

Eesti Rullisuliit

RULLISUTAMISE ÕPIK

Rull-iluisutamise nooremtreener IV ja treener V tase

Koostaja:

Karin Uudevald

Tallinn

SISUKORD

2.	Rulluisutamise nooremtreener IV tase.....	4
2.1.	Rull-iluuisutamine.....	4
2.1.1.	Rull-iluuisutamise erinevad alad.....	4
2.1.2.	Treeningprotsessi planeerimine. Õppetreeningastme etapid. Planeerimise spetsiifika rull-iluuisutamises.	7
2.1.3.	Sõiduoskus. Sammude põhisõnavara. Harjutused sõiduoskuse arendamiseks..	10
2.1.4.	Piruettide tehnika ja õpetamise metoodika. Põhiasendid, Sissesõidud, Õpetamise metoodika, Tüüpvead.....	14
2.1.5.	Hüpete tehnika ja õpetamise metoodika. 1x hüpete tehnika. Õpetamise metoodika. Tüüpvead.....	22
2.1.6.	Rollart komponendid – sõiduoskus, üleminekud, esitus, kompositsioon.	32
2.1.7.	Hindamine. Tehniline- ja kohtunikepaneel. Hüpete, piruettide ja komponentide hind hindamine. Hindamine Eestis.	38
2.1.8.	Hüpete ja piruettide hindamine.....	40
2.1.9.	Hindamine Eestis	45
2.1.10.	Septsiaal- ja üldkehaline ettevalmistus. Eesmärgid, harjutusvahendid, vahendid. 47	
2.1.11.	ÜKE test. Eesmärgid. Testide tutvustus.....	50
2.1.12.	Rullitest. Eesmärgid. Testide tutvustus.....	63
3.	Rulluisutamise treener V tase	65
3.1.	rull-iluuisutamine	65
3.1.1.	Psühholoogiline ettevalmistus	65
3.1.2.	Kujunduisutamine	69
3.1.3.	Show	72
3.1.4.	Kavade koostamine. Üksiksõit. Kujunduisutamine. Show. Taktika.....	75
3.1.5.	Spetsiaalkehaline ettevalmistus	78

3.1.6.	Hüpete tehnika. Hüpetekombinatsioon. 2x hüpped. Õpetamise metoodika. Tüüpvead.....	80
3.1.7.	Piruettide tehnika. Liibeluu, madalpiruett, painutuspiruett ja kombinatsioonid. Õpetamise metoodika. Tüüpvead.....	82
3.1.8.	Õppetreeningastme etapid. Planeerimine. Vormi ajastamine	89
3.1.9.	Sõiduoskus.....	91
3.1.10.	Koreograafia koostamine	93
3.1.11.	Koolisõit. Figuurid 1-23.....	94
3.1.12.	Varustus.....	104
4.	Kasutatud kirjandus	106

2. Rulluisutamise nooremtreener IV tase

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

2.1. Rull-iluuisutamine

2.1.1. *Rull-iluuisutamise erinevad alad*

Rull-iluuisutamine on ala, mis eristub teistest rulluisualadest sellepoolest, et etteastes on pöörlemised (õhus ja maapinnal) koreograafiliselt muusika saatel seotud üheks tervikuks. Rull-iluuisutamises lubatakse kasutada nii *quad* kui ka *inline* tüüpi rulluiske. Mõlemale rulluisutüübile on eraldi võistlustingimused ja -reeglid. Seega ühes võistluskategoorias tohivad võistelda ainult ühte tüüpi rulluisud (va showrühmad).

❖ Üksiksõit

Üksiksõit ehk *free skating* on ala, kus sooritatakse pöördeid õhus (hüpped) ja maapinnal (piruetid) ning mis seotakse sammude ja koreograafia ning kooskõlas muusikaga üheks tervikuks. Kava sooritab üks sõitja - mees või naine. Üksiksõit koosneb põhi- ja lühikavast ning osadel võistlustel ka lisaks koolisõidust. Põhikava reeglitega lubatakse sõitjale rohkem vabadust ning kava on pikem, lühikava seevastu on reglementeeritum ning ajaliselt lühem. Koolisõidu kohta leiab seletuse punktist 2.1.8.

❖ Paarissõit

Paarissõit ehk *pairs skating* on ala, kus kahe sõitja poolt sooritatakse pöördeid õhus (hüpped) ja maapinnal (piruetid) ning mis seotakse sammude ja koreograafia ning kooskõlas muusikaga üheks tervikuks. Paarissõidu eripäraks on tõsted (naispaariline asetseb meespaarilise sirutatud kätel), külg-külje kõrval sünkroonselt sooritatud hüpped ja piruetid, meespaarilise abil sooritatud hüpped (*throw* ja *twist jump*), kontaktpiruett ja surmaspiraal. Paarissõit koosneb alati mehest ja naisest ning esitlusele tuleb nii põhi- kui ka lühikava.

❖ Paaritants

Paaritants ehk *couple dance* on ala, kus kahe sõitja poolt sooritatakse sammude ridasid, mis harmoniseeruvad koreograafia ja muusikaga üheks tervikuks. Kohustuslike elementide hulka kuuluvad kindla mustriga (sammud ja nende asetus saalis) tantsude seeriad, külg-külje kõrval sünkroonselt sooritatud tviislid (*tweasel*), klastrid (*cluster*), tõsted jms. Paaritantsus esitatakse kohustuslikku (*Style dance*) ja vabatantsu ning hinnatakse sammude korrektset

sooritust ning muusikarütmi tantsimist. Erinevalt paarissõidust on sooritatud tõsted madalamad jäädes meespaarilise pea kõrguseni. Paaristants koosneb alati mehest ja naisest.

❖ Soolotants

Soolotants ehk *solo dance* on ala, kus ühe sõitja poolt sooritatakse sammude ridasid, mis harmoniseeruvad koreograafia ja muusikaga üheks tervikuks. Kohustuslike elementide hulka kuuluvad kindla mustri (sammud ja nende asetus saalis) tantsude seeriad, tviislid (*tweasel*), klastritest (*cluster*) jms. Ka siin eristatakse kohustuslikku (*style dance*) ja vabatantsu ning hinnatakse sammude korrektset sooritust (kantide sügavus, kehakalded, pehmus, sujuvus jms) ning muusikarütmi tantsimist. Solotantsus on meestele ja naistele eraldi võistlusklass.

❖ kujunduisutamine

Kujunduisutamine ehk *precision skating* eristub kõikidest teiste aladest selle poolest, et 16 sõitjat moodustab erinevaid kujundeid. Eesmärgiks ongi erinevate kujundite loomine (ring, rivi, blokk, veski jms), mis üheaegselt peab harmoneerima koreograafia ja muusikaga. Kujunduisutamises hinnatakse rühma ühtsust ja kujundite selgust - rühmast peab tekkima mulje kui ühest sõitjast / tervikust, mitte kui 16-st erinevast esinejast. See on ala, milles võivad mehe ja naised koos võistkonna moodustada.

❖ Show

Show on kõikidest välja toodud rull-iluuisutamise alaliikidest kõige vabamate piirangutega ning iseloomulik ainult rull-iluuisutamisele. Show rühmad jagunevad põhiliselt kolmeks kategoorikaks: Kvartett (4 sõitjat ühes rühmas), Väike Grupp (6-12 sõitjat ühes rühmas) ning Suur Grupp (16-32 sõitjat ühes rühmas). Kavadele on määratud ajaline limiit, kasutada võib rekvisiite, lubatud on grimm ning iga kava kohta peab oleme 25-sõnaline lühitutvustus, mis avab kava mõtte. Muid piiranguid või kohustuslike elemente kehtestatud ei ole. Hea showkava on haarav teatriendus, millel on algus, põhiosa ja lõpp ehk püant. Hinnatakse nii kava ideed, teostust, rühma ühtsust, sünkroonsust kui ka sõiduuskust.

❖ Koolisõit

Koolisõit ehk *figure skating* on rangelt reguleeritud kujundite sõitmine. Saali pinnale on märgitud ringid, mille peal saab sooritada 53 erinevat figuuri. Koolisõidus hinnatakse pöörete täpsust (asetus figuuril ja teostuse sujuvus), joonel sõitmise puhtust, õigeid kehakaldeid ning -liine. Figuurid jagunevad põhiolemuselt kaheks - pöörded ja silmused. Ala on osadel üksiksõiduvõistlustel lisaks lühi- ja vabakavale. Igal aastal loositakse välja figuurid, mida peab võistlustel sooritama. Kuna tegemist on väga tehnilise alaga ning esteetiline ilu

pealtvaatajale minimaalne, siis on sellel alal võistlemise populaarsus vähenenud. Näiteks iluuisutamises lõpetati koolisõidus võistlemine 1990 alguses. Koolisõidu figuuride ja seaduspärasuste õppimine treeningprotsessis on hädavajalik, sest see õpetab korrektset pöörete ja silmuste sooritamise tehnikat ning on aluseks baassõiduuskuse omandamisel.

2.1.2. **Treeningprotsessi planeerimine.** Õppetreeningastme etapid. Planeerimise *spetsiifika rull-iluuisutamises.*

Õppetreeningprotsess jaguneb kolmeks põhiliseks etapiks:

- Algettevalmistav etapp – AE
- Õppetreeningu etapp
 - Esialgse spetsialiseerumise etapp – ESE
 - Spetsialiseerumise etapp – SE
 - Spordimeisterlikkuse etapp – SM
- Sportlik-tervislik etapp = AE

❖ **Algettevalmistav etapp**

Rull-iluuisutajate algettevalmistuse nominaalaeg kestab hinnanguliselt 3 aastat ning vanuseline skaala on ~ 5-9 aastat. Algettevalmistava etapi eesmärgid:

- maksimaalse laste arvu rull-iluuisutamise treeningutele haaramine ja püsiva spordihuvi tekitamine lastel
- tervise tugevdamine
- kehaliste võimete igakülgne arendamine
- puuduste kõrvaldamine kehalises arengus ja ettevalmistuses
- liigutuspotentsiaali loomine
- rull-iluuisutamise baastehnika õpetamine.

❖ **Õppetreeningu etapp**

Esialgse spetsialiseerumise etapp

Rull-iluuisutajate esialgse spetsialiseerumise etapi nominaalaeg kestab hinnanguliselt 4 aastat (üksiksõit) / 5 aastat (show ja kujunduisutamine) ning vanuseline skaala ~8-15 aastat.

Esialgse spetsialiseerumise etapi eesmärgid:

- fundamentaalsete liigutusoskuste edasine arendamine;

- erinevate spordialade õppimine;
- jätkuv jõu arendamine enda keharaskuse ja võimlemispalliga, lisaks erinevad hüplemisharjutused;
- jätkuv vastupidavuse arendamine mängude ja teatevõistlustega;
- põhilise painduvuse arendamine;
- jätkuv kiiruse arendamine spetsiaalharjutustega soojenduse ajal – sh väledus, nobedus, suuna vahetus;
- asjakohase ja korrektse uisuvõltsimise, hüppamise ja piruettide tehnika õpetamine;
- spordiala põhireeglite ja spordimehelikkuse tutvustamine;
- koordineerimise arendamine ilma uiskudeta:
- takistusrada, tasakaal, koordineerimine ja kiirus;
- jooksmine, hüppamine, viskamine;
- kinesteetika, liiglemine, sujuvus;
- püüdmine, löömine, erinevate vahendite viskamine.
- teadmiste loomine soojenduse, tunni lõpposa, venituste, joomise, toitumise, taastumise, lõdvestuse ja keskendumise kohta;
- treeningprogramm on struktureeritud ja põhineb ühel perioodil;
- soovitatav treeningute ja võistluste ja vahetamine on ligikaudu 70:30. (San Diego Figure

Skating Communications)

❖ Spetsialiseerumise etapp

Rull-iluuisutajate spetsialiseerumise etapi nominaalaeg on 4 aastat (üksiksõit) / 3 aastat (show ja kujunduisutamine) ning vanuseline skaala ~13- 17 aastat.

Spetsialiseerumise etapi eesmärkidest on lähemalt rulluisuõpiku viienda taseme juures.

❖ Spordimeisterlikkuse etapp

Rull-iluuisutajate spordimeisterlikkuse etapi nominaalaeg on 4 aastat, ning etappi võetakse noorukeid vanuses ~17 kuni 19. Selles etapis toimub rull-iluuisutajate individuaalsete võimete realiseerimine, mille eesmärkidest lähemalt on juttu rulluisuõpiku viienda taseme juures.

❖ **Sportlik-tervislik etapp**

Sportlik-tervislikes rühmades võivad treenida igas vanuses rullisuhvilised, kes soovivad tegeleda tervislike kehaliste harjutustega ja armastavad rull-iluuisutamist. Sportlik-tervisliku rühma eesmärgid:

- kehaliste võimete igakülgne arendamine
- üldkehaline ettevalmistus
- spordihuvi loomine ja säilitamine

2.1.3. *Sõiduoskus. Sammude põhisõnavara. Harjutused sõiduoskuse arendamiseks.*

Sõiduoskuse alla mõeldakse üleüldist oskust hästi rulluisutada. Järgmised seitse välja toodud aspekti on väga tõsised vead sõiduoskuse hindamisel:

- kange põlved
- keha kaldumine liigselt ette
- päkkadel rulluisutamine
- tasakaal valel rulluisukandil/osal
- lõpetamata tõuked
- väga palju lühikesi ebakindlaid samme/tõukeid
- rulluisutamisel sügavate kantide puudumine (World Skate Artistic Technical Commission)

Sammud jagunevad kaheks üldiseks kategooriaks - sammud ja pöörded.

Sammude (*steps*) all mõeldakse kõiki võimalikke liikumisi, mida saab rulluisukudel teostada ilma suunda muutmata või vahetades suuna muutmisel ka tugijalga: stoprisammud, *chasse'd*, kandivahetused, *cross-roll*'id.

