

RULLUISUTAMINE

Õppekava

III tase

Eesmärk

Treener omab erialaseid baastadmisi ja oskusi treeningprotsessi ohutuks ning jõukohaseks läbiviimiseks *inline* ja *quad* rulluiskudel.

Maht 30h

Õppemeetodid - Loeng / Praktiline tegevus

Rulluisutamise ajalugu	1h (loeng)	
Rahvusvahelise spordi struktuur	1h (loeng)	ROK-EOK-FIRS-ERUL
Võistluskalendrid ja reeglistik	2h (loeng)	Rull-iluuisutamine Kiiruisutamine
Erinevad rulluisualad (alade tutvustus)	3h (loeng)	Rull-iluuisutamine Kiiruisutamine Derby Freestyle
Rulluisuvarustus	3h (loeng)	Rulluisu ehitus, hooldus ja varustus (rattad, pidurid/stoprid, kuullaagrid, puksid, saabas). Algajale sobilik varustus.
Rulluisutamise baastehnika	4h (loeng)	Kehaasendid Kukkumine Pidurdamine Tasakaal Veeremine Tõuge Kalded Põhiharjutuste sõnavara rull- iluuisutamises -toonekurg, luik, uisutaja,

		väljaaste, kükk (pistolett).
Üldfüüsiline ettevalmistus	2h (loeng)	Rull-iluuisutamine Kiiruisutamine
Traumad ja vigastused Kaitsevahendid	2h (loeng)	Peamised traumad rulluisutamises, nende ennetamine (harjutuste valik) ja ravi. Kaitsevahendite valik ja kasutamine.
Laste treeningute metoodika harjutuste valik	2h (loeng)	Abivahendid Metoodika Näidisharjutused
Praktika (valik, kas <i>inline</i> või <i>quad</i>)	10h (praktika)	Treeningute vaatlemine. Baastehnika praktiline koolitus. Laste treeningute mängulised harjutused.

Soovitatav kirjandus:

1. 2018. CERS Rule Book.
2. 2018. World Skate ATC Rule Book.
3. 2017. World Skate Statues. FIRS.
4. Haljak, A., Ruusu, D., Saks, J., 2011. Rullitund. Tallinn, MTÜ Ruusu Uisuklubi
5. Locandro S., Colombo P. 2010. Spins. International seminar of Artistic Roller Skating Roccaraso.
6. Thomas C., Dissler M. 2014. Athletik Test Rollkunstlauf. Deutsche Rollsport- und inline- Verband e.V.
7. Wattle G. 2014. The basic of Artistic Skating I-V level.

IV tase

Eesmärk

Treener omab võistlusspordi nõuetele vastavaid erialaseid teadmisi ja oskusi, mis võimaldavad treeningprotsessi aastaringset planeerimist ning eakohast läbiviimist.

Maht 50h

Õppemeetodid - Loeng / Praktiline tegevus /Seminar

Rull-iluuisutamine

Rull-iluuisutamise alad	2h (loeng)	Üksiksõit Paarissõit Paaristants Solotants Kujunduisutamine Show Koolisõit
Treeningprotsessi planeerimine	2h (loeng)	Õppetreeningastme etapid. Planeerimise spetsiifika rull-iluuisutamises.
Sõiduoskus	6h (loeng)	Sammude põhisonavara. Harjutused sõiduoskuse arendamiseks.
Piruettide tehnika ja õpetamise meetodika	6h (loeng)	Põhiasendid Sissesõidud Õpetamise meetodika Tüüpvead
Hüpete tehnika ja õpetamise meetodika	6h (loeng)	1x hüpete tehnika. Õpetamise meetodika. Tüüpvead
Rollart - komponendid	4h (loeng)	Sõiduoskus, üleminekud, esitus, kompositsioon.
Hindamine	6h (loeng)	Tehniline paneel (ülesanded). Komponentide, hüpete ja piruettide hindamine - QOE. Hindamine Eestis.
Spetsiaal- ja üldkehaline	2h (loeng)	Eesmärgid

ettevalmistus		Harjutusvara Vahendid
ÜKE test	1h (loeng)	Eesmärgid Testide tutvustus
Rullitest	1h (loeng)	Eesmärgid Testide tutvustus
Praktika/Seminar	14h (praktika)	Sõiduoskus Hüpped Piruetid Hindamine (QOE) Algaja tasemel üksikkava koostamine (sh üleskirjutamine).

