

Orta Doğu Teknik Üniversitesi  
Dağcılık ve Kış Sporları Kolu

## Alp Disiplini Temel Kayak Eğitimi Teknik Raporu

E.S. Caner Duramaz  
T.S. Ali Özbay  
M.S. Çağan Sazak

Tarih : 18-22 Şubat 2006  
Yer : Uludağ

### **Eğitim Alanlar**

Can Günendi  
Dünce Önal  
Nader Ashgar  
Nusret Sevinç  
Seda Mavi  
Turgay Aydınllılar

### **Eğitim Verenler**

Ali Özbay  
Alican Kızılkaya  
Alper Duramaz  
Caner Duramaz  
Çağan Sazak  
Ferit Öge

## Eğitimin Seyri

### 1.gün (öğleden sonra)

Kayak takma, çıkarma  
Isınma hareketleri  
Kayakla yürüyüş  
Yıldız dönüşü  
Kılçık çıkışı  
Paralel (yan yan ) çıkış  
Temel Duruş  
Düşme  
Yamaç Kayışı

### 2.Gün

Yamaç Kayısı  
Adım alarak donme  
J Dönüşü

### 3.Gün

J dönüşü

C dönüşü

Kayarken Paralel durma(hızı kesme)

Baton altından geçme

### 4.Gün

C Dönüşü

S Dönüşü

Piste çıkış (öğleden sonra)

### 5.Gün

Tüm gün pistte kayıldı.

Önce Fahri sonra Cennetkaya pistlerinden.

## Açıklamalar

**Önemli hatırlatma:** Handbook Of Skiing kitabında aşağıda bahsi geçen pek çok hareketin daha doğrusu ve detaylı hali anlatılmaktadır. En azından Ts nin bu kitaba göz atması çok faydalı olur.

### Hareketler (Kronolojik Sırayla)

**Kayak Takma/Çıkartma :** İnsanların kayakla ilk defa bu kadar yakın olduklarını düşünerek , bir iki kez takıp çıkarttırmak lazım. Ayrıca düşünce nasıl attığını da göstermek faydalı olabilir. Bunu da ayakkabı kayağa takılı iken, ayakkabının burun kısmına yandan tekme atarak gösterebilirsiniz.

**Isınma Hareketleri :** Olası sakatlanma risklerini minimuma indirmek için ısınmakta fayda var. Kayaklar ayağa takılı iken yapılması aynı zamanda kayakların ağırlığına alışmak için iyi. Belli başlı ısınma hareketleri :

- Kayakların bir ileri bir geri sürülmesi. Aynı zamanda ters kol da ileri geri sürülebilir.(Sağ bacak öne sürülürken beraberinde sol kol da öne sürülür)

- Bir sağ bacak bir sol bacak sırayla karna çekilir.
- Oturulup kalkılır.
- Öne ve arkaya doğru dizler kırılmadan eğilir. (Bağlamaların sertliğini görüp kayağa güven kazanılması açısından iyi bir hareket)
- Bacaklar yana doğru ağılıp kapatılır.
- Kayaklardan biri arkaya doğru açılır ve burnu kara saplanır. Arkaya ağılan bacak düz pozisyona getirilir (diz kırık olmaz), eller yana açılır ve denge sağlanmaya çalıılır.
- Tek kayak alınır diğer kayağın önünden geçirilerek öbür tarafa konur. Diğer kayak ise ilk ayağın arkasından dolaşarak normal pozisyona geri koyulur.
- Tek kayağın arka tarafı ön tarafta bir yerde yere saplanır. Parmak uçlarıyla kayağın ucu yakalanmaya çalıılır.

#### Isınma ile ilgili not:

Isınmadan kesinlikle çalıışmaya başlamayın.

Kasları esnetmeye yönelik olan uzanma türü hareketleri çok yüklenmeden yapmak lazım. Soğuk kaslar fazla esnerken sakatlık olabilir

Kayılacak yere kayaklar elde yapılacak 3-4 dakikalık bir yürüyüş, dolaşımı gayet iyi hızlandırır.

Ayrıca ısınma hareketleri bu işi bilinçli kişiler olarak yapmaya çalıştığımızın da bir göstergesidir. Eğitim alanlarda güven uyandırır.

