

*Piber José*

# DRSANJE





Pričujoča knjiga v sliki naj pomaga drsalcu spoznati vse obvezne šolske like in njih izvajanje.

Slike šolskih likov so strogo geometrični in tehnični prikaz izvajanja.

Ali se je sedaj treba točno pridržavati vsega navedenega? Odgovor je lahko pozitiven ali negativen. Predvsem je vsaka šola in način vadbe individualnega značaja, katera pa vsekakor mora imeti neko osnovo. Nekateri šole povdarjajo izvedbo posameznih šolskih likov tako, da se izvajajo čim bolj z iztegnjeno nogo, drugi bolj pokrčeno, z večjim ali manjšim nagibom naprej ali nazaj, mirnim ali hitrim obratom, višje ali nižje dvignjenimi rokami itd. Vsi pa povdarjajo eno: priprava - izvedba - protizamah.

Prikazani načini izvajanja šolskih likov so osnovni prikaz, kako se sploh pride do teh likov. Brez tega osnovnega znanja ni mogoče priti do uspehov. Ko pa bo drsalec spoznal vse te osnove, bodisi strogo vzeto po priloženih slikah, pa bo vse svoje znanje in sposobnosti lahko prilagodil svojim specifičnim ali individualnim lastnostim. Pri vsem tem pa se ne postavlja vprašanje ali je nekdo pričel z več ali manj obrnjenim telesom, več ali manj iztegnjeno roko, naprej ali nazaj, poglavitno pri vsem je, da zna in razume izvedbo loka ali lika.

Vse slike, ki prikazujejo pomožne šolske like nudijo dovolj jasnosti in dovolj možnosti za učenje. Podani so vsi glavni momenti delovanja gornjega telesa, izvajajoče noge in proste noge. Kakor v drugih športih, tako tudi pri drsanju ni neke stroge šablone, po kateri naj se šola vozi. Toda dolgoletne izkušnje so pokazale, da je osnova drsanja, odnosno šola v osnovi taka, kakršno prikazujejo slike šolskega drsanja.

Vsak drsalec pa ima svoje lastne specifičnosti in bo znal s stalnim vežbanjem prilagoditi sebi lastne individualne prednosti ali ev. malenkostne spremembe.

#### NEKAJ NASVETOV DRSALECM.

Da bi mogel vsak drsalec razumeti resnost, pravilnost in primernost sistematičnega treninga, dajem nekaj nasvetov za pravi in sistematičen trening.

Prve dni vadenja na ledu je treba voziti najprej odprte loke po vsem prostoru, naprej, nazaj, ven in not. Pri tem je treba paziti na pravilno držanje ramen, rok in telesa. Posebno se mora paziti na to, da je prehod (prestop) iz loka v lok mehak, neprisiljen, plavajoč. Treba se je zopet privaditi na pravilno polaganje nog na robove drsalk. Po tej vaji se naj preide na vežbanje osmice. Krogi (osmice) so temelj drsanja in jim je poklanjati največjo pažnjo. Prav posebno je treba vaditi lok nazaj - not, in vse prestopne iz loka v lok. Po teh likih pridejo na



vrsto obrati, t.j. vadenje trojk in dvojnih trojk. S temi temeljnimi liki razgiblujemo telo, biti pa morajo vedno izhodišče za začetno drsanje v sezoni. Naslednje dni pride na vrsto vadenje protitrojk in zank. Ko se drsalec tako privadi je odprta nadaljna pot za vse ostale vaje in to okrete in protiokrete, kombinirane like kakor tudi vse paragrafe.

S treningom je treba začeti sistematično, pripraviti se za vsak trening in to tako, da preidemo polagoma iz lokov na težje like.

Na kaj vse je treba paziti pri treningih:

1. držanje mora biti prosto, mirno, pravilno, naravno in prožno, iz bokov vzdignjeno ter gibčno v vseh sklepih,
2. glavo je treba držati pokonci, ne gledati v led. Pogled naj gre v smeri nameravanega loka ali lika,
3. voziti je treba z gibkim kolenom, prosto nogo pa nekoliko skrčeno držati zadaj ali spredaj, toda ne previsoko nad ledom (10 - 15 cm) ne se odrivati z vrhom drsalke. Pri izvajanju lika si ne smemo pomagati z drugo nogo, ker se tako izgubljajo točke ali ves lik,
4. roke držati prirodno, približno v višini bokov,
5. vaditi vse like v obliki osmice ter paziti na pravilno črtanje, izvajati ne po vsem majhne, pa tudi ne prevelike like. Potruditi se je treba, da so vsi izvajani loki enake velikosti,
6. vsak lik je ponoviti trikrat, največ šestkrat na istem mestu. Ne smemo uporabiti vsega prostora, ki nam je na razpolago, da bi risali samo nekoliko svojih likov, hkrati pa bi pokvarili ledeno ploščo, ki bi jo mogli uporabiti tudi drugi drsalci. Liki se naj vozijo smotrno, za povrstjo, drug poleg drugega,
7. treba je mnogo vaditi in to sam. V ocenjevanju svojih izvajanj moramo biti do sebe strogi, se vedno opazovati, primerjati in popravljati. Pred očmi moramo vedno imeti svoje pomanjkljivosti in napake,
8. vaditi se je treba marljivo v odzivu in zdržanju po odzivu. Pravilen odziv je namreč že pol lika,
9. vedno se naj ponavljajo in vadijo 4 temeljni loki, ker lok je temelj umetnega drsanja. Vsak del loka je treba vskladiti s telesnimi gibi,
10. po odzivu je treba paziti na pravilno držo telesa, paziti je na pravilno obračanje ramen, pravilen prenos proste noge in to še posebno pri raznih obratih,
11. paziti na to, da bo delo ramen, rok, bokov, nog in glave harmonično,

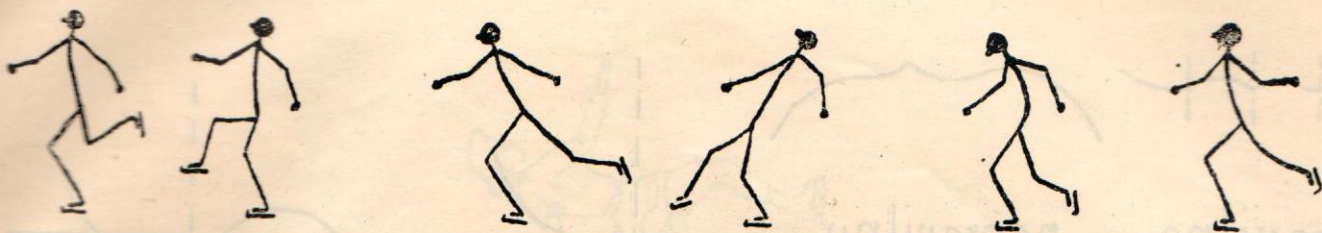


12. pri obratih je treba biti prožen in primerno spreten, prenos naj bo lahak in miren, da se ne izgubi brzina in da se s sunki ne pokvari izvajanje,
13. drsati se čim več s sredino drsalke, zlasti pri zankah,
14. kdor želi doseči uspeh v umetnem drsanju, mora vsak dan trenirati. Vaditi je treba resno in z voljo, najmanj 2 do 3 ure dnevno in sicer na čistem in gladkem ledu. Po treningu je neobhodno potreben daljši odmor,
15. 1 dan v tednu je treba porabiti za odmor. Ako smo utrujeni, se nikdar ne mučimo, ker bi nam tak trening samo škodoval. V tem primeru je treba trening prekiniti in ga nadaljevati čez dan, dva. Dostikrat nam bo tak odmor omogočil odstraniti napako zaradi katere smo se zaman trudili in ki nas je še bolj utrujala. Po odmoru bomo vadili še z večjo voljo,
16. na treningu ne bodimo pretoplo oblečeni. Obleka nas ne sme ovirati pri gibanju telesa,
17. Drsalke je treba dobro čuvati. Na vsak način si nabavimo varovalke za drsalke (najbolje gumijaste). Drsalke smejo brusiti samo strokovno izvežbani. Po končani sezoni se naj čevlji namažejo z mastjo ali oljem, da ostanejo mehki, drsalke pa namažimo z vazelino, da ne zarjavijo,
18. pred začetkom sezone je potreben poseben trening v telovadnici. Telo je treba razgibati ter pripraviti za delo na ledu. Priporočljivo je, da v "mrtvi" sezoni hodijo drsalci v telovadnico zaradi splošne vadbe, ki bo telo usposobila za naporno delo na ledu. Napačno je mnenje nekaterih športnikov, da splošna vadba ni primerna telesu, ki se posveča športu, toda treba je iti v telovadnico, se razvedriti v igrah, na orodju in specialnimi vežbami za drsanje, pa bomo prišli do zaključka, da smo mnogo zamudili zaradi nepravilnega pojmovanja splošne telesne vadbe.

V naših pogojih pa je dobro nadomestilo v predsezoni kotalkanje.

Kragl Jože





nepravilno

pravilno

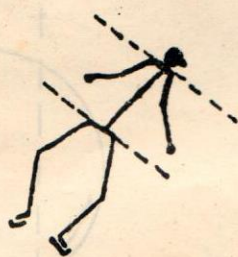
nepravilno

pravilno

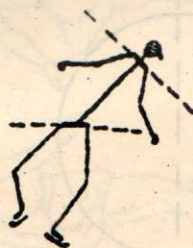


nepravilno

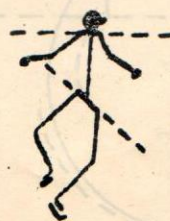
pravilno



pravilno



nepravilno



nepravilno

Drža telesa pri izvajanju likov

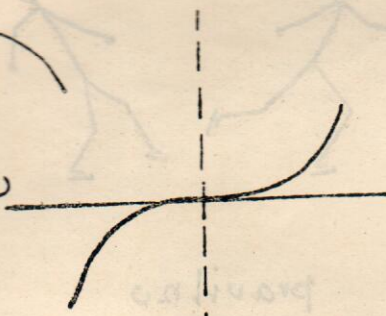




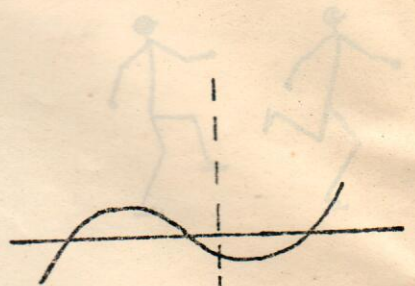
pravilno



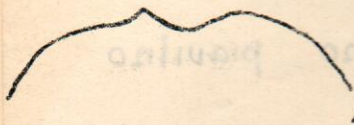
nepravilno



pravilno



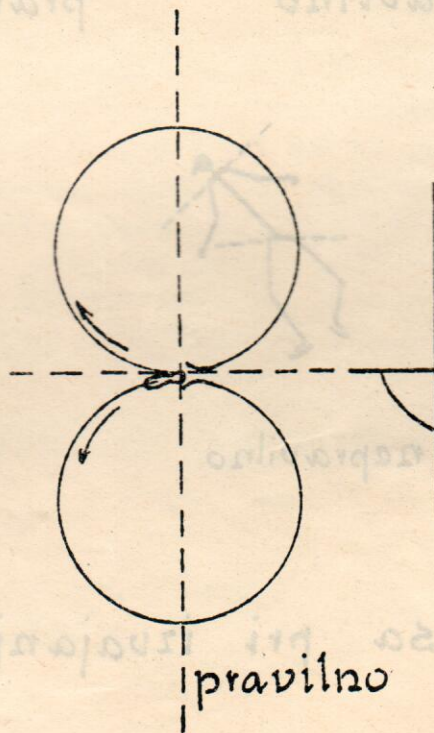
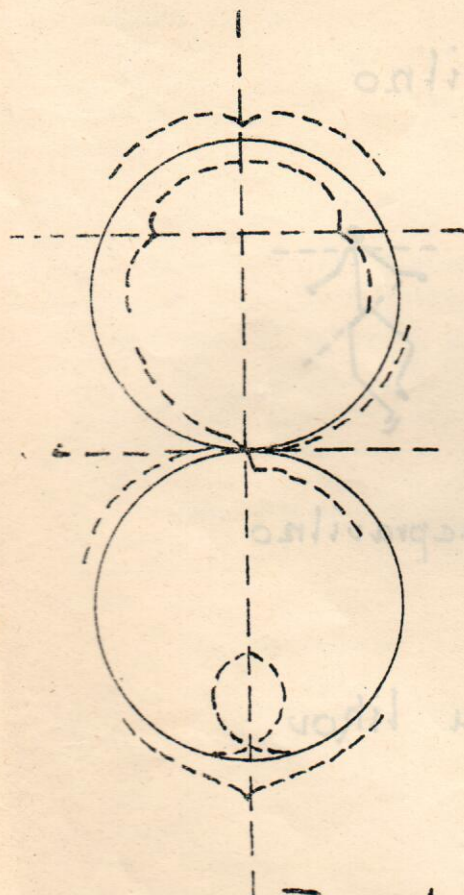
nepravilno