Sammud, mis toimuvad püsites/veeredes ühel ja samal kandil:

- "Ja" asend - paralleelne, nurkne (*angular*). See on tõuke vaheasend, kus vaba jalg asetseb tugijala juures ja valmistub uueks tõuke tsüklikuks.
- Tõuge - tõuge täistallaga, mille lõppasendis on vaba jalg puusast kinni.
- Avatud tõuge - tõuge täistallaga, mille lõppasendis on vabajala puus avatud asendis.
- Swing - ette, taha. Tuleb inglise keelest ja viitab vabajala kiikuvale liikumisele. Sammu tegemisel liigub vaba jalg mööda sõidusuunda sirgelt keha suhtes ette või taha ning naaseb "ja" asendisse.

Kandivahetust hõlmavad sammud (sh sarnaste kantide vahelist liikumist):

- Kandivahetus - ette, taha. Samm, kus tugijalg sooritab kaare väliskandil ja seejärel sisekandil või vastupidi, seejuures sõidusuund jääb samaks.
- Risttõuge (*x-stroke*) - ette, taha. Samm, kus vaba jalg liigub tugijalast mööda ja tõukamine toimub jalgade rist-suunalisel liikumisel.

- Rist (*cross*) - ette, taha. Samm, kus vaba jalg on risti üle tugijala ning saapad on omavahel paralleelselt kontaktis.
- Veeremine (*roll*) - ette, taha. Loomulik keha ja rulluiskude liikumine ühelt kandilt teisele sarnasele kandile.
- Cross-roll (*X-Roll*) - ette, taha. Tõuge väliskandilt, kus vaba jalg liigub enne tõuke sooritamist risti üle tugijala. Ristuvad reied!
- Chasse - paralleelne, *dropped*, lõigatud (*cut*), rist (*cross*) ette ja taha, kandivahetusega. See on samm, kus vaba jalg tõuseb põrandalt ja põrandale asetatuna ei möödu tugijalast.
- Run (ka *progressive*) - ette, taha, kandivahetusega. Samm, kus vaba jalg liigub tugijalast mööda, kuid puudub risttõukele iseloomulik ristasendis tõuge.
- Slip kandil ja kanditult (*flat*) - samm, kus vaba jalg ei liigu tugijalast mööda. Vaba jalg sirutub ette, sealjuures neli ratast säilitavad kontakti põrandaga ning naaseb seejärel algasendisse tagasi.
- Thrust - väljaaste, kus mõlema jala rattad on surutud tugevalt põrandale. Üks jalg on põlvest painutatud ja suunatud ette ning teine jalg on suunatud taha nii, et kaks sisemist ratast püsivad põranda kokkupuutes.

Pöörded jagunevad omakorda kaheks:

- pöörded ühel jalal - suuna muutus toimub ühel jalal: tviislid (*twizzles*, ka *travelling*), kolmikud (*threes*), klambrid (*brackets*), silmused (*loops*), *counter*'id ja *rocker*'id.
- pöörded kahel jalal - *mohawk*'id ja *choctaw*'d (World Skate Artistic Technical Commission).

❖ **Kahejalapöörded:**

- *Mohawk* - avatud, kinnine, kand-kand, *inverted* (e varvas-varvas). Kahejala samm ettesõidust tahasõitu või vastupidi, sisekandilt sisekandile või väliskandilt väliskandile. Näide: paremal **ette-sisse**, vasakul **taha-sisse**.
- *Choctaw* - avatud, kinnine, kand-kand, *inverted*. Kahejala samm, ettesõidust tahasõitu või vastupidi, sisekandilt väliskandile või vastupidi. Näide: paremal **ette-sisse**, vasakul **taha-välja**.
- Pöörlemissamm (*ballroom*). Samm koosneb kahest järjestikusest erinevast *mohawk*'ist - kand-kand *mohawk* + *inverted mohawk*.

❖ Ühejalapöörded:

- Kolmik (*three*)- ette sisse, taha sisse, ette välja, taha välja. Ühejala pööre ettesõidust tahasõitu või vastupidi liikudes väliskandilt sisekandile või vastupidi, pööre toimub samas suunas esialgse kandi suunaga. Näide: veeredes **ette-välja**, pööre läbi sisekandi taha-sisse.
- Tviisel (*Twizzles* või ka *Travelling*) sisse ja välja. Samm, kus pööreldakse ühes suunas üks täisring. Eristub kolmikutest selle poolest, et pöörlemine peab toimuma nii kiiresti, et välis- ja sisekandi vaheldumist ei ole võimalik eristada.
- Klamber (*Bracket*) - ette sisse, ette välja, taha sisse, taha välja. Ühejala pööre ettesõidust tahasõitu või vastupidi liikudes väliskandilt sisekandile või vastupidi, pööre toimub esialgse kandi suunale vastassuunas. Näide: veeredes **ette-välja**, pööre läbi väliskandi taha-sisse.
- Counter - ette sisse, ette välja, taha sisse, taha välja. Ühejala pööre ettesõidust tahasõitu või vastupidi liikudes väliskandilt väliskandile või sisekandilt sisekandile, pööre toimub esialgse kandi suunale vastassuunas. Näide: veeredes **ette-välja**, pööre läbi väliskandi taha-välja.
- Rocker - ette sisse, ette välja, taha sisse, taha välja. Ühejala pööre ettesõidust tahasõitu või vastupidi liikudes väliskandilt väliskandile või sisekandilt sisekandile, pööre toimub samas suunas esialgse kandi suunaga. Näide: veeredes **ette-välja**, pööre läbi sisekandi taha-välja.
- Silmus (*loop*) - ette sisse, ette välja, taha sisse, taha välja. Samm, kus pööre toimub väiksel ringsel liikumisel ning püsides ühel kandil sooritatakse täisring.

❖ Mõisted sammudes ja pööretes

Kant - rulluisu osa, kus jalgade sisse poole jäävat osa nimetatakse sisekandiks ning jalgadest väljapoole jäävat osa väliskandiks.

Nurkne (*angular*) - vaba jalg on tugijala suhtes täisnurga all kokku toodud (vaba jala kand on vastu tugijala sisekülge).

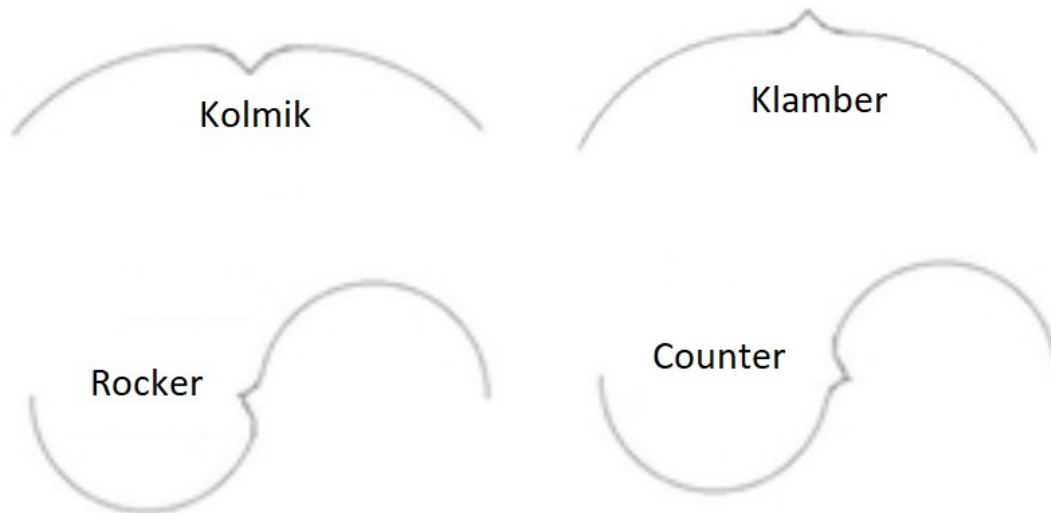
Suletud (*closed*) - vaba jalg on asetatud enne pööret tugijalast välja poole ning pärast pööret jääb uus vaba jalg puusast kinni.

Avatud (*open*) - vaba jalg on asetatud enne pööret tugijalast sisse poole ning pärast pööret jääb uus vaba jalg puusast lahti/avatuks.

Dropped - vaba jalg on edaspidi sõites sirutatult tõstetud ette või tagurpidi sõites viidud taha mitte kauemaks kui üheks muusika taktiks.

Flat - sirgjooneline liikumine ilma kandil sõitmata.

Ühejala pöörded



Pilt 1 Ühejala pöörded

❖ Harjutused sõiduoskuse arendamiseks.

Baassõiduoskuse saavutamiseks tuleb tegeleda järgmiste harjutustega:

- põlvetöö pehmuse saavutamiseks erinevad vetruvad harjutused (põlvest üles-alla liikumised/poolkükid), kus põlved peavad liikuma ette (sh üle tugijala varvaste).
- keha pöörded - oskus hoida erinevat puusade ja õlgade asetust;
- harjutused kandil sõidu omandamiseks;
- pöörete eelharjutused kahel jalal koos vetruva liikumisega põlvest.

Kõiki väljatoodud harjutusi on võimalik sooritada kandil ja kandita, edaspidi ning tagurpidi.

2.1.4. *Piruettide tehnika ja õpetamise metoodika. Põhiasendid, sissesõidud, õpetamise metoodika, tüüpvead.*

Piruett (*spin*) on rull-iluuisutamises pöörlev element, kus rulluiskude pööranda kokkupuutes sooritatakse rohkem kui üks täisring. Pöörlemine toimub ümber sõitja pikitelje. Piruett peab toimuma ratastel, ainult mõned erandid lubavad piruetti sooritada stopril.

Kolm peamist asendit piruettidel on:

- Püstipiruett - keha vertikaalsesse asendisse.
- Madalpiruett - puusad on tugijalaga samal kõrgusel või madalamal.
- Liibeluu (räägitakse lähemalt V tasemes) - vaba jalg (põlv ja kand) on puusaga samal kõrgusel või kõrgemal.

Üksikpiruett (*solo spin*) - ühe kehaasendi, kandi ja jalaga sooritud piruett.

Piruetikombinatsioon on element, mis koosneb vähemalt kahest järjestikusest piruetist (ükskõik kas jala, kandi või kehaasendi vahetamisega). Pirueti asendi või tugijala vahetamisel peab pirueti tšenter jääma samaks.

Piruetti loetakse reeglitepäraseks, kui:

- täis on pööreldud vähemalt 3 ringi ühe asendiga pirueti puhul
- piruetikombinatsiooni igas asendis on täis pööreldud vähemalt 2 ringi

Piruettide klassifikatsioon:

- A klass
- B klass
- C klass
- D klass
- E klass

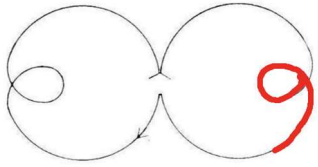
Klass A	Klass B	Klass C	Klass D	Klass E
<i>Inverted</i> liibeluu	Liibeluu-vahetus-liibeluu	Madalpiruett ette-sisse	Püstipiruett ette-sisse	Kahel kannal piruett
Kannal liibeluu	Hüppega piruett	Madalpiruett taha-välja	Püstipiruett taha-sisse	Kannal ja varbal kahejalapiruett
<i>Broken ankle</i> liibeluu	Liibeluu taha-välja	Madalpiruett taha-sisse (<i>Haines</i>)	Püstipiruett ette-välja	Kahel varbal piruett
Liibeluu-madalpiruett-liibeluu	Liibeluu taha-sisse	Madalpiruett ette-välja	Püstipiruett taha-välja	<i>Fake-Crossed Foot</i>
Liibeluu-hüpevahetus-liibeluu	Liibeluu ette-välja	Püstipiruettide kombinatsioon		<i>Fake Crossed Toe</i>
Hüppega liibeluu	Madalpiruettide kombinatsioon	Hüppega või vahetusega piruett		
<i>Lay over</i> liibeluu		Ristatud jalaga piruett		

Tabel 1 Piruettide liigid A, C, D, E

Piruettid jagunevad järgmisteks faasideks:

1. Sissesõit;
2. tsentri leidmine ehk üheksa („9”);
3. piruett ehk pöörlemine ümber keha pikitelje;
4. väljasõit ehk pöörlemise lõpetamine ja selle muundamine sirgjooneliseks liikumiseks.

„9“ sooritamisel avaldatakse alati survet sellele rattale, mis asetseb pirueti surve rattaga diagonaalselt. Näiteks taha-sisse pirueti puhul avaldatakse „9“ ajal survet vasaku jala välimisele tagumisele rattale ning „9“ üleminekul pirueti viiakse raskus diagonaalselt üle eesmisele sisemisele rattale.



Pilt 3 Silmus ja kujuteldav "9", et tsentraliseerida piruett.

Üldised märksõnad piruettide puhul:

- Käeliskus
- Kehahoid!!!
- Peavaade
- Iga liigutus pingutusega

❖ **Kahejala piruett**

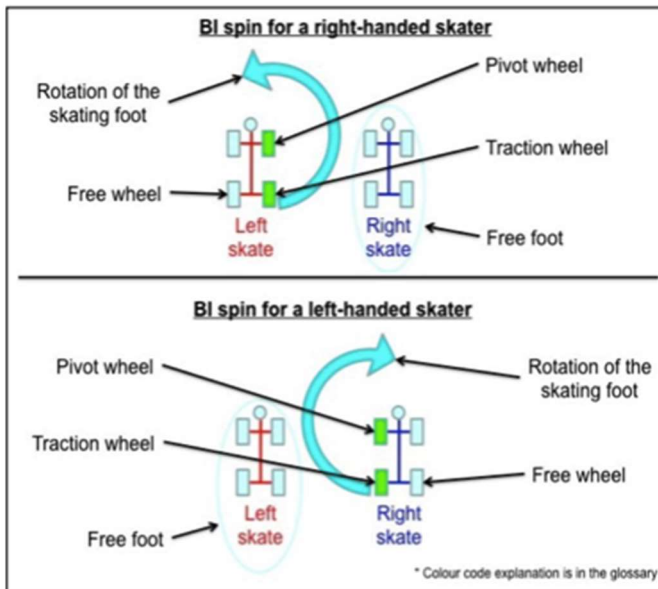
Kahejala piruette on võimalik teha erinevatel viisidel (mõlema jala eesmised või tagumised rattad), kuid kõige klassikalisem on piruett, kus survet tuleb avaldada mõlema jala seesmistele ratastele. Keharaskus on jaotunud võrdselt mõlema jala vahel. Sissesõitu kahejalapiruetti saab teha:

- Seisust
- *Mohawk*'iga
- Kuust

Piruettiasendi keskendumispunktid ja tüüpvead:

- õlad all, abaluud koos, kõhulihased hoitud
- küünarvarred on rinna kõrgusel ja paralleelselt põrandaga
- keha on sirutatud ja "kasvab" pikemaks
- stopper ei tohi puudutada põrandat

❖ Püstipiruett taha-sisse



Pilt 4 Püstipiruett taha-sisse pealtvaates. Ülemine on paremakäelise sõitja ning alumine vasakukäelise sõitja näide. Pivot wheel – surveratas; traction wheel – külglibisemises olev ratas; free foot – vaba jalg; free wheel – õhus olev ratas; rotation of the skating foot – pöörlemissuund; left skate – vasak jalg; right skate – parem jalg. (Wattre, 2014)

Selle pirueti tüüpasendiks on toonekurg.

