

1. UVOD	17
1.1. RAZVOJ SKIJANJA U SVIJETU	20
1.2. O POVIJESTI SKIJANJA NA OVIM PROSTORIMA	24
2. O ŠKOLI SKIJANJA...	29
3. ZAVOJ...	37
4. SKIJAŠKE TEHNIKE	49
4.1. PLUŽNA SKIJAŠKA TEHNIKA	54
4.1.1. PLUŽENJE RAVNO	56
4.1.2. PLUŽNI ZAVOJ	59
4.1.3. PLUŽNI LUK	62
4.2. PARALELNA SKIJAŠKA TEHNIKA	64
4.2.1. TRADICIONALNA SKIJAŠKA TEHNIKA	64
4.2.1.1. SPUST RAVNO	65
4.2.1.2. SPUST KOSO	69
4.2.1.3. ZAVOJ K BRIJEGU	73
4.2.1.4. OTKLIZAVANJE	78
4.2.1.5. OSNOVNI ZAVOJ	82
4.2.1.6. VIJUGANJE	86
4.2.1.6.1. OSNOVNO VIJUGANJE	88
4.2.1.6.2. BRZO VIJUGANJE	92
4.2.1.7. PARALELNI ZAVOJ OD BRIJEGA	97
4.2.2. CARVING SKIJAŠKA TEHNIKA	102
4.2.2.1. CARVING ZAVOJ	107
4.3. PRIJESTUPNA SKIJAŠKA TEHNIKA	118
4.3.1. KLIZAČKI KORAK	121
4.3.2. OSNOVNI PRIJESTUPNI ZAVOJ	125
4.3.3. PARALELNI PRIJESTUPNI ZAVOJ	129
4.3.4. ŠKARASTI PRIJESTUPNI ZAVOJ	133
4.3.5. VIJUGANJE PRESTUPANJEM	138

S

A

D

R

Ž

A

J



S
A
D
R
Ž
A
J

II

5. PRIMJENA ELEMENATA SKIJAŠKIH TEHNIKA U RAZLIČITIM TERENSKIM UVJETIMA 145

- 5.1. SKIJANJE PO DUBOKOM SNIJEGU 146
- 5.2. SKIJANJE PO TERENSKIM NERAVNINAMA - GRBAMA 150
- 5.3. TERENSKI SKOK 156

6. NATJECATELJSKO SKIJANJE 161

- 6.1. TEHNIČKE DISCIPLINE 166
 - 6.1.1. SLALOM 167
 - 6.1.2. VELESLALOM 169
- 6.2. BRZE DISCIPLINE 172
 - 6.2.1. SUPERVELESLALOM 173
 - 6.2.2. SPUST 174
- 6.3. PRAVILA NATJECANJA 176

7. VAŽNO JE ZNATI... 179

- 7.1. OPASNOSTI U PLANINI 180
- 7.2. PRAVILA PONAŠANJA NA SKIJAŠKIM STAZAMA 188
- 7.3. SKIJAŠKA OPREMA 190
- 7.4. UREĐENJE SKIJA 198

8. I NA KRAJU... 207

9. LITERATURA 211