**Kayakla Yürüyüş:** Düz yolda kayakla nasıl yüründüğü gösterilir. Sağ baton ileri saplanır, sol bacak ileri sürülür, sol baton ileri saplanır sağ bacak ileri sürülür gibi. (Bkz Handbook Of Skiing)

**Yıldız Dönüşü :** Kayakların ucu aynı noktada kalacak şekilde dönülür. Dönüş sonunda karda yıldız şeklinde bir izi oluşur. Kayakların ucu birleştirilir, arkaları açılır. Önce bir kayağın arkası biraz yana açılır, bu sırada önü aynı noktada kalır. Sonra diğer kayağın arkası yaklaştılır. Bunu yaparken önemli olan kayakların ucunun hep aynı nokta üzerinde dönmesi ve kayakların arkalarının dönüş tamamlanıncaya kadar hiç bir araya gelmemesidir. (Bkz Handbook Of Skiing)

**Kılıç Çıkışı :** Yokuş yukarı rahat çıkışı sağlar. Kişinin yüzü direk çıkacağı yöne dönük olur. Kayakların arkası birleştirilir ve ağırlık öne, iki kayağın ortasına yani yokuş yukarı verilir. Her iki kayağın da iç çeliğine basılır. Basılmazsa arkaya kayar. Eğer kayakların arkası kapalı değilse yine arkaya kayar. Daha sonra bir kayak yukarı konur. Sonra diğeri onun da yukarisına konulur. Böyle böyle çıkılır. (Bkz Handbook Of Skiing, sayfa 48)

**Paralel Çıkış:** Kayaklar paraleldir, uçları yamaca bakar. Yani bir nevi yamaç duruşu gibi. Yine çeliklere basılır. Çeliklere basılmazsa kayaklar aşığı yan yan

kayarlar. Buna da delepaj veya derepaj denir. Yukarıdaki kayak paralelliği bozmadan yana açılır ve yukarı konur. Daha sonra diğer kayak onun yanına çekilir. (Bkz Handbook Of Skiing)

**Temel Duruş:** Kayaklar paralel, dizler hafif kırık. Ağırlık kaval kemikleri öne yaslanacak şekilde önde. Kalçadan yukarısı çok öne eğilmez. Sadece sırtta hafif bir kambur olur. Batonlar dirsekler kırık olacak şekilde (batonların üst kısmı ile tepsi tutar gibi) önde. (Bkz Handbook Of Skiing)

**Düşme:** Durmayı henüz öğrenmedikleri için ters bir yere girmelerini önlemek için öğretiliyor. Temel duruş pozisyonunda yokuş aşağı kayarken batonları yana açtıktan sonra saga veya sola aynı zamanda arkaya doğru kalcanın üzerine hafifçe oturulur. Düşünce dirsekler ve dizler mümkün olduğunca yere değmez. (Bkz Handbook Of Skiing, sayfa 50)

**Yamaç Kayışı:** Haliyle yamaç kayabilmek için yamaç da durabilmek gerek. Kayaklar paralel, yamaca bakıyor. Kayakların çelikleri karda sadece. Ağırlık alttaki kayağın iç çeliğinde. Batonlar tepsi pozisyonunda. Alt taraftaki omuz hafif aşağı eğik. Sanki vücut hafifçe yan tarafa yamac aşağı doğru eğiliyormuş gibi. Karsidan bakan birisi seni muza benzetmeli yani. Kalça ve omuzların baktığı yön ise aşağıdaki kayağın ucunun hafif dışına doğru. Kalca ve omuzların yönünü bu şekilde vermek, ağırlığı aşağıdaki kayakta tutmaya yardım ediyor. Buraya kadar yamaç duruşu. Kayakların ucunu azıcık aşağı çevirince tahmin edilebileceği üzere olay yamaç kayışına dönüşüyor. Yamac kayışının sonunda da durulmazsa gösterilen düşüş uygulanabilir.

**Adım Alma :** Temel duruş pozisyonunda ike kayakların ucu yokuş aşağı çevrilir. Saga dönüş için anlatmak gerekirse : Ağırlık soldaki kayaya verilir. Sağ kayak azıcık kaldırılarak hem azıcık saga çevrilir ve yere konulur. Ağırlık sağ kayaya aktarılır. Sol kayak onun yanına çekilir. Dönüş tamamlanıncaya kadar devam edilir.