Taha-sisse piruetis tuleb survet avaldada vasaku jala sisemisele eesmisele rattale, sisemine tagumine ratas on külglibisemises põrandal ning välimine tagumine ratas on õhus.

Piruetiasendi keskendumispunktid:

- Vaba jalg põlve- ja puusaliigesest $\sim 90^\circ$ nurga all;
- Tugijalg sirutada (toonekurg);
- Käsivarred on tõstetud rinna kõrgusele ja põrandaga paralleelsed.

"9" e tsentri leidmise keskendumispunktid ja tüüpvead:

- Keeramine ainult tugijalaga, mitte puusa/õlaga
- Liigne kiirustamine
- Oluline, et tugijalg on põlvest painutatud ette-välja
- Oluline vaba jala venituse taha
- Ette välja sõites raskus kannal e surve tagumisel välimisel rattal.

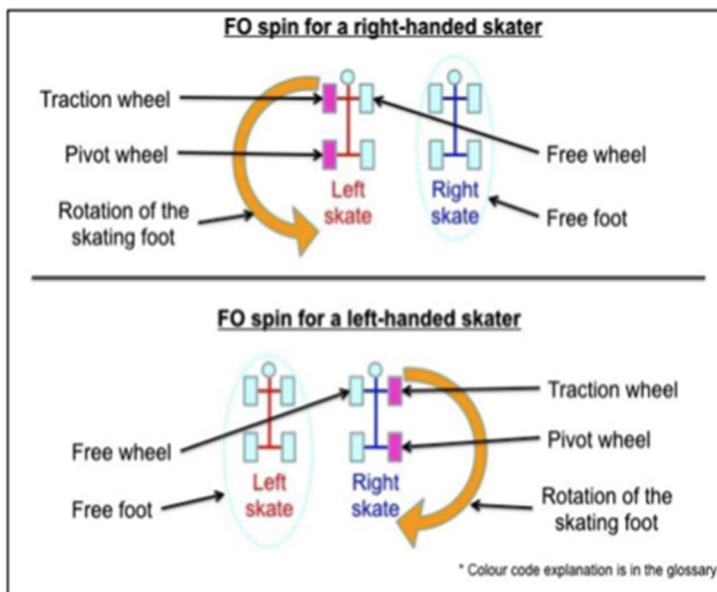
"9"-st pirueti mineku keskendumispunktid ja tüüpvead:

- Tugijalg sirutada varbani, vaba jalg venitada taha
- Jälgida, et vaba jala puus oleks tõstetud
- Parem käsi ja jalg liiguvad koos ette
- Vaba jalg tuua sirutatult ette

Väljasõit:

- Paremalt taha-välja

❖ Püstipiruett ette-välja



Pilt 5 Püstipiruett ette-välja pealtvaates. Ülemine on paremakäelise sõitja ning alumine vasakukäelise sõitja näide. Pivot wheel – surveratas; traction wheel – külglibisemises olev ratas; free foot – vaba jalg; free wheel – õhus olev ratas; rotation of the skating foot – pöörlemissuund; left skate – vasak jalg; right skate – parem jalg. (Wattre, 2014)

Ette-välja piruetis tuleb survet avaldada vasaku jala välimisele tagumisele rattale, välimine eesmine ratas on külglibisemise ning sisemine eesmine ratas on õhus.

"9" keskendumispunktid ja tüüpvaed on täpselt samad nagu taha-sisse pirueti puhul.

Piruett:

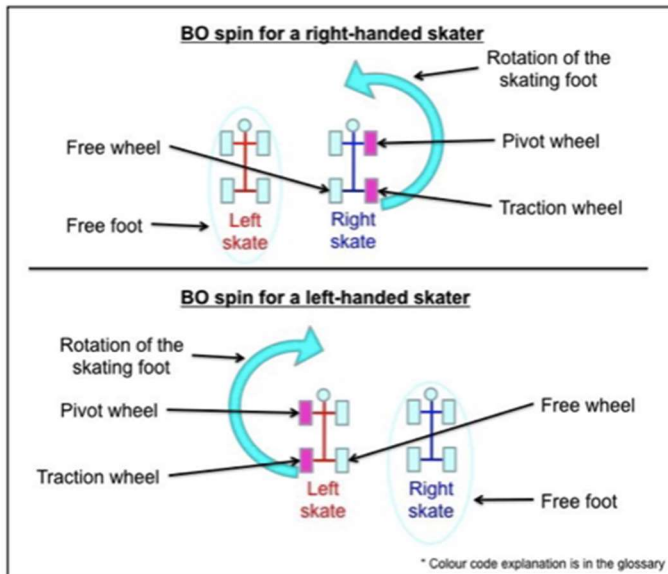
- Suruda vasak õlg taha
- Sirutada tugijalg
- Vaba jalg sirutada kõrval taha;
- Lükata vaagen ette

- Parem kehapool hoida ülal

Väljasõit:

- Vasakul ette-välja või paremal taha-välja
- Keharaskuse õige jaotamine

❖ Püstipiruett taha-välja



Joonis 6 Püstipiruett taha-välja pealtvaates. Ülemine on paremakäelise sõitja ning alumine vasakukäelise sõitja näide. Pivot wheel – survet ratas; traction wheel – külglisemises olev ratas; free foot – vaba jalg; free wheel – õhus olev ratas; rotation of the skating foot – pöörlemissuund; left skate – vasak jalg; right skate – parem jalg (Wattre, 2014)

Taha-välja piruetis tuleb survet avaldada parema jala välimisele eesmisele rattale, välimine tagumine ratas on külglisemises ning sisemine tagumine ratas on õhus.

Pirueti keskendumispunktid ja tüüpvead:

- Silmused on olulised (taha-välja);
- toetav harjutus kehaasendi ja jala liikumise paika saamiseks;
- alustada harjutamist koha pealt ja *pumpinguga* ja/või $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ ringi pöörlemisega;
- õppimist alustades vasak käsi taga ja parem ees, seejuures vasaku õlga tuleb taha suruda;
- parema jala õigeaegne kõverdamine ja sirutamine põlvest ja hüppeliigesest;
- vasakut jalga õppimise alguses ei kõverda;
- kogu keha sirutamine pealaest jala tallani;

- kontrollida, et parem õlg on alla surutud;
- kontrollida, et vasak puus on tõstetud.

"9" e tsentri leidmise keskendumispunktid ja tüüpvead:

- säilita "kast";
- tugijalg põlvest all, vaba jalg venitatud kõrval-taha;
- kandivahetus ilma stoprita(!);
- kandivahetusel tõuseb päkk ning surve on tagumisel sisemisel rattal;
- kandivahetuse saavutamiseks tuleb reied kokku tuua ning tõsta vaba jala puusa;
- vasak käsi ja vasak jalg tulevad koos ette;
- peale kandivahetust veel tugijala põlvest all, vaba jalg sirutatud ees;
- seejärel tugijala sirutamine põlvest ja pahklust.

Väljasõit:

- Paremal taha-välja.

❖ Sissesõit pirueti

Pirueti sissesõidud saab jagada tinglikult neljaks. Järgnevalt toodud variandid on järjestatud keerukuse alusel ning sellest tuleb juhinduda ka õpetamisel.

1. Seisust - sobilik pirueti esmasel õpetamisel.
2. Ettesõidust - e "9"-ga.
3. Ülejala taha ning *choctaw*'ga - kasutatakse ette-välja ning taha-sisse pirueti sooritamisel - pärast risttõuke lõppu veeretakse kinnises asendis taha-sisse ning sooritatakse *choctaw*, mis tähistab "9" algust. Vahel sooritatakse antud sissesõitu ka ilma „9“-ta. Viimase asemel sooritatakse sisse *mohawk*.
4. Kolmikutega:
 - a) Kõiki piruette (püsti-ja madalpiruett, liibeluu) harjutada paralleelselt ka kolmikutega;
 - b) annab piruetele juurde hoogu ja võimsust;
 - c) kolmikud = hea sõiduoskus;
 - d) suurendab pirueti väärtust;
 - e) trajektoori on sirgel;
 - f) ette-sisse või ette-välja kandil veeremist tuleb rõhutada/pikendada;

- g) kolmikud välja (tahasõidust ettevalmistus), kolmikud sisse (ettesõidust ettevalmistus);
- h) kehahoid! Õlgade maksimaalne kontroll, käed kõrval-ees;
- i) pinge(!);
- j) mida rohkem asend pääsukeses, seda parem (lähemalt liibelluu juures, 5. tase).

2.1.5. *Hüpete tehnika ja õpetamise metoodika. 1x hüpete tehnika. Õpetamise metoodika. Tüüpvead.*

Hüpe on rull-iluuisutamises pöörlev element, kus õhulennu ajal rulluisud põrandaga kokku ei puutu.

Üksikhüpe (*solo jump*) - ükskõik milline hüpe, millel on äratuntav sisenemine, õhulend ja väljumine hüppes. See on isoleeritud element. (World Skate ATC, 2018)

Hüpetekombinatsioon (*combo jump*) element, mis koosneb vähemalt kahest järjestikusest hüpest. Sealjuures eelneva hüppe maanduv rulluisukant on uue hüppe äratõuke kant.

Hüppe elemendi (*jump element*) all mõeldakse nii üksikhüpet kui ka hüpetekombinatsiooni tervikuna. (World Skate ATC, 2018)

Siduvad hüpped (*connecting jumps*) on hüpetekombinatsioonis mitmekordsete hüpete vahel olevad ühekordsed (360°) hüpped. (World Skate ATC, 2018)

Kõik edaspidi toodud hüpete kirjeldused on toodud paremakäelise vaatest.

Üldine:

- Käelisus.
- Kehahoid ("kast").
- Peavaade.
- Iga liigutus pingutusega.
- Oluline on tugev tõuge ja sellele järgnev sirutus.
- Hüpped sammudelt - kõrgem väärtus (sõiduoskus).
- Kui hüpete äratõuge on elemenditi erinev, siis reeglina maandutakse alati paremale jalale (paremakäeline) ja maandumisfaasis on vasak jalg suunatud ette. Seda reeglit kinnitab *Oiler'i* hüpe, mis klassifitseerub vahehüppeks ja maandumine toimub alati vasakule jalale nii, et vaba jalg on suunatud kehast taha (paremakäeline).
- ühekordse hüppe all mõeldakse 360° pööret õhus. Erandiks on kolmikhüpe 180° ja ühekordne Axel, mis on 540°.

Hüpe koosneb järgmistest faasidest:

- Ettevalmistus
- Laadimine

- Äratõuge
- Hüpe (õhulend)
- Maandumine
- Väljasõit

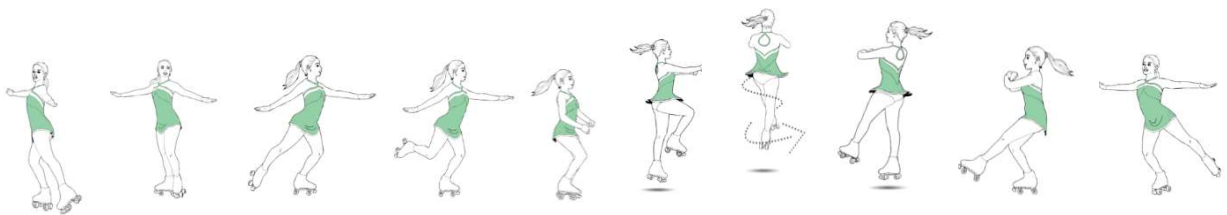
Kõikide hüpete õpetamisel peab treener nägema tulevikueesmärki - õpetatav tehnika peab toetama tulevikus kahe- või kolmkordsete hüpete sooritamist.

Hüpete õpetamisel tuleb pöörata tähelepanu järgmisele seaduspärasusele:

- kahelt jalalt üleshüpe;
- kahelt jalalt poolringhüpe;
- kahelt jalalt ringhüpe;
- kombinatsioonid erinevatest kahejala hüpetest;
- käte liikumismustri õpetamine;
- enne ettesõidust ja seejärel tahasõidust;
- hüpete õpetamisel kasutada eelharjutusi - tutvustada tehnikat ja siis harjutused liigutusvilumuse arendamiseks/saavutamiseks;
- enne proovime ilma rulluiskudeta ja seejärel rulluiskudel;
- äratõugete õppimisel enne hoo pealt üleshüpe, seejärel poolring / ring.

❖ Kolmikhüpe

Eristub teistest hüpetest selle poolest, et õhus sooritatakse pool ringi e 180° pööre.



Pilt 7 Kolmikhüppe. (Ferreiro, 2013)

Ettevalmistus:

- Sirgel.
- Õlad taha surutud ja all.
- Vasak käsi surutud taha.
- Peavaade vasakule kaele.

