Neigung f.
nagibati se v zavoj	to lean into a turn	sich him Schwung neigen v.
nagib naprej	forward lean	Vorwärtsneigung f.
nagib nazaj	backward lean	Rückwärtsneigung f.
nagib pobočja	inclination of slope, slope angle	Neigung des Geländes f.
nagib smučarske proge	ski course angle, ski trail angle	Skipisteneigung f. Skistreckeneneigung f.
nagib smučke	ski inclination	Skineigung f.
naklonina	angle of inclination, inclination	Neigung f. Neigungswinkel m.
naklon telesa	body inclination	Körperneigung f.
nalet	1. impact 2. run-in	Aufprall m. Anlauf m.

napaka	fault	Fehler m.
neregistrirani tekmovalec	unregistered competitor/racer	unregistrierter Teilnehmer m. /Wettkämpfer m.
neuradni rezultat	unofficial result	unoffizielles Ergebnis m.
nezgodno zavarovanje	accident insurance	Unfallversicherung f.
notranja noga	inner leg, internal leg	Innenbein n., inneres Bein n.
notranja palica	inner pole, inside pole	Innenstock, innerer Stock m.
notranja rama	inner/internal shoulder	innere Schulter f.
notranja roka	inner/internal arm	inner Arm f.
notranja sila	internal force	innenkraft f.
notranja smučka	inner/inside ski	innerer Ski m.
nova šola	newschool skiing	neue Schule/Disziplinen f.
obrat	spin	Drehung f., Spin m.
obrat okrog čelne osi	flip	Drehung um die Querachse f.
obrat okrog dolžinske osi	longitudinal axis spin, spin	Drehung um die Längsachse f.
obrat za 180	half spin	180 Grad Drehung f.
obrat za 360	one full spin	360 Grad Drehung f.
obrat za 720	two full spins	720 Grad Drehung f.
obremenjena noga	weighted leg	belastetes Bein n.
obremenjena smučka	weighted ski	belasteter Ski m.
oddrs	sideslip, skid	Seitrutsch m.
oddrsavati	to skid, to slip	rutschen v.
odprta smučarska proga	open ski course	geöffnete Skipiste f., geöffnete Skistrecke f.
odriniti	to push off	abstoßen v.
odriv	kick-off, push-off, take-off	Absprung, Abstoß m.
odrivati zadnje dele smučí	to kick off the ski tails, to push the ski ends	Endteile der Ski abstossen v.
odrivna noga	push-off leg	Abstoßbein n.
odrivna roka	push-off arm	Abstoßarm m.

odrivna smučka	push-off ski	Abstoßski m.
odskočišče	take-off platform	Schanzentisch m.
odskočiti	to take off	abspringen v.
odskok	take-off	Absprung m.
odstopiti	to abandon, to quit	aufgeben v.
ogled smučarske proge	course inspection	Streckenbesichtigung f.
olimpijska disciplina	Olympic discipline/sport	olimpische Sportart f. Sportdisziplin f.
olimpijski komite	Olympic Committee	Olimpisches komitee n.
organizacijski komite	organizing committee	Organisationskomitee n.
org. odbor tekmovanja	organizing committee	Organisationsausschuss des Wettkampfs m.
os telesa	body axis	Körperachse f.
osebni trener	personal coach	persönlicher Trainer m.
osnovna telesna sposobnost	basic physical ability	elementare körperliche Fähigkeit f.
osnovna os telesa	basic body axis	Grundachse des Körpers f.
osnovni položaj	basic position/posture/stance	Grundhaltung f., Grundstellung f.
osnovni zavoj	basic swing, basic turn	Basisschwung m, Grundschwung m.
označena smučarska proga	marked ski course/trail	markierte Skipiste f.
označiti doskočišče	to mark the landing hill	Aufsprungbahn markieren v.
padec	fall	Sturz m.
paralelne grbine	dual moguls	Parallel Buckel m. pl.
paralaleni položaj smuč	parallel ski position/posture	parallele Skistellung f.
pasti	to fall	fallen, stürzen v.
plug	plough, plow, snowplow	Plug m.
pobirati valove	to capture/ride snow waves	Wellen reiten v.
počep	crouch	Hocke f., Knick m.
poldrugi obrat	540 air, one-and-a-half spins	Einenhalb-Drehungen f.

