

NINA SŁOWIK

AVALANCHE ACADEMY



NINA SŁOWIK

AVALANCHE
ACADEMY

Copyright © for the text by Nina Słowik
Copyright © for this edition by Wydawnictwo NieZwykłe, Oświęcim 2025
All rights reserved · Wszystkie prawa zastrzeżone

Redakcja: Katarzyna Moch
Korekta: Aleksandra Krasieńska, Martyna Janc, Natalia Szoppa
Skład i łamanie: Paulina Romanek
Oprawa graficzna książki: Weronika Szulecka

Druk i oprawa: Abedik S.A.

ISBN 978-83-8418-275-8 · Wydawnictwo NieZwykłe · Oświęcim 2025
Grupa Wydawnicza Dariusz Marszałek



🌐 www.wydawnictwoniezwykle.pl
✉ niezwykle@wydawnictwoniezwykle.pl
📘 Wydawnictwo NieZwykłe
📷 [wydawnictwoniezwykle](https://www.instagram.com/wydawnictwoniezwykle)
✂ Wyd_NieZwykłe
🎵 [wydawnictwoniezwykle](https://www.spotify.com/pl/artist/wydawnictwoniezwykle)

79 procent dzieci i nastolatków przynajmniej raz w życiu doświadczyło przemocy. Krzywdzenia doświadczają najczęściej ze strony swoich rówieśników (66 procent) i bliskiej osoby dorosłej (32 procent)*.

* Źródło: Raport FDDS: Prawie 80 procent dzieci i nastolatków przynajmniej raz w swoim życiu doświadczyło przemocy lub zaniedbania, Głos Nauczycielski, 25.10.2023, [online]<https://glos.pl/raport-fdds-prawie-80-procent-dzieci-i-nastolatkow-przynajmniej-raz-w-swoim-zyciu-doswiadczylo-przemocy-lub-zaniedbania> (28.07.2025).

Dedykacja

*Wszystkim ofiarom przemocy i znęcania się
psychicznego, które dzielnie toczą wielkie
bitwy z systemem i swoimi oprawcami.*

*A także tym cichym bohaterom, którzy
pomagają poszkodowanym nawet
wtedy, gdy nie jest to wygodne.*

Podobno nie każdy bohater nosi pelerynę.

*To prawda. Wy przecież nie macie
peleryn, a jedynie złote serca, i nadal
można Was określać tym mianem.*

OD AUTORKI

W tej historii pojawia się wątek przemocy psychicznej i straty bliskiej osoby. Dla osób, które są wrażliwe, zamieściłam poniżej spis telefonów zaufania. Nie bójcie się prosić o pomoc.

- 116 111 – Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży
- 800 120 226 – Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie
- 800 12 12 12 – Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka
- 800 120 148 – Anonimowa policyjna linia specjalna „Zatrzymać przemoc”
- 801 120 002 – Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

ŁYŻWIARSTWO FIGUROWE – SOLISTKI

PRZEWODNIK DLA CZYTELNIKÓW

Jazda indywidualna solistek i solistów – to konkurencje odpowiednio kobiet i mężczyzn, w ramach których zawodnicy wykonują indywidualnie (solo) programy zawierające wymagane elementy jazdy figurowej na lodzie.

Konkurencje indywidualne składają się z dwóch części:

Program krótki

- Składa się z siedmiu obowiązkowych elementów z krokami łączącymi i/lub ruchami łyżwiarskimi. Ich kolejność jest dowolna.
- Czas trwania programu krótkiego solistek i solistów wynosi 2 minuty i 40 sekund (± 10 sekund).
- Muzyka jest wybierana przez zawodników, wokal jest dozwolony.

Program dowolny

- Składa się z dobrze wyważonych elementów jazdy dowolnej i elementów łączących, wykonanych z minimalnym wykorzystaniem jazdy na obu nogach w rytm muzyki wybranej przez zawodników.
- Czas trwania programu solistek i solistów wynosi 4 minuty (± 10 sekund).
- Zawodnicy mają pełną dowolność w wyborze elementów, które utworzą cały program.