- Puusad surutud ette ja natuke lahti.
- Jalad kokku, siis kannad koos. (Ferreiro, 2013)

Laadimine:

- *Mohawk* – ettesõitu minek.
- Tõugata ei tohi, asetan jala.
- Vaba jala põlv venitada taha.
- Raskus tugijala kannal.
- Puusad ette.
- Fikseerida asend 1 sek.
- Seejärel tugijalast maksimaalne kõverdus. (Ferreiro, 2013)

Äratõuge:

- Vaba jalg liigub tugi jala juurde.
- Käed liiguvad alla.
- Raskus kannalt päkale.
- Tugijala täielik sirutus.
- Käed I positsioon. (Ferreiro, 2013)

Hüpe (õhulend):

- Oluline kõrgusesse hüpata.
- Käed I positsioonis.
- Maksimaalne sirutus peast jalatallani. (Ferreiro, 2013)

Maandumine:

- Korrektne maandumisasend on alus kõikidele hüpetele ja kombinatsioonidele!

Väljasõit:

- Hüppe peatavad tugev kehahoid, õlad ja jalg.
- 1 sek vaba jalg ees ning 3 sek väljasõidu asend. (Ferreiro, 2013)

Kolmikhüppe tüüpvead:

- Tugijalal liialt väliskandile surumine laadimisel ja äratõukel.

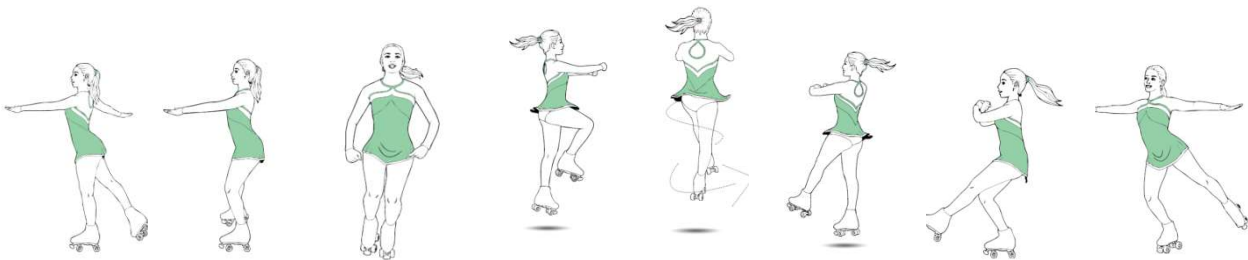
- Vaba jala ette viimine kaarega.
- Maandumisel läheb vaba jalg otse taha. (Ferreiro, 2013)

❖ Axel

Axel erineb kolmikhüppest selle poolest, et õhus sooritatakse poolteist ringi ehk 540°. Hüppe sooritamiseks tuleb lisaks kolmikhüppe tehnikale pöörata tähelepanu järgmisele:

- Laadimisaeg pikem ja sügavam.
- Äratõuge on tugevam.
- Oluline mõelda sirutusele.
- Parem jalg sirutub vasaku jala taha. (Ferreiro, 2013)

❖ Salchow



Pilt 8 Salchow. (Ferreiro, 2013)

Ettevalmistus ja äratõuge:

- Sirgel.
- Keha-, käte- ja peaasend.
- Raskus kannal kuni äratõukeni.
- Puusad kinni ja paigal.
- Vaba jalg venitada taha pikaks, veidi kõrvale ja alla kokku.
- Äratõuge maksimaaljõuga, tõuge ja sirutus hüppeliigesest.
- Enne hüpet püsib pea otse ja v käsi keha ees. (Ferreiro, 2013)
- Hüpe (õhulend):
- Ajastus:
 - Ettevalmistus – aeglane.
 - Laadimine – aeglane.

- Äratõuge – kiire.
- Oluline sirutus peast jalatallani.
- Parem jalg sirutub vasaku jala taha. (Ferreiro, 2013)

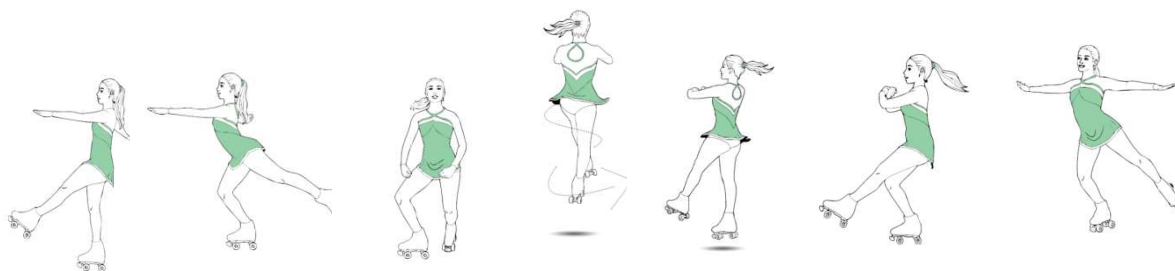
Maandumine:

- Vaba jalg venitada pikalt ette ja lõpetada õlgadega pöörlemine. (Ferreiro, 2013)

Levinumad vead:

- Ettevalmistusfaasis tugijalal sisekandile surumine.
- Vaba jala tahaviimisel kaob „kast“.
- Liiga kaua stopril enne õhkutõusu või rohkem kui $\frac{1}{4}$ ringi keeramine enne õhkutõusu. (Ferreiro, 2013)

❖ Toe-loop



Pilt 9 Toe-loop. (Ferreiro, 2013)

Ettevalmistus:

- Sirgel.
- Keha-, käte- ja peaasend.
- Raskus kannal.
- Puusad kinni ja paigal.
- Vaba jala fikseeritud liikumine eest taha. (Ferreiro, 2013)

Laadimine ja äratõuge

- Keha-, käte- ja peaasend.
- Keha keeramine $\frac{1}{4}$ ringi, kui vaba jalg on taha liikumise lõpetanud.

- Vaba jalg läheb stoprile tugijala taha risti, tugijalg on väliskandil.
- Istuda paremal puusal.
- Äratõuge kahelt jalalt (tugijala kannalt ja vaba jala stoprilt). (Ferreiro, 2013)

Hüpe (õhulend):

- Oluline sirutus pealaest jalatallani. (Ferreiro, 2013)

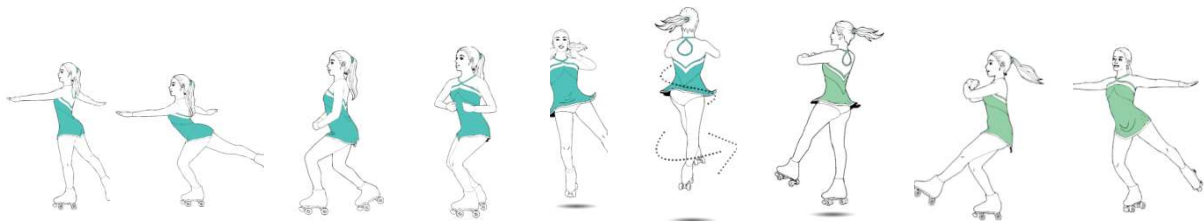
Maandumine:

- Vaba jalg venitada pikalt ette ja lõpetada õlgadega pöörlemine. (Ferreiro, 2013)

Levinuma vead:

- Laadimisfaasis kaob kehahoid (kast)
- Laadimisfaasis väliskandile surumine
- Vaba jalga maha pannes keerab stopper rohkem kui $\frac{1}{4}$ ringi
- Äratõuge ainult stoprilt

❖ Flip



Pilt 10 Flip. (Ferreiro, 2013)

Laadimine ja äratõuge:

- Keha-, käte- ja peaasend
- Vaba jala venitamine taha pikaks
- Stopper maha $\frac{1}{2}$ väljavenitatud jala pikkusest
- Kui stopper maas, siis veereb vasak jalg parema juurde ja tugijala maksimaalne kõverdus
- Äratõuge kahelt jalalt. (Ferreiro, 2013)

Hüpe:

- Oluline sirutus pealaest jalatallani. (Ferreiro, 2013)

Maandumine:

- Vaba jalg venitada pikalt ette ja lõpetada õlgadega pöörlemine. (Ferreiro, 2013)

Levinumad vead:

- Laadimisfaasis kaob kehahoid („kast“).
- Vaba jalg läheb stoprile tugijalast jalast eemal (kõrvale).
- Vaba jalal läheb maha varvaste ots, mitte päkk.
- Kui hoog jääb seisma peale hüpet, siis:
 - stopper pannakse liiga kaugemale maha ja/või.
 - vasak jalg ei veere parema jala juurde.
 - vasak jalg surub liialt sisekandile.
 - raskus jääb vasakule jalale. (Ferreiro, 2013)

❖ Lutz



Pilt 11 Lutz. (Ferreiro, 2013)

Hüppe tehnika on sama Flip'i puhul mõne väikse erinevusega:

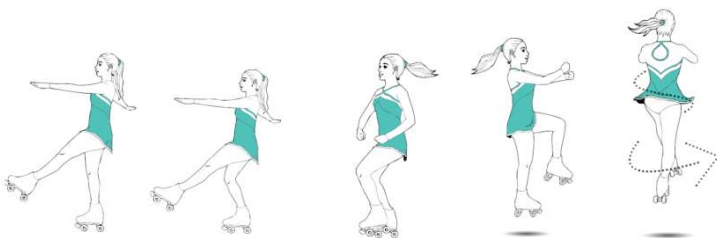
- Sissesõit ja laadimine taha-välja kaarel.
- Tugijala raskus taga väliskandil.
- Vaba jala puus on natuke rohkem avatud kui Flip puhul.
- Äratõukel hoida tugijalg väliskandil. (Ferreiro, 2013)

Levinumad vead:

- Laadimisfaasis kaob kehahoid („kast“).

- Stoprit maha pannes läheb tugijalg sisekandile.
- Kui hoog jääb seisma peale hüpet, siis:
 - stopper pannakse liiga kaugemale maha ja/või.
 - vasak jalg ei veere parema jala juurde.
 - vasak jalg surub liialt sisekandile.
 - raskus jääb vasakule jalale. (Ferreiro, 2013)

❖ Rittberger (ka Loop)



Pilt 12 Rittberger. (Ferreiro, 2013)

- Ettevalmistus:
- Sirgel.
- Keha-, käte- ja peaasend.
- Raskus kannal.
- Puusad kinni ja paigal.
- Vaba jalg ees (põlved otse), varvas sirutatud. (Ferreiro, 2013)

Laadimine:

- Vasak jalg liigub üles ja alla tugijalaga paralleelseks.
- Tugijalg kõverdub vaba jala alla liikumisel. (Ferreiro, 2013)

Äratõuge:

- Tõuge peamiselt paremast jalast (plahvatuslik jõud).
- Vasak jalg liigub põlvest üles. (Ferreiro, 2013)

Hüpe (õhulend):

- Oluline sirutus pealaest jalatallani. (Ferreiro, 2013)

Maandumine:

- Vaba jalg venitada pikalt ette ja lõpetada õlgadega pöörlemine. (Ferreiro, 2013)

Levinumad vead:

- Parem jalg surub väliskandile, kui vasak jalg tuleb alla juurde.
- Vaba jala "kaapsimine" e tõstetakse säärt mitte põlve.
- Stoprilt ülestõuge.
- Äratõukel keha vajub ette. (Ferreiro, 2013)

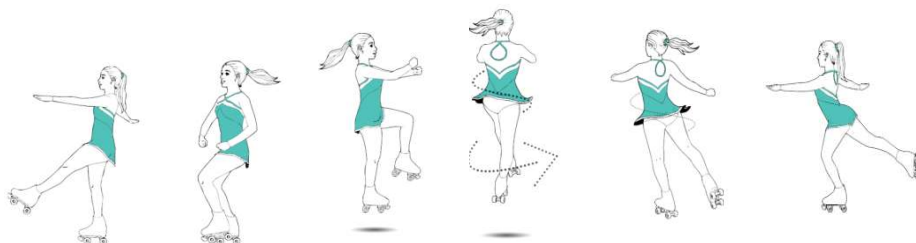
Harjutused *Rittberger*'i hüppe õppimise alustamiseks:

- Seinast vastas asendi paika panemine.
- Taha sõit ja ainult vaba jala liikumine.
- Taha sõit paremal jalal + 2 jalga maha + hüpe/ ½ / ring + maandumine.
- Taha sõit paremal jalal + üleshüpe + maandumine.
- Poolringhüpe ühele jalale + kolmik + väljasõit. (Ferreiro, 2013)

Rittberger kolmikute

- Sirgel.
- Vaba jalg tuleb fikseerida ette.
- Töö käib ainult parema jalaga.
- Tugijalg liigub pöördel natuke põlvest üles-alla.
- Viimase kolmiku lõpus vaba jalg tõsta üles. (Ferreiro, 2013)

❖ Oiler e vahehüpe



Pilt 13 Oiler. (Ferreiro, 2013)

Ettevalmistus, laadimine, äratõuge ja hüpe on sama *Rittberger*'i hüppe puhul.

PS! Oluline on hüpata, mitte astuda! (Ferreiro, 2013)

Maandumine:

- Kehaasend fikseeritud.
- Suruda parem õlg alla.
- Tugijalg põlvest kõverdatud.
- Vasakul jalal taha veereda ja parem jalg venitada taha pikaks. (Ferreiro, 2013)

Levinumad vead:

- Parema jalga surub väliskandile, kui vasaku jalga tuleb alla juurde.
- Vasaku õlg liigub äratõukel üles.
- Ringi ei hüpata täis. (Ferreiro, 2013)

Hüpete kombinatsioon

- Oluline säilitada samasugune hüppejõud kombinatsiooni lõpuni.
- Hüpete vahel peab veerema.
- Hüpete vahel peab säilitama keha pinget ja „kasti“.
- Asend-hüpe-asend-hüpe vs hüpe-hüpe-hüpe. (Ferreiro, 2013)

2.1.6. *Rollart komponendid – sõiduoskus, üleminekud, esitus, kompositsioon.*

Peale tehniliste elementide (hüpped, piruetid, tõsted) koosnevad kavad rull-iluuisutamises veel paljust muust, mida on subjektiivsem ning seetõttu raskem hinnata. Kava komponentide tundmine aitab kohtunikul hinnata, treenerit aga kava väljamõtlemisel ning treeningplaani koostamisel.

