

Osnovni zavoj pri alpskem smučanju

Iz osnovnega smučarskega položaja začnete drseti preko vpadnice na paralelno razklenjenih smučeh, v uravnoteženem položaju in hkrati z blagim gibanjem navzdol ter potiskanjem kolen naprej in navznoter znižujete težišče, smuči pa posledično postavite na robnike. Nato odrinite navzgor in naprej, v smer novega zavoja in hkrati izklinite zgornjo smučko, na katero tudi prenesite težo. Smuči obrnite proti vpadnici s pomočjo vrtenja stopal. V fazi vodenja zavoja, najkasneje do vpadnice, morata biti smučki v položaju paralelno. S ponovnim blagim gibanjem navzdol in potiskanjem kolen naprej in navznoter težišče znižujete, smuči pa posledično postavite na robnike. Drugi del faze vodenja zavoja in faza izpeljave zavoja morata biti izpeljani na paralelno postavljenih smučeh. Zavoji morajo biti povezani in izpeljani v primerni hitrosti. Roke imejte ves čas v predročenu nisko, komolci naj bodo nekoliko pokrčeni. Palici držite tako, da sta krplji palic za vašim hrbtom in usmerjeni nekoliko navznoter.