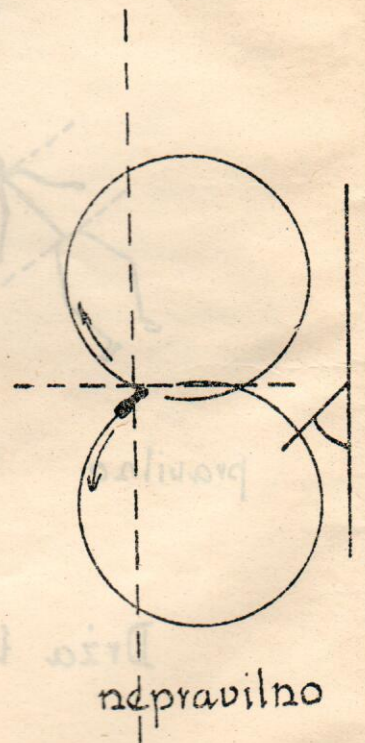
nepravilno



nepravilno



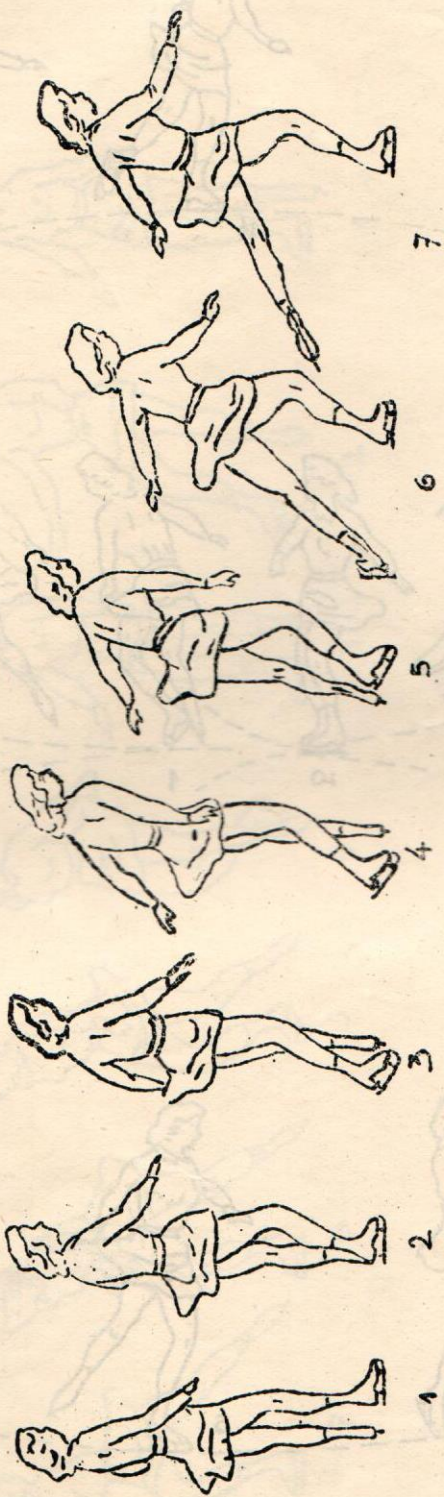
pravilno



nepravilno

Pravilno risanje likov





Odriv za lok naprej ven





Lok naprej ven





1



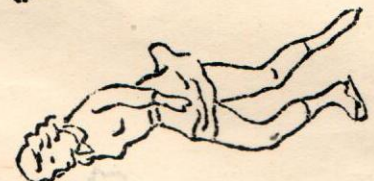
2



3



4



5



6



7

Odriv za lok napraj not

Lok napraj not

8



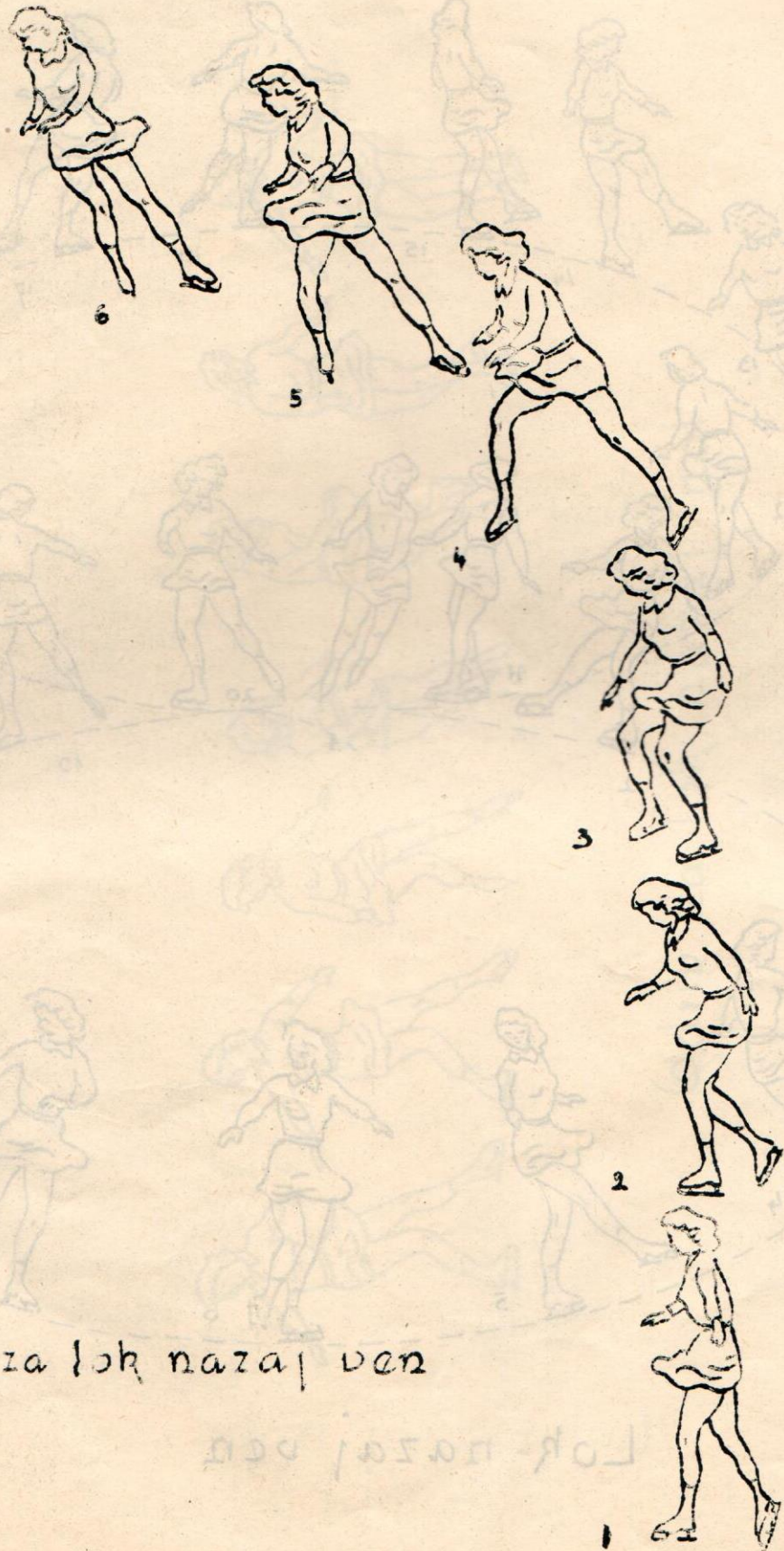
3





Loh naprej not





ödüp za lək nazal ven

Lör-nazal ven





Lok nazaj ven

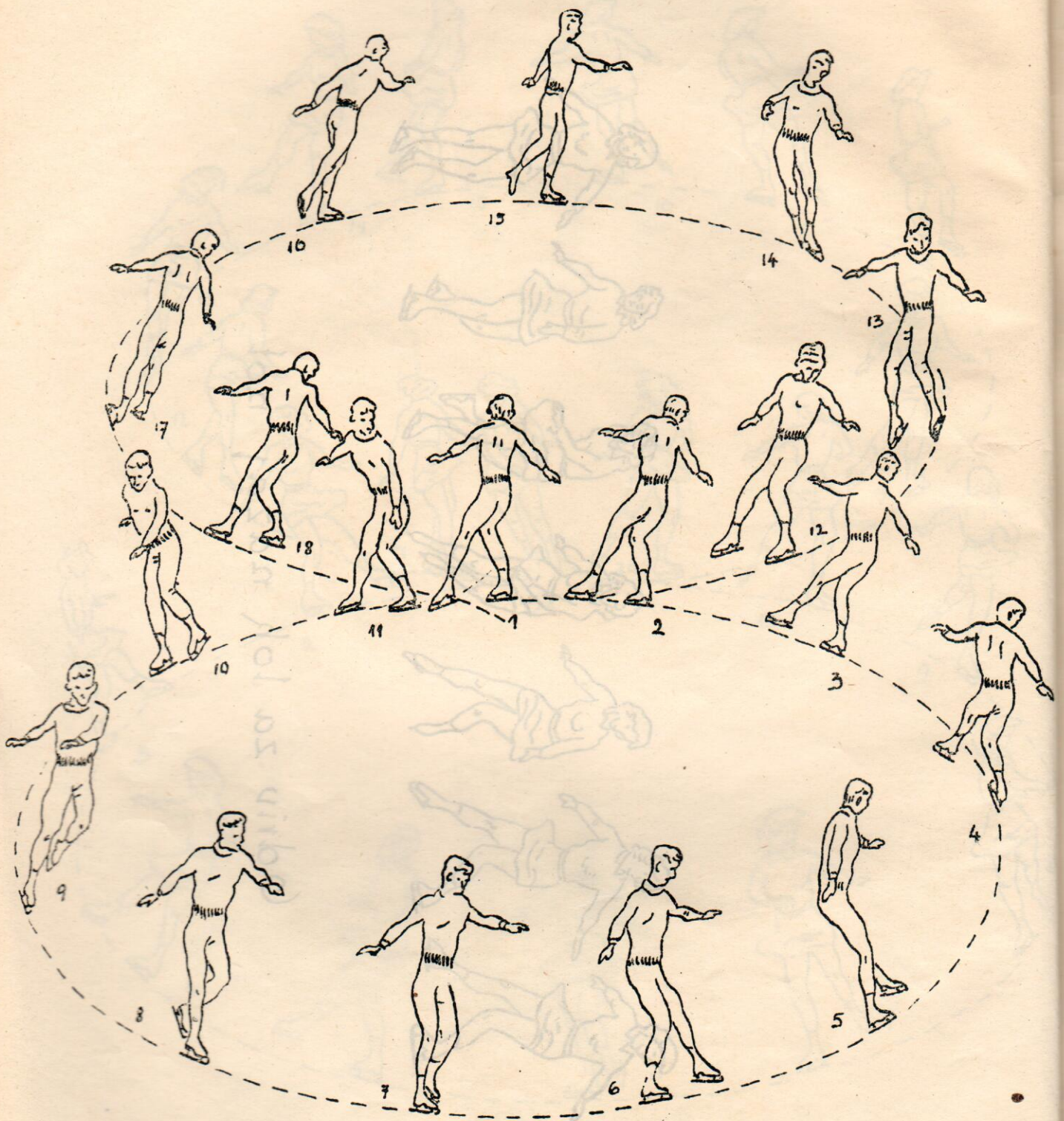




Godriv za lok nazaj not

Lok nazaj not  
Godriv za lok nazaj not





Lok nazaj nol





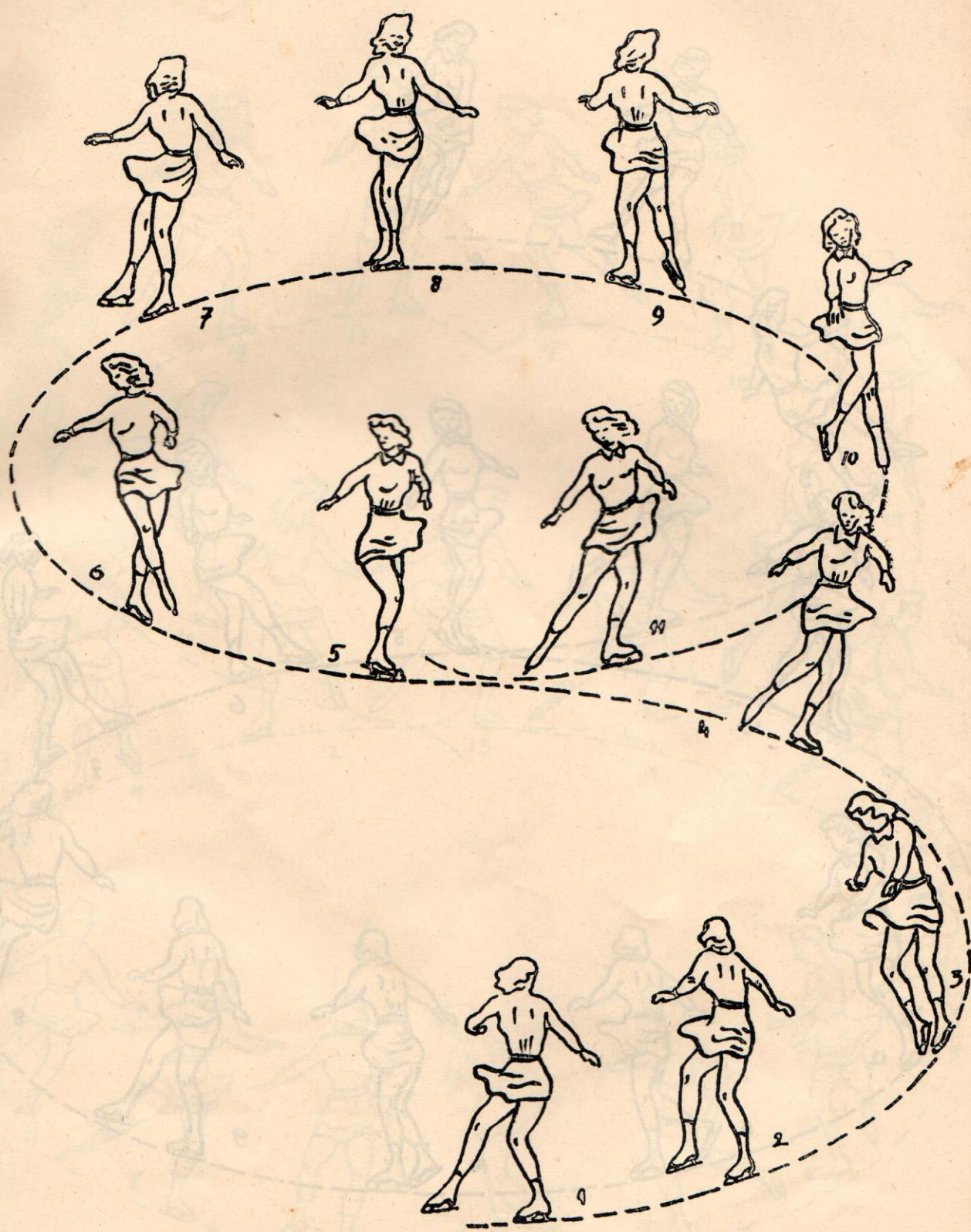
Dijuga naprej ven