Artistlikkuse (e *Artistic Impression*) all mõeldakse rull-iluuisutamises nelja komponenti:

1. Sõiduoskus.
2. Üleminekud.
3. Esitus.
4. Kompositsioon. (World Skate ATC, 2018)

❖ **Sõiduoskus *e skating skill* koosneb viiest tehnilisest aspektist:**

1. Kvaliteet.
2. Väljapeetus (*carriage*).
3. Raskusaste.
4. Suunalisus.
5. Grupis sõitmine. (World Skate ATC, 2018)

Kvaliteet (kas sa unustasid, et nad on rulluiskudel?)

- Ühejala tasakaalu valdamine on edu võti. See on rataste suhe põrandaga.
- Kantidel sõitmise kindlus ning jala (rulluisu) asetamise täpsus kõikides sooritatud sammudes.
- Kontrollitud kurvid, näidates sügavaid kante ja pidevat voolavust ning impulssi pöörates mistahes kandil, päri- või vastupäeva.
- Energia ning võimsuse, kiiruse ning kiirenduse kasutamise variatiivsus ning suhestumine muusikasse.
- Oskus kasutada tugijala põlve ja hüppeliigest nii, et sõitmine paistab kerge ja justkui pingutuseta.
- Kasutatud on väga vähe samme sirgel ning üleliigseid risttõukeid.
- Pöörded, mis on sooritatud hüpates või kanditult ning hoo saavutamine stoprite abiga on negatiivsed aspektid kvaliteedi hindamisel.
- Üleliigne kahel jalal sõitmine on samuti kvaliteedi negatiivne aspekt. (World Skate ATC, 2018)

Väljapeetus

- Kogu keha kontrollitud liikumine esitledes seejuures väga head raskuskeskme tunnetust.
- Rüht ja joondumine kooskõlas õigete kehakalletega.
- Kehaosade sirutus (pea, käed (sh sõrmed), jalad (sh põiad)) koos kehatüve stabiilsusega.
- Lai liikumisvariatsioon, mis on sooritatud tugevalt ja kontrollitult.
- Selle sõiduuskuse aspekti negatiivsust näitab pidev keha ette vajumine või ebapiisav sirutuste näitamine või nõrk liigutuskontroll. (World Skate ATC, 2018)

Raskusaste

- Sammude ja pöörete varasalve arukas kasutamine.
- Kandi sügavuse suurendamine nii enne kui pärast pööret ning samal ajal säilitades hoogu ja impulssi.
- Pöörete raskusaste (tase vs kvaliteet), soorituse kergus ja osavus. (World Skate ATC, 2018)

Suunalisus (kas kasutati mõlemat suunda?)

- Näiteks: edaspidi, tagurpidi, päripäeva, vastupäeva, ja pöörlemine mõlemas suunas või on domineeriv pöörlemissuund? (World Skate ATC, 2018)

Grupis sõitmine

- Kogu rühma võrdne tehnika valdamine ning ühtsuse välja näitamine. (World Skate ATC, 2018)

❖ Üleminekud e *transitions*

Üleminekud liidavad elemendid ühtseks tervikuks. Seejuures kasutatakse minimaalselt lihtsaid risttõukeid.

1. Variatiivsus.
2. Raskusaste.
3. Keerukus.
4. Kergus – kvaliteet.
5. Grupis sõitmine. (World Skate ATC, 2018)

Variatiivsus

- Sammude variatiivsus (sh mitmesuunalisus, kandid, tõuked, kuu, Ina-Bauer, pöörded ning kahejala pöörded jne).
- Ühejala pöörete maht või kasutusviis, sh kolmikud, *rocker*'id, *counter*'id, klambrid silmused jms. (World Skate ATC, 2018)

Raskusaste

- Hinnata tuleb kandil sõitmisel keha kasutust väljaspool „mugavustsooni“ – pea, käte, kehatüve jalgade liikumine muusikasse. (World Skate ATC, 2018)

Keerukus

- Vastuoluline/intrigeeriv ning uuenduslik ja/või variatiivne jalgade töö, asendid ja liikumised, mis kokkuvõtvalt seovad elemendid üheks tervikuks. (World Skate ATC, 2018)

Kergus – kvaliteet

- Hõlmab endas tehnilistesse elementidesse ettevalmistuse ja väljumise. See on sõitmine ühel jalal ning kandil samaaegse kogu keha liikumisega muusikasse. (World Skate ATC, 2018)

Grupis sõitmine

- Tasakaal töökoormuse ja hoiete variatiivsuse vahel. (World Skate ATC, 2018)

❖ **Esitlus e performance**

1. Personaalsus või teatraalsus.
2. Liikumisoskus.
3. Emotsionaalsus.
4. Projektsioon.
5. Grupi pühenduvus. (World Skate ATC, 2018)

Personaalsus või teatraalsus

- „Ellu ärkama“ muusika peale hakkamisel, rolli sisseelmine, võime näidelda.
- Oskus edastada emotsioone kasutades kogu kehakeelt – nägu, keha, silmad, käed jne.

- Isiklik pühendumine koreograafia esitlemisel – sõitja esitleb individuaalset oskust esitleda ning olla hea esineja.
- Oskus panna uskuma näideldavasse karakterisse.
- Kütkestama ning hoidma üleval pinget läbi erinevate karakterite meeleolu varjundite. (World Skate ATC, 2018)

Liikumisoskus

- Premeerida tuleb sõitjat, kes on kehaliselt painduv ja suudab näidata asendeid kõikides liikumistasandites. See näitab sõitja kõrgemat taset ning nõuab suuremat vastupidavust.
- Selliste liikumiste kvaliteet, mis rõhutavad keha kolmedimensioonilist liikumist.
- Rikas kinesteetiline repertuaar sellistest liikumistest nagu – kehapöörded, lained, kumerus/nõgusus, kontraktsioonid ja küljekallutused. (World Skate ATC, 2018)

Emotsionaalsus

- Esteetilisus ja esitluse energilisus muusikasse – ükskõik, mis stiil on valitud. Võibolla on see graatsiline, elegantne, peenetundeline, ilus, atraktiivne, meeldiv, armastusväärne, jõuline, intensiivne, stiilne, artistlik jne.
- Väljendusrohkuse kasutamine ja isiklik pühendumine. See väljendab sõitja oskust projekteerida ja edastada muusika laadi/stiili kohtunikele ja publikule. (World Skate ATC, 2018)

Projektsioon

- Ruumi, aja ning energia kontroll ja kütkestavus kogu kava vältel.
- Võime panna tundma, et „aeg seisab“, kava möödub kiiresti ja tähelepanu on justkui „vangistatud“.
- Koreograafia esitlemise kindlus ja kergus.
- Küsi, kas kava haaras enda võimusesse või vaadati pelgalt sõitjat, kes rulluisutas juhtumisi taustaks kõlanud muusika saatel. (World Skate ATC, 2018)

Grupi pühendumus

- Partnerite omavaheline peegeldus muusikast.
- Partnerid interpreteerivad ühte moodi ja sama tundlikult muusika nüansse.

- Partnerid alluvad muusika ülemuslikkusele ja nende kooskõla on suurem kui 1+1. (World Skate ATC, 2018)

❖ **Kompositsioon e choreography/composition**

1. Ülesehitus.
2. Koreograafiline teostus.
3. Kehadisain ja dimensioonid.
4. Suhestumine muusikaga.
5. Grupis sõitmine. (World Skate ATC, 2018)

Ülesehitus

- Kava üldine ülesehitus, elementide paigutus ja üldmuster.
- Elementide unikaalne ja leidlik paigutamine pörandal. See sisaldab endas ka tehnilistesse elementidesse ettevalmistuse/sissesõidu.
- Minimaalne pikkade ettevalmistuste kasutamine enne tehnilisi elemente.
- Erinevate suundade kasutamine kogu kava vältel. (World Skate ATC, 2018)

Koreograafiline teostus

- Kava idee, teema, loo, karakterite jms selgus, arusaadavus ning äratuntavus.
- Pole oluline, milline teema on valitud, aga koreograafia peab sobima valitud muusikaga. (World Skate ATC, 2018)

Kehadisain ja dimensioonid

- Keha geomeetria ja füüsiline liikumine ruumis, artistlik kehakeel või rikkalik liigutuste sõnavara, mis aitavad täiendada kava ja muusikat.
- Visuaalselt huvitav ja kehaliselt väljakutsuv teostus. (World Skate ATC, 2018)

Suhestumine muusikaga

- Ideaalne vahekord muusika ja sõitja vahel on siis kui nad näivad ühte sulandunud.
- Küsi endalt, kas liikumine sobib valitud muusikasse (tundub loogiline)?
- Kas liikumised sh tehnilised elemendid, on kooskõlas muusika fraseerimisega?
- Kas sõitja näitab oskust kasutada muusika nüansse ja väljendada end läbi selle kasutades ära tempot, meloodiat, rütmi, fraseerimist, harmooniat, värvikust, tekstuuri jne? (World Skate ATC, 2018)

Grupis sõitmine

- Eesmärgi jagatud vastutus (paarissõit, paaritants, grupp)
- Kõikidel sõitjatel on võrdne roll saavutamaks kava esteetiliselt panust kompositsiooni võrdse panusega sammudesse ja liikumistesse. (World Skate ATC, 2018)

2.1.7. **Hindamine.** Tehniline- ja kohtunikepaneel. Hüpete, piruettide ja komponentide hind hindamine. Hindamine Eestis.

Kasutusel on kaks erinevat hindamissüsteemi – kümnepalli süsteem (ka *White System*) ja *Rollart*.

Vanem, kümnepallisüsteemis hindamine, on subjektiivsem, emotsionaalsem (võimaldab anda maksimumi e 10.00 hinnet) ning soodsam (riistvarale väiksemad nõuded ja vähem inimressurssi). Erinevate võistluste punktisummad ei ole võrreldavad, sest baashinne sõltub esimesena võistlema asunud sõitjast. Hinne koosneb kahest osas: „A“ – kava tehniline sisu (e *Program Contents*) ja „B“ esitus (e *Presentation*). Hinnete väikseim vahemik on 0.1. Hindamise aluseks on tehniliste elementide kokku lepitud väärtused ning võitja selgub vastavalt võitude tabelis saadud tulemusele (vaata täpsemalt võistlustulemust arvutamise kohta – CIPA System of Scoring). Selle hindamissüsteemiga hinnatakse *showkavasid* ja koolisõitu.

White System hindamispaneel koosneb:

1. Kohtunikud – 3-9 inimest
2. Referee
3. Referee abiline (vajadusel)
4. Kalkulaator – 1-2 inimest

0.0	Ei ole sõidetud	5.0-5.9	Keskmine
0.1-0.9	Ülimalt kehv	6.0-6.9	Rahuldav
1.0-1.9	Väga kehv	7.0-7.9	Hea
2.0-2.9	Kehv	8.0-8.9	Väga hea
3.0-3.9	Puudulik	9.0-9.9	Suurepärane
4.0-4.9	Alla keskmise	10.0	Perfektne

Tabel 2 *White System* hinneteskaala (World Skate ATC, 2018).

Rollart hindamissüsteem on keerulisem, objektiivsem ja kallim. Võistlustel saadud punktisummad on omavahel võrreldavad. Iga võistleja saab soorituse järgselt kohustuslike elementide ja kava komponentide hindamise kirjaliku tagasiside lehe. Hinne koosneb kohustuslike elementide ning kava komponentide summast. Kohustuslike elementide punkt tabelid on ette antud ja saadav hinne sõltub sooritatud elemendi tasemest ning

kvaliteedist (vahemik -3 kuni +3). Komponente hinnatakse kümnepallisüsteemis ning väikseim vahemik on 0.25. Kui kohtunike paneelis on rohkem kui kolm kohtunikku siis kõrgeima ja madalaim hinne võetakse ära ning allesjäänud hinded liidetakse ning jagatakse allesjäänud kohtunike arvuga. Sellist süsteemi rakendatakse nii tehniliste elementide kvaliteedi kui ka komponenti hinnete puhul. *Rollart*'i alusel hinnatakse üksiksõitu, paarissõitu, paaristantsu, solotantsu ja kujunduisutamist.

Rollart hindamispaneel koosneb:

1. Võistluste juhataja (*White System* kalkulaator).
2. Tehniline paneel:
 - a. Tehniline spetsialist:
 - i. määrab ja fikseerib (*calls*) sooritatud elemendid;
 - ii. tuvastab elementide tasemed ja arvestab seejuures võimalike sooritatud iseärasustega (*feature*);
 - iii. fikseerib kukkumised.
 - b. Tehnilise spetsialisti assistent:
 - i. saab anda nõu tehnilisele spetsialistile tema poolt fikseeritud elementide ja nende tasemete kohta;
 - ii. otsustab, kas tehnilise spetsialisti ja tehniline kontrollid peavad omavahel arutama/nõu pidama;
 - iii. hüüab välja järgmisena toimuva elemendi ning salvestab tehnilise spetsialisti poolt fikseeritud elemendid ja nende tasemed.
 - c. Tehniline kontrollid:
 - i. vaatab üle fikseeritud elemendid ja tasemed ning kontrollib, et süsteemi oleks sisestatud sama info;
 - ii. palub ülevaatomist, kui ei ole kindel tehnilise spetsialisti poolt fikseeritud elementides ja/või viimaste tasemetes.
3. Andmete operaator – sisestab süsteemi fikseeritud elemendid ja nende tasemed.
4. Kohtunike paneel:
 - a. *Referee*:
 - i. hindab nagu kohtunik (vt alt);
 - ii. tuvastab karistused ja rikkumised;
 - iii. juhib kogu võistlust;
 - iv. võtab stopperiga aega.

b. Kohtunikud:

- i. hindavad ja annavad tehnilise paneeli poolt fikseeritud elementidele kvaliteedi (*QOE – quality of the element*) vahemikus -3 kuni +3;
- ii. hindavad ja annavad 10 palli süsteemis väärtuse kava neljale komponendile (*Artistic Impression*). (World Skate ATC, 2018)

❖ **Lühendid *Rollart* süsteemis**

Quality of the element (QOE) – e elemendi kvaliteet vahemikus -3 kuni +3 ja selle määrab iga paneelis olev kohtunik igale tehnilisele elemendile. Antud hinnang tõstab või langetab kava tehnilist sooritust.