W obu przejazdach liczą się elementy techniczne (wartość bazowa i jakość, tzw. GOE) oraz wrażenie artystyczne / komponenty programu.

Najczęstsze elementy choreografii:

• Skoki:

Axel – najłatwiejszy do rozpoznania, bo jako jedyny jest skakany do przodu. Zawodniczka skacze z zewnętrznej krawędzi lewej łyżwy, zamachuje się prawą nogą, a następnie ląduje tak jak we wszystkich skokach, jadąc tyłem na zewnętrznej krawędzi prawej łyżwy. Pojedynczy axel to półtora obrotu w powietrzu.

Lutz – skok „kopany”. Najazd tyłem na zewnętrznej krawędzi lewej łyżwy; ząbki prawej łyżwy wbijają się w lód przy wybicciu. Lądowanie tyłem na zewnętrznej krawędzi prawej łyżwy.

Flip – skok „kopany”. Najazd tyłem z wewnętrznej krawędzi lewej łyżwy; ząbki prawej łyżwy wbijają się w lód i pomagają w odbiciu. Lądowanie tyłem na zewnętrznej krawędzi prawej łyżwy. Pojedynczy flip to jeden obrót.

Salchow – skok krawędziowy. Najazd tyłem z wewnętrznej krawędzi lewej łyżwy, zamach najczęściej prawą nogą, lądowanie tyłem na zewnętrznej krawędzi prawej łyżwy.

Loop – skok krawędziowy. Wybicie z tylnej zewnętrznej krawędzi prawej łyżwy i lądowanie na tej samej nodze, także tyłem na zewnętrznej krawędzi.

Toeloop – skok „kopany”. Zawodniczka wybija się z tylnej zewnętrznej krawędzi prawej łyżwy, a ząbki drugiej łyżwy pomagają w odbiciu. Lądowanie jak zwykle tyłem, na zewnętrznej krawędzi prawej łyżwy. Pojedynczy toeloop to jeden obrót w powietrzu.

Euler – krótki łącznik między skokami (pojedynczy półobrotowy), ułatwia przejście np. do salchowa.

• Piruety:

Piruet stojący – wykonywany na jednej nodze w pozycji wyprostowanej. Sylwetka jest pionowa, noga podporowa może być lekko ugięta, a ręce i głowa pracują dla utrzymania równowagi i tempa obrotu.

Piruet siadany – wykonywany w niskiej pozycji z mocno ugiętym kolanem nogi podporowej tak, by udo było prawie równoległe do powierzchni lodu. Noga wolna może być wysunięta przed siebie lub ustawiona w bok, a całość wygląda jak „siedzenie” na niewidzialnym krześle.

Piruet w arabesce – tułów pochylony do przodu, a noga wolna uniesiona w poziomie za plecami tak, by tworzyła długą linię z tułowiem. Oś obrotu biegnie przez biodra i barki; kluczowe jest utrzymanie poziomu nogi wolnej i równych łuków.

Layback – charakterystyczny dla solistek piruet z wyraźnym odchyleniem do tyłu. Głowa i klatka piersiowa otwierają się ku górze.

Biellmann – bardzo wymagająca odmiana, w której łyżwiarka chwyta dłonią za płoze nogi wolnej i unosi stopę ponad głowę, tworząc wyraźne wygięcie w plecach i „koło” z nogi i tułowia.

Piruet z wjazdem skokiem – krótki podskok tuż przed wejściem w pozycję piruetu (np. wejście do wersji stojącej lub arabeski „z powietrza”). Na oko wygląda to jak szybkie oderwanie obu łyżew od lodu i natychmiastowe rozpoczęcie obrotu.

Kombinacje i zmiana nogi – w jednym piruecie łączone są dwie lub trzy pozycje, czasem z przejściem z jednej nogi na drugą.

• Sekwencje i ruchy choreograficzne:

Sekwencja kroków – dłuższy odcinek jazdy z wieloma zwrotami i zmianami krawędzi. Zawodniczka łączy trójki oraz przejścia *mohawk* i *choctaw*, może też dodać drobne podskoki. Sekwencja bywa prowadzona po prostej albo po kole.

