



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

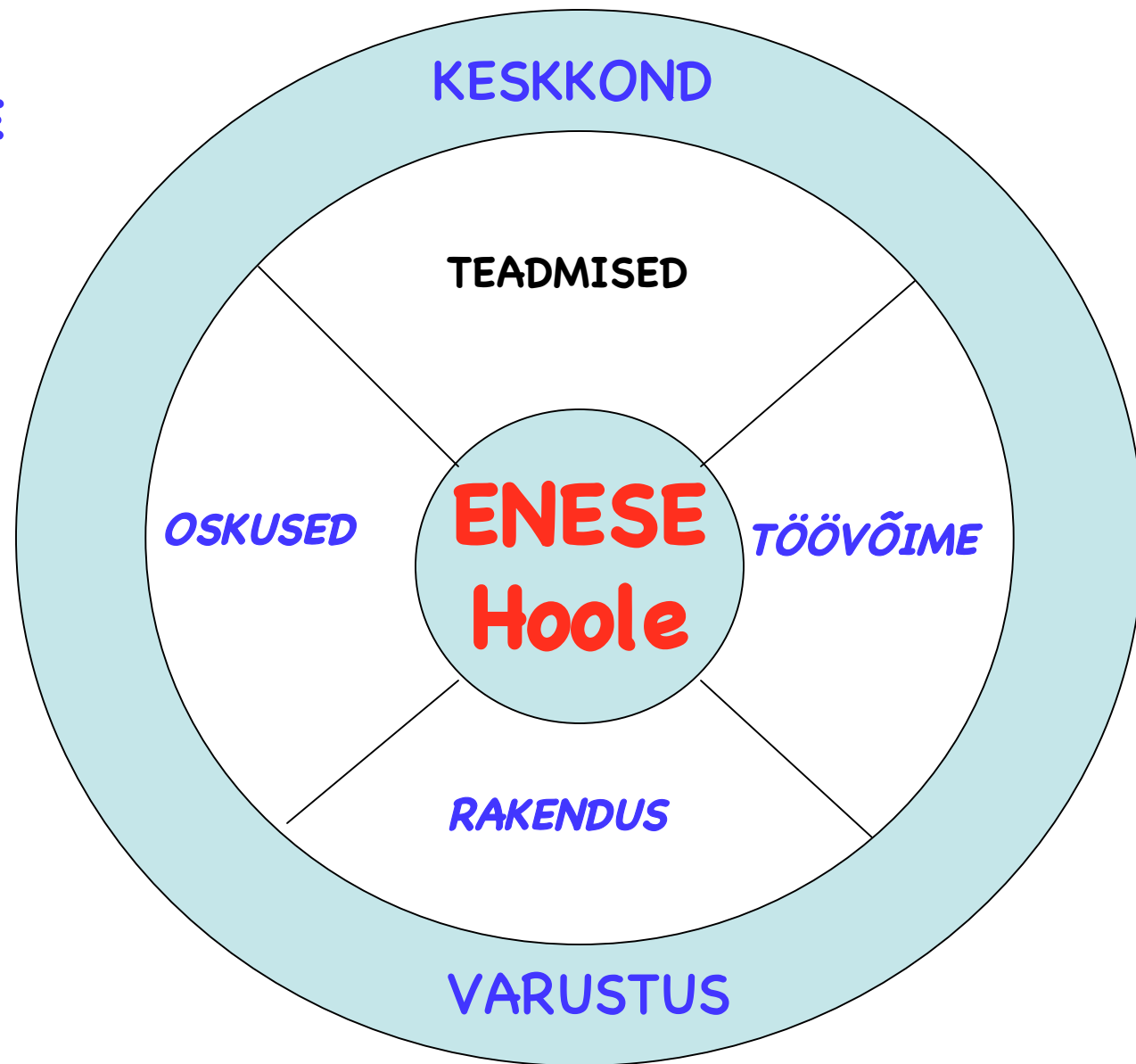
Tosin arusaama suusatehnikast

Tosin arusaama- märksõna

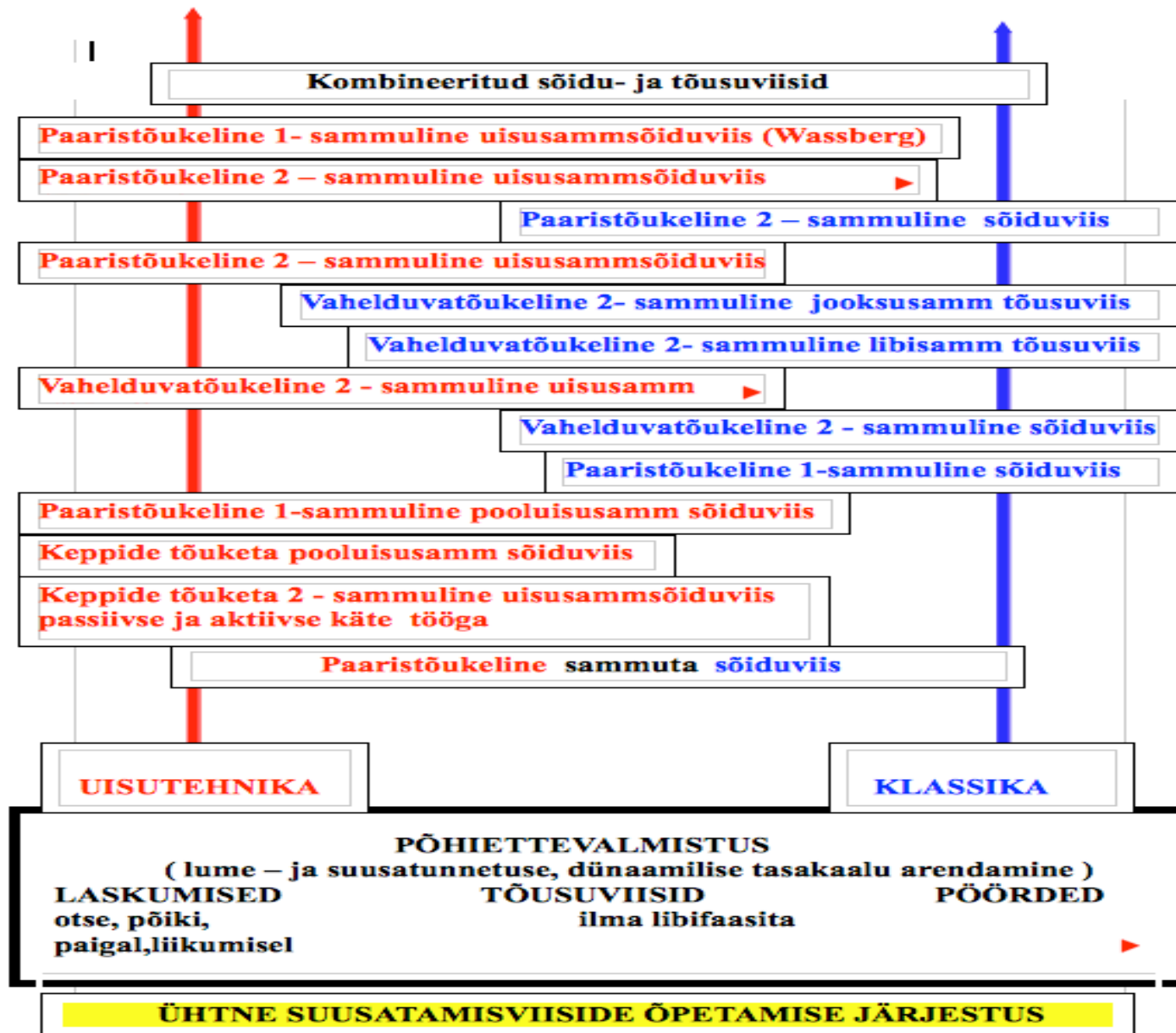
- Materjal ei käsitle konkreetseid suusatamisviise, vaid toob nende põhjal arusaamu kinnitavaid näiteid
- Käsitletakse suusatehnika üldist mõistmist
- Et tekiks iseneslik arutelu selle üle - mida ma teen , miks ma nii teen , mis aitab kaasa, mis on liigne ...
- Aidata jõuda oma suusatehnika oskuste objektiivsele hindamisele ja selle paremale kasutusele erinevates tingimustes
- Leida võimu kõrval enam kasutust ka vaimule !