**J Dönüşü :** J dönüşü, arkanızda bir j harfi izi bırakarak dönüş hareketi. Kayakların ucu yokuş aşağı verilir ve temel duruş pozisyonunda bir süre hızlanılır. Dönüşü gerçekleştirebilecek hıza ulaşıldığında dönüş yapılacak yöndeki baton hafifçe yere vurulur. Bu tamamen sembolik bir harekettir. Yani batonlardan ciddi anlamda bir destek almamak gerekir. Dizler hafif kırık pozisyondan düz pozisyona getirilerek hiplama benzeri bir hareket yapılır. Bu hiplama ayakları yerden kesecek kadar şiddetli olmamalı fakat aynı zamanda kısa bir süreliğine de olsa ayaklardaki yuku azaltacak kadar da seri olmalıdır. Bu ağırlık azalması tam olarak vücudunuzu ayaklarınızla itmeyi bırakıp tekrar dizlerinizi kırmaya başladığınız anda gerçekleşir. Ağırlık tekrar ayaklarınıza binmeye başladığında artık ağırlığın çoğunu döndüğünüz yönün aksi tarafta olan ayağınıza vermelisiniz. Tüm bu hiplama ve tekrar yapılırken doğru ayağa

agirlik verme isi en fazla yarim saniye suren bir is. Bundan sonraki onemli nokta agirligi dogru ayaga bindirmek. Az once belirttigim gibi, saga donuluyorsa soldaki ayaga, sola donuluyorsa da sagdaki ayaga yuk bindirilmelidir. Cunku ters tarafta kalan ayaginiz asagida kalacaktır ve yamac durusunun ve kayisinin temelini olusturan agirligin alttaki kayakta olma prensibi ancak bu sayede uygulanabilir. Alttaki ayaga yuk bindirme sirasinda, mumkun oldugunca kaval kemigini ileri bastirmali ve agirligin verildigi kayagin icteki celiklerine yuk verilmelidir. Eger celiklere yeteri kadar basilmazsa donus gerceklesmez. Kaval kemiklerini one bastirdikten sonra agirligin nisbeten az oldugu icteki kayak azicik one surulurse donus sirasinda agirligin alttaki ayakta kalmasini saglamak kolaylasir. Icteki kayagin one surulmesiyle beraber, temel pozisyonda yamac pozisyonuna gecis asamasi da baslar. J donusu tamamlandiginda, vucut yamac pozisyonunda olmalidir. Yani donme esnasinda omuzlar ve kalca yavas yavas donme hizıyla orantili bir sekilde yamac asagi donmelidir. Ama bu donme yamac durusundaki donme miktarini gecmemelidir. Yani en son alttaki kayagin ucinun azicik disina bakcak kadar donmelidir. En onemli noktardan birisi bu omuz ve kalcanin donusudur. Genel olarak ilk baslayan herkes, refleks olarak omuz ve kalcalarını donmek istedikleri yone dogru cevirmek isterler. Bu tamamen yanlistir ve aliskanlik haline gelirse duzeltmek cok zor olur. Ileriki asamalarda kic atma diye tabir edilen olaya donusur. Omuzlari dondugun yone cevirmek gercekten donmeye yardimci olur ama bu donus bir nokta cevresinde bir yay cizmekten daha cok kendi eksenin etrafında donmeye benzer. Ileriki asamalarda istenilen kisa donusleri yapmani engeller.

Yapilan baska bir hata ise, sirik yutmus gibi dik durmaktır. Dizler sadece hoplarken biraz duzelmeli onun disinda kalan tum zamanlarda kirik olmalidir. Ayrica sirt da cok dik olmamalıdır. Hafif kambur olacak sekilde one egilmek lazim, ama abartmadan.

“Arkaya oturmamak gerektigini hatirlatmaya gerek duymuyorum bile” derken hatirlatmis oluyorum her ihtimale karsi.

Bu hareket yeni baslayanların genellikle cok genis bir alanda tamamlayabildikleri bir hareket. O yuzden bu hareketin calisilacagi yer secilirken genis ve onunda saginda solunda carpacak nesnelere olmamasında dikkat edilmeli. Ayni zamanda surekli asagi inen bir yerde calismak da tehlikeli olacaktır. En ideal yer, insanların ilk hizlarını kazanabilecekleri bir tepelik gibi yerin ardından gelen duz veya duze yakin bir yerdir. Eger donemeyecek veya duramayacak gibi olurlarsa en azından kendiliklerinden duzlukte dururlar.