Technical value of the element (TE) – e tehnilise elemendi väärtus. Määratud iga võistluskategooria (üksiksõit, kujunduisutamine, solotants jne) puhul ja kättesaadav World Skate kodulehel *Rollart* materjalide hulgas.

Technical content score (TC) – e kõikide sooritatud tehniliste elementide kogusumma.

Technical value of the program (TVP) – e kõikide sooritatud tehniliste elementide ning komponentide kogusumma.

Penalization (P) – e karistuse eest määratud punktisumma, mis võetakse *TVP*'st maha.

Feature – e tehniline karakteristik (iseärasus), mis võib tõsta tehnilise elemendi taset/väärtust.

(World Skate ATC, 2018)

2.1.8. Hüpete ja piruettide hindamine

Selleks, et oleks võimalik saada maksimum tulemus iga elemendi sooritamisel, tuleb teada *Rollart* reegleid. Seetõttu on oluline tunda *Rollart*'i juba kava koostamisel. Siinkohal on ära toodud kõige üldisemad põhimõtted hüpete ja piruettide hindamisel. Iga-aastaselt korrigeeritakse/muudetakse/täpsustatakse hindamise reegleid ning need on kättesaadavad World Skate kodulehel. Tuleb mõista, et *Rollart* on uus süsteem ja mõne reegluga tehakse hindamisel mööndusi, et kavades oleks näha rohkem uusi raskeid elemente (näiteks lubatakse *sideways* piruetti sooritada stopril). Tulevikus muutub hindamine tõenäoliselt rangemaks.

❖ Üldine

Kõik elemendid, mida sooritatakse rohkem kui lubatud arv kordi, ei lähe süsteemi kirja (süsteemis on vastava elemendi lahtrid juba täidetud) ning karistust selle eest ei määrata. (World Skate ATC, 2018)

❖ Hüpped

Hüpetekombinatsioonis ei saa siduvad hüpped (ühekordsed hüpped) tehnilise paneeli poolt väärtust. Samas, alati saab väärtuse kombinatsiooni esimene ja viimane hüpe - isegi kui ta on ühekordne. (World Skate ATC, 2018)

Neile hüpetele, mis sooritatakse kava teises pooles või kombinatsioonis, antakse suurem väärtus. Kombinatsioonis saavad hüpped suurema väärtuse kui mitmekordsete hüpete vahel ei sooritata siduvaid ühekordseid hüppeid. (World Skate ATC, 2018)

Kui sõitja kasutab hüpetekombinatsiooni vahel tasakaalu tagasi saamiseks ühekordset *toe-loopi*, siis loetakse seda kohtunike poolt väljaastumiseks ning see saab eelnevalt sooritatud hüppele negatiivse *QOE*. Sooritatud ühekordne *toe-loop* fikseeritakse tehnilise paneeli poolt kui „*no jump*“ ning süsteemis täidetakse üks hüppe lahter. (World Skate ATC, 2018)

Kui on selgelt näha, et sõitja soovis sooritada mitmekordset hüpet aga välja tuli ühekordne, siis läheb see ka tehnilise paneeli poolt kirja kui ühekordne hüpe. (World Skate ATC, 2018)

Alapööreldud ühekordne hüpe hüpetekombinatsiooni sees kahandab järgneva hüppe väärtust. (World Skate ATC, 2018)

Alapööreldud (*under-rotated*) hüpe on sellisel juhul kui ringi(de) täispöörlemisest jääb puudu vähem kui $\frac{1}{4}$. Tähistatakse märgiga „<“ ning sooritatud hüppe väärtust vähendatakse. (World Skate ATC, 2018)

Pooleldi pööreldud (*half-rotated*) hüpe on sellisel juhul kui ringi(de) täispöörlemisest jääb puudu $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$. Tähistatakse märgiga „<<“ ning sooritatud hüppe väärtust vähendatakse. (World Skate ATC, 2018)

Alandatud (*downgraded*) hüpe on sellisel juhul kui ringi(de) täispöörlemisest jääb puudu rohkem kui $\frac{1}{2}$. Tähistatakse märgiga „<<<“. Süsteemis läheb kirja üks ring vähem (näiteks kahekordse hüppe asemel ühekordne hüpe). Sama reeglit kasutatakse lahtise *toe-loop*'i hüppamisel. (World Skate ATC, 2018)

❖ Piruetid

Väga oluline on saavutada valitud piruetis korrektne asend, vastasel juhul elementi tehnilise paneeli poolt ei fikseerita, isegi kui vajalik pöörete arv on sooritatud. (World Skate ATC, 2018)

Piruetikombinatsiooni hinnatakse kohtunike poolt ühiselt ja elemendile antakse üks *QOE*. Tehnilise paneeli poolt fikseeritakse kõik piruetikombinatsioonis olnud piruetid ning süsteem liidab elementide punktid. (World Skate ATC, 2018)

Piruetist väljumisel kasutatavat püstipiruetiasendit ei loeta uueks piruetiks, ükskõik mitu ringi ei sooritata. (World Skate ATC, 2018)

Piruetid, mis on sooritatud piruetikombinatsioonis järgmisel viisil saavad väärtust juurde:

- madalpiruett kahe liibeluu vahel;
- jalavahetus, mis on sooritatud hüppega (õhus saavutatakse madalpirueti asend) või liblikaga (keha, käed ning jalad on õhulennu ajal sirutatud ja lubatakse stoprile maandumist);
- piruett sooritatakse kohese suunavahetusega (madal ja/või liibeluu). (World Skate ATC, 2018)

Kui piruett sooritatakse raskes asendis, mis panevad selgelt tasakaalu proovile, siis see tõstab pirueti väärtust ning seda arvestatakse kui iseärasust (*feature*). (World Skate ATC, 2018)

Koreograafilist liikumist pirueti sooritamisel ei loeta iseärasuseks, kuid kohtunikud saavad seda premeerida positiivse *QOE*'ga. (World Skate ATC, 2018)

Üksikpiruetti, mida sooritatakse rohkem kui kuus ringi, loetakse iseärasuseks tehnilise paneeli poolt. (World Skate ATC, 2018)

Kannal sooritatud püstipiruetti loetakse iseärasuseks tehnilise paneeli poolt. (World Skate ATC, 2018)

Ühe üksikpirueti või piruetikombinatsiooni puhul arvestatakse kuni kahte iseärasust. Samas ühes kavas fikseeritakse ainult üks samasugune iseärasus. (World Skate ATC, 2018)

Kui piruett sooritatakse ilma raske variatsioonita, siis kohtunikud ei tohi selle pirueti kvaliteediks panna +3. (World Skate ATC, 2018)

Piruetti, mis sooritatakse raske variatsiooniga, peab olema sooritatud vähemalt kaks (2) ringi – nii üksikpiruett kui piruetikombinatsioon. (World Skate ATC, 2018)

Kui piruetti sissesõitu sooritatakse raske variatsiooniga (liblikas või lendav liibelluu), siis see fikseeritakse tehnilise paneeli poolt ning tõstab järgneva pirueti väärtust. (World Skate ATC, 2018)

Ranked asendi variatsioonid põhipiruettidele:

- Püstipiruett:
 - *Forward* – keha on painutatud puusast ette.
 - *Layback* – pea ja õlad painutatud taha (selg on paindes) ning vaba jala asend on vaba. Lubatakse kasutada stoprit.
 - *Sideways* – vaba jalg on spagaattõstes. Lubatakse kasutada stoprit.
- Madalpiruett:
 - *Sit forward* – vaba jalg on sirutatud ette ja keha on painutatud/kokkupuutes vaba jalaga.
 - *Sit sideways* – vaba jalg on sirutatult või kõverdatult diagonaalis kõrval.
 - *Sit behind* – vaba jalg on kõverdatult risti tugijala taga.
- Liibelluu:
 - *Biellmann* – vaba jalg on tõmmatud käte abil selja tagant sellisesse asendisse, et vaba jala põlv on puusadest ning kand peast kõrgemal. Lubatud on kasutada stoprit.
 - *Torso sideways* – vaba jalg on täielikus spagaadis. Lubatud on kasutada stoprit.
 - *Layover* – ülakeha (õlad) on pööratud (selg on peaaegu pörandaga paralleelne) nii, et peavaade on üles.
 - *Bryant* – *layover* asend, kus tugijala käsi võtab selja tagant kinni põlvest painutatud vaba jala rullisust. Keha, puusad ja vabajala põlv on ühel joonel. Vabajala varbad on suunatud alla ning põlv üles.
 - Raske vaba jala asend:
 - *Camel forward* – ristjalatõste, vabajala põlv ja õlad on ühel joonel ja puusast kõrgemal.
 - *Camel sideways* – ristjalatõste, kus keha on risti pörandaga ning vabajala põlv ja varbad on suunatud kõrvale. (World Skate ATC, 2018)

Komponentide hindamine

SÕIDUOSKUS	ÜLI KEHV	VÄGA KEHV	KEHV	NÕRK	RAHULDAV	KESKMINE	ÜLE KESKMISE	HEA	VÄGA HEA	SUUREPÄRANE	VÕRRATU
Väärtus	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
	0.25-2.0			3.0-4.5		5.0-6.5		7.0-8.5		9.0-10.0	
Kvaliteet											
Väljapeetus											
Raskusaste											
Suunalisus											
Grupis sõitmine											
SUUNALISUS	ÜLI KEHV	VÄGA KEHV	KEHV	NÕRK	RAHULDAV	KESKMINE	ÜLE KESKMISE	HEA	VÄGA HEA	SUUREPÄRANE	VÕRRATU
Variatiivsus											
Raskusaste											
Keerukus											
Kergus											
Grupis sõitmine											
ESITLUS	ÜLI KEHV	VÄGA KEHV	KEHV	NÕRK	RAHULDAV	KESKMINE	ÜLE KESKMISE	HEA	VÄGA HEA	SUUREPÄRANE	VÕRRATU
Personaalsus või teatraalsus											
Liikumisoskus											
Emotsionaalsus											
Projektsioon											
Grupi pühendus											
KOMPOSITSIOON	ÜLI KEHV	VÄGA KEHV	KEHV	NÕRK	RAHULDAV	KESKMINE	ÜLE KESKMISE	HEA	VÄGA HEA	SUUREPÄRANE	VÕRRATU
Ülesehitus											
Koreograafiline teostus											
Kehadisain ja dimensioonid											
Suhestumine muusikaga											
Grupis sõitmine											

Tabel 2 Komponentide hindamise tabel (World Skate ATC, 2018)

2.1.9. Hindamine Eestis

Eestis toimuvatel võistlustel, nii rühmakavade kui üksiksõidu puhul, toimub veel hindamine 10 palli e *White System*'i alusel ning elementide tasemelised väärtused on toodud all tabelites 3 ja 4.

Võistlused jagunevad kaheks:

- A kategooria ehk vanuse alusel jaotatud võistlusklassid vastavalt World Skate ATC reeglitele;
- B kategooria ehk tasemete alusel jaotatud võistlusklassid.

HÜPPED			
Element	Hinne	Element	Hinne
Kolmikhüpe	1,5	Axel	4,5
Salchow	2,5	2x Salchow	5,0
Toe-Loop	2,8	2x Toe-Loop	5,0
Flip	3,0	2x Flip	6,0
Oiler	3,0		
Lutz	3,5	2x Lutz	6,5
Rittberger	3,5	2x Rittberger	7,0
3-5 Rittbergeri	4,0-4,3		
PIRUETID (3 ringi)			
Element	Hinne	Element	Hinne
Kahejalapiruett	1,5	Liibeluu FO	5,0
Püstipiruett BI	2,0	Liibeluu BI	5,5
Püstipiruett FO	2,0	Liibeluu BO	5,5
Püstipiruett BO	2,5		
Püstipirueti komb	3,0		
Madalpiruett ($\leq 90^\circ$)	3,5	Komb C taseme piruettidest	6,0
Komb madal- ja püstipiruetist	4,0	Liibeluu jalavahetusega	6,0
Komb madalpiruettidest	5,0	Komb B taseme piruettidest	6,5

Tabel 3 Elementide tasemed White System'i puhul.

Kombinatsioonidel (nii piruetid kui ka hüpped) võetakse arvesse kõige raskema sooritatud hüppe tase ja liidetakse juurde vastavalt teistele elementidele.

SAMMUDE HINNANGULISED TASEMED							
			TOTS 8-9a	MINIS 10-11a	ESPOIR 12-13a	CADET/YOUTH 14-16a	JUNIOR/SENIOR 17-...
	Tase 1	Tase 2	Tase 3	Tase 4-6	Tase 7	Tase 8	Tase 9-10
Hinne 10palli süsteemis	0,1-0,5	0,5-1,5	1,5-2,5	2,5-3,5	3,5-4,5	3,5-4,5	4,5-6,5

Tabel 4 Sammude hinnanguline väärtus White System'i puhul.

Kõiki elemente hinnatakse võrdselt – piruetid-hüpped-sammud. Erand on ainult tasemevõistlustel tasemest 1 kuni tasemeni 7, kus on tasakaal järgmine:

- piruetid 25%;
- hüpped 25%;
- sammud 50%.

Eestis toimuvate tasemevõistluste ehk B-kategooria võistluste tasemeline jaotus sooritatavate hüpete raskusastme alusel:

- Tase 1 e Algajate klass
- Tase 2 e Kolmikhüppe klass
- Tase 3 e *Salchow*'i klass
- Tase 4 e Ühekordsete hüpete klass – *Flip* ja *Lutz*
- Tase 5 e Ühekordsete hüpete klass – *Rittberger*
- Tase 6 e Ühekordsete hüpete klass – *Oiler*
- Tase 7 e *Axel*'i klass
- Tase 8 e Kahekordsete hüpete klass – *Toe-loop* ja *Salchow*
- Tase 9 e Kahekordsete hüpete klass – *Flip* ja *Lutz*
- Tase 10 e Kahekordsete hüpete klass – *Rittberger*

Tasemete sisu võib iga-aastaselt muutuda ning võistlusklasside täpsed kohustuslikud elemendid leiab Rulluisuliidu kodulehelt.