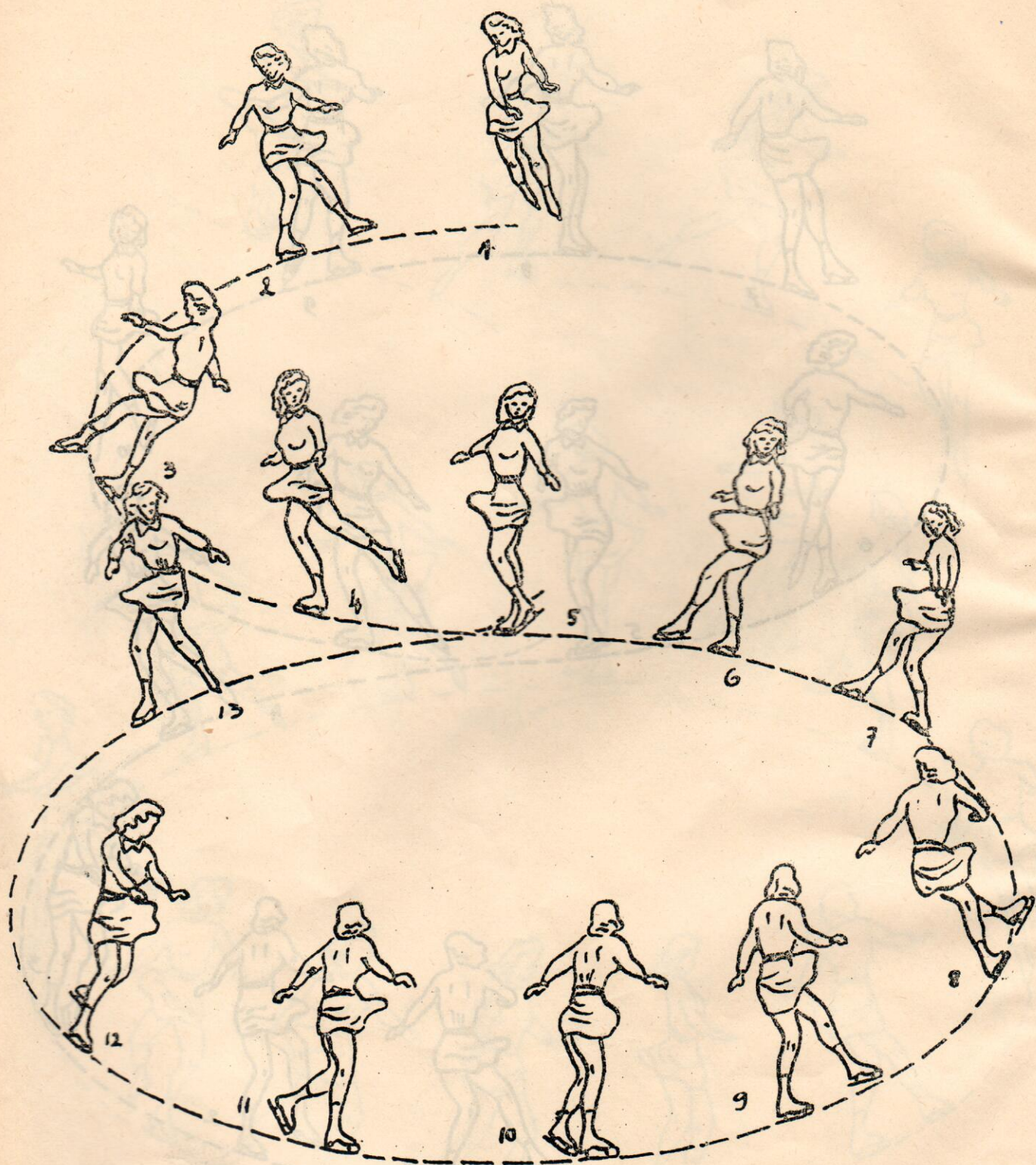
Dijuga naprej nol





Vijuga nazaj not





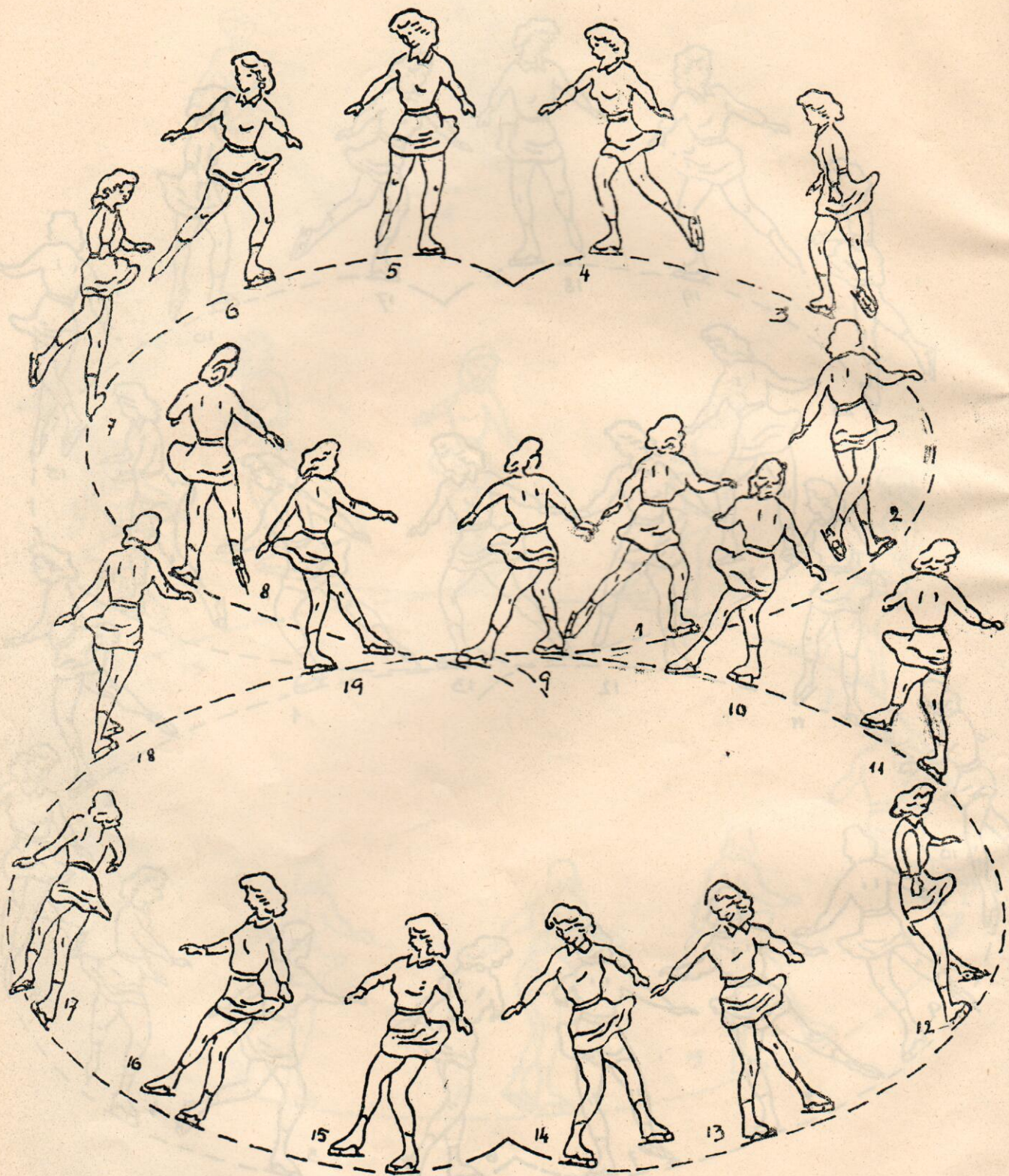
Vijuga nazaj van





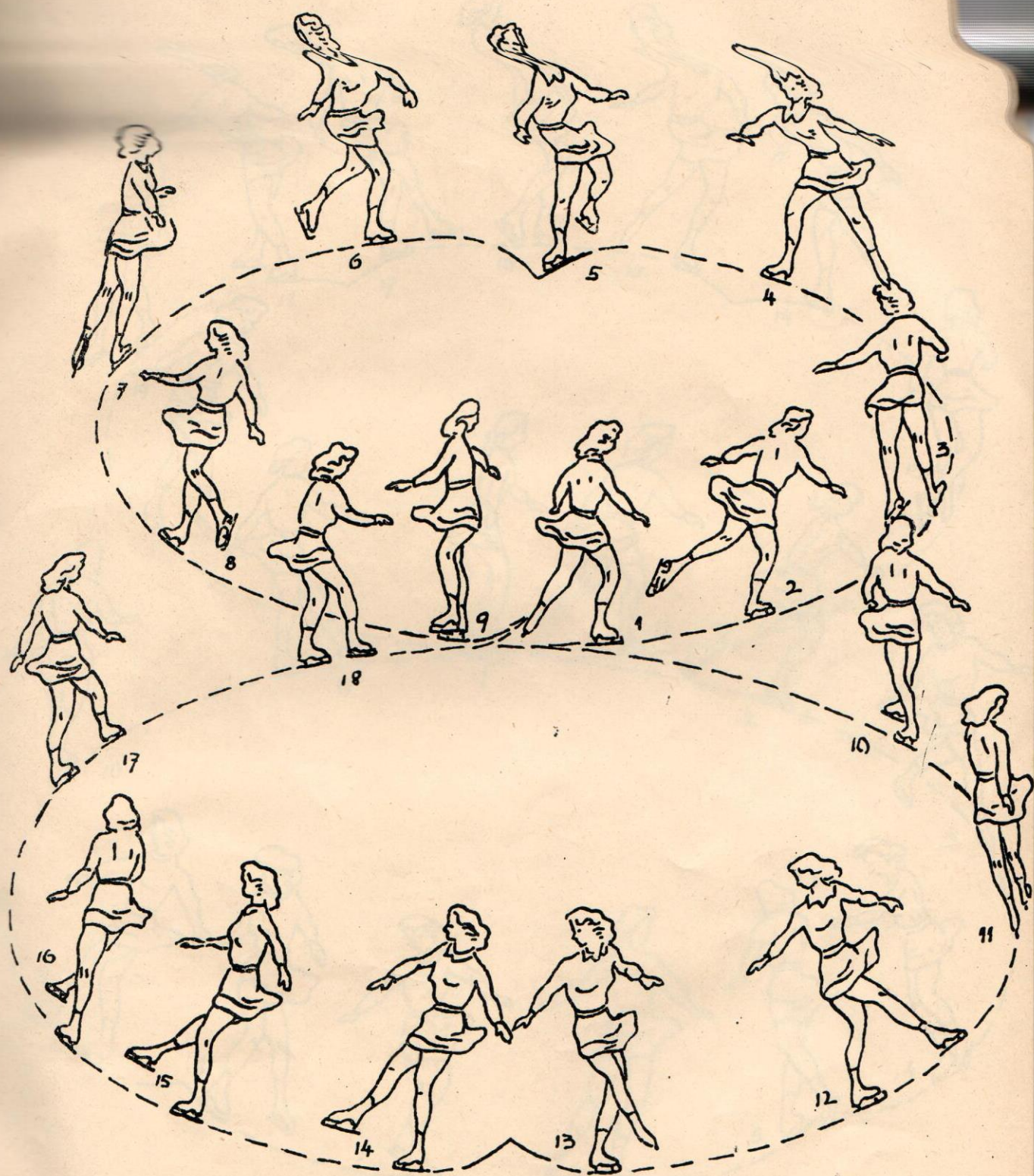
Trojka naprijed





Trojka naprej ven-nazaj not





Trojka naprej nol - nazaj ven





Dvojna trojka naprej ven





Dvojna trojka naprej nol





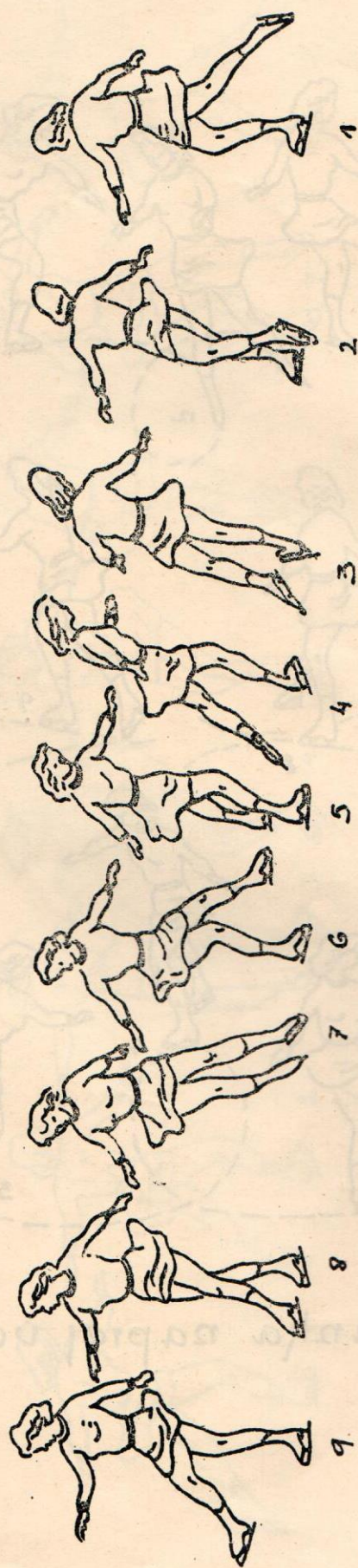
Dvojna trojka nazaj not





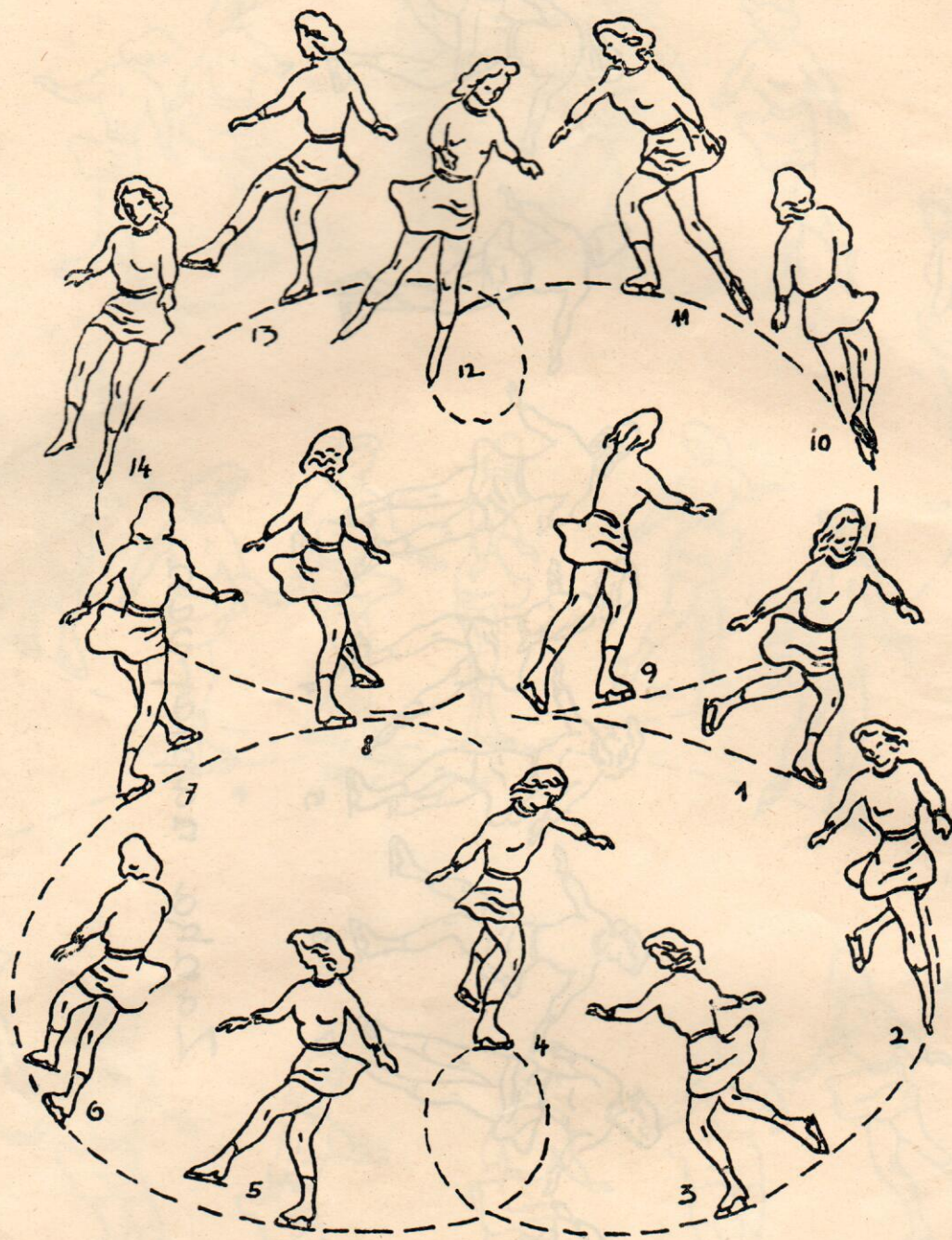
Dvojna trojka nazaj ven





Zanka naprej ven

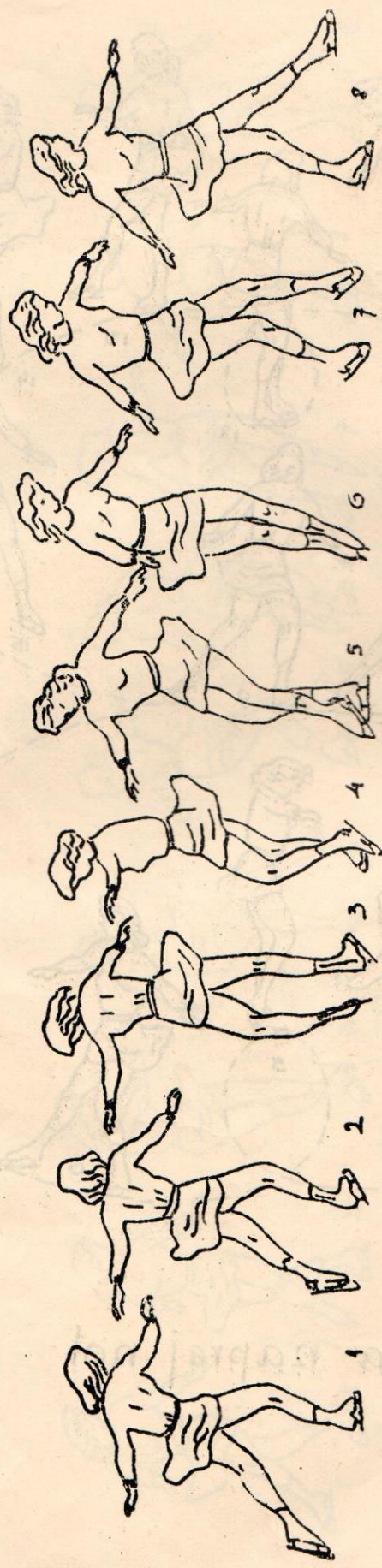




Zanka naprej ven

Dvojna vožnja





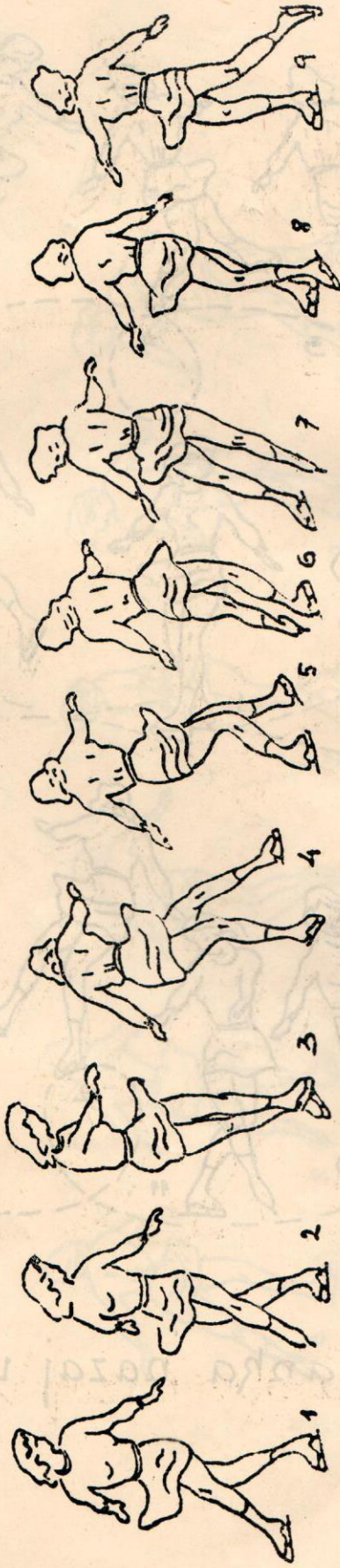
Zanħa napraj not





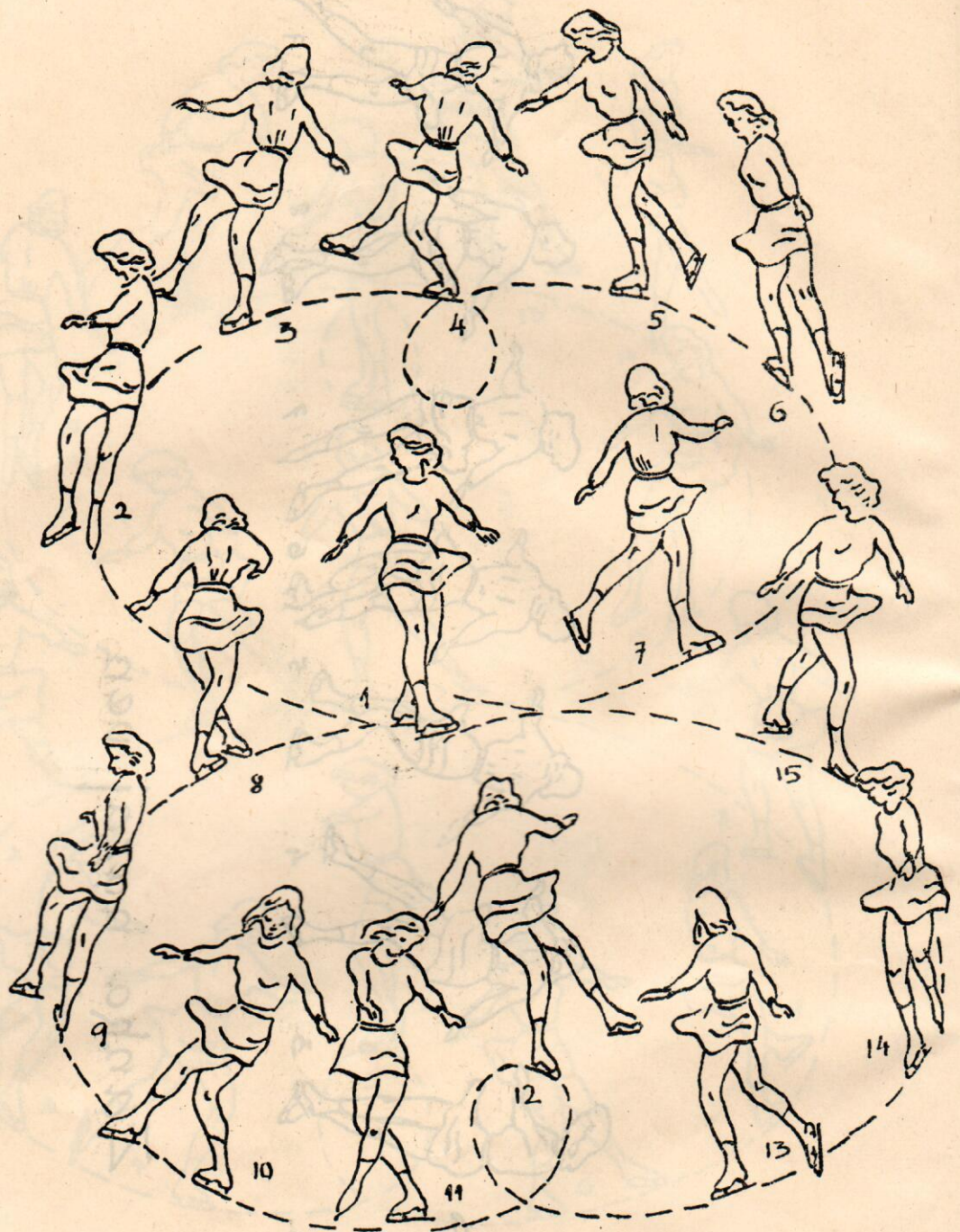