polfinale	semi-final	Halbfinale n.
polni obrat	360-degree spin, one full spin	ganze Drehung f., 360-Grad-Drehung f.
polovični obrat	180-degree spin, half-spin	180-Grad-Drehung f. halbe Drehung f.
pomočnik glavnega sodnika	chief judge's assistant	Assistant des Hauptschiedsrichters m.
pomočnik sodnika na startu	assistant at the start	Schiedsrichter Assistant am Start m.
poškodba	injury	Verletzung f.
prečkati	to cross	überqueren v.
prečna os smučarske proge	transversal axis of ski course	Querachse der Skipiste f.
prednja noga	front leg	vorderes Bein n.
prednja roka	front arm	vorderer Arm m.
prednja smučka	front ski	Vorderski m.
prijava za tekmovanje	competition entry	Anmeldung zum Wettkampf f.
prijem smuči	grab	Grab m.
proga za disciplino grbine	mogul course	Buckelpiste f.
protistrmina grbine	mogul counter-slope counter ascent	Gegensteigung des Buckels f.
ravnina	flat land	Ebene f.
rdeča smuč. proga	red ski course/trail	rote Skipiste f.
registrirani tekmovalec	registered competitor	registrierter Rennläufer m.
reprezentanca	national team	Nationalmannschaft f.
reprezentant	member of a national team	Mitglied des Nationalmannschaft m.
rezultat	result	Ergebnis n.
rotacija telesa	body rotation body split rotation	Körperrotation, f. Oberkörperrotation f.
rotacijsko gibanje	rotational motion/movement	Rotationsbewegung f.

rotirati	to rotate	rotieren v.
salto naprej	front flip	Frontflip, Vorwärtssalto m.
salto nazaj	back flip	Backflip, Rückwärtssalto m.
salto nazaj z obratom za 720	back double full	Back double Full m., Rückwärtssalto mit einer 720-Grad-Drehung m.
skakalnica za smučanje po grbinah	mogul jump	Schanze auf der Buckelpiste f.
skoki prostega sloga	freestyle aerials/jumpings	Freestyle-Aerials n.pl. Sprünge m.pl.
	freestyle jumping	Freestyle-Sprünge m. pl.
skok z obratom za 360	helicopter, upright 360-degree spin three	Spin mit 360Grad Drehung m.
skok z obratom za 720	seven, 720-degree spin two full spins	Spin mit 720Grad Drehung m. Spin mit zwei Drehungen m.
skok z obratom za 1080	1080 degree spin, three rotations	Spin mit 1080GradDrehung m.
skrčeni salto naprej	front tuck	gebeugter Vorwärtssalto m. Vorwärtssalto in gebeugter Stellung m.
skupni čas	total time	Gesamtzeit f.
smučanje nove šole	newschool skiing	neue Skidisziplinen f.pl, Skischule f.
smučanje po grbinah	mogul skiing	Buckelskifahren n.
smučanje po ovirah/pripravah	slopestyle	Slopstyle m.
smučanje prostega sloga	freestyle skiing	Freestyle Skifahren n.
smučanje vzvratno	skiing backwards	Rückwärtsskifahren n.
smučar prostega sloga	freestyle skier	Freestyle-Skifahrer m.
smučarka prostega sloga	female freestyle skier	Freestyle-Skifahrerin f.
smučarska čelada	ski helmet	Skihelm m.
smučarska disciplina	ski discipline/event	Skidisziplin f.
smučarska očala	ski goggles	Skibrille f.
smučarska oprema	ski equipment, ski material	Skiausrüstung f.
smučarska palica	ski pole	Skistock m.

smučarska preža	ski stance	Free Position f.
smučarska proga	ski-course, ski trail	Skipiste f., Skiroute f., Skistreiche f.
smučarska prvina/lik	ski element	Skielement n.
smučarska rokavica	ski glove	Skihandschuh m.
smučarska sezona	skiing/ski season	Skisaison f.
smučarska šola	ski school	Skischule f.
smučarska tehnika	skiing/ski technique	Skitechnik f.
smučarska tekma	ski competition/race	Skiwettbewerb m., Skiwettkampf m.
smučarska vozovnica	ski pass/ticket	Skipass n., Skiticket n.
smučarska vratca	gate	Skitor n.
smučarska zavora	ski brake/stopper	Skistopper m.
smučarske vezi	ski bindings	Skibindungen f. pl.
smučarski bonton	ski etiquette	Skietikette f.
smučarski kros	ski cross	Skicross m.
smučarski center	ski centre	Skizentrum n., Wintersportzenter n.
smučarski čevelj	ski boot	Skischuh m., Skistiefel m.
smučarski klub	ski club	Skiklub m.
smučarski količek	ski pole/stick	Skipfahl m.
smučarski kros	ski cross	Skicross m.
smučarski lik	ski element	Skielement n.
smučarski odklon	skiing angulation	Angulation f.
smučarski prostor	ski area	Skigelände n.
smučarski sodnik	ski judge/referee	Ski-Schiedsrichter m.
smučarski tečaj	ski course/lesson	Schneesportkurs, Skikurs m.
smučarski trener	ski coach	Skitrainer m.
smučarski zemljevid	ski map	Skikarte f.
smučarski znak	sign on ski area/ground/slope	Skigebietstafel f. Skigeländetafel f.
smučarsko pravo	ski law	Skirecht n.

