

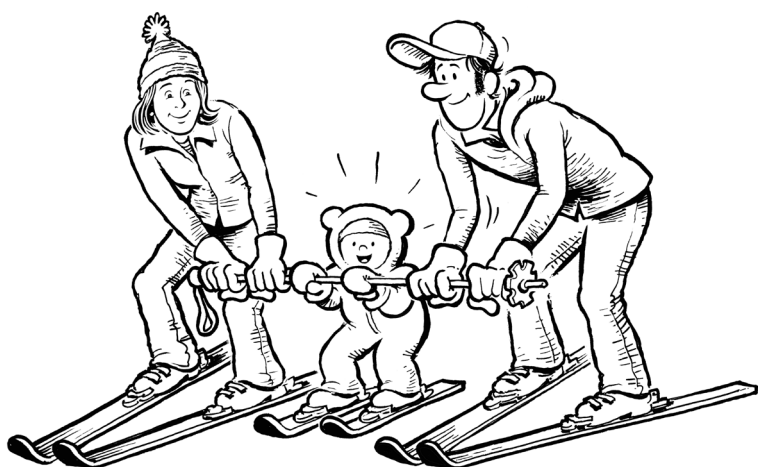
SZTUCZKI NARCIARSKIE

czyli nauka jazdy na nartach z dziećmi



Tekst i ilustracje
Mike Clelland!
oraz Alex Everett

**Wydawnictwo Sklepu Podróżnika
Warszawa 2015**



Spis treści

Podziękowania	IV
Wprowadzenie.....	V
Wskazówki dla nauczycieli.....	1
Sprzęt	10
Ubiór na zimę	18
W kierunku stoku.....	21
Pierwszy raz na nartach.....	27
Pizza	34
Podstawowe umiejętności	41
Przenosiny na niebieskie trasy.....	46
Łatwe niebieskie trasy	55
Ćwiczymy na niebieskich trasach	73
Szykujemy się na czerwone trasy.....	84
Indeks	101
O autorach	104

PIERWSZY RAZ NA NARTACH

Całkowite podstawy

Pierwsza przymiarka nie musi się odbywać w terenie narciarskim. Możemy wprowadzić najprostsze techniki, dobrze się bawiąc na swoim podwórku albo na pagórku w sąsiedztwie. Tu wystarczą plastikowe nartki przypinane paskiem.

Jeśli jesteśmy w ośrodku narciarskim, rozpocznijmy na otwartej, płaskiej przestrzeni, gdzie żaden narciarz czy też przechodnie nie będą nam przeszkadzać. Zacznijmy od absolutnych podstaw.

Odstawmy narty na bok i skupmy się na nowym uczuciu, które przychodzi, gdy mamy na nogach sztywne buty. Przejdźmy się po śniegu. Spróbujmy się trochę powyglupiać. Stąpajmy ciężko jak Frankenstein. Skaczymy jak królik i idźmy bokiem. Spróbujmy podskoczyć i wylądować na obu stopach.

Niech dzieci spojrzą w dół na swoje buty; powinny być rozstawione na szerokość ramion. To jest stabilna pozycja, którą będziemy przyjmować podczas jazdy. Zaprezentujemy sylwetkę narciarza – kolana ugięte, golenie naciskające na języki butów i dłonie na kierownicy.

Teraz poprośmy dzieci, by balansowały na palcach u nóg i rozsunęły pięty; czubki butów powinny się stykać. Jaki kształt



ZACHWYCAJĄCA POSTAWA!



powstał? Wygląda jak coś w rodzaju kawałka pizzy, prawda? Kucnijmy na śniegu i pokażmy palcami ten kształt, tak żeby maluch mógł go sobie wyobrazić. Wyjaśnijmy, że po przypięciu nart będziemy używać tego trójkątnego kawałka pizzy, aby się zatrzymać.

Następnie chwycmy jedną nartę. Przyjrzyjmy się jej. Gdzie jest przód? Gdzie jest tył? Gdzie wpinamy but? Jak on tam wejdzie? Przypnijmy jedną nartę. Rety, ale ślisko! Ale nie jest źle, gdy jedna stopa pozostaje na śniegu. Poszurajmy chwilę. Spróbujmy przejechać się jak na hulajnodze i sunąć. Spróbujmy obrócić się wkoło, stojąc w jednym miejscu – trzeba będzie robić

niewielkie ruchy. Przechylmy nogę i kolano do środka i sprawdzimy, jak wewnętrzna krawędź chwyta, *tnie* i *gryzie* śnieg.

Przypinanie nart

Nie lekceważmy tego prostego zadania. Może zająć nam znacznie więcej czasu, niż nam się wydaje! Dzieci będą musiały poradzić sobie z technologią, której nigdy wcześniej nie widziały, poza tym będą podekscytowane i przytłoczone wszystkim wokół.

W swoim workowatym ubraniu mogą nawet nie mieć możliwości dojrzenia własnych stóp, więc będziemy musieli nimi pokierować.

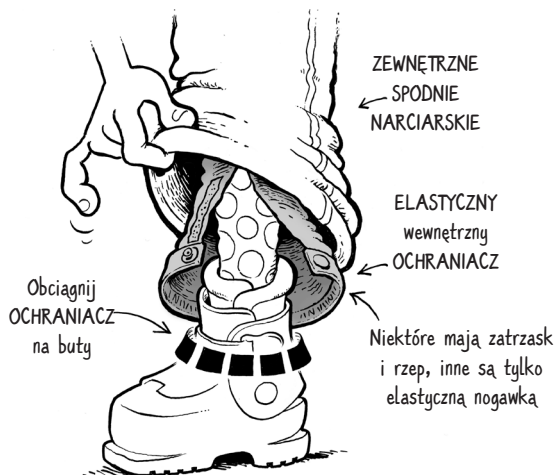
- Znajdźmy zaciszny kawałek płaskiego terenu z ubitym śniegiem.
- Klęknijmy na śniegu.
- Sprawdźmy, czy tylna część wiązania jest w dolnej pozycji, gotowa na przyjęcie dziecięcego buta.
- Sprawdźmy, czy do podeszwy buta nie przykleił się śnieg. Jeśli tak, trzeba go zeskrobać albo obstukać na przedniej części wiązania.
- Przy użyciu rąk umieścimy przednią część buta w przedniej części wiązania.
- Przy użyciu rąk umieścimy piętę w tylnej części

Zeskrobujemy
ŚNIEG
z podeszwy
BUTA,
używając
PRZEDNIEJ CZĘŚCI
wiązania

**KLEJĄCY
ŚNIEG**



UPEWNIJMY
SIĘ, ŻE
WIĄZANIE JEST
W DOLNYM
USTAWIENIU!



ELASTYCZNE WEWNĘTRZNE OCHRANIACZE

(schowane w spodniach narciarskich)

wiązania.

- Poprośmy dziecko, aby wychyliło się nieco w tył i docisnęło piętę (tupnęło).
- Powtórzymy wszystkie kroki z drugą nogą.
- Bądźmy cierpliwi. Dobre pokierowanie na samym początku spowoduje, że dzieci nauczą się robić to wszystko same, zanim się obejrzymy.



POMAGANIE PRZY WPINANIU NART