Soovitatav kirjandus:

- 1. 2018. CERS Rule Book.**
- 2. 2018. World Skate ATC Rule Book.**
- 3. 2009. CEPA New Show Skating Judging Guidelines.**
- 4. 2010. The Charm of Style. International seminar of Artistic Roller Skating Roccaraso.**
- 5. Locandro S., Colombo P. 2010. Spins. International seminar of Artistic Roller Skating Roccaraso.**
- 6. Quirini G., Terruzzi M. 2010. Methodology fo the conversion of one turn- in two turns jump. International seminar of Artistic Roller Skating Roccaraso.**
- 7. Thomas C., Dissler M. 2014. Athletik Test Rollkunstaluf. Deutsche Rollsport- und inline- Verband e.V.**
- 8. Wattré G. 2014. The basic of Artistic Skating I-V level.**
- 9. Genchi N. 2017. Rollart - Artistic impression. FIRS.**
- 10. Genchi N. 2017. Rollart - Code of Ethics. FIRS.**
- 11. Genchi N. 2017. Rollart - Free. FIRS.**
- 12. Genchi N. 2017. Rollart - Dance. FIRS.**
- 13. Genchi N. 2017. Rollart - Pairs. FIRS.**
- 14. Genchi N. 2017. Rollart - Precision. FIRS.**
- 15. Genchi N. 2017. Rollart - The System. FIRS.**

Kiirullisutamine

Kiirullisutamine	2h (loeng)	Distsipliinid, reeglid.
Treening	8h (loeng) 4h (praktika)	Erialased harjutused Periodiseerimine ÜKE
Sõidutehnika	8h (loeng) 4h (praktika)	Sirgesamm Kurvisamm Sprint Start Kiirendus Grupissõit <i>Double-push</i>
Grupissõit	6h (loeng)	Positsioneerimine Tuulevari Rünnakud Võistkonnatöö
Varustus	3h (loeng)	Saabas Rattad Raamid Riietus
Kombineerimine teiste aladega	4h (loeng)	Jääuisutamine Suusatamine Rattasõit
Sportlase treenimine	4h (loeng)	Erinevad treeningmeetodid. Ealised iseärasused treenimisel. Erialaste probleemide lahendamine
Praktika/seminar	15h (praktika)	Tehnika analüüs Näidistreeningud

Eksam	2h	Teooria
--------------	-----------	----------------

Soovitatav kirjandus:

- 1. 2018. CERS Rule Book.**
- 2. Publow, B., 1999. Speed on skates: A complete technique, training and racing guide for in-line and ice skaters. United States of America: Versa Press.**
- 3. Foster, C., Koning, J., 1999. *Handbook of competitive speedskating*. Holland: Eisma Publisher bv, 117–137.**
- 4. Markus, M., 2014. Magistritöö: Kiiruisutamise erialase tegevuse ja spetsiaalsete imitatsiooniharjutuste lihasaktiivsuse võrdlev analüüs. Tallinna Ülikool.**
- 5. Markus, M., 2012. Bakalaureusetöö: Kiiruisutaja jõu- ja võimsusnäitajate dünaamika võistlusperioodil. Tallinna Ülikool.**
- 6. Haljak, A., Ruusu, D., Saks, J., 2011. Rullitund. Tallinn, MTÜ Ruusu Uisuklubi.**

V tase

Eesmärk

Treener omab põhjalikke erialaseid teadmisi ja oskusi treening-protsessi pikaajaliseks ja sportlase individuaalsusest lähtuvaks planeerimiseks ning läbiviimiseks.

Maht 70h

Õppemeetodid - Loeng / Praktiline tegevus / Seminar

Psühholoogiline ettevalmistus	2h (loeng)	
Kujunduisutamine	4h (loeng)	Käehoiud Elemendid <i>Extra feature</i> <i>QOE</i> A.I. (sõiduoskus, üleminekud, esitlus, kompositsioon) <i>Illegal elements</i>
Show	4h (loeng)	Definitsioon Sõiduoskus Rekvisiitide kasutamine Kostüümid Hindamine
Kavade koostamine	5h (loeng) 5h (praktika)	Üksiksõit (lühi- ja vabakava) Kujunduisutamine Show Taktika
Spetsiaalkehaline ettevalmistus	2h (loeng)	Grossing, spinner, võimlemiskumm, harness jm vahendid.
Hüpete tehnika	6h (loeng)	2x hüpped Õpetamise meetodika Tüüpvead
Piruettide tehnika	6h (loeng)	Liibeluu, madalpiruett, painutuspiruett ja kombinatsioonid. Õpetamise meetodika