smučarsko središče	ski centre	Skizentrum n.
smučati	to ski	skifahren/laufen v.
smučati direktno	to ski in a direct line	Direktlinie fahren v.
smučiči	skis	Ski m. pl.
smučina	ski track	Skispur f.
smučka	ski	Schi m., Ski m.
smučiči s poudarjenim		
stranskim lokom	carved skis	Radialski, taillierte Ski m. pl.
smučiči za prosto smučanje	freeride skis	Freeride-Ski m. pl.
sneg	snow	Schnee m.
snežne razmere	snow conditions	Schneeverhältnisse n. pl.
snežni park	snow park	Schneepark m.
spodnja noga	downhill leg	Talbein n.
spodnja palica	downhill ski pole	Talskistock m.
spodnja rama	downhill shoulder	Talschulter, untere Schulter f.
spodnja roka	downhill arm	Talarm m., unterer Arm m.
spodnja smučka	downhill ski	Talski m., unterer Ski m.
sprednja noga	front leg	vorderes Bein n.
sprednja roka	front arm	forderer Arm m.
sprednja smučka	front ski	vorderer Ski m.
spust	drop, run	Abfahart f.
sredina smučke	central part of ski	Mittelteil des Skis m.
start	start	Start m.
starter	starter	Starter m.
startna lista	startlist	Startliste f.
startna številka	start number	Startnummer f.
startna vratca	start gate	Startschranke f.
svetovna lestvica	World Ranking List	Weltcup-Rangliste f.
svetovni pokal	World Cup	Weltcup m.
svetovni rekord	world record	Weltrekord m.
svetovno prvenstvo	world championship	Weltmeisterschaft f.

ščitnik za hrbet (želva)	shield, spine guard	Wirbensäulenschutz m.
športni psiholog	sports psychologist	Sportpsychologie m.
tečajnik	course participant	Kursteilnehmer m., Lehrgangsteilnehmer m.
tehnični delegat	technical delegate	technischer Delegierter m.
tehnični trener	technical trainer	technischer Trainer m.
tehnika smučanja	skiing technique	Skitechnik
tehnika smučanja po grbinah	mogul/bump skiing technique	Technik des Buckelskifahrens f.
tekmovalna licenca	competition license	Wettkampflizenz f.
tekmovalna proga	race course	Rennpiste, Rennstrecke f.
tekmovalna sezona	competition season	Rennsaison f.
tekmovalna smučarska zvrst	ski competition event	Ski-Wettkampfdisziplin f.
tekmovalna tehnika	race technique	Renntechnik f.
tekmovalna vratca	competition gates	Renntor n.
tekmovalni koledar	competition calendar	Skirennen-Kalender, Wettkämpfkalendar m.
tekmovalni odbor	organizing committee	Wettkampfausschuss n., Wettkampfkomitee n.
tekmovalni pravilnik	competition rules	Rennordnung f.
tekmovalni sistem FIS	FIS competition system	FIS-Rennsystem n.
tekmovalno leto	competition year	Rennjahr, Wettkampfsjahr n.
tekmovalno obdobje	competition period	Rennperiode f.
tekmovalno razsodišče	competition/race jury	Wettkampfbjury f., Wettkampfschiedsgericht n.
terenska skakalnica	big air, terrain ski jump	Big Air m., Geländeschanze f.
točka svetovnega pokala	World Cup point	Weltcup-Punkt m.
trener	coach, trainer	Trainer m.
trening	training	Training m.
umetna grbina	artificial mogul	künstlicher Buckel m.
upogib	bend	Biegung f.