1. Enesehoole
2. Uisk või klassika ?
3. Suusatehnika ühtne süsteem
4. Tasakaal & koordinatsioon
5. Liigutuste suunad
6. Tõuke - ja hooliigutused
7. Oskused ja võimed
8. Rajaprofiili mõju
9. Muutuvad lumeolud
10. Üldine taktikaline tegevus
11. Pingutuse kestus
12. Sobiv ja hooldatud varustus

**TEHNIKA
OMANDAMISE
MUDEL**



Zilmer, 2011



Tasakaal 1

Tasakaalu omapära suusatamises.

Esmalt pisut tasakaalu kui võime analüüsist. Spordialad nõuavad erinevat tasakaalutunnetust ja enamuses puututakse kokku dünaamilise tasakaaluga, see tähendab tasakaaluga liikumisel. Suusatamist iseloomustab just - tasakaal libiseval toel (suusal). Kujutame ju ette, millistes tingimustes küll libiseda ei tule. Küll ühel suusal, küll keharaskust ette ja tahapoole kandes, vahel isegi vaid ühel suusakandil liikudes, samal ajal mitmeid erisuunalisi liigutusi sooritades. Nii et suusataja peab olema igas liigutuste sooritamise hetkes tasakaalus, sest kui ta seda pole, siis kannatab selle all liigutuste järgnev osa.

- Reeglina on tasakaal arendatav
- Suusatamiseks vajalik just libitasakaal

Libitasakaalu omapära

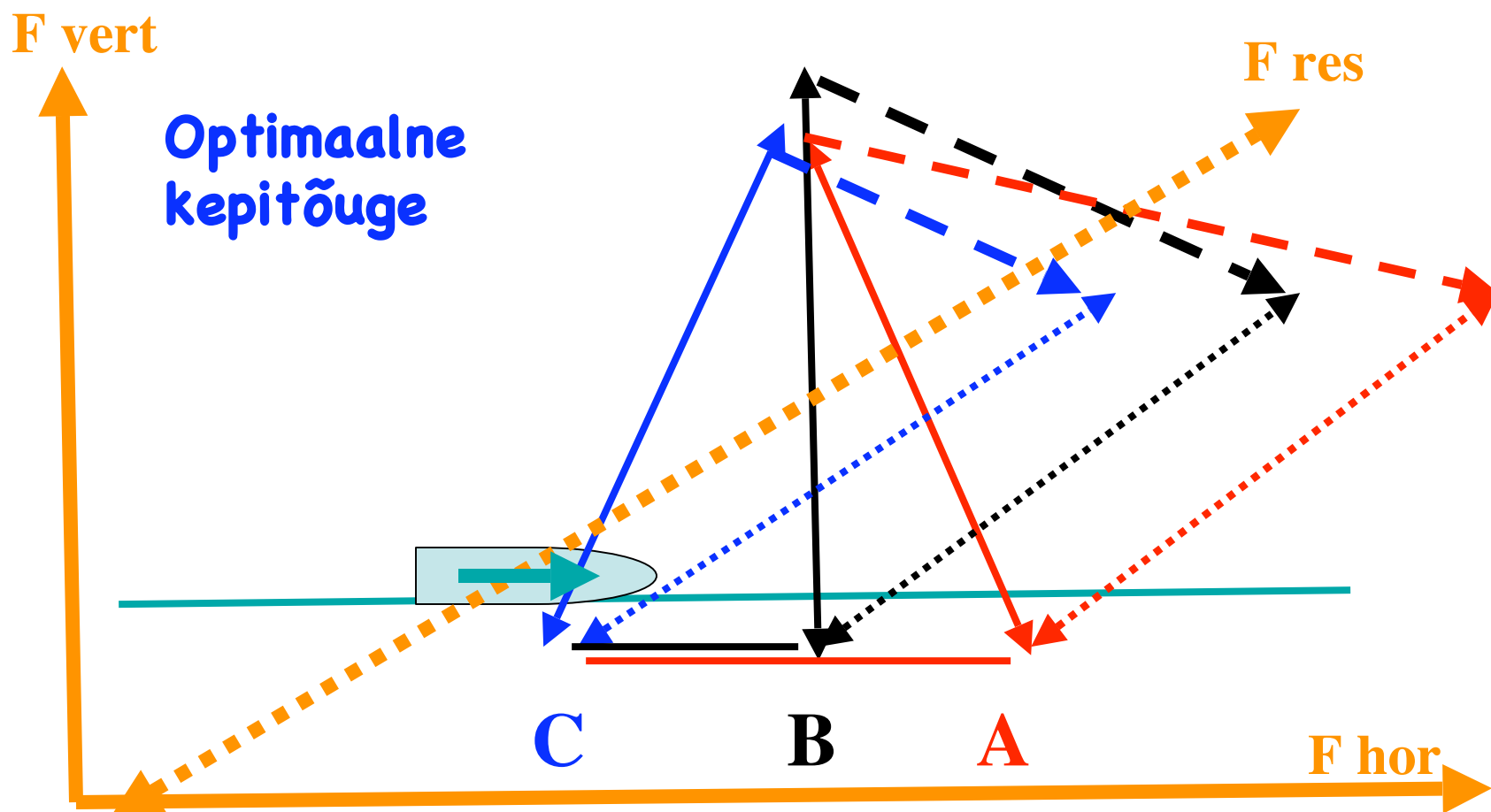
- Toetuspinnaks valdavas osas libisev suusk või suusad
- Tugi jaotub suusa erinevatele osadele
- Kepitõuked ja käte hooliigutused kannavad libikiiruse hoidmisel , suurenda-misel täiendavat osa
- Liigutustega on KRK kogu aeg ringipaiknev
- Igal hetkel peab aga olema tasakaal, mis määrab järgneva liigutuse võimaluse