2.1.10. *Septsiaal- ja üldkehaline ettevalmistus. Eesmärgid, harjutusvahendid, vahendid.*

ÜKE – üldkehaline ettevalmistus:

- Rull-iluuisutajate vaatevinklist – jooksmine, sportmängud, suusatamine, jalgrattasõit, tennis... jne.
- Arendab üldmootorikat ja paneb aluse eduks tulevikus = loob põhja mille peale “ehitada”!
- Aitab vältida vigastusi.

Mida noorem sportlane, seda suurem on ÜKE osakaal. Hooaja algul on ÜKE osakaal suurem ning enne võistlusi väiksem.

Algettevalmistuse rühmades on ÜKE eesmärk elementaarse liigutusbaasi loomine:

- Roomamine (koordinatsiooni ABC);
- banaan (keha pööramise ABC);
- üleshüpe (suudan kahelt jalalt end üles tõugata);
- marss (koordinatsiooni ABC);
- trel ette ja taha;
- poolring- ja –ringhüpped 2le ja 1le jalale;
- tasakaal ühel jalal (luik, toonekurg, uisutaja, pääsuke);
- kükk ja pistolett (madalpiruett);
- hüppenõoriga hüppamine: edaspidi-tagurpidi, 2l ja 1jalal, galopp, risti, ussina, 2x, 3x... (koordinatsioon, hüppejõud);
- ühel jalal hüppamine. (Wattre, 2014)

Rulli-iluuisutamise on oluline selliste kehaliste võimete arendamine nagu väledus, jõud (dünaamiline, staatiline), kiirus, paindumus, osavus, tasakaal ja koordinatsioon. Vahendid nende võimete arendamiseks:

- Koordinatsiooniredel (sammukiirus, hüppevõime, osavus, koordinatsioon);
- akrobaatika (keha kinesteetiline tunnetus on väga oluline rull-iluuisutamises);
- iluvõimlemine (sisult ja vormil sobivaim toetamiseks rull-iluuisutamist kui põhiala);
- ballett (põhiliste *port de bra*’de tundmine, tantsu põhitõed!);

- harjutused hüppenööriaga (sh hea vahend soojenduse läbi viimiseks. Samuti hüppevõime ja koordineerimise arendamine);
- tasakaal (piruettide sooritamisel väga oluline), sh asendite hoidmine kinniste silmadega;
- jooks (pikamaajooks, 400m jooks, 30m jooks, sikk-sakk jooks);
- jõutrenn – keharaskusega ja vastupanuga (jõusaal, kaaslane, võimlemiskumm);
- paindumus (üldpaindumus);
- sportmängud, teatevõistlused jms = *FUN*, eriti üleminekuperioodil!

❖ **SKE – spetsiaalkehaline ettevalmistus:**

- Spordialaspetsiifilised harjutused (pääsuke, *flip* hüpe);
- spordivahendiga (rulluiskudel);
- imiteerimine (ilma rulluiskudeta hüppetrenn, piruetitallaga piruetid).

SKE ilma rulluiskudeta.

Tasakaalu ja koordineerimise mõttes lihtsam õppida uusi elemente ilma rulluiskudeta! Samuti on need harjutused head soojenduse osana!

Hüpete imitatsioonid:

- *Lutz*, *toe-loop* jms hüpped;
- üleshüpped ja ringhüpped ning nende erinevad kombinatsioonid;
- maandumisasendi harjutused.

Võimlemiskummiga:

- Väljasõidud nii jalgade kui kätega;
- hüppesse minekud nii jalgade kui kätega.

Piruetitall e *spinner*:

- Nii piruettide kui hüpete jaoks keha pöörlemisel tunnetuse saamiseks.

Uisutaja põhiasendid ja nende kombineerimine tasakaaluharjutusteks. Raskusastet saab tõsta tasakaalualustega.

FlyGrossing:

- Trenažöör, millega sportlane on kummidega tõstetud maapinnast kõrgemale. Võimaldab arendada keha kinesteetilist tunnetust õhus. Seda võib nimetada ka õhuakrobaatikaks. Väga hea harjutada piruettides ja hüpetes vajalikku pöörlemist kruvi asendis ümber vertikaaltelje.

SKE rulluiskudel

Rulluisutamise treeningu iseenesest ongi selle mõiste kohaselt spetsiaalkehaline ettevalmistus. Küll on ka siin abivahendeid, mis aitavad õpilasi tehnika õppimisele ja liigutusvilumuse kinnistamisel.

Õng e *skating harness*:

- rulluisutaja on traksidega seotud õngeridva külge, mida hoiab treener. Õngega on võimalik stabiliseerida hüpete väljasõitu. Õnge kasutamisel peab õpilane olema sellises kaalus, et treener on võimeline teda tõstma ilma endale liiga tegemata.

FlyGrossing:

- trenažööril on analoogne funktsioon õngega, kuid ilma treeneri kaasabit.

NB! Planeeri ÜKE nii, et see toetaks ÜKE testi edukat sooritamist!

2.1.11. ÜKE test. Eesmärgid. Testide tutvustus.

Siin peatükis toodud ÜKE test on mõeldud just rull-iluuisutajate kehaliste võimete testimiseks. Test töötati välja Saksa rull-iluuisutamise liidu tellimusel eesmärgiga tõsta sportlaste kehalisi võimeid. Test on ka eelduseks spetsiifiliste rull-iluuisutamise elementide soorituseks/tehnika omandamiseks (korrektne küki tehnika ja suutlikkus on eelduseks madalpiruetti sooritamisel) ning ka vigastuste ennetamiseks. Test ei ole treeningkava, kuid on kindlasti suunajaks sobiva treeningkava koostamisel. Kuna tegemist on ajakuluka testiga ning mõned neist vajavad spetsiaalset tehnikat, siis on soovitatav teha valik vastavalt võimalustele ja vajadustele.

Testi sooritamiseks peab sportlane olema puhanud (eelneval päeval ei tohi olla liiga raske trenn), tervis korras ja eelnevalt on tehtud põhjalik soojendus. Iga testi sooritamiseks on 2 katset, millest hindamisele läheb parim. Test koosneb 5 erineva suunitlusega osast, mis tuleb sooritada ka etteantud järjekorras.

Mainitud osade alla kuuluvate harjutuste järjekorda võib vastavalt vajadusele muuta.

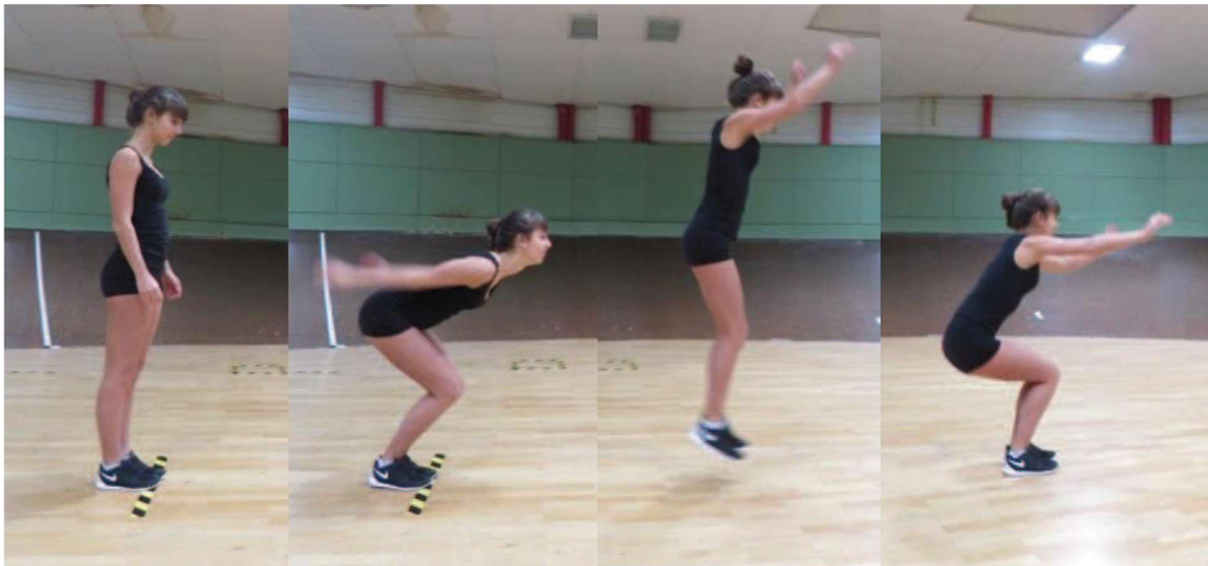
1. Plahvatuslik jõud ja kiirus:
 - Paigalt kaugushüpe
 - Kolmikhüpe ühel jalal
 - *Squat jump*
 - *Counter movement jump*
 - *Drop jump*
 - 30m sprint
2. Jõud ja tasakaal:
 - Plank küünartoengus
 - Kätekõverdused
 - Lõuatõmbed
 - Istesse tõusud
 - Seljalihased
3. Koordinatsioon:
 - Ringhüpped
 - Kätelseis
 - Osavus/väledus
4. Liikuvus/painduvus

- Spagaat paremast, vasakust, harki
 - Pääsuke
 - Ettepainutus
5. Vastupidavus
- *Shuttle-Run*. (Sportkomission Rollkunstlauf, 2014)

❖ Hüppejõud ja kiirus

Test 1 – Paigalt kaugushüpe

- Jalad ärahüppe joone taga.
- Hoovõtuliigutusega edasihüpe võimalikult kaugele, maandumine kahele jalale.
- Mõõtmine – äratõukejoonest (varvastest) kõige lähema kehaosa maandumiskohani.
- Mõõtmine meetrites.
- Katseid 2, hinnatakse parimat.
- Vahendid: mõõdulint, kleeplint äratõukejoone märkimiseks. (Sportkomission Rollkunstlauf, 2014)



Pilt 14 Kaugushüpe (Sportkomission Rollkunstlauf, 2014)

Test 2 – Kolmikhüpe ühelt jalalt

- Tõukejalg äratõukejoone taga.
- Hüpet ühelt jalalt (sama jalg) maandumisega kahele jalale (nt. Vasak jalg-vasak jalg-maandumine kahele jalale).
- Mõõtmine äratõukejoonest kuni kõige lähema kehaosa maandumiskohani. Mõõtmise meetrites.
- Katseid kummastki jalast 2 korda, hinnatakse kummagi jala parimat.
- Vahendid: mõõdulint, kleeplint äratõukejoone märkimiseks. (Sportkomisjon Rollkunstlauf, 2014)



Pilt 15 Kolmikhüpe ühel (Sportkomisjon Rollkunstlauf, 2014)

Test 3 – Squat jump (kentsentriline hüppejõud = ühise keskpunktiga)

- Algseis õlgade laiune harkseis, käed puusal. Käsi ei tohi hoovõtuks kasutada.
- Laskuda põlvest alla kuni 90kraadise nurgani põlvest, hoida poosi 3 sekundit.
- Hüpata võimalikult vertikaalselt üles, maandumine kahele jalale (otse üleshüppamise reguleerimiseks ning vältimaks horisontaalset liikumist põrandale märgitud ruut küljepikkusega 40cm, selle seest hüpe ja sinna ka maandumine).
- Mõõdetakse hüppe kõrgust, katseid 2, hinnatakse parimat tulemust.
- Manuaalne mõõtmine – testitav kannab vööd, mille külge on kinnitatud mõõdulint. Mõõdulint jookseb põrandal nt läbi raskusketta. Vöö ja maas oleva raskuse vahele jääv mõõdulindi pikkus on testi algväärtuseks. Hüppe kõrgus arvutatakse välja mõõdulindilt loetava lõppväärtuse ja algväärtuse vahe järgi.
- Elektrooniline mõõtmine vastava mõõtmisprogrammiga varustatud hüppematilt.
- Alternatiiv – teha test nt redeli ääres, kui kõrge redeliastme üleshüppel ära puudutab. Mõõtejoontega tähistatud sein jne. (Sportkomisjon Rollkunstlauf, 2014)



Pilt 16 Squat jump (Sportkommission Rollkunstlauf, 2014)

Test 4 – *Counter movement jump* (ekstsentriline-kontsentriline hüppejõud)

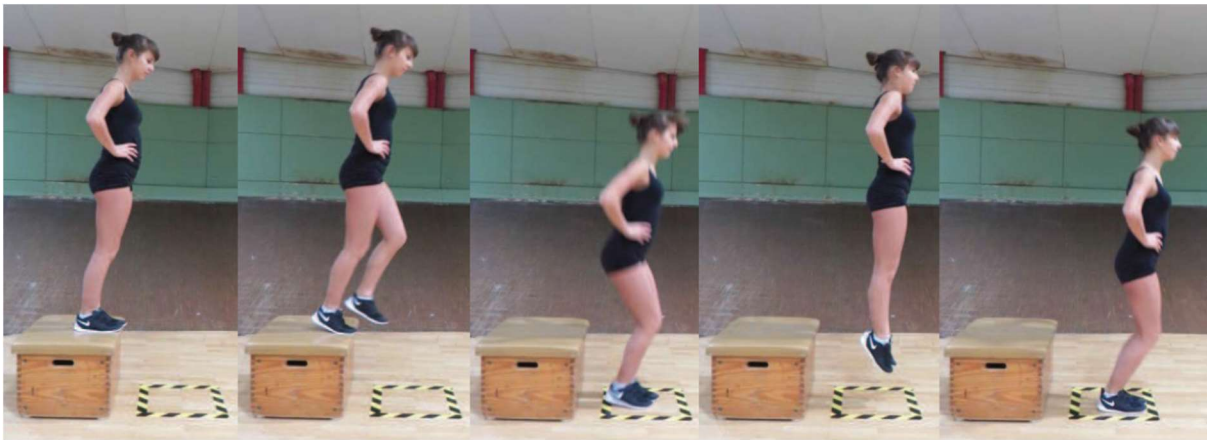
- Algseis õlgade laiune harkseis, käed puusal, kätega hoogu anda ei tohi.
- Laskuda põlvest 90° nurga alla ja hüpata kohe ilma pausita vertikaalselt üles, maandumine kahele jalale.
- Hüpe toimub maha märgitud ruudu sees.
- Mõõdetakse hüppe kõrgust, mõõtmisviis sama mis kükkhüppe puhul. (Sportkommission Rollkunstlauf, 2014)



Pilt 17 Counter movement jump. (Sportkommission Rollkunstlauf, 2014)

Test 5 – Drop jump (lisatest)

- Algseis õlgadelaiune harkseis umbes 40cm kõrgusel alusel, käed puusal, käsi hoovõtuks kasutada ei tohi.
- Aluselt tuleb ilma üles hüppamata maha astudes alla kukkuda ja kohe peale mõlema jalaga põranda puudutamist taas üles hüpata. Kontakt maapinnaga peab olema võimalikult lühike, kannad põrandat ei puuduta. Maandumine kahele jalale.
- Mõõtmine toimub elektrooniliselt, hüppemati ja arvutiprogrammi abil. (Alterntiiv – redeli/seina ääres). (Sportkomisjon Rollkunstlauf, 2014)



Pilt 18 Drop jump. (Sportkomisjon Rollkunstlauf, 2014)

Test 6 – 30m sprint

- Algseis püstistardi positsioon (üks jalg ees) stardijoone taga.
- Mõõtmine toimub stopperiga esimese sammu tegemisest kuni finišijoone ületamiseni. Aega mõõdetakse sekundites.
- Vahendid: mõõdulint, kleeplint stardijoone märkimiseks, stopper.
- Hüppejõu treenimiseks – kiirendusjooksud 30m, ka raskusega (vastu tuult, kelk taga, langevari taga).
- Jõud ja tasakaal. (Sportkomisjon Rollkunstlauf, 2014)

❖ Jõud ja tasakaal

Test 7 – Plank

- Künartoenglamang, jalad toetuvad varvastele.