uradna tekma	official competition/race	offizieller Wettkampf m., offizielles Rennen n.
uradni rezultat	official result	offizielles Ergebnis n.
uradni trening	official training	offizielles Training n.
vadbena enota	exercise unit	Übungseinheit f.
val	bump	Bodenwelle, Welle f.
vbosti smučarsko palico	to plant a ski pole	Stock einsetzen v.
voditi na tekmi	to lead in a race	im Wettkampf führen v.
vodja tekmovanja	chief of competition, race chief	Rennleiter m.
vpadnica	fall-line	Fallinie f.
zdrs	slide, slip	Abrutschen, Ausgleiten n.
zimske olimpijske igre	Winter Olympic Games	olympische Winterspiele n.pl.
zlata kolajna	gold medal	Goldmedaille f.
znak v sili	emergency signal	Notzeichen n.
znak za nevarnost	warning sign	Warnschild n., Warntafel f.
znak za obveznost	obligation sign	Pflichtzeichen n.
znak za prepoved	prohibition sign	Verbotsschild, n.
znak za start	start signal	Startsignal n.
žolna	avalanche rescue beacon, avalanche safety beacon, avalanche transceiver	Lawinenschüt tetensuchgerät n.

10 VIRI

- Batagelj, B. (13.2.2008). *Zgodovina smučanja skozi zgodbe štirih smučarskih tehnik*. Pridobljeno 20.4.2013, iz <http://batagelj.blog.siol.net/2008/02/13/zgodovina-smucanja-skozi-zgodbe-stirih-smucarskih-tehnik/>.
- Bolkovič, T., Čuk, I., Kokole, J., Kovač, M., Novak, D., (2002). *Izrazoslovje v gimnastiki (Osnovni položaji in gibanja)* I. del. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Bricelj, A., Gorečan, S., Bolkovič, T., Čuk, I. (2007). *Skoki z male prožne ponjave*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Dekleva, J. (2002). *V službi smučanja*. Maribor: Tovo Trade d. o. o.
- Derdelus (9. julij 2008). Pridobljeno 21. 4. 2013, iz <http://www.derdelus.ro/wp-content/uploads/2008/02/stenmark.jpg>.
- Gore in ljudje (16.2. 2008). Pridobljeno 25.4.2013, iz <http://www.goreljudje.net/objave/sulc/trziski2.jpg>.
- Gorec, J. (1945). *Zgodovinski pregled smučanja med Slovenci: 1. Bloke, 2. Sodobno smučanje (1910-1945), 3. Planica (1934-1945)*. Ljubljana: tipkopis.
- Guček, A. (1998). *Po smučinah od pradavnine*. Ljubljana: Magnolija.
- Guček, A., Videmšek, D. s sodelavci (2002). *Smučanje danes. Gradivo za usposabljanje*. Ljubljana: Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.
- Guček, A., Videmšek, D. s sodelavci (2003). *Alpsko smučanje*. Ljubljana: Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.
- Guček, A. (2004). *Sledi smučanja po starem: smučarske tehnike*. Ljubljana: SZS-ZUTS Slovenije.
- Guček, A, Terčelj, A., Kordež, M., Giacomelli, O., Muhič, D., Makuc, V. idr. (2011). *Slovenski smučarski slovar*. Ljubljana: Inštitut za slovenski jezik Frana Ramovša ZRC SAZU.
- Jeločnik, M. (1981). *Začetki in razvoj smučanja v Sloveniji in evolucija alpske smučarske tehnike*. Ljubljana: Šolski center za telesno vzgojo.
- Kalčič, B. (1980). *Akrobatsko smučanje*. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.
- Kugovnik, O., Supej, M., Nemeč, B. (2003). *Biomehanika alpskega smučanja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Lešnik, B. (2007). *Naše smučine. Teorija in metodika alpskega smučanja*. Ljubljana: SZS – ZUTS Slovenije.

Pišot, R., Murovec, S., Gašperšič, B. idr. (2000). *Smučanje 2000+. Tehnika alpskega smučanja*. Ljubljana: Smučarska zveza Slovenije, Zveza učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.

Pišot, R., Videmšek, M. (2004). *Smučanje je igra*. Ljubljana: Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.

Smučanje 2000+. Gradiva teoretičnih predavanj (2000). Ljubljana: ZUTS Slovenije.

Tekmovalna pravila Mednarodne smučarske zveze (FIS). Dosegljivo na spletni strani <http://www.fis-ski.com/uk/disciplines/freestyle/freestyle-skiing-rules.html>.

Videmšek, D., Gašperič, B., Videmšek, M. (2000). *Varno in igraje na smučih*. Ljubljana: ZUTS Slovenije.

SZS-ZUTS Slovenije (2007). *Gradivo za kadrovske tečaje alpskega smučanja*. Ljubljana: SZS - ZUTS Slovenije.

Žvan, M., Agrež, F., Berčič, H., Dvoršak, M., Lešnik, B., Maver, D. idr. (1996). *Alpsko smučanje*. Ljubljana: Inštitut za šport Fakultete za šport.