



Pravilni zavoji v zarezni in kombinirani tehniki z veliko zabave v samo 2 dneh!!

Sliši se nemogoče, a z novo tehniko učenja smučanja s podaljševanjem smuči bodo udeleženci to zlahka dosegli. V sezoni 2025/26 v sodelovanju s Turističnim centrom Soriška planina prvič organiziramo enodnevni ali dvodnevni smučarski tečaj po sistemu UPS Snowsport concept. Individualni pristop učenja je primeren za vse ciljne skupine kot so otroci, mladina in odrasli smučarji, ne glede na predznanje – od začetnikov do dobrih in odličnih smučarjev, ki želijo izpopolniti svojo tehniko smučanja.



Enodnevni intenzivni tečaj za vse, ki bi radi pravilno odpeljali zarezni zavij ali zavoj v kombinirani tehniki.

Dvodnevni za celotno predelavo po metodi UPS. Na koncu drugega dneva boste zagotovo presenečeni nad svojim napredkom.

make it simple.

Tečaji po dogovoru, konec tedna ali katerikoli dan med tednom, za skupine ali individualno.

UPS vadbeni program je razdeljen na štiri različne vadbene programe v skupinah do pet smučarjev:

A. UPS za začetnike in slabše smučarje – 6 urni program usposabljanja

Po dogovoru: 3 dni x 2 uri, 2 dni x 3 ure, 1 dan x 6 ur

Program je namenjen začetnikom in slabšim smučarjem, ki bodo po koncu programa delali paralelne zavoje v širokem hodniku v kombinirani tehniki na terenih z blagim naklonom.

B. UPS za začetnike in slabše smučarje – 9 urni program usposabljanja

Po dogovoru: 3 dni x 3 ure dnevno, 1 dan x 6 ur in 1 dan x 3 ure

Po končanem B. programu - 3 ure na smučeh dolžine 90 cm, naslednje, 3 ure na 125 cm, zadnje 3 ure na lastnih smučeh bodo tečajniki samostojno smučali v zarezni in kombinirani tehniki v širšem hodniku na terenih z blagim naklonom (zelena in modra).

C. UPS od začetnikov do odličnih smučarjev – 12 urni program usposabljanja

Po dogovoru: 4 dni x 3 ure, 2 dni x 6 ur na dan

Po končanem C programu bodo tečajniki samostojno smučali v zarezni in kombinirani tehniki na srednje strmem terenu v širšem in ožjem hodniku.

D. UPS za srednje, napredne in odlične smučarje – 6 urni program usposabljanja

Po dogovoru: 2 dni x 3 ure ali 1 dan x 6 ur

Program primeren za smučarje, ki želijo napredovati ali izpopolnjevati svoje smučarsko znanje v širokem in ozkem hodniku ter obvladati zarezno in kombinirano tehniko na srednje strmih in strmih terenih.

Sistem UPS je pomagal na tisoče posameznikom, jim skušal razkriti marsikatero skrivnost in jih navdušil nad edinstvenostjo sodobnega smučanja. Čeprav med njimi vidimo vse – od absolutnih začetnikov do vrhunskih tekmovalcev, je iz njih vedno mogoče razbrati čudovito sporočilo - njihovi obrazi. Prepričan sem, da bo reakcija udeležencev ob učenju smučanja po UPS metodi:

KAKO ZABAVNO. KAKO PREPROSTO! UČENJE SMUČANJA JE UŽITEK!

Ski.Boz



v sodelovanju s **Soriška planina Alp Venture**.



Tečaji smučanja

VSE INFORMACIJE O SISTEMU UPS, TEČAJIH IN OPREMI:

Bozidar Zajec

041 617 914

bozidarzajec@gmail.com

Sistem UPS omogoča hitro učenje novodobnega načina smučanja skozi dovršeno, a povsem preprosto, zabavno in sproščeno igro na snegu. Ob tem vas kratke UPS smuči samodejno vodijo v pravilne izvedbe ko so (glej slike):

- 1 Razklenjen položaj smučí, ki nudi smučarju boljšo oporo in stabilnost tako pri prvih korakih na snegu kot pri vrhunskih in najzahtevnejših izvedbah smučanja.
- 2 Uravnotežen položaj telesa čim bolj na sredini smučí, kar omogoča najboljše odzivnost smučí.
- 3 Vodenje zavojev po robnikih obeh smučí (zarezna tehnika) do meja, ki ji je znanje, sposobnosti smučarja, zahtevnost terena in oprema (stranski lok smučí).
- 4 Sledenje telesa oz. ohranjanje ramenske osi v takšnem položaju, da sledi smeri smučanja (težišču smučarja) v vseh fazah zavoja.
- 5 Vbod palic je pri večjih hitrostih le nakazan in ne predstavlja več t. i. znaka za začetek (vertikalnega) gibanja. Danes tudi pri manjših hitrostih vbod ni potreben, če pa že, do njega prihaja po začetku odhivanja v nov zavoj.
- 6 Hitri pomik gležnjev (zvrčanje stopal) in kolen v smeri novega zavoja.
- 7 Večji nagibi kot smučarjeva zavoj.
- 8 Nižje težišče. Manjše vertikalno in povečano lateralno gibanje.
- 9 Zaradi večje stabilnosti položaja, boljše kontrole nad smučmi in izkoristka refleksov je hrbtnica usločena v položaj "mačke".
- 10 Neprestan stik smučí s snegom.

UČENJE S PODALIŠEVANJEM SMUČI

Sistem smo poimenovali **UPS** ali **U**čenje s **P**odaljševanjem **S**muči.

Vse se začenja na smučeh, dolgih 90 cm, nadaljuje na dolžini 125 cm, konča na smučeh, ki so v vaši lasti.

Zakaj? Preprosto - sodobno kombiniranje t. i. zarezane in vrtilne tehnike zahteva nove poti učenja, hitrejša, neposrednejša, učinkovitejša sisteme, ki so bližje ljubiteljem belega športa in predvsem omogočajo izkoristiti tiste prednosti, ki jih nove smuči nudijo, s tem namenom so bile namreč ustvarjene!!!

Od leta 2005 so sistem UPS povzele številne šole smučanja takodoma kot v tujini, med drugim v Rusiji, Švici, Italiji in Avstriji.

**Do danes smo navdušili številne ljubitelje smučanja,
dovolite, da navdušimo še vas!**