**C Donusu :** Bu hareket de ard arda gelen iki j hareketi gibidir. Tek farki j hareketinde donemeye baslamadan once tamamen yokus asagi dik bir sekilde kayilirken, c donusu once yamac kayarak baslar, daha sonra donus gelir. Yamac durusu pozisyonu alinir. Kayakların ucu hafif asagi verilerek yamac kayısına baslanir. Yeterli hiz kazanildikten sonra, j donusundeki gibi, donulecek taraftaki baton hafifce yere vurulur. Hoplama hareketinden sonra,

agirlik alttaki kayaktan alinir ve diger kayaga aktarilir. Bu asamada, eger sadece agirlik aktarmayla yetinilirse, donusun baslamasi baya uzun surebilir. Donusu daha cabuk baslatmak icin, soyle bir yontem uygulanabilir. Batonui vurduktan hemen sonra, dahaca dizleri duzlestirerek yukselme asamasindayken, ust vucut kalcayla beraber donulecek olan yone dogru dondurulur. Daha sonra ayaklardan agirlik kesildiginde, kazanilan bu acisal momentum kayaklari cevirmek icin kullanilir. Bunu yapmak icin de, ust vucut ve kalcayi bu sefer donulecek yonun aksi tarafina dogru ceviriirken kayaklari da haliyle donulecek olan tarafa cevirmek gerekir. Ancak bunu yaparken omuz ve kalcayi donusun aksi yonunde cevirmeyi unutmamak gerekir. Yoksa tum donusu omuz ve kalcayi o tarafa dogru cevirecek yapmis olursunuz ve bu da az yukarda bahsettigim kic atma durumuna sebep olur. Anlattigim sekilde yapilrsa, yani omuz ve kalcalar kararınca donulecek tarafa dondurulup, daha sonra ters yone cevrilirse, donusu cok kolaylastirir. Tum bu proseduru ilk senesindekilere anlatmak imkansiz gibi bir seydir. O yuzden en iyisi onlara once oraya cevircen sonra buraya cevircen falan gibi seyler soylemeyip sadece agirligi aktarmalarini ve celiklere basmalarini soylemektir. Kafalari karsimasa bile uygulamada sorun cikar ve tum donusu omuz ve kalcalarini o yone dogru dondurerek tamamlarlar, ki bu da hic istenmeyen bir durumdur. Zaten kayak ustunde gecirdikleri sure arttikca kayagi daha kolay nasil ceviireceklerini kendileri de keşfedeceklerdir. Onemli olan bu kesifler sirasinda yanlarinda egitici bulunmasi ve yanlis seylere alismamalari.

**Paralel Durma :** (Handbook of Skiing Sayfa 103)Kayarken, kayaklari birbirine paralel tutarak, ani bir yana cevirmeyle durma hareketi. Saga donerek durmayı anlatmak gerekirse: Dumduz asagi kayarken, hafif hoplama hareketiyle ayaklardaki agirligi anlik olarak azaltiriz ve ayni anda ust vucudu ve kalcayi saga dogru ceviriiriz. Agirlik ayaklara tekrar binerken, bu sefer ust vucut ve kalcayi sola ceviriip kayaklari 90 derece saga ceviriiriz(yani kayaklar asagi degil yamaca bakar hale gelirler). Kayaklari cevidikten sonra dizleri iyice kirip asagi dogru yaylaniriz ve sol kayagin ic celigine iyice basariz. Saga donerek dururken, agirligin cok buyuk kısmi sol kayagin ic tarafında olmalı. Eger ust vucudu sola cevirmezsensiz, kayakların arka taraflari fazla doner ve bu sefer kayakların arka taraflari yamac asagi bakar duruma gelir. Yok kafamda canlanmıyor diyosaniz, deneyin gorun.

Bu hareket ustalasmak icin biraz zaman gerektirebilen bir hareket. İlk zamanlarda cok sekilsiz gorunur ve kic atmaya benzer, ama zamanla hareket estetik yonden gelisir ve kayaklari cevirmek icin kicinizi basinizi saga sola cok fazla cevirmeye gerek duymazsiniz.