Tasakaal 2

- Tasakaal laskumistel - üks jalg ette, asend stabiilne, amortisatsioon liigestest, käte asendi muutmine
- Tasakaal pidurdusel - inertsit vältimine, vastukaalu tekitamine
- Tasakaal sõidu- ja tõusuviisides
 - Klassikas (tõukelt - siirdumine ette tugijalale)
 - Uisus (siirdumised käärselt libisevale suusale, libisuundade vahetus)
- Tasakaal kurvis - väljapaiskumist vältiv vastukalle

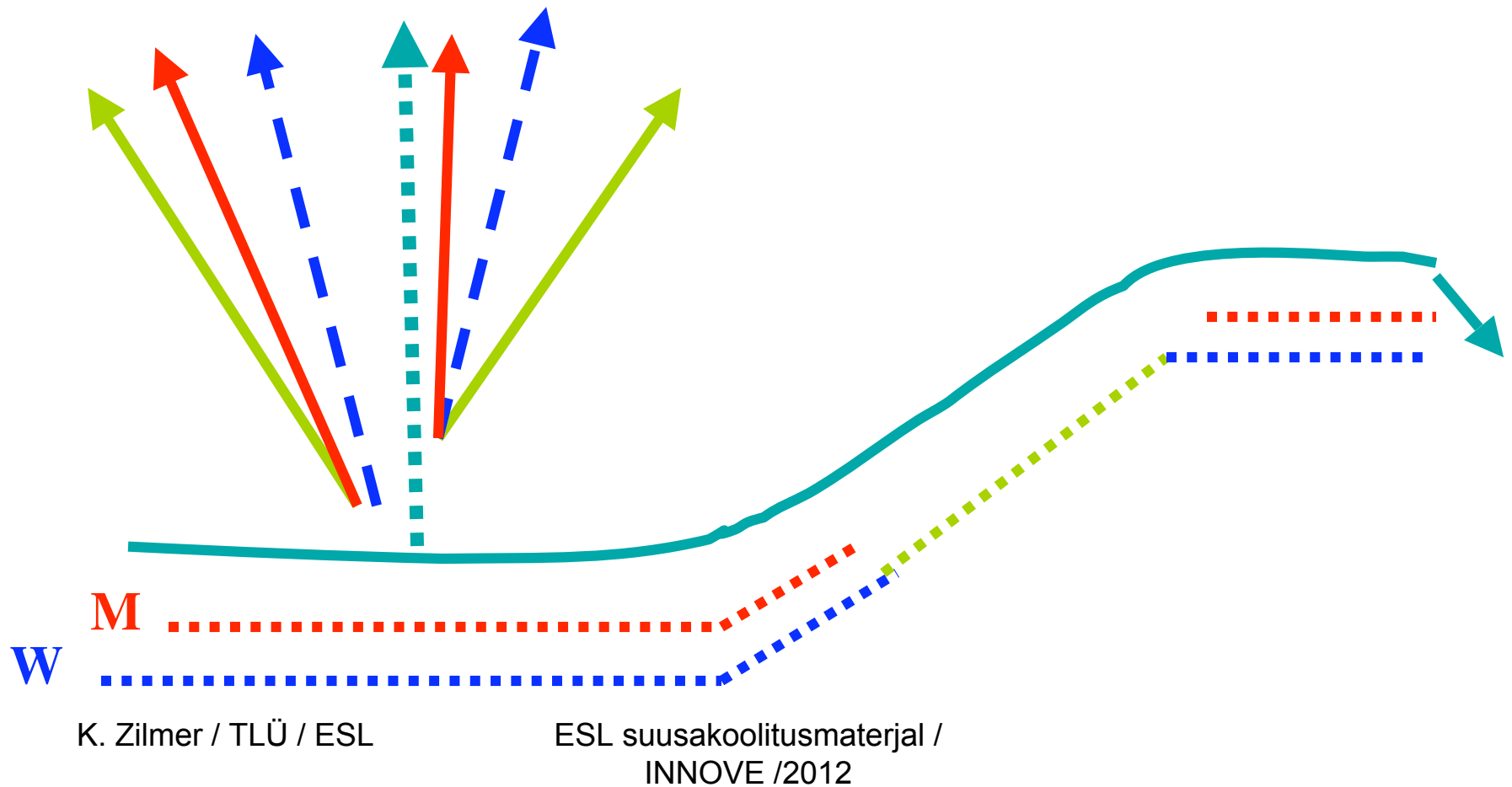
NB ! Põhilised vead tulenevad puuduvast tasakaalust just asendi muutmistel, raskuste ülekandel, libitingimuste muutmisel