Zanka naprej not





Zanqa nazaj ven





Zanka nazaj ven





Zanqa nazaj nol







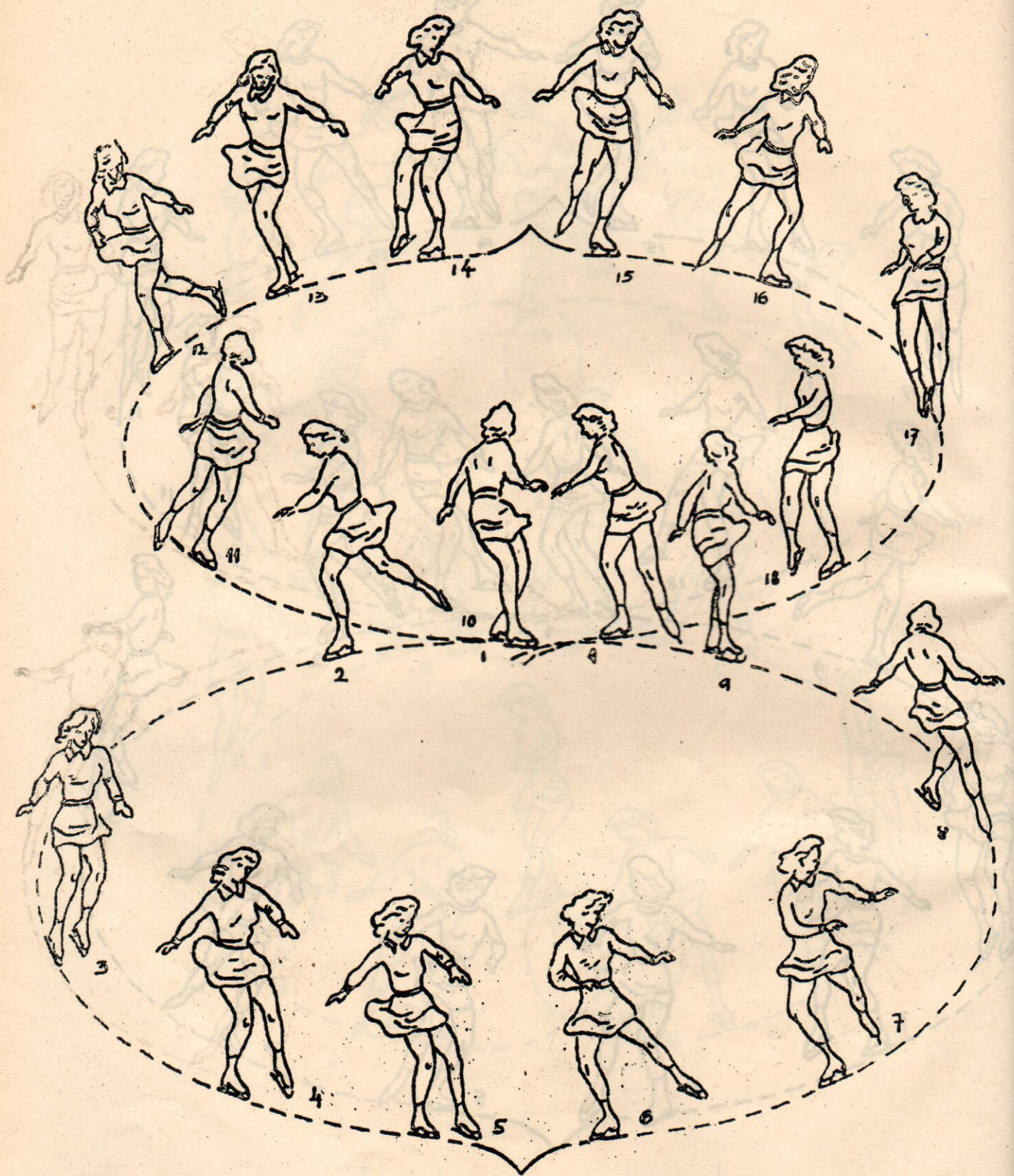
Zanğa nazaj not





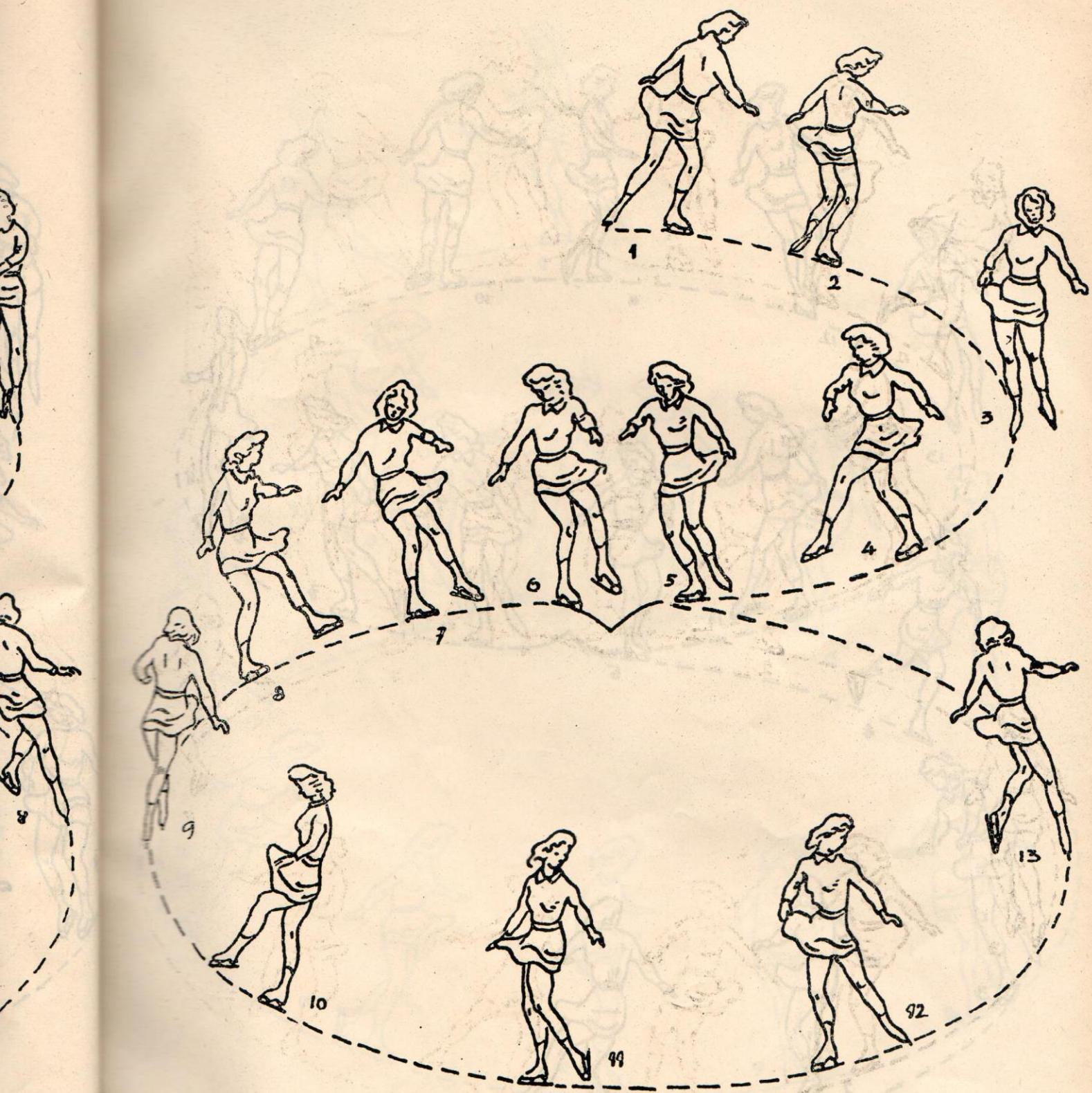
Protitrojka naprej ven nazaj not





108 Protirojka naprej not - nazaj ven

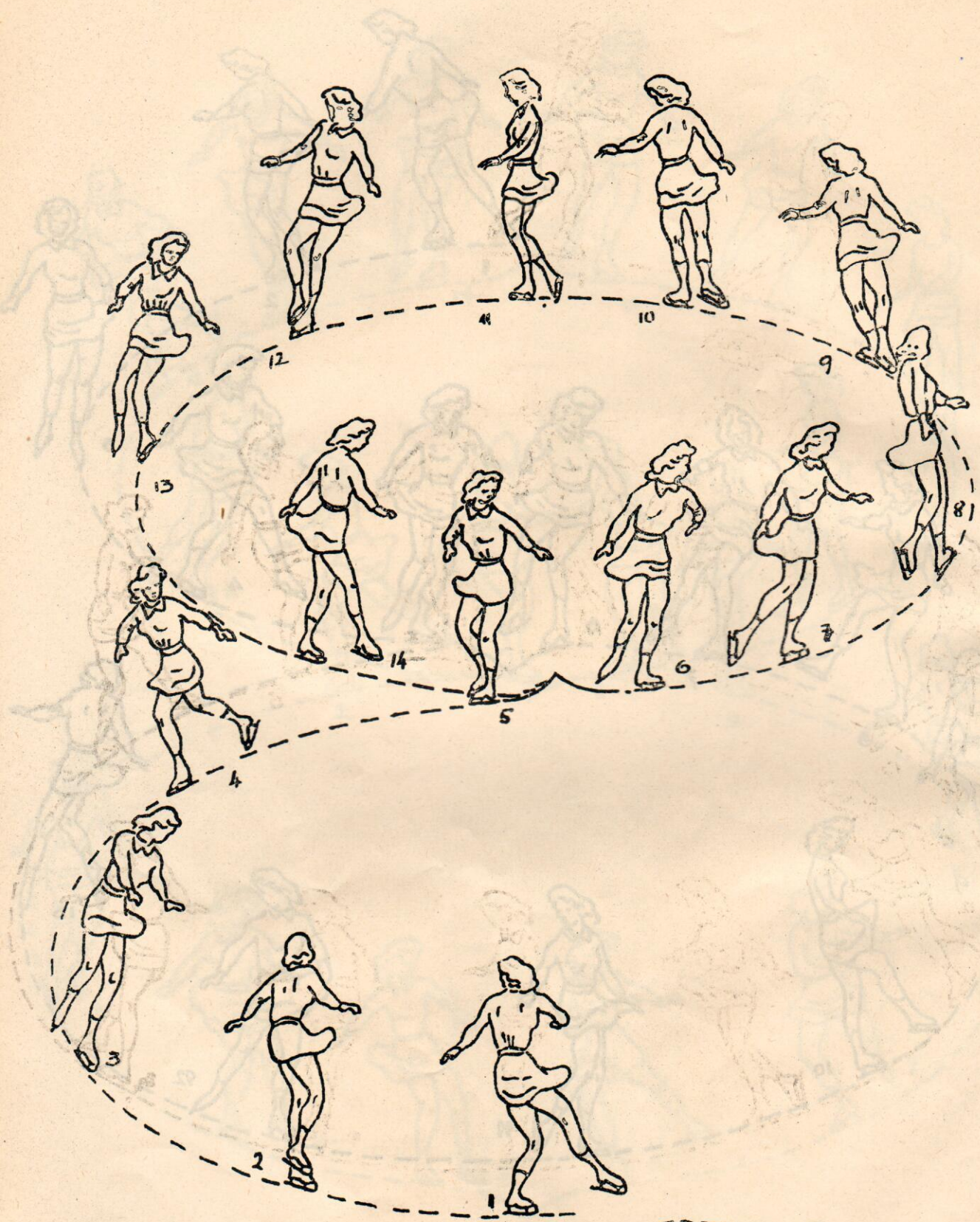




Protiokret naprej ven

Protiokret naprej ven





Protioqret nazaj ven





Protikret zaprej not

Protikret zaprej not





Protiohret nazaj nof

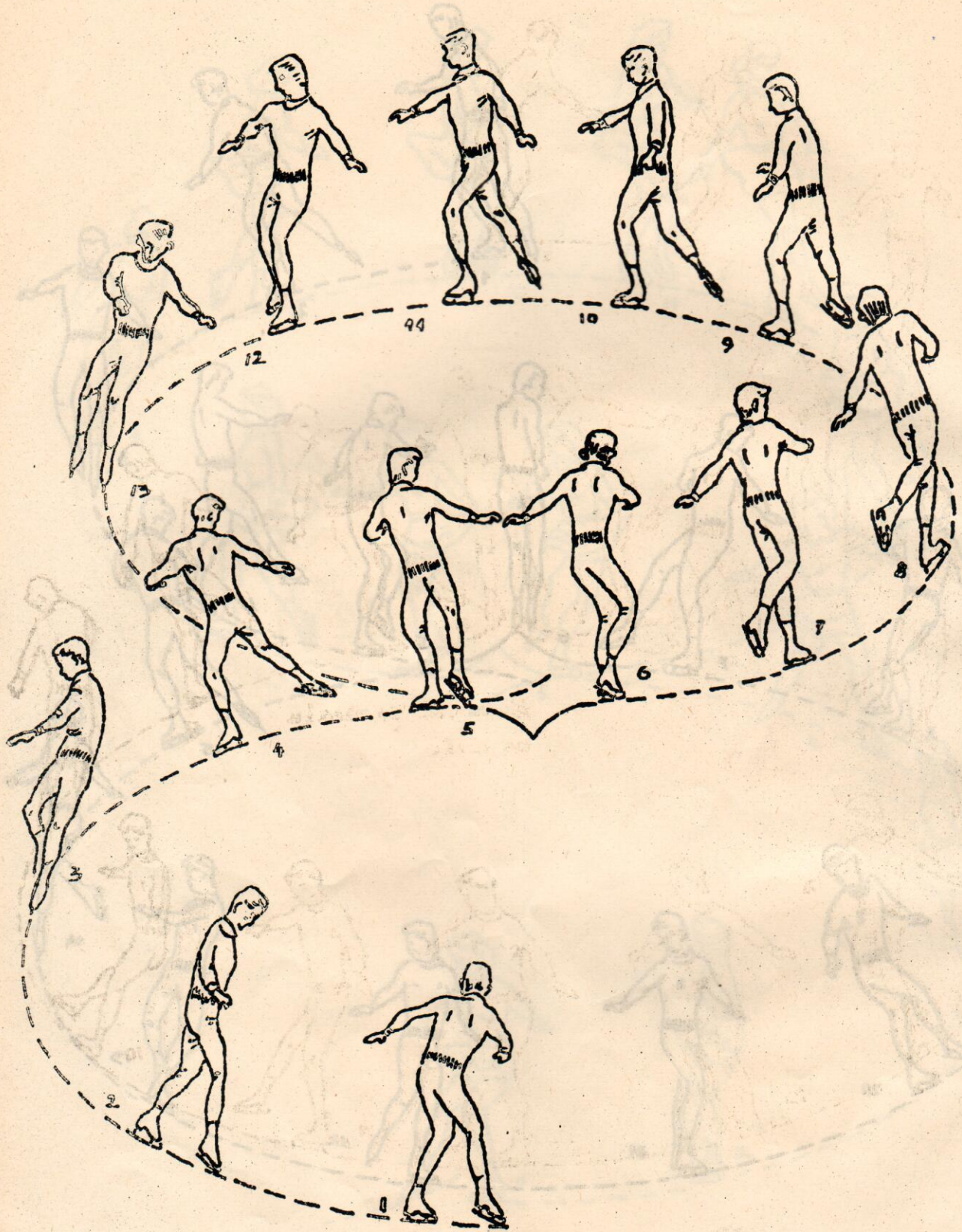




Okret naprej ven

Prejeto od ...  
Okret naprej ven





Chret nazaj van



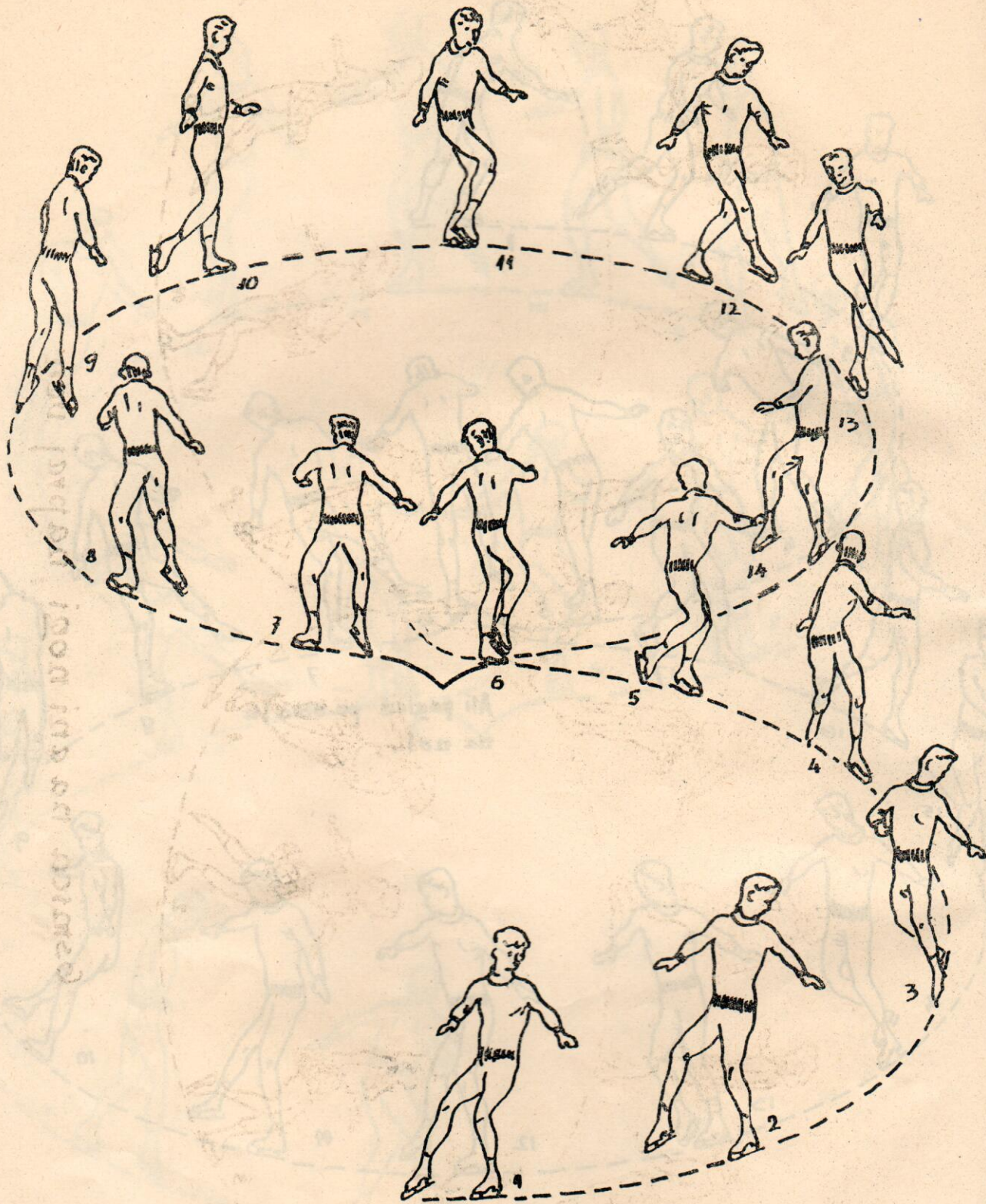


Ali pogled po obratu  
na nož.

