



**albatros**

**SMUČARSKI KLUB  
ŠPORTNIKOV-INVALIDOV**

---

## **KRPLJANJE – METODIKA DELA Z OMDR**

- Oblačenje zimskih oblačil, rokavice
- Zavezovanje čevljev
- Skrb za opremo (krplje)
- Ogrevanje brez krpelj – gimnastične vaje, hoja/tek po snegu, igre
- Natikanje krpelj
- Ogrevanje s krpljami – dvigovanje nog, spremembe smeri
- Hoja z odpeto peto, hoja z zapeto peto
- Tek na kratke razdalje
- Štafetne igre, slalom, prenašanje predmetov
- Hoja po hribu navzgor/navzdol
- Prestopanje ovir
- Daljinska hoja



**albatros**

**SMUČARSKI KLUB  
ŠPORTNIKOV-INVALIDOV**

---

## **ALPSKO SMUČANJE – METODIKA DELA Z OMDR**

### **PRILAGAJANJE NA OPREMO IN SNEG**

- Oblačenje zimskih oblačil, čelada, rokavice
- Obuvanje in zapenjanje smučarskih čevljev – zapenjanje od spodaj navzgor
- Prenašanje smuči in palic
- Hoja v smučarskih čevljih (po snegu)
- Ogrevanje (gimnastične vaje) brez smuči
- Igre na snegu brez smuči (križci/kročci, lovljenje, hoja v različne smeri, slalom med palicami, štafetne igre, ...)
- Zapenjanje/odpenjanje smuči
- Ogrevanje na mestu (zvezdica, drsanje naprej-nazaj, dvigovanje repkov/špic/cele smuči, prestopanje, poskok, počep, ...)
- Drsenje po eni nogi (skiro)
- Vlečenje/potiskanje partnerja
- Drsenje po ravnem
- Vzpenjanje v breg
- Padci in pobiranje

### **ZAUSTAVLJANJE IN OSNOVNE SPREMEMBE SMERI**

- Drsenje po blagi naklonini
- Nastavljanje smuči v plug – zaustavljanje s potiskom kolen naprej in navznoter
- Spremembe smeri s prenosom teže v klinastem položaju
- Vožnja na traku
- Vaje: aviončki, gibanje gor-dol, košarka, ...
- Vožnja s pomočjo učitelja – učitelj se vozi vzvratno ali ob strani

### **OSNOVNO VIJUGANJE**

- Postopno prehajanje iz klinastega položaja v paralelni položaj smuči
- Kontrola hitrosti z zapiranjem zavojev
- Gibanje gor-dol
- Prenos teže
- Vožnja z vlečnico
- Ritem smučanja
- Uporaba palic
- Sledenje učitelju
- Vožnja med stožci
- Zaustavljanje z zavojem
- Oddrsavanje
- Poznavanje in upoštevanje FIS pravil na smučišču



**albatros**

**SMUČARSKI KLUB  
ŠPORTNIKOV-INVALIDOV**

---

## **TEK NA SMUČEH – METODIKA DELA Z OMDR**

### **PRILAGAJANJE NA OPREMO IN SNEG**

- Oblačenje zimskih oblačil, rokavice
- Obuvanje in zavezovanje tekaških čevljev
- Prenašanje smuči in palic
- Hoja v smučarskih čevljih (po snegu)
- Ogrevanje (gimnastične vaje) brez smuči
- Igre na snegu brez smuči (križci/kročci, lovljenje, hoja v različne smeri, slalom med palicami, štafetne igre, ...)
- Zapenjanje/odpenjanje smuči
- Ogrevanje na mestu (zvezdica, drsanje naprej-nazaj, dvigovanje repkov/špic/cele smuči, prestopanje, poskok, počep, ...)
- Drsenje po eni nogi (skiro)
- Vlečenje/potiskanje partnerja
- Drsenje po ravnem
- Padci in pobiranje

### **DRSENJE, ODRIV S PALICAMI, KLASIČNI ODRIV S SMUČMI**

- Odriv s palicami
- Hoja brez palic, odriv brez palic
- Vaje za odriv brez palic – tempo z rokami
- Dodajanje palic – koordinacija
- Diagonalni korak