Kepitõuke rakendused

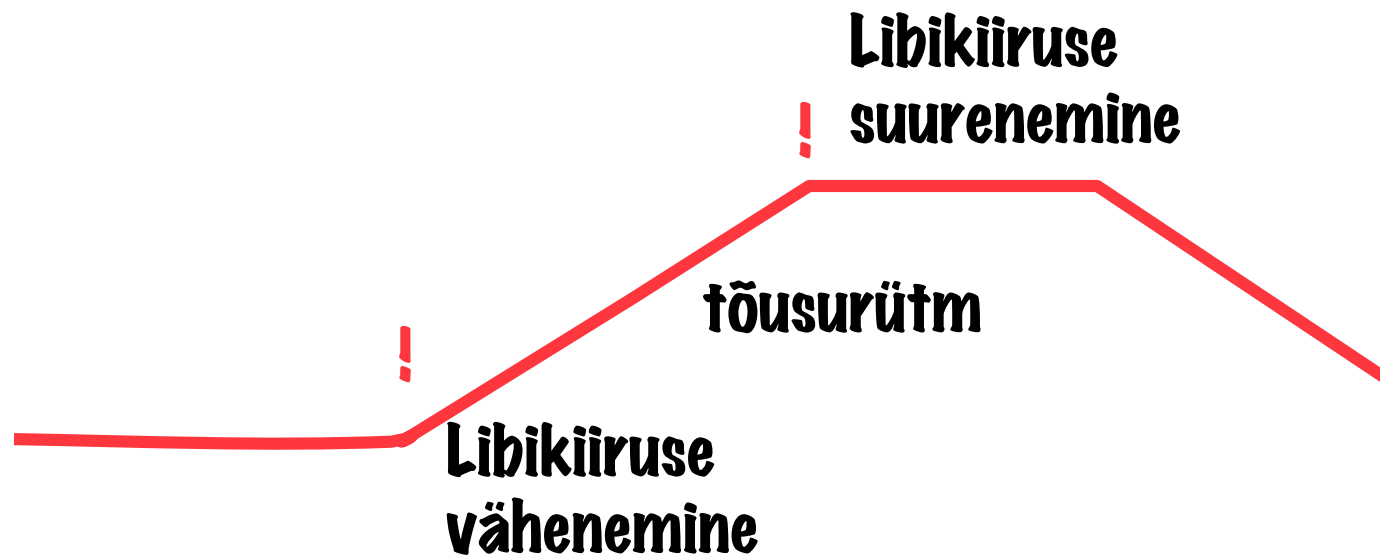


Uisklemise "laius"