Sekwencja choreograficzna – fragment „na wyraz artystyczny”. Może zawierać spirale, arabeski, krótkie skoki do dwóch obrotów lub też elementy obrotowe. Sędziowie nie rozbijają jej na części – zaliczają całość, liczy się pomysł, płynność i zgodność z muzyką. W programie dowolnym solistek jest to stały element.

Twizzle – szybkie, wieloobrotowe obroty na jednej nodze wykonywane bez zatrzymania. Najczęściej kojarzone z tańcem na lodzie, ale u solistek pojawiają się też wplecione w sekwencję kroków.

• Drobiazgi, które łatwo wyłapać:

Centrum ciężkości – im stabilniejsze, tym czyściej wyglądają łuki i lądowania.

Wejście/wyjście z elementu – trudne wejście (np. skok po krokach) lub kreatywne wyjście podbija ocenę jakości (GOE).

Tempo i akcenty muzyczne – u najlepszych łyżwiarzy element „wpada” w rytm, łatwo dopasowuje się do melodii.*

* Informacje bazują na artykule https://www.wintersports.pl/figure_skating/solistki-i-solisci/#elementy-programow-solistow (27.07.2025) oraz https://pl.wikipedia.org/wiki/%C5%81y%C5%BCwiarstwo_figurowe (28.07.2025).

PROLOG

Crystal

2017

Ogromny billboard wiszący wysoko nad moją głową przedstawiał twarz najpiękniejszej kobiety, jaką kiedykolwiek widziałam.

– Wygląda jak anioł wykuty w lodzie – szepnęłam oczarowana, nie odrywając wzroku od pary jasnoniebieskich oczu, przypominających zastygły w bezruchu ocean. Mleczna, niemal przezroczysta skóra kobiety kontrastowała z hebanowymi włosami i malinowymi, pełnymi ustami, które kształtem przywodziły na myśl łuk Kupidyna.

– Faktycznie, trafne porównanie, Crystal. Zrób zdjęcie, pokażesz je wszystkim, gdy wrócimy do domu.

Sięgnęłam po aparat, lecz zastygłam palcem na metalowym guziczku, jakby jakimś cudem podczas tej krótkiej chwili sparaliżowało mi wszystkie mięśnie. Moje serce natomiast przyspieszyło, gdy umysł, kompletnie o to nieproszony, podsunął

mi znienacka obraz śpiącej ostatnimi czasy aż do późnego południa chudej i bladej twarzy mamy. Ostrożnie włożyłam aparat z powrotem do torby, tracąc zapal do robienia jakichkolwiek zdjęć. Zamrugałam parokrotnie i zacisnęłam ręce tak mocno, aż paznokcie wyłobiły mi na skórze osiem bladoczerwonych półksiężyców.

Przełknęłam z trudem ślinę i spuściłam wzrok.

– Tato? A czy anioły też są czasem smutne tak jak mama?

– Kiedy są samotne, to owszem, nawet anioły bywają smutne – odparł bez wahania. Nieważne, jak bardzo zaskakiwałam go swoją dociekliwością, on zawsze doskonale wiedział, co powiedzieć. Był jak skarbnica pełna trafnych odpowiedzi.

– Trochę tego nie rozumiem. Przecież ta tyżwiarka jest zawsze otoczona tłumem ludzi. Kiedy niby miałyby być samotna?

Tata spojrzał na mnie twardymi, lśniącymi oczami. Oczami, które naoglądały się w życiu tyle aktów samotności i cierpienia, że z czasem same zaczęły nimi rezonować. Poczułam, jak kładzie dłoń na moim ramieniu, a potem bierze głęboki oddech.

– Otóż jedno wcale nie wyklucza drugiego, córeczko, bo samotność czasem najłatwiej ukryć właśnie wśród ludzi. I owa samotność w tłumie to przeklęta zaraza naszych czasów.