Okrat nastaj nož

Okrat nastaj nož





Obret nazaj noč

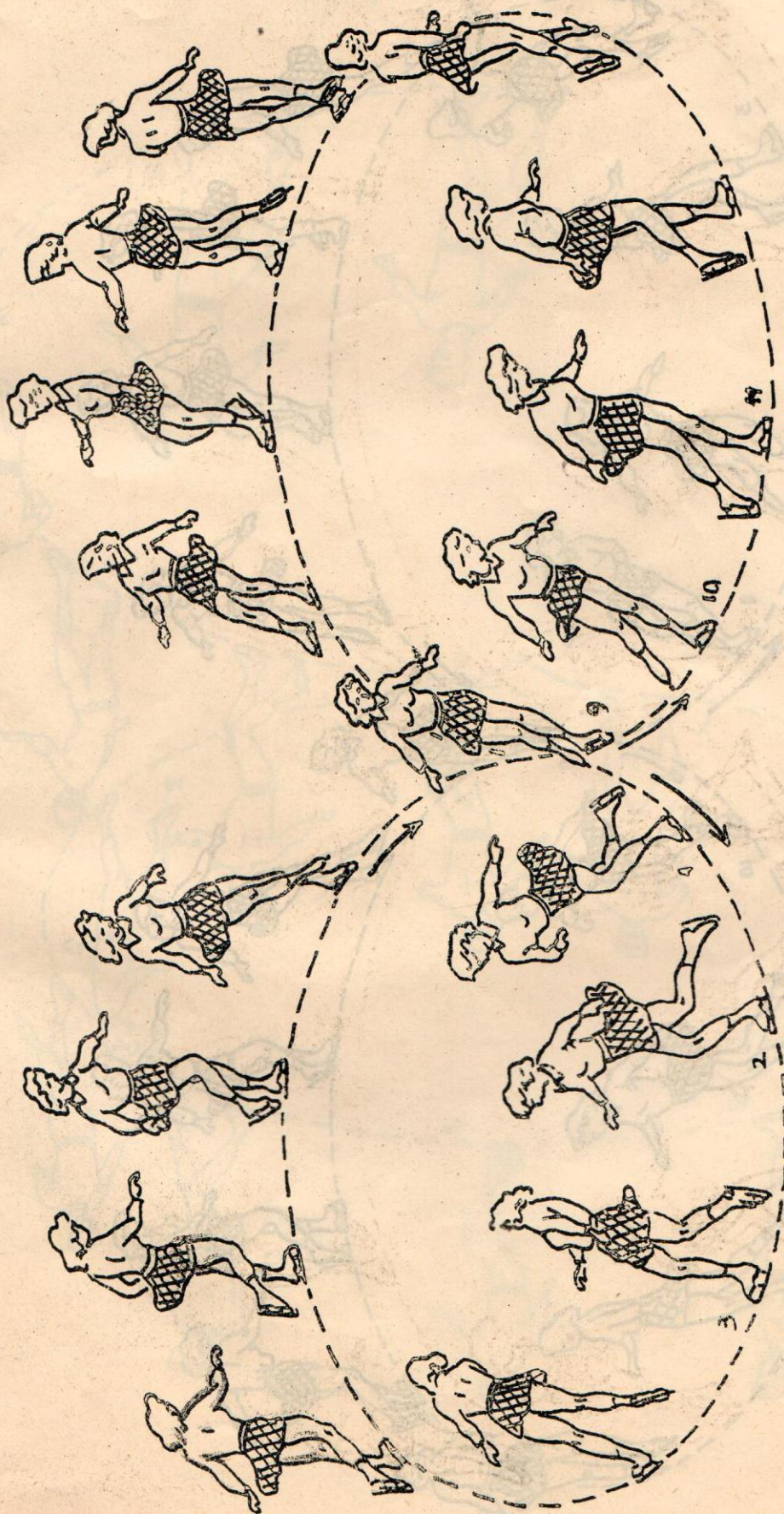




6smica na ani nogi naprej ven







Osmica na ani nogi naprej nol

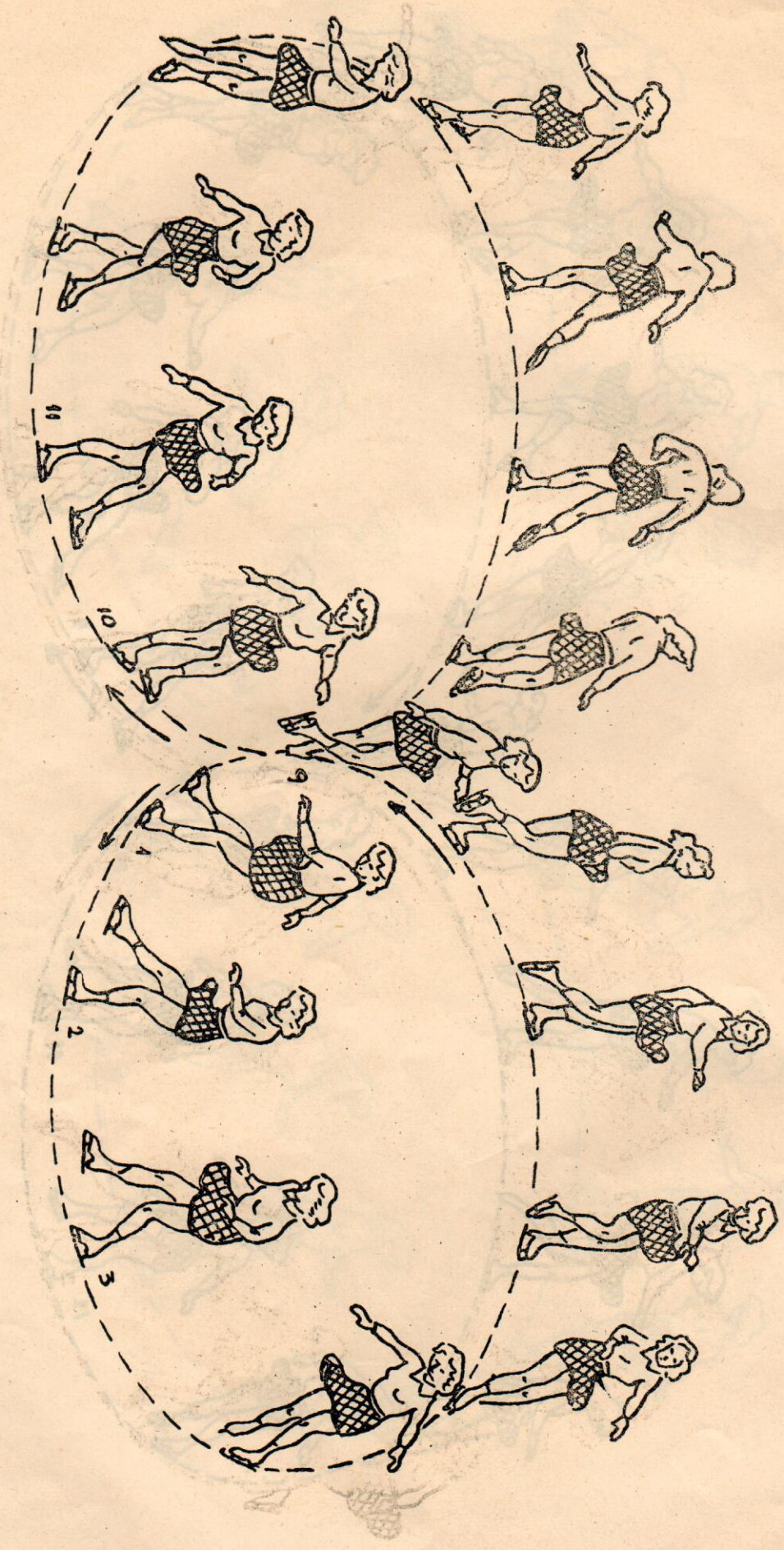




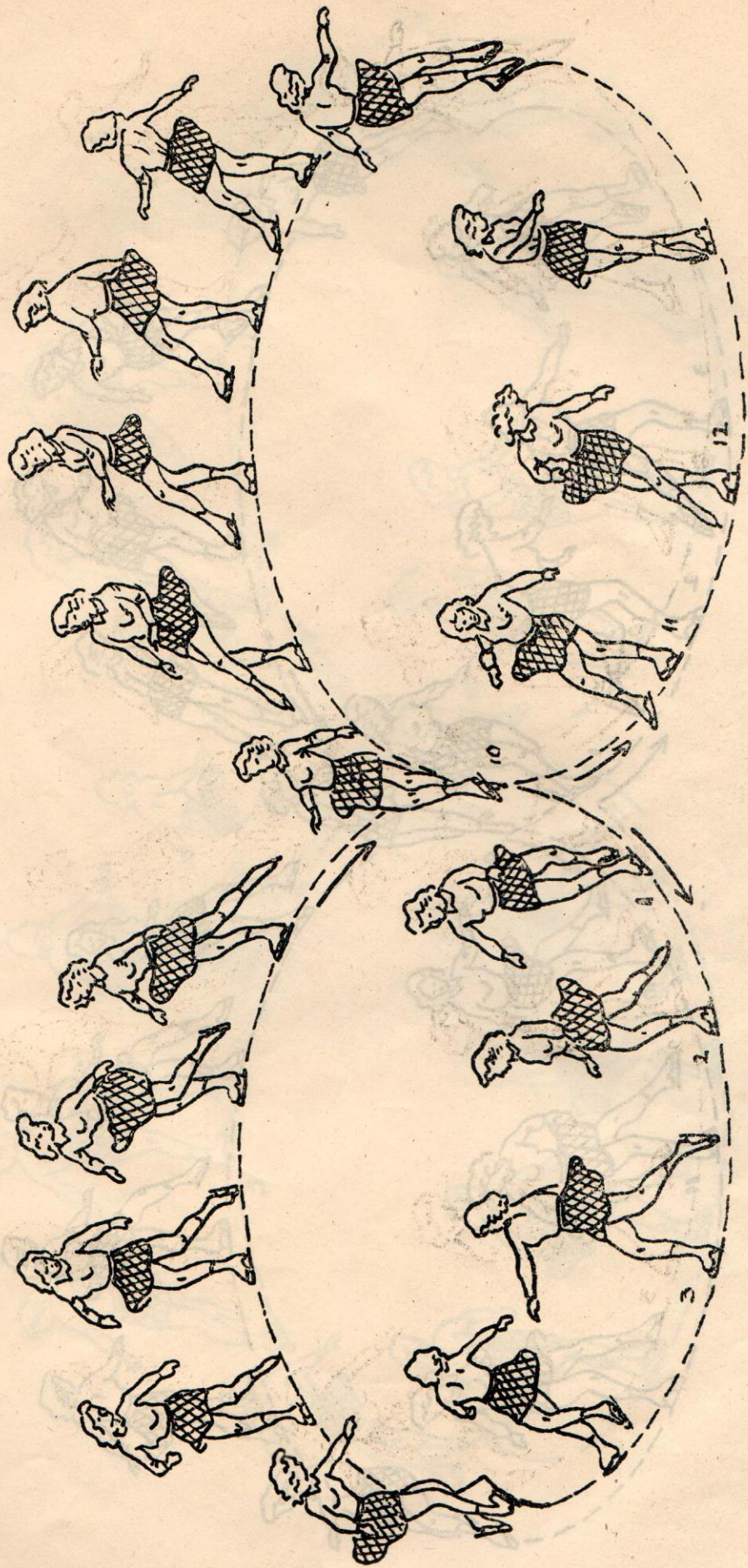
Osmita na eni nogi nazaj ven



Osmica na ani nogi nazaj not



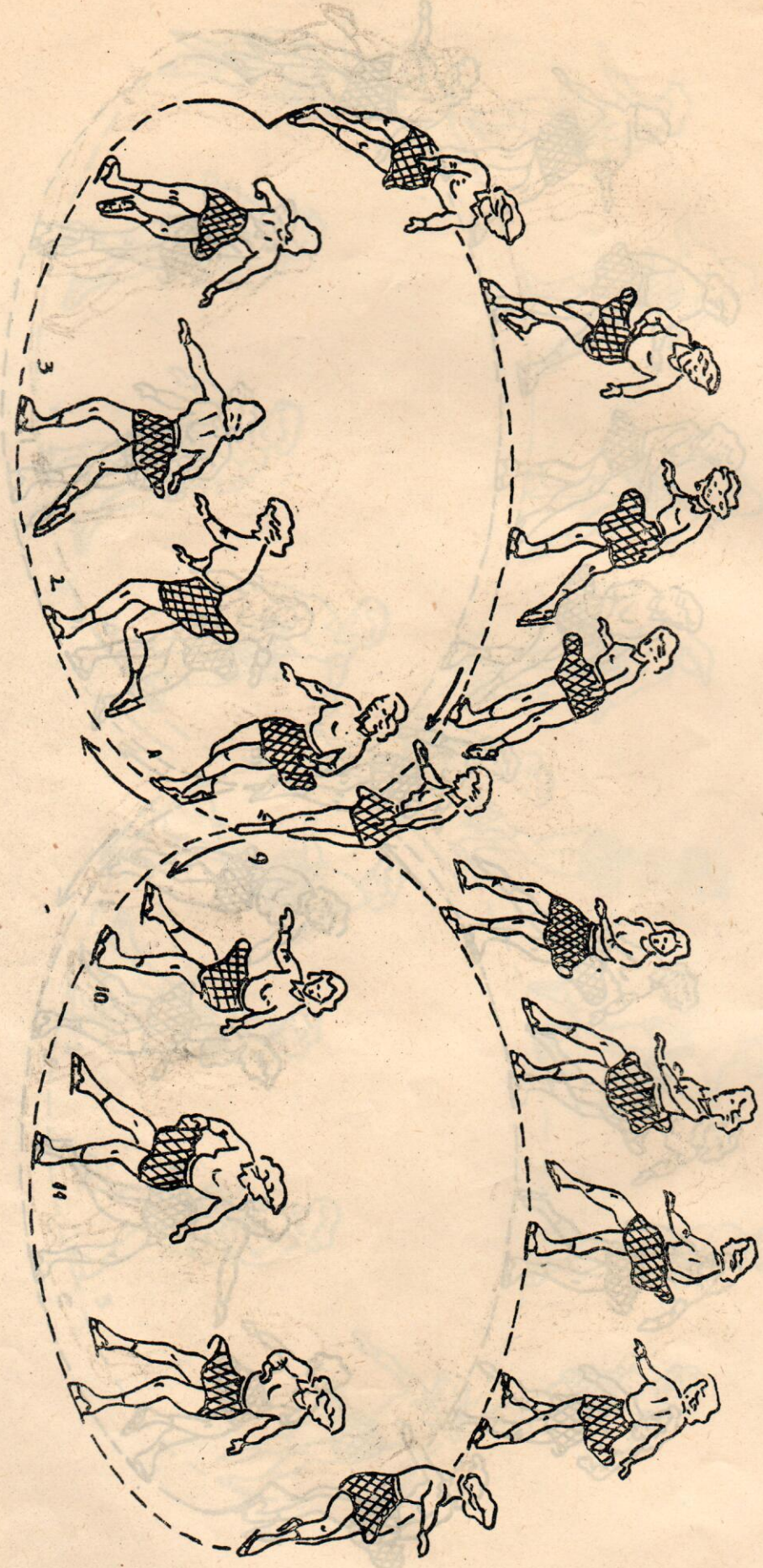




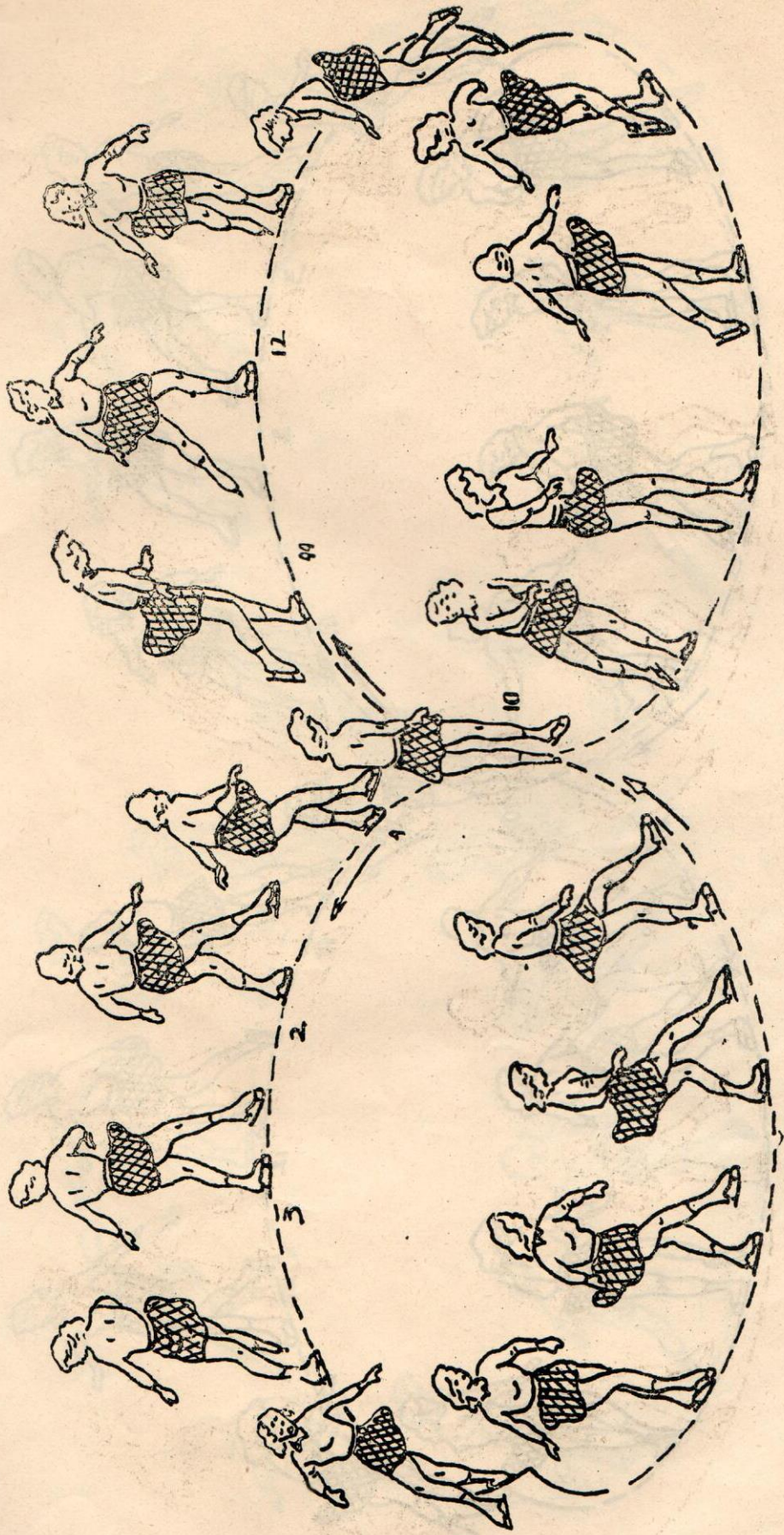
Trojka paragraf naprej ven



Trojka paragraf naprej, pol



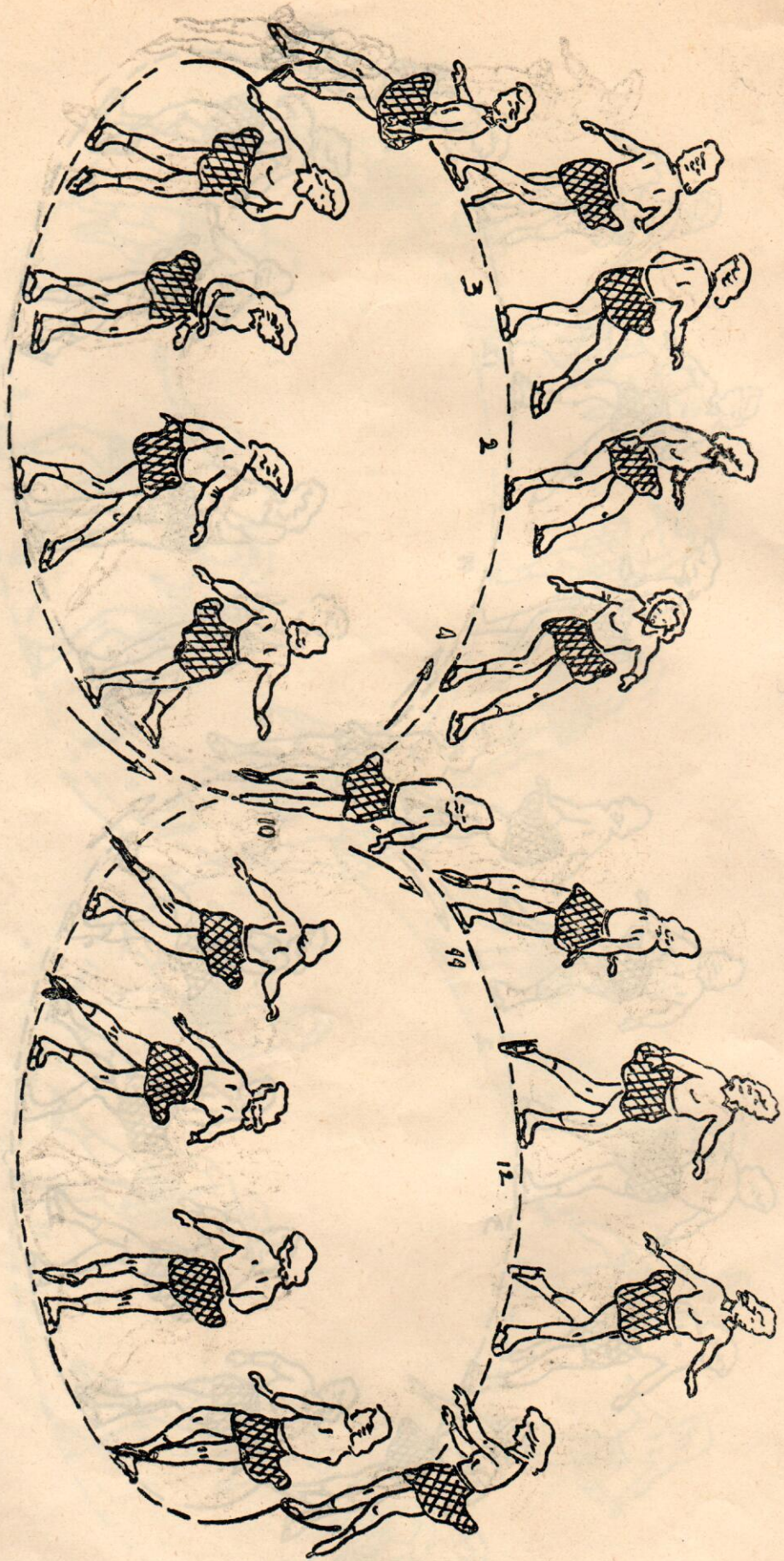




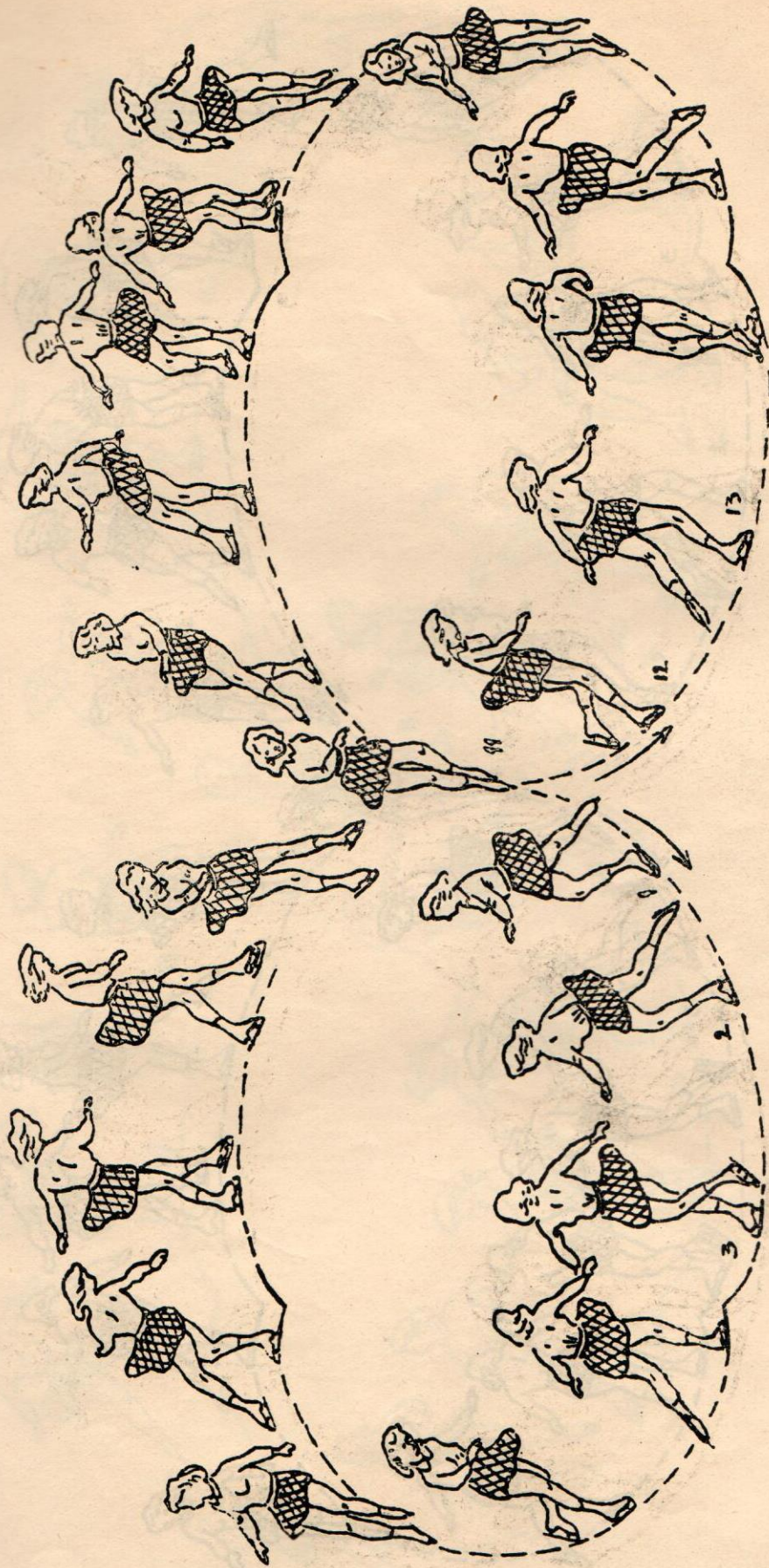
Trojka paragraf nazaj not



Trojka paragraf nazaj dan



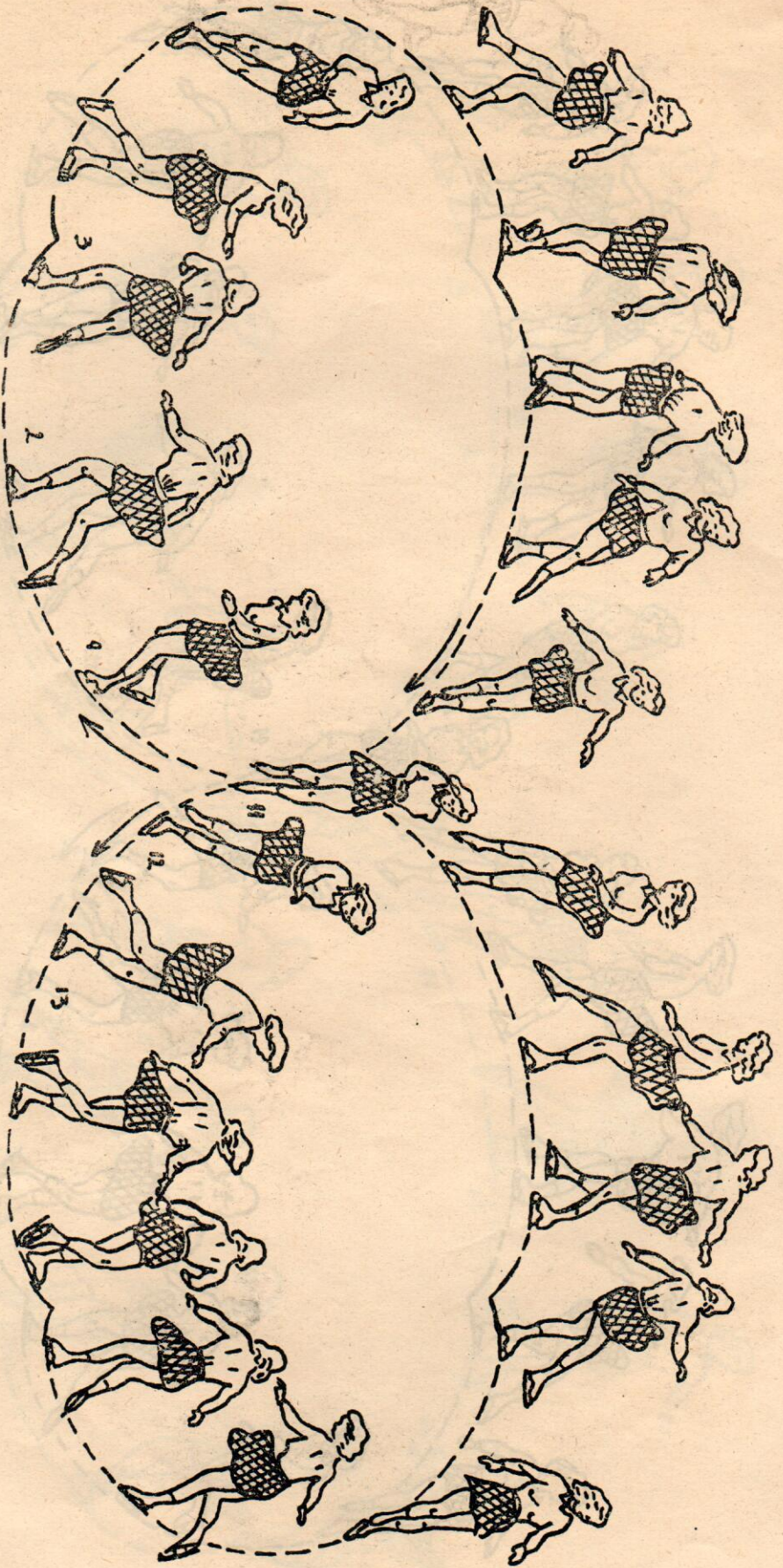




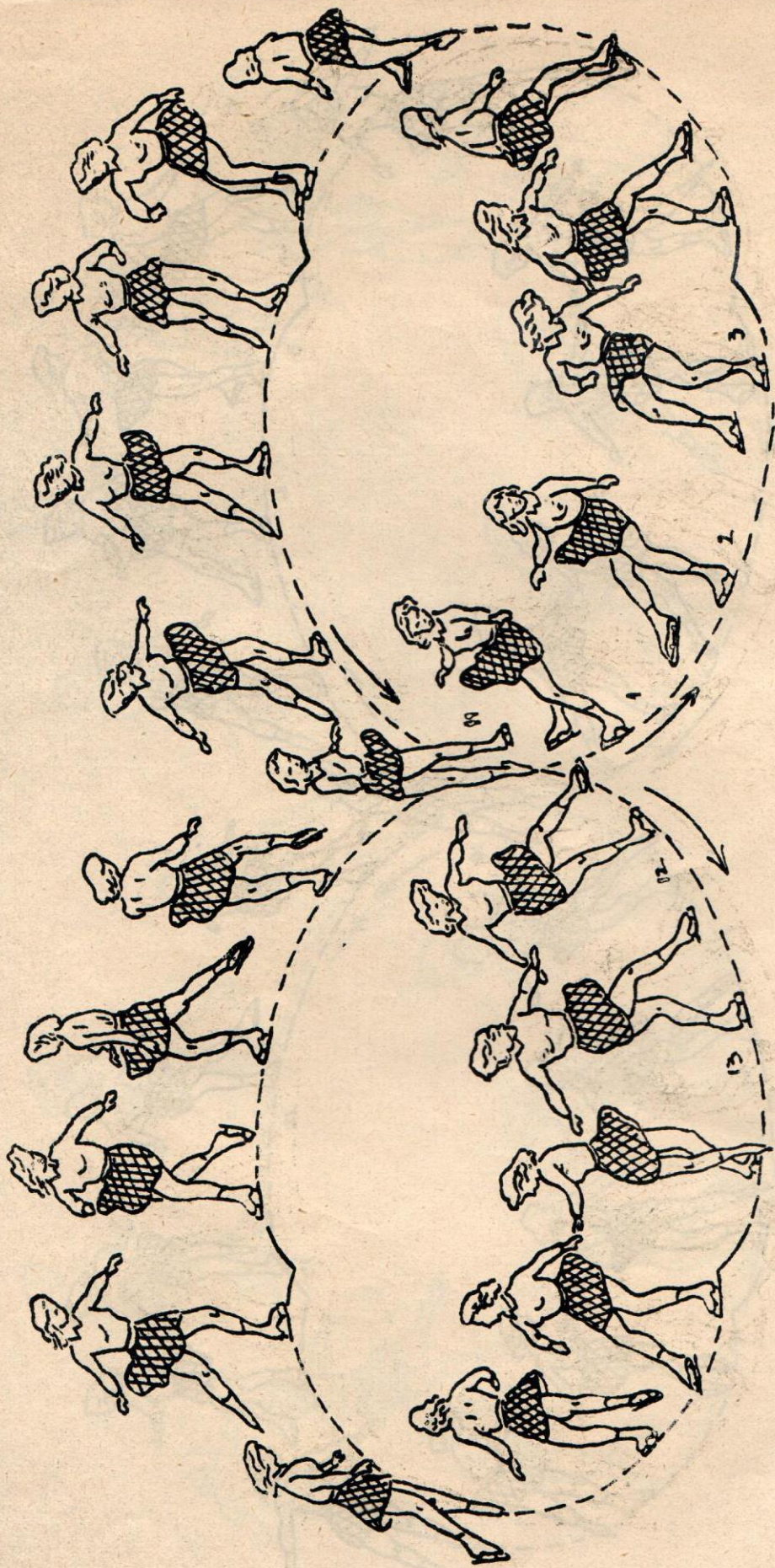