		Tüüpvead
Õppetreeningastme etapid	2h (loeng)	Planeerimine Vormi ajastamine
Sportlase organismi taastumisprotsess	2h (loeng)	
Sõiduoskus	6h (loeng)	Pöörded, sammud, klaster, kehaliikumine ja nende QOE. Sammudekombinatsiooni koostamine. Sõiduoskuse arendamine treeningutes.
Koreograafia koostamine	2h (loeng)	
Koolisõit	4h (loeng)	Põhifiguurid nr 1-23
Varusuts	2h (loeng)	Rataste, pukside, taldade ja saabaste valik vastavalt põranda materjalile ning sõitjale.
Praktika / seminar	18h (loeng)	Sõiduoskus (arendamise harjutusvara, koostamine). Koolisõit (ringide maha joonistamine ning figuurid 1-23). Hindamine (tehniline paneel). Hüpped Piruetid Tehnika analüüs.

Soovitav kirjandus:

- 1. 2018. CERS Rule Book.**
- 2. 2018. World Skate ATC Rule Book.**
- 3. 2009. CEPA New Show Skating Judging Guidelines.**
- 4. 2010. The Charm of Style. International seminar of Artistic Roller Skating Roccaraso.**
- 5. Locandro S., Colombo P. 2010. Spins. International seminar of Artistic Roller Skating Roccaraso.**
- 6. Quirini G., Terruzzi M. 2010. Methodology fo the conversion of one turn- in two turns jump. International seminar of Artistic Roller Skating Roccaraso.**

7. Thomas C., Disser M. 2014. **Athletik Test Rollkunstaluf. Deutsche Rollsport- und inline- Verband e.V.**
8. Wattré G. 2014. **The basic of Artistic Skating I-V level.**
9. Genchi N. 2017. **Rollart - Artistic impression. FIRS.**
10. Genchi N. 2017. **Rollart - Code of Ethics. FIRS.**
11. Genchi N. 2017. **Rollart - Free. FIRS.**
12. Genchi N. 2017. **Rollart - Dance. FIRS.**
13. Genchi N. 2017. **Rollart - Pairs. FIRS.**
14. Genchi N. 2017. **Rollart - Precision. FIRS.**
15. Genchi N. 2017. **Rollart - The System. FIRS.**

Kiirulluisutamine

Spetsialiseerumine aladele	6h (loeng)	Trekisõit Sprindid Maratonid
Erialane ettevalmistus	8h (loeng) 8h (praktika)	Libelaud Jõutreeningud Imitatsioonid Kurvilint Jäähuisutamine
Periodiseerimine	6h (loeng)	Vormi ajastamine ÜKE EKE Intensiivsus ja maht
Treeningmeetodika	6h (loeng)	Intervallid Lõigutrennid Grupitrennid Sprinditreeningud
Taastumine	4h (loeng)	Lihashooldus Erialased probleemid
Võistlusteks valmistumine	2h (loeng)	Vormi ajastamine Toitumine

Võistlus	6h (loeng)	Taktika Võistkonnatöö Võistluse iseloom eri distantsidel
Tehnika	12h (loeng) 8h (praktika)	Põhiliigutus Stiilid Suurimad vead Nurgad liigeste vahel Tõuge Veeremine
Praktika	20h (praktika)	Treeningute läbiviimine ja pikaajalise treeningplaani koostamine

Soovitav kirjandus:

- 1. 2018. CERS Rule Book.**
- 2. Publow, B., 1999. Speed on skates: A complete technique, training and racing guide for in-line and ice skaters. United States of America: Versa Press.**
- 3. Foster, C., Koning, J., 1999. *Handbook of competitive speedskating*. Holland: Eisma Publisher bv, 117–137.**
- 4. Markus, M., 2014. Magistritöö: Kiiruisutamise erialase tegevuse ja spetsiaalsete imitatsiooniharjutuste lihasaktiivsuse võrdlev analüüs. Tallinna Ülikool.**
- 5. Markus, M., 2012. Bakalaureusetöö: Kiiruisutaja jõu- ja võimsusnäitajate dünaamika võistlusperioodil. Tallinna Ülikool.**
- 6. Haljak, A., Ruusu, D., Saks, J., 2011. Rullitund. Tallinn, MTÜ Ruusu Uisuklubi.**