Nie rozumiałam, co ma na myśli ani dlaczego brzmi to tak smutno. W dzieciństwie uważałam tatę za swoistą wyrocznię prawdy. Lubiłam sposób, w jaki patrzy na świat. Jak gąbka chłonięłam każdą jego myśl, którą się ze mną dzielił. Ale akurat to, co mówił o samotności w tłumie, brzmiało zbyt absurdalnie, bym mogła mu uwierzyć.

Zamiast analizować jego słowa, w ciszy wyczekiwałam swojego anioła. Wyobrażałam sobie, że kiedy płacze, z jej oczu płyną lzy przypominające soplelki lodu.

Może dlatego, że ona cała przypomina lód.

Wreszcie wszystkie światła zgasły, a wtedy z cienia wyłoniła się legenda. Publiczność jak jeden mąż wstrzymała oddechy,

podziwiając smukłą sylwetkę kobiety, odzianej w srebrny szynkowny kostium, który migotał przy każdym, nawet najdrobniejszym ruchu.

Oto i ona. Kobieta z billboardu.

Mój anioł wykuty z lodu. Złodziejka spojrzeń. Srebrna wojowniczką.

Ostre płozy jej łyżew przecięły gęstą ciszę i w tym samym momencie z głośników popłynęła piękna sonata włoskiego kompozytora, ściskająca nas wszystkich za serca. Łyżwiarka mknęła gładko po lodzie niczym anioł lecący do gwiazd, jakby odczuwała całym ciałem każdą kolejną nutę, jakby sama była ową melodią. Dopasowywała kroki do spokojnych rytmów fortepianu, przenosiła ciężar z jednej nogi na drugą, a kiedy z głośników rozbrzmiały pełne pasji i dzikości skrzypce, przeszła do dynamicznych piruetów, które wykonywała z zabójczą prędkością i precyzją.

Była bardzo nieustraszona, eteryczna i magnetyzująca. Im dłużej się w nią wpatrywałam, tym bardziej mnie sobą oczarowywała.

Jej imię i nazwisko brzęczały mi w głowie jak obijające się o siebie ostre kryształki górskie. *Anna Nowlan*. Żywa legenda łyżwiarstwa figurowego, której jazda wzbudza w publiczności całą paletę emocji. Wpuszczała nas na krótkie chwile do swojego małego świata, utkanego ze lśniących strojów i ostrych łyżew, udowadniając, że istnieją sposoby, by rozgrzać nawet i najzimniejszą taflę lodu do czerwoności.

Pod koniec występu byłam głęboko poruszona sztuką na lodzie, którą nie sposób się było nasycić, zapragnęłam więc przeżyć coś podobnego, lecz od drugiej strony bandy.

Chciałam, tak jak *Anna Nowlan*, zamigotać tysiącem światła, czarować ruchem, sterować ludzkimi sercami, *lśnić*. Upodobnić się do anioła wykutego w lodzie, być podziwianą przez setki par oczu.

Pragnęłam, choć na moment, poczuć się *silna*.

Tylko że gdzieś w drodze do realizacji tego celu zapomniałam o słowach, które tamtego pamiętnego dnia wypowiedział mój ojciec. O tym, że samotność najłatwiej ukryć właśnie w tłumie.

Przez całe życie celowałam wysoko, nie patrząc w dół, a pod moimi stopami po cichu rozrastała się coraz to większa przepaść.

Lód powoli pękał pode mną i pod ciężarem otaczających mnie osób, które gasiły wszystko, czego tylko się dotknęły, a ja, jak ta marionetka w szponach własnych marzeń, próbowałam siłą woli utrzymać się na grząskiej, zapadającej się powierzchni.

I nikt nie wyciągnął do mnie pomocnej dłoni.

Wreszcie sterujące mną sznurki opadły, a wraz z nimi runęłam i ja sama.

Wtedy też po raz pierwszy ogarnęły mnie ciemności oraz samotność tak dotkliwie, że zamarzło mi całe serce.

Marzenia o złamanych skrzydłach i poszarpanych konturach wyfrunęły z mojego wnętrza, a dusza pękła mi na pół, oszołomiona głuchą, zimną ciszą...

A potem nastała pusta, mroźna i bezkresna zima.

I nie czułam już niczego.