Tasasel & tõusudel

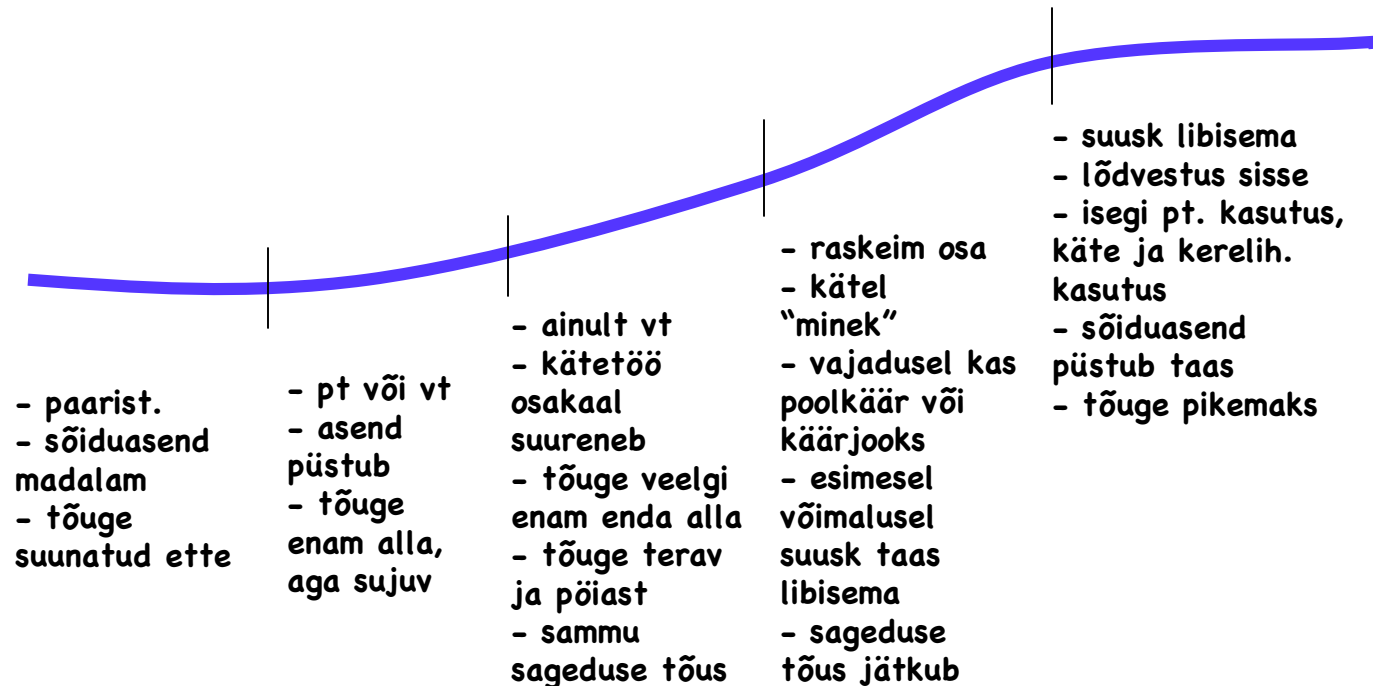


Kiirenduste "anatomia" tõusul



Tõusutehnika (klassika)

- Esmalt - kasutada maksimaalselt väljalibisemist, paaristõukeid
- Mingil hetkel tuleb üle minna tõusutehnikale - suusa libikiirus kahaneb



Taktikaline tehnika

- Võistlusformaadid tingivad taktikalise tehnika kasutamise.
- Ökonoomne liikumine, mitte alati võimalikult efektiivne
- Taktika realiseerimine enamusel juhtudel olnud ja saab veelgi enam realiseeruma läbi kiirusliku tehnika
- See on maksimumi ületav, aga kontrollitud tegevus - ei saa minna "lõhkuma"