Bu hareketi ilk defa ben gosterdim sanirsam. Daha once gosterilmiyordu. Muhtemelen kic atmaya insanlari bastan alistiriyor diye yorumlanmis olabilecegindendir. Gerçekten de alistiriyor olabilir, bilmiyorum. Ama dogru kullanildiginda cok faydali bir harekettir. Cok kisa mesafede ve dar alanlarda durabilmeyi mumkun kilar. 3 sene boyunca bizimkilerin cogu zaman en buyuk

sorununun kaymak degil de durmak oldugunu gordugum icin bunu gostermeye karar verdim. Gosterilmesi sart degil. Ancak bir sonraki asamda insanlar s cizmeye baslayacaklar ve hizlari artacak, muhtemelen diger insanların icinde s ciziyor olacaklar ve aniden durmalari gereken durumlara karsilasabilirler.

**S Donusu :** Birbirini takip eden c hareketlerinden baska birsey degil. C donusunda tek donus yapildigindan insanlar fazla hizlanmayabilirler ama bu sefer gercekten hizlanacaklar. Genis ve mumkunse bos bir alanda yapmakta fayda var. Insanlara bu asamada bile, eger bir yere veya birisine carpacak gibi olurlarsa duserek durmaktan cekinmemeleri gerektiğini hatirlatmakta fayda var.

## Notlar :

- Egitim alanlari piste cikartmadan once pistlerde dikkat etmeleri gereken seylerden bahsedin. En onemli dikkat etmeleri gereken seyler diger insanlar oldugunu soyleyin. Tum dikkatleri kendi hareketleri uzerinde yogunlasacagi icin diger insanlari unutup kazaya sebep olabilirler.
- Egitim alanlari sakın danalari cayira salar gibi piste salmayın. Herkes sirayla kaysin, en az bir egitici yukarda grupla beraber, bir tanesi de asagida duracaklari yerde olsun. Ortada da bir tane egitici durup onunden gecerlerken sunu yap bunu yapma diye bagirsa fena olmaz. Cok da bagirmasin ama sonra heyecanlaniyorlar. Cok gerek gormedikce bi sey dememesinde fayda var.
- Temel hareketleri gostermek icin bu egitimde bulabildigimiz en uygun yer Cehennem pistinin yan tarafındaki kimse tarafından kullanılmayan bir bosluktu. Tam olarak pistin diklesmeye basladigi noktadan 20-30 metre kadar asagısında, yukari bakarsanız sagda kalıyor. J hareketine kadar orda yaptik, daha sonra c ve s hareketleri icin piste girdik. Tam o hizaya gelen yerde tatli bir egim var ve Cehennem pisti o noktada oldukca genis. Dolayisiyla muhtemel bir carpisma riski de en aza inmis oldu.
- Egitim esnasında iki egitici genellikle yeterli oluyor. Mesela sabah-ogle arasi aliyle ayse durur. Ogleden sonrada hasanla huseyin durur. Boylece diger egiticiler de bol bol kayabilirler. Herkes mutlu.
- Kayak kaymayi bilerek gelen varsa bile, sonraki sene o egitimleri vererbilmesi icin neler olup bittigini ogrenmesi gerek. Yani adami bezdirmeden gosterme lazim tabi bunlari da. Tutup da 10 senedir kayan herife 10 kere kay bi daha dus demek olmaz. Her hareket bir iki kere yaptirilir. Yanlislari varsa duzeltilir ama hic bilmeyen adamlar da ayni kefeye konmaz. Tabi bu dediklerim adam gercekten iyi kayiyorsa gecerli.

- İlk senesindekiler için en uygun pist cennet pisti. Ondan sonra fahri veya kervansaray pistleri geliyor(ikisi de aynı pist sadece çıkışları yan yana iki farklı otele ait).
- Pist yeterince uzunsa, ve çok eğitim alan varsa, grup ikiye bölünüp kart sayısı yarıya indirilebilir. Her grup yavaş yavaş ineceğinden bir kişi arada kartları getirip götürme işini yapar. Halk arasında bu kişiye joker diyenler çoğunluktadır.
- Arada yapılacak eğlenceli şeyler motivasyonu arttıracaktır. Mesela batonlar yardımıyla yapılan dörtgenlerin içinden geçmek vs...
- Yanlışlarını düzeltirken bağırmanın. Moral bozar.
- Sabirli olmakta fayda var. Unutmamalı ki hickimse anasının karnından kaymayı bilerek dogmuyor.
- Aksamları yapılacak ufak toplantılar, gereksiz yere uzatılmadığı sürece, kısa öz ve önemli bilgiler vermek açısından faydalı olabilir. Ufak çaplı birer bilgilendirme gibi mesela...