Dvojná trojka - paragraf - naprejší ven



Dvojna trojka - paragraf - naprednot



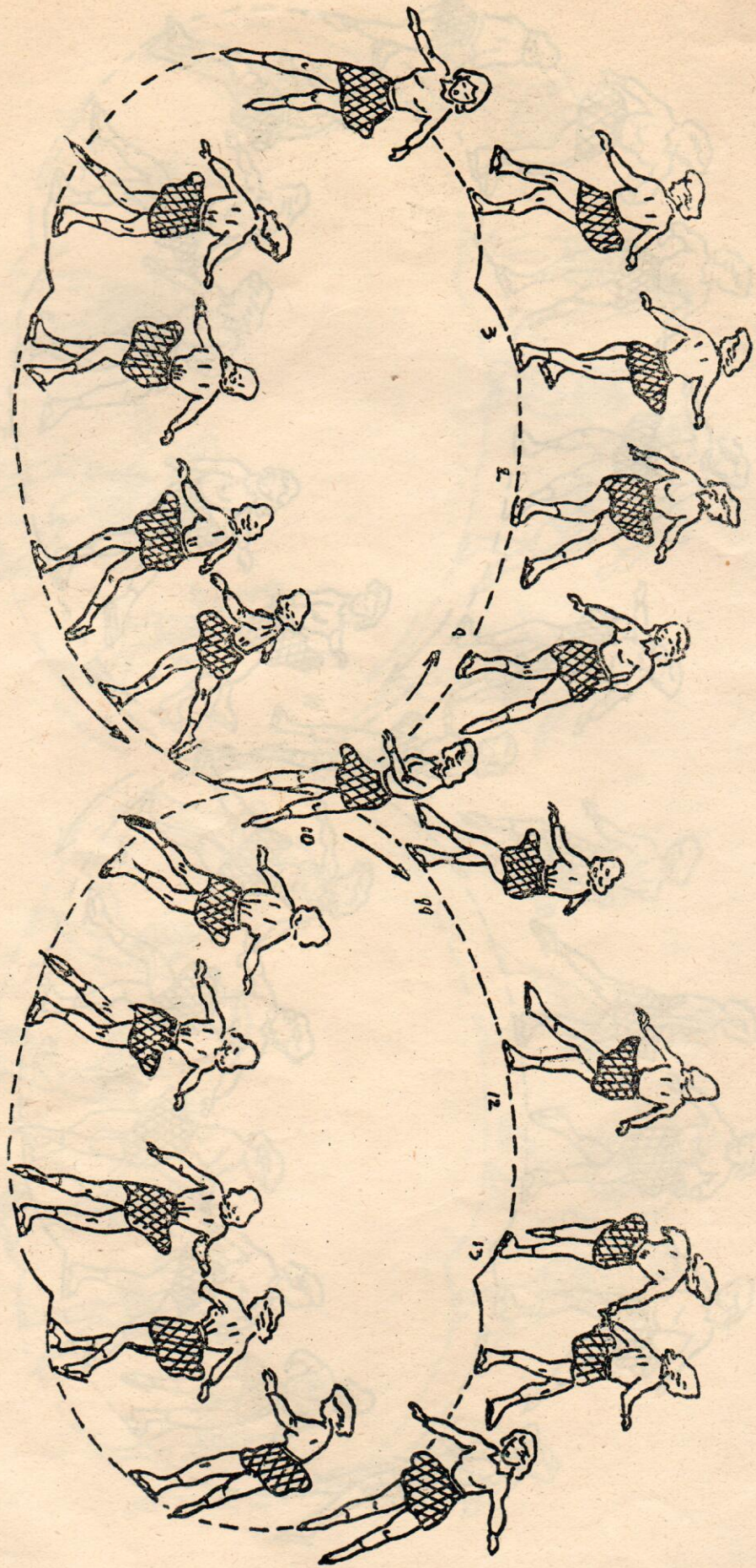




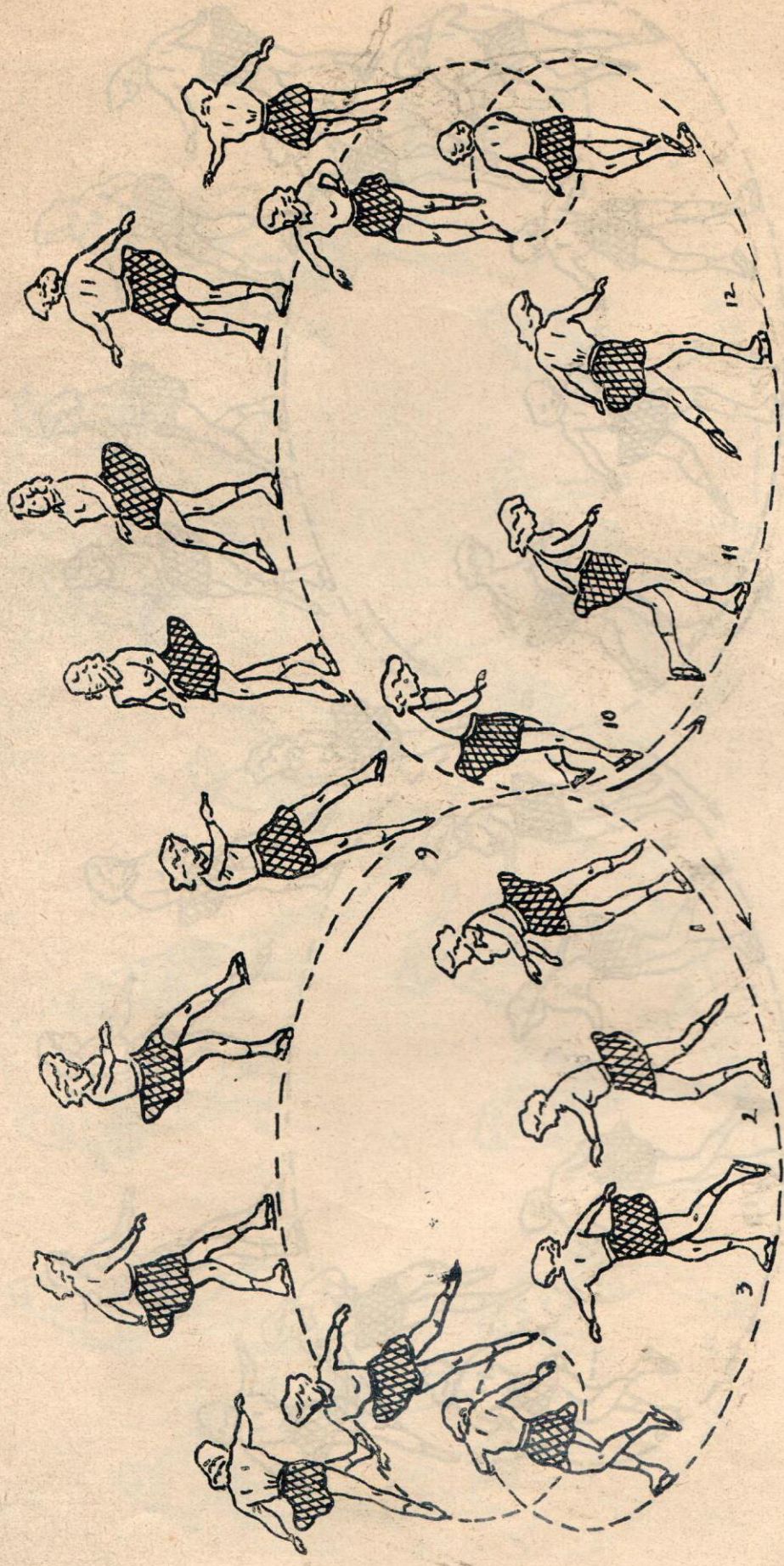
Dvojna trojka - paragraf - nazaj not



Dvojna trojka - paragraf - nazaj van



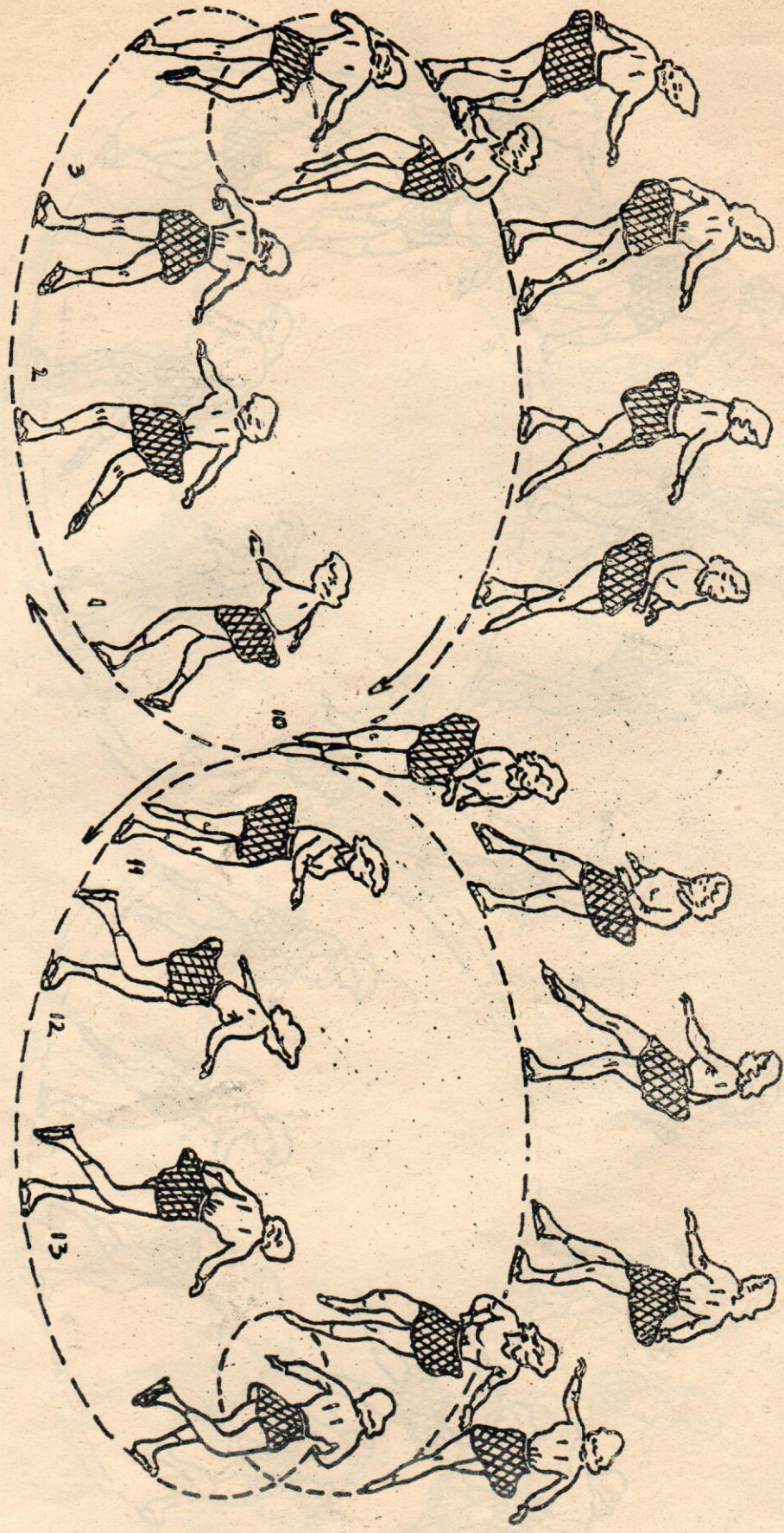




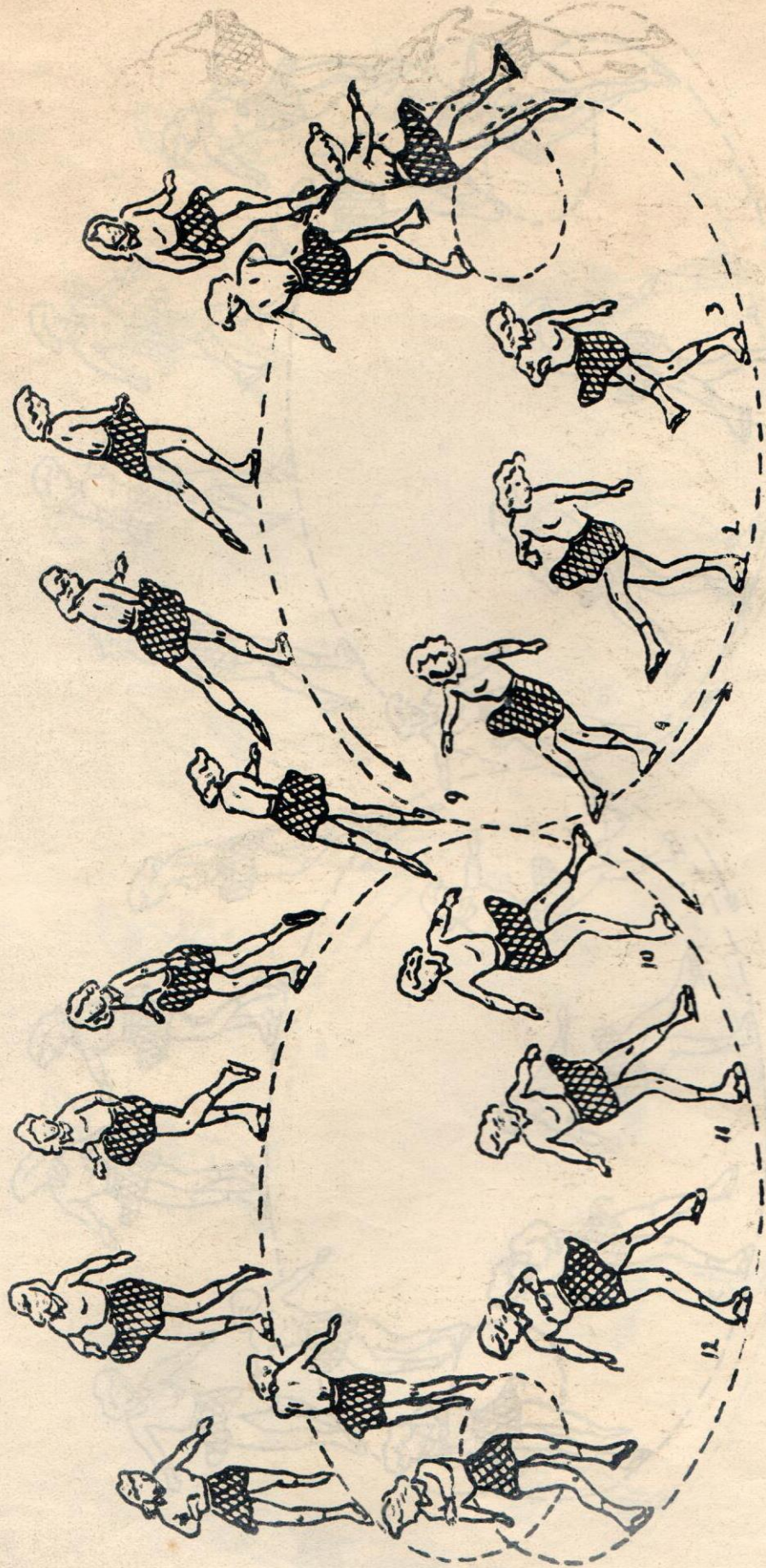
Zanka - paragraf - naprejen



Zanĥa - patagraf - napiraĵ not



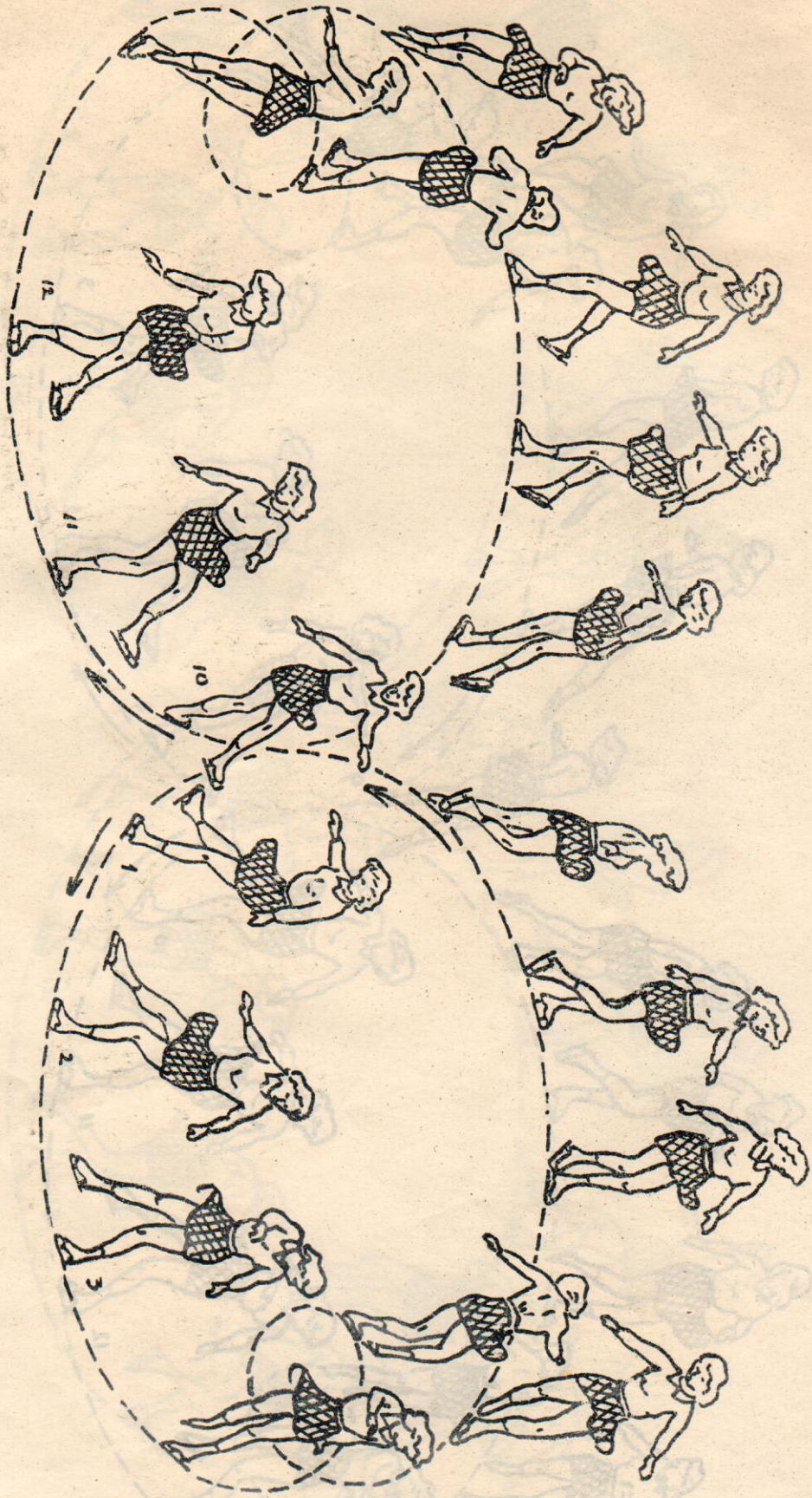




Zanqa - paragraf - nazaj ver



Zanqa - paraqra | - naza | nol





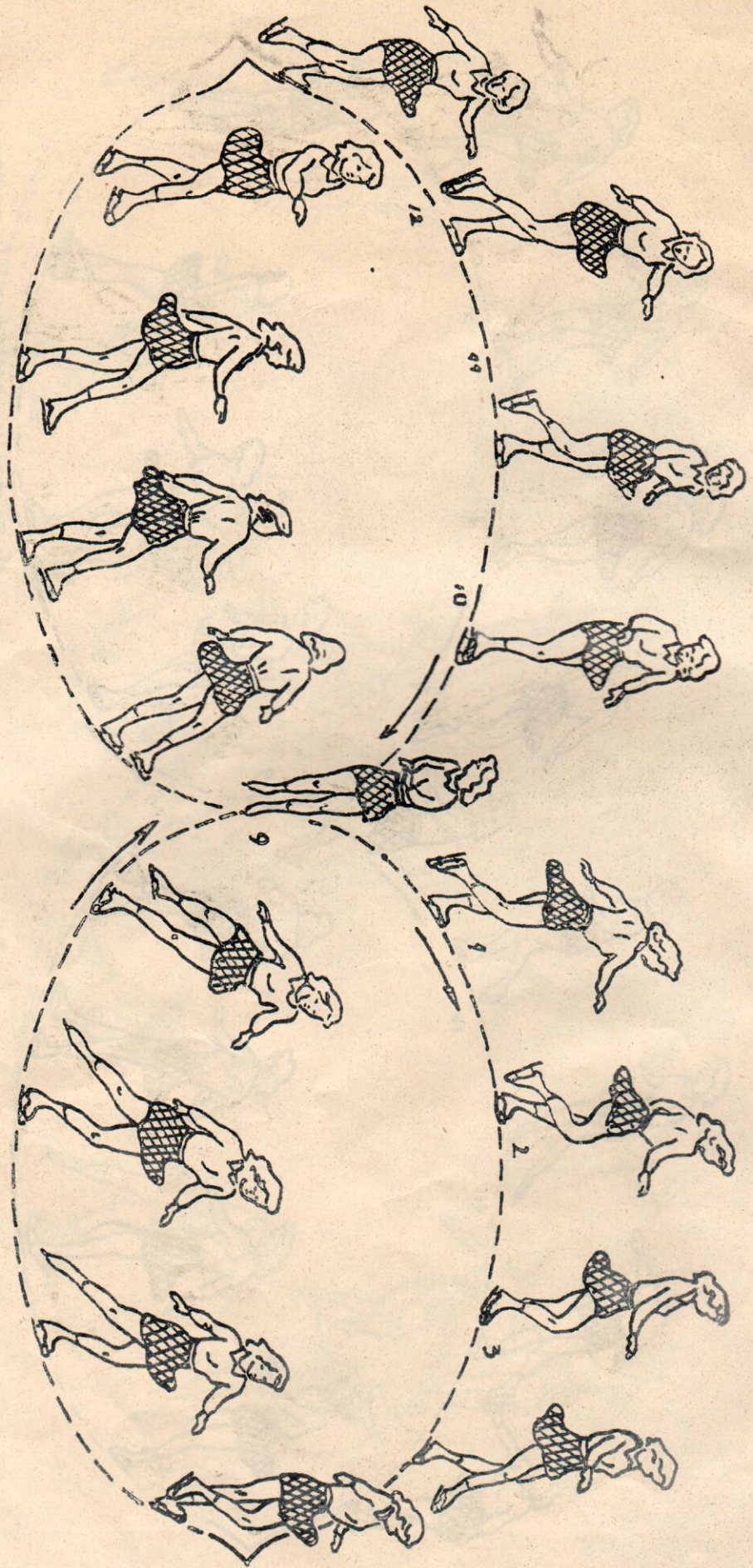


All po obratu - pogled in tulo aa van

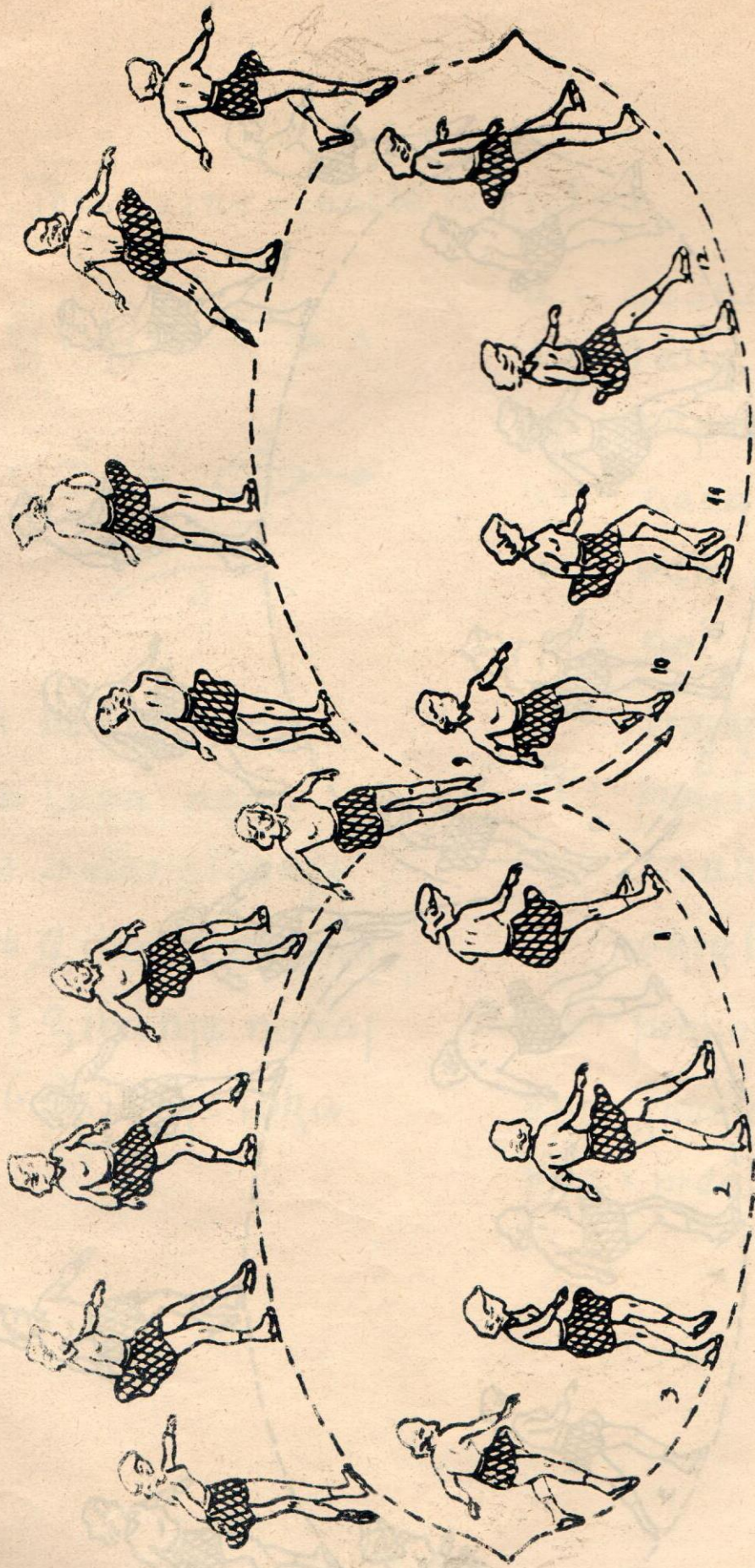
Protitrojha - paragraf napred van



