

LUMELAUA ÕPPEKAVA

Treeneri I tase

(tasemekoolitus kokku 60 tundi, sellest lumelauasõidu erialast koolitust 30 tundi)

EESMÄRK:

Luu eeldused teoreetilisteks ja meetodilisteks baasteadmisteks lumelauasõidu algõpetuse läbiviimiseks. Luua valmisolek töötada lumelauaspordi treenerina ja kvaliteetse teenuse pakkujana. Toetada lumelauasõidu põhioskuste kujunemist, arendamist ning suutlikkust sõiduuskuse kujunemist analüüsida.

ÕPITULEMUSED

Koolituse läbinu:

- on teadlik lumelauaspordi ajaloolisest ja organisatsioonilisest ülesehitusest.
- tunneb lumelauaspordi eripärasid lähtuvalt sõidustiilist, tingimustest, eesmärgist ning kirjeldab neile vastavalt sobivaid vahendeid
- oskab ette valmistada algõppe tundi määratledes õppimisoskused ja sellele vastava õpetamisstiili
- teab ja tunneb lumelauasõidu füüsilise ja psühholoogilise võimekuse eripärasid
- teab ja oskab kasutada lumelauasõidu algõppemetoodikat ja põhimõtteid lähtuvalt sihrühma võimekusest ja valmidusest
- kasutab ja toob esile ohutu lumelauasõidu tagamise põhimõtteid nii õppetunni läbiviimisel kui sõiduuskuse demonstreerimise vältel
- suudab demonstreerida sujuvat lumelauasõiduuskust kõigil rohelise ja sinise märgistusega nõlvadel, hästi ettevalmistatud musta märgistusega nõlval, lihtsamates ettevalmistamata rajalõikudes
- demonstreerib võimet kasutada lumelauasõidu põhioskusi kõigis nõutud tingimustes (õige kehaasend, liigutuste ajastus ning rütm)
- suudab analüüsida liigutusi ning anda tagasisidet sõiduuskuste parandamiseks

Erialase koolituse temaatika

I OSA - TEOORIA

1. Lumelauaspordi üldine iseloomustus ja ajalooline areng 1 h

- a. Lumelauasõidu olemus ja stiilid
- b. Lumelauasõidu ajalugu, kujunemine ja organisatsiooniline juhtimine

2. Lumelauasõidu õpetamise põhimõtted, kompetentsid 3.5 h

- a. Õpetamise ja õppimise põhitõdede tundmine
- b. Õpilase/kliendi tundmaõppimine ja psühholoogiline valmidus
- c. Kehaline võimekus ja ettevalmistus ealistest iseärasustest lähtuvalt
- d. Õpilase/kliendi juhendamine ja õpetamine
- e. lumelauaspordi treeningut iseloomustavad tegurid ja treeningukavad

f. lumelauspordi treenijale/harrastajale vajalike vahendite iseloomustus kehalise ja tehnilise ettevalmistuse aspektist lähtudes (kehalised soojendusharjutused, venitusharjutused, spetsiifilised harjutused)

g. Erinevate vahendite kasutamine lumelauspordi ettevalmistuse erinevatel perioodidel (veelaud, batuut, rula ms)

3. Lumelauasõiduks vajalik varustus

1,5 h

a. Lumelaua anatoomia

b. Lumelaua hooldus

c. Turvavarustus ja riietumine

4. Lumelauspordi harrastamis- ja treeningtingimused ning valmistumine võistlusteks.

1 h

a. Eesti keskuste kasutamise tingimused ja koht ESL tegevuses

b. Väliskuurortite valik ja võimalused

c. Võistlustegevuse planeerimine ja vahetu ettevalmistus

II OSA - METOODIKA

5. Algõpetuse metoodika

20 h

a. Lumelauasõidu põhioskused - kehaasend, tasakaal, kontroll, liigutuste ulatus, liigutuste sujuvus

b. Algõppe ülesehitus ja tehnika parandamise võimalused:

- varustus ja selle osade ettenäitamine
- paigalharjutused (lauaga ja lauata)
- harjutused liikumisel juhtjalg kinni (nõlvast ülesminek, otselibisemine laugel nõlval, J-pööre)
- harjutused liikumisel mõlemad jalad kinni (külglibisemine, triivimine kantidel, langev leht, garland)
- pöörded (c-pööre, kombineeritud lohisev, lõikav), carving
- freestyle tehnilised elemendid - juurdeviivad harjutused, lihtsamad elemendid (ilma õhulennuta)

6. Sõidutehnika eripärad freestyle ja freeride puhul.

1 h

7. Ohutus ja turvalisus lumelauspordi harrastamisel

2 h

a. Lumelauspordi harrastaja/treenija ohutu käitumine mäel

b. Harrastamiskeskonnast tulenevate ohtude ära tundmine

c. Ohutust tagava varustuse tundmine

Õppetöö toimub loengute, seminaride ja praktilise õppe vormis.

Õppekava koostas:

Reeda Tuula, Tallinna Ülikool, reeda@tlu.ee

Karel Kangro, Eesti Suusaliit, karel@suusaliit.ee