Prilivrožka - paragraf - napredj not



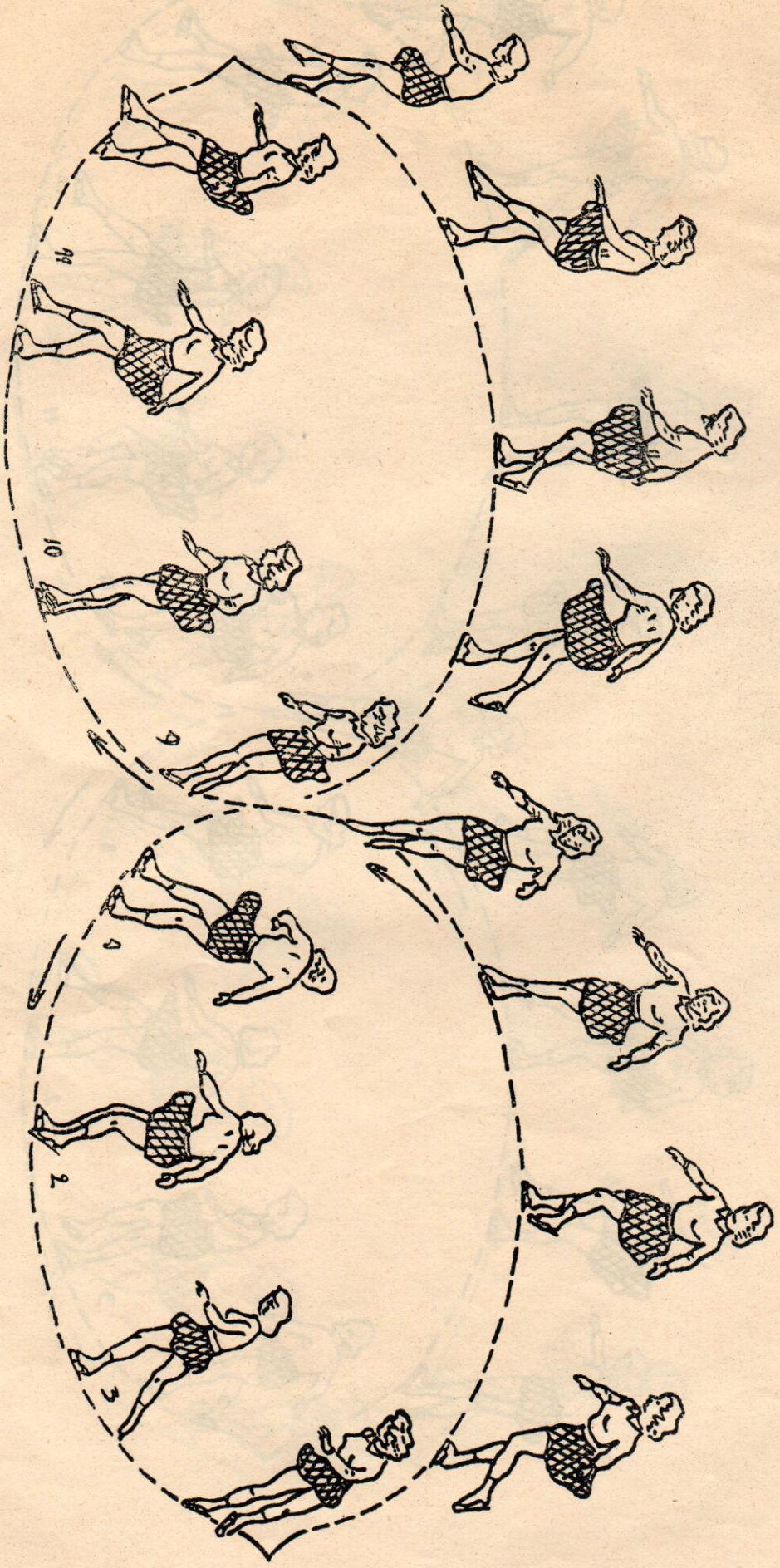




Protitrojka - paragraf - nazaj not

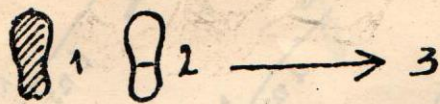


Protirojka - paragraf - nazaj dan





## Posamezna označba in kratice



1 Desna noga

2 Leva noga

3 Smer gibanja

4 Gibanje naprej

5 Gibanje nazaj

6 Risanje loka

d = desno

l = levo

np = naprej

nz = nazaj

v = ven

n = not

T = trojka

PT = protitrojka

Z = zanka

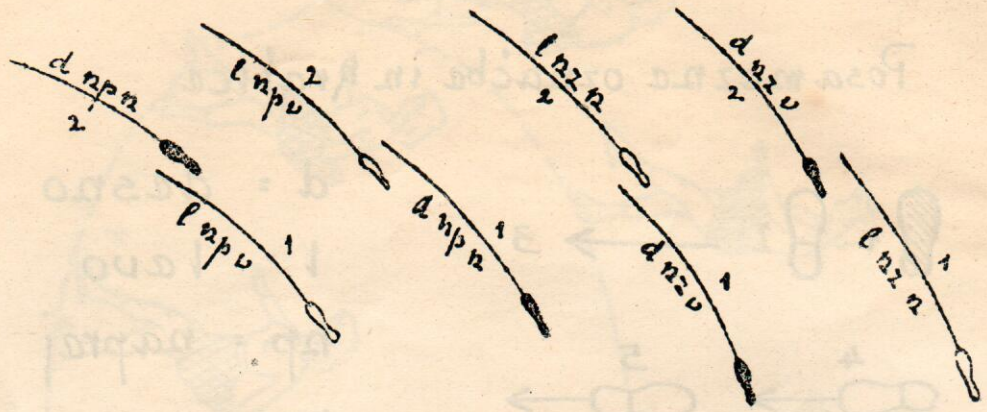
O = okret

PO = protiokret

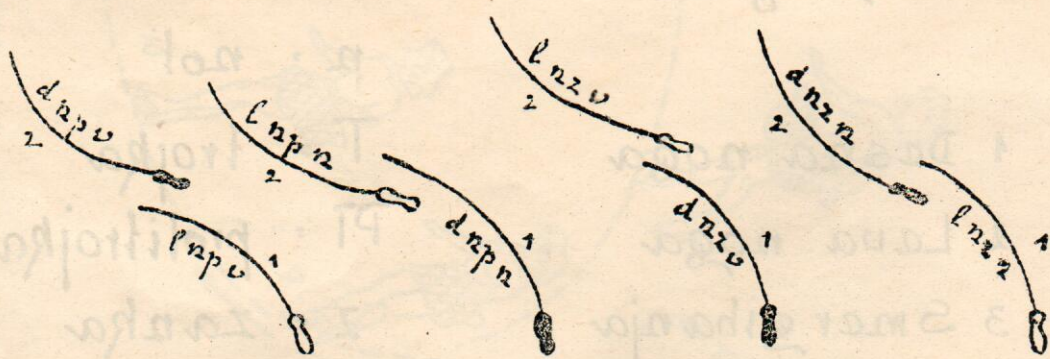
pnp = prestopanje np

pnz = prestopanje nz

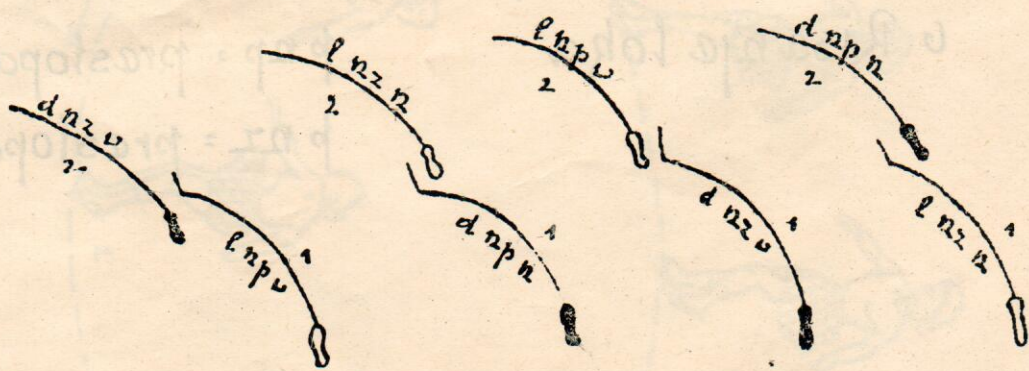




Ločni koraki

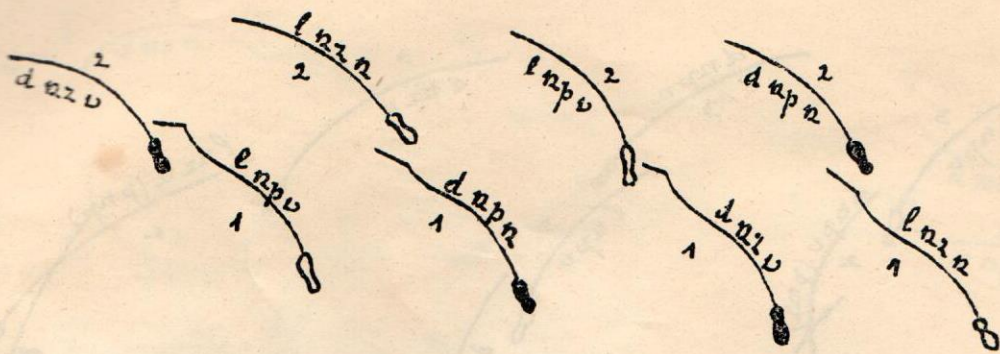


Dijuzni koraki

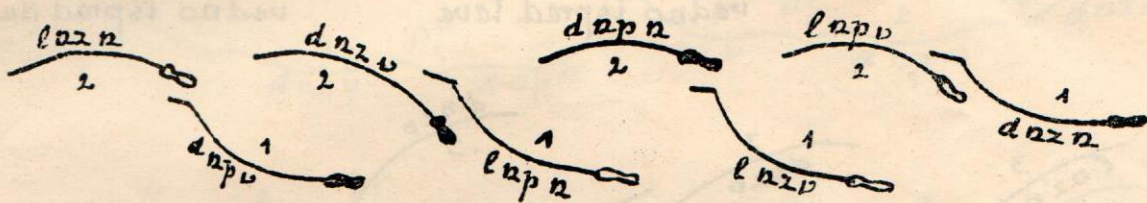


Koraki u obliku trojke

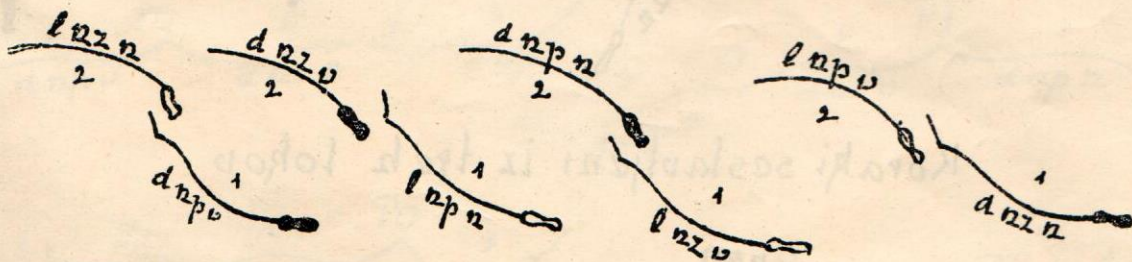




Koraki v obliki protitrojke

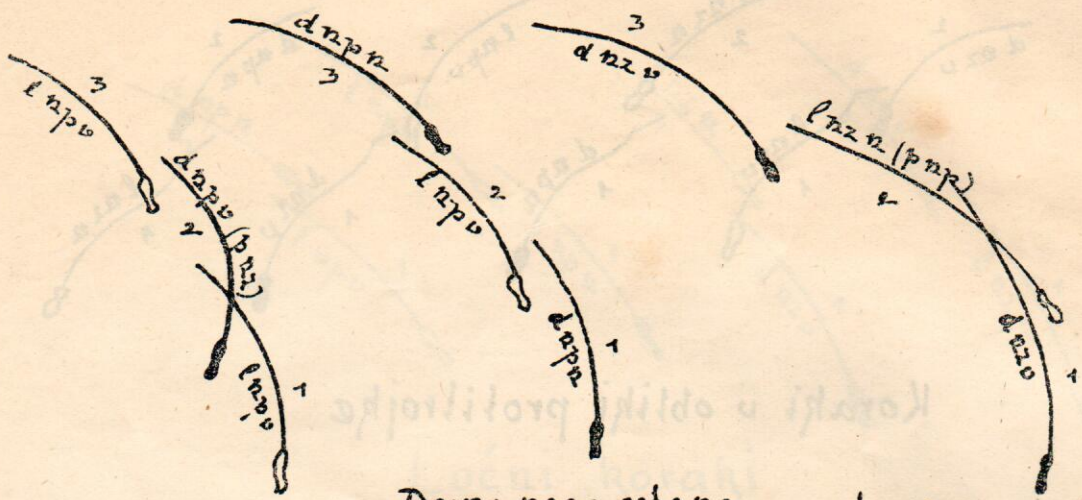


Koraki v obliki okreta



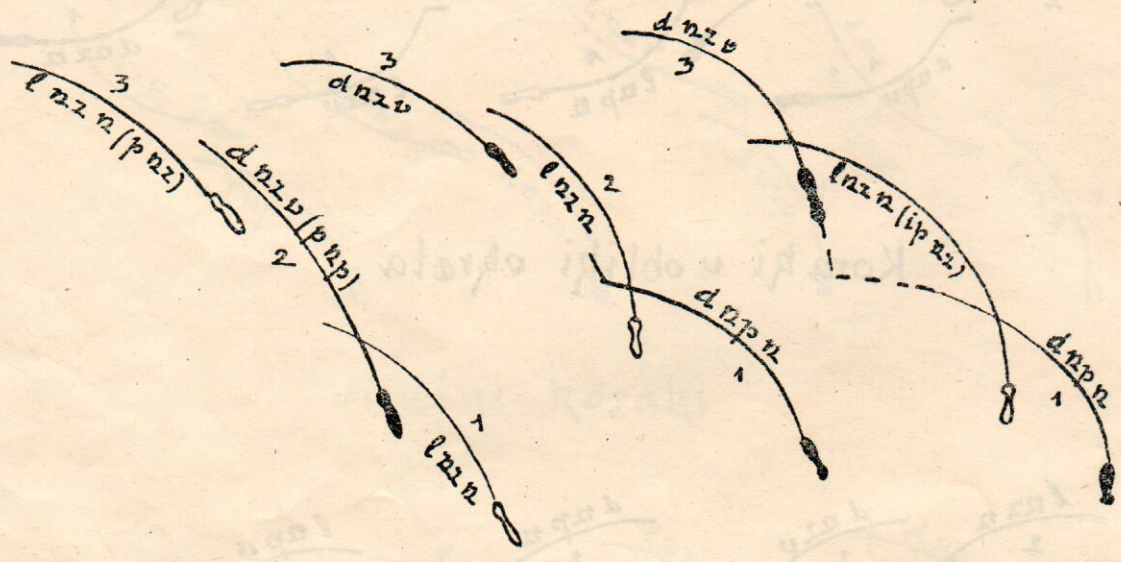
Koraki v obliki protiohkreta



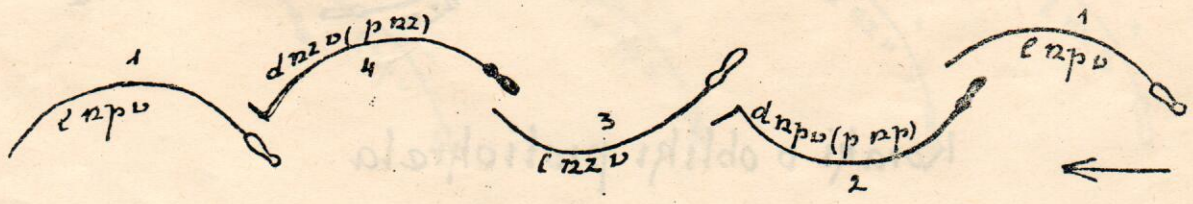


Desna noga ostane vedno ispred leve

Leva noga ostane vedno ispred desne

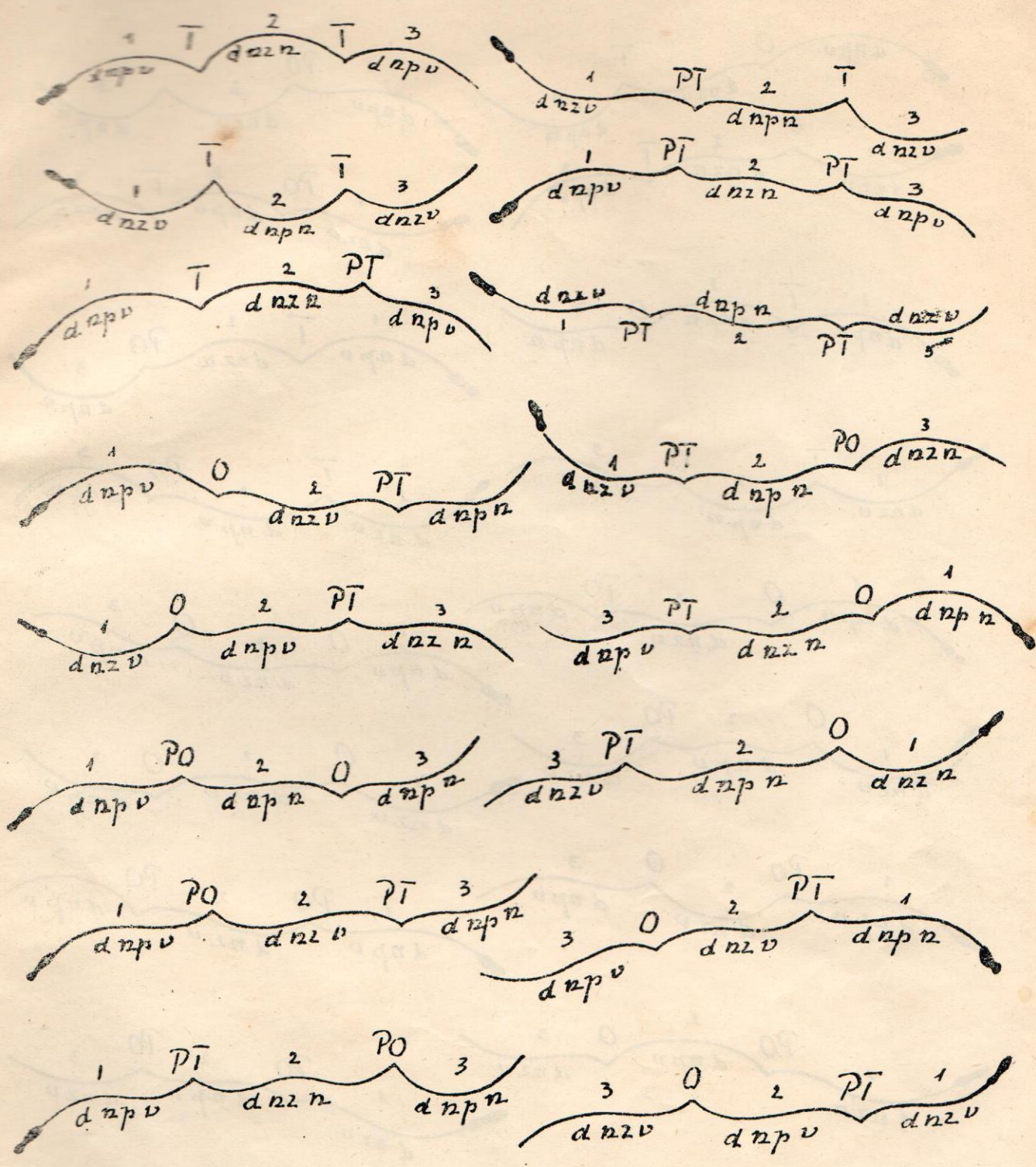


Koraki sestavljeni iz treh lokov



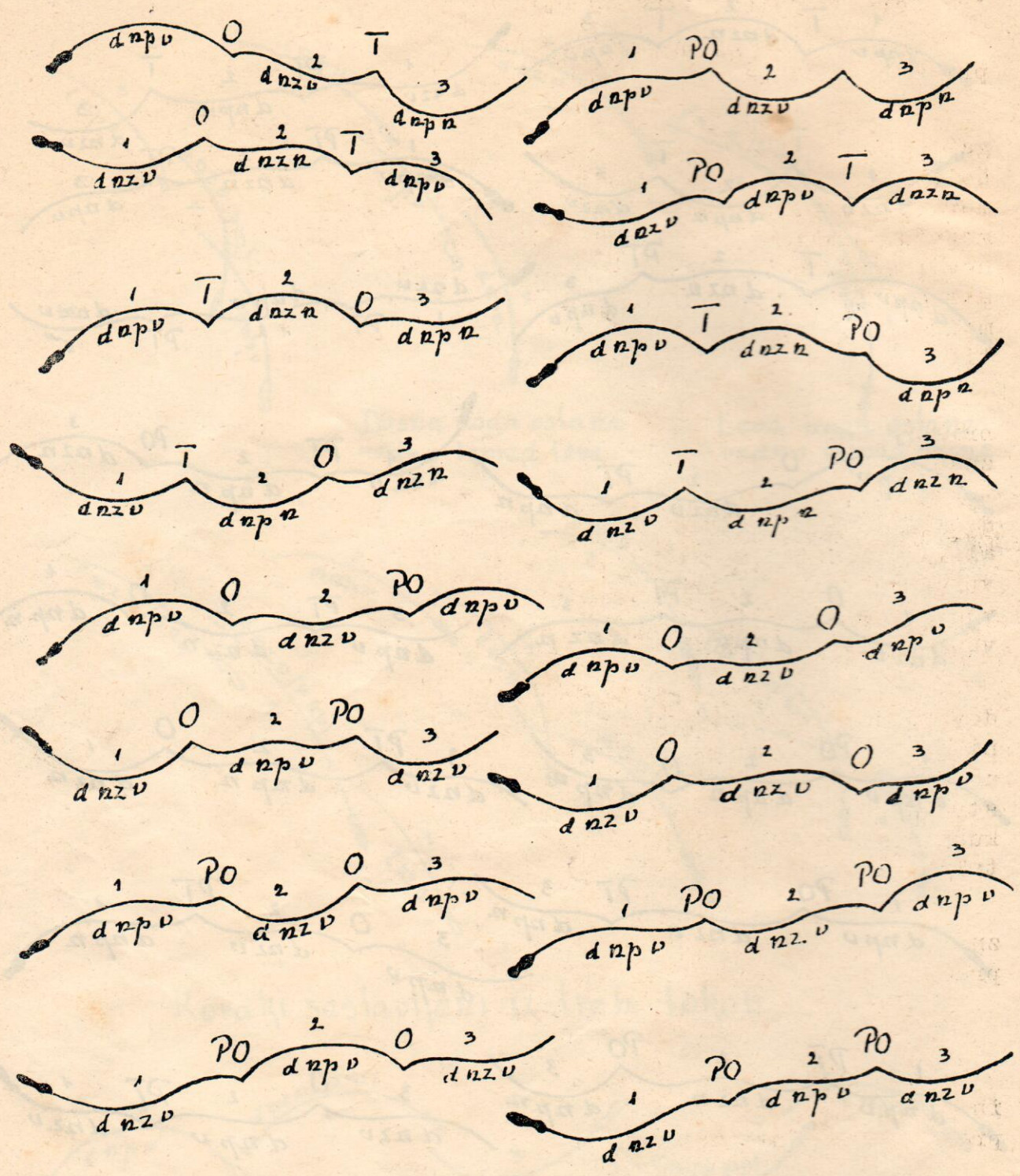
Korak sestavljen iz štirih lokov





Razni koraki - trojke, protitrojke, okreti, protiookreti





Razni koraki - trojke, okreti, protiookreti

100g  
100g  
100g  
100g