- Pingutatud ja sirutatud kehahoiak tuleb hoida lõpuni – varbad, pea lülisamba pikendus, kere ja tuharalihased pingul.
- Mõõtmise minutites ja sekundites, max 3 min, stopriga
- 1 katse



Pilt 19 Plank. (Sportkomisjon Rollkunstlauf, 2014)

Test 8 – kätekõverdus

- Käed õlgadelaiuselt ja ühe käelaba pikkuse jagu võimlemismatist, sõrmed on suunatud ette, pea on lülisamba pikendus, kere- ja tuharalihased pingutatud.
- Käsi kõverdades jäävad käed tihedalt ülekeha lähedusse ja otsaesine peab eesolevat võimlemismatti puudutama.
- Arvesse lähevad vaid korrektselt sooritatud kätekõverdused.
- Mõõdetakse korduste arvu 30 sekundi jooksul (algajate puhul mõõdetakse lihtsalt maksimaalset sooritatud korduste arvu).
- Vahendid: võimlemismatt, stopper. (Sportkomisjon Rollkunstlauf, 2014)



Pilt 20 Kätekõverduse lähteasend. (Sportkomisjon Rollkunstlauf, 2014)



Pilt 21 Kätekõverduse lõppasend. (Sportkomisjon Rollkunstlauf, 2014)

Test 9 – Lõuatõmbed

- Lihtsam variant – redeli külge kinnitatav ripptoru küljes ripe 45° nurga all, toetudes jalgadega redelile, kätega torust pealthaare, käed on keha suhtes ees.
- Sooritada kätega tõmbed nii, et lõug ulatuks üle toru.
- Raskem variant – ripe toru küljes, kätega torust pealthaare, jalad on omavahel risti ja sirutatud. Sooritada ülestõmbe nii, et lõug ulatuks üle toru.
- Pealthaare, sest hoides alt, aitavad õlad palju kaasa, see pole eesmärk.
- Pealhaardega oled sunnitud õlad taha suruma, ülaselg pingesse ja käte abil tõmme. Sama kehtib ka kitsa haardega kätekõverduse puhul vs lai sõrmed suunatud sisse.
- Arvesse lähevad vaid korrektselt sooritatud tõmbed.
- Mõõdetakse korduste arvu 30 sekundi jooksul (algajate puhul mõõdetakse lihtsalt maksimaalset sooritatud korduste arvu). (Sportkomisjon Rollkunstlauf, 2014)



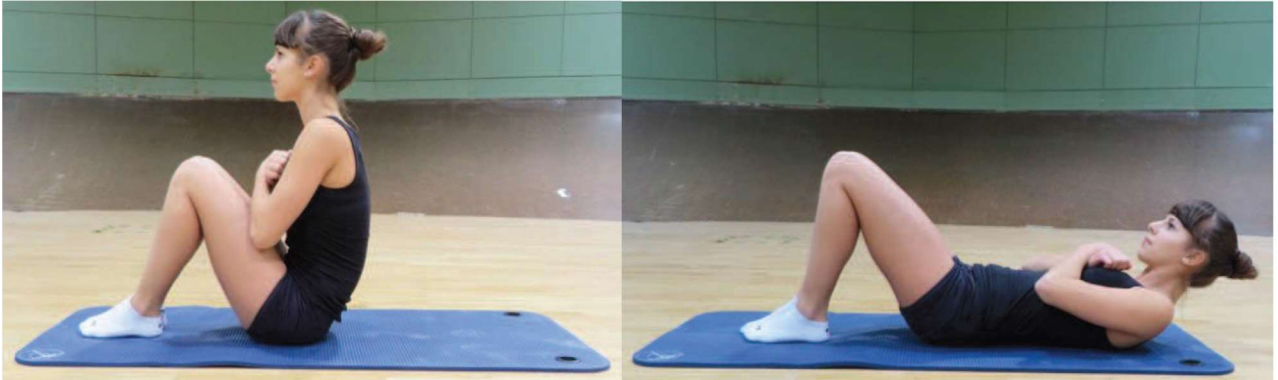
*Pilt 1 Lõuatõmme (kerge).
(Sportkomisjon Rollkunstlauf, 2014)*



*Pilt 23 Lõuatõmme. (Sportkomisjon
Rollkunstlauf, 2014)*

Test 10 – Istesse tõusud

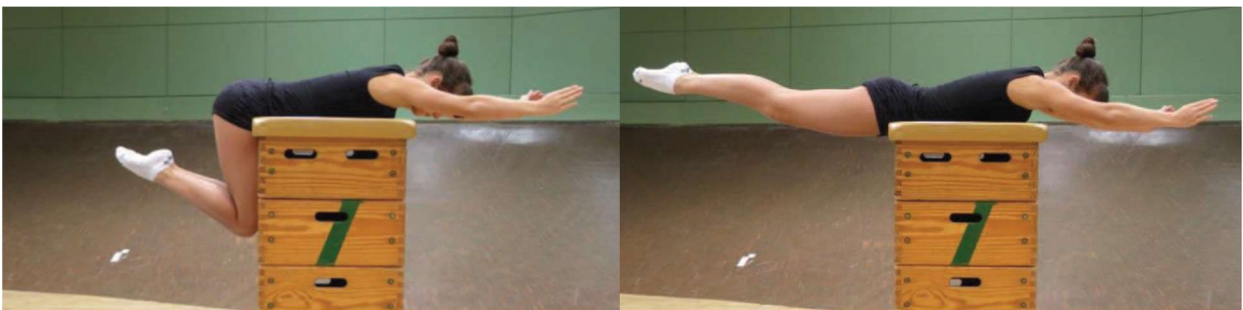
- Selili, jalad kõverdatud 45° nurga all, käed rinnal.
- Istesse tõus, küünarvars peab puudutama reit, laskumine selili.
- Mõõdetakse korduste arvu 30 sekundi jooksul (algajate puhul mõõdetakse lihtsalt maksimaalset sooritatud korduste arvu). (Sportkomisjon Rollkunstlauf, 2014)



Pilt 24 Istesse tõus. (Sportkomisjon Rollkunstlauf, 2014)

Test 11 – Seljalihased

- Kõhulilamang kõrgemal alusel (kast), käed sirutatud üles, pea vaatab alla (lülisamba pikendus), puusad kasti äärel, jalad kõverdatud nii, et reied on kasti vastas.
- Jalgu sirutatakse paralleelselt maapinnaga ja kõverdatakse taas.
- Mõõdetakse korduste arvu 30 sekundi jooksul (algajate puhul mõõdetakse lihtsalt maksimaalset sooritatud korduste arvu). (Sportkomisjon Rollkunstlauf, 2014)



Pilt 25 Seljalihased. (Sportkomisjon Rollkunstlauf, 2014)

❖ Koordinatsioon

Test 12 – Ringhüpped

- Alustades seisust võetakse kätega hoogu, minnakse põlvest alla ja tõugatakse üles hüppesse, pööreldes maksimaalne arv ringe ümber vertikaaltelje.
- Maandumine kahele jalale (mõlemad jalad korraga) fikseeritud asendisse, jalad on paralleelselt, pisut avatud.
- Ülesannet sooritakse põrandale märgitud 1x1m suuruse ruudu sees.
- Harjutust sooritatakse mõlemas suunas.
- Mõõdetakse ¼ ringi täpsusega. (Sportkomisjon Rollkunstlauf, 2014)



Pilt 26 Ringhüpe. (Sportkomisjon Rollkunstlauf, 2014)

Test 13 – kätelseis

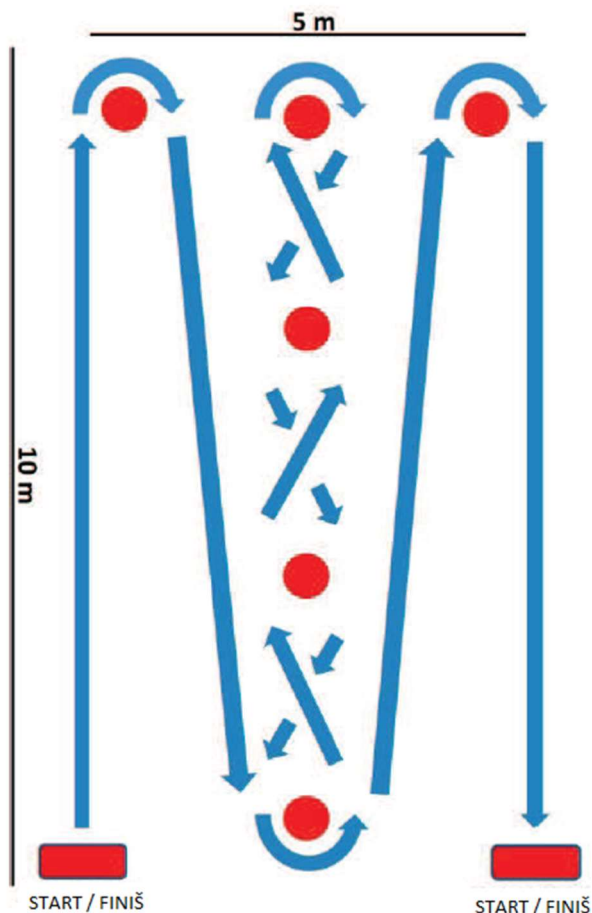
- Fikseeritud kätelseisu hoidmine, keha sirutatud, jalad koos.
- Väiksed sammud 1x1m suuruse ruudu sees on lubatud, eeldusel, et tugev kehahoiak jääb püsima.
- Mõõdetakse maksimaalset asendis püsitud aega.
- Miks kätelseis on hea? Kogu keha tunnetus ja kontroll, stabiilsus, koordinatsioon. (Sportkomisjon Rollkunstlauf, 2014)

Test 14 – Osavus/väledus

- 5x10m suurusel alal tuleb joostes läbida takistusrada mõlemas suunas (takistusraja skeem allpool).
- Kummaski suunas läbimiseks antakse 1 katse.
- Mõõdetakse raja läbimiseks kuluvat aega sekundites. (Sportkomisjon Rollkunstlauf, 2014)



Pilt 2 Kätelseis. (Sportkomisjon Rollkunstlauf, 2014)



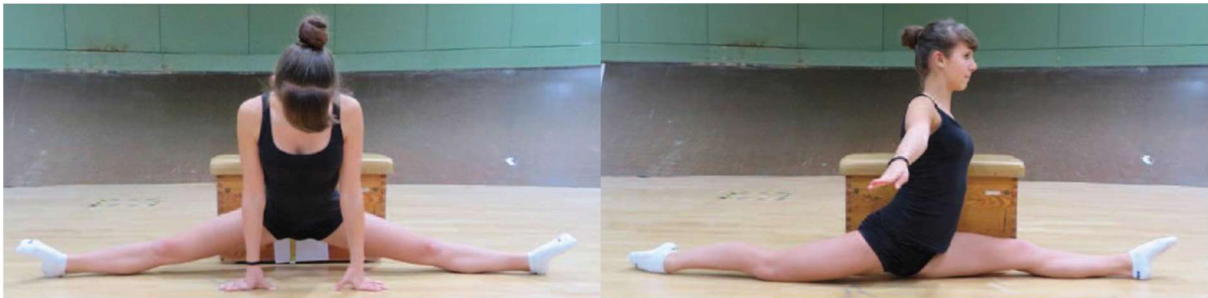
Pilt 28 Väledustest. (Sportkomisjon Rollkunstlauf, 2014)

❖ Liikuvus

Test 15 – Spagaat

- Harjutust sooritatakse kõrgema aluse (kasti) ees, millele on kinnitatud mõõdulint.
- Olles küljega kasti poole ja hoides kastist kinni vajub testitav üks jalg ees spagaati.
- Spagaati tuleb ilma kastist kinni hoidmata hoida 3 sekundit.
- Mõõdetakse spagaadi kõrgust maapinnast (kõige kõrgemast nurgast).

- Harkspagaadi puhul on testitav seljaga kasti poole, spagaati tuleb hoia 2 sekundit (võimalusel ilma toeta).
- Testimisel tuleb kanda tihedalt jalgade ümber hoidvaid retuuse. (Sportkomisjon Rollkunstlauf, 2014)



Pilt 29 Harkspagaat ja ette spagaat. (Sportkomisjon Rollkunstlauf, 2014)

Test 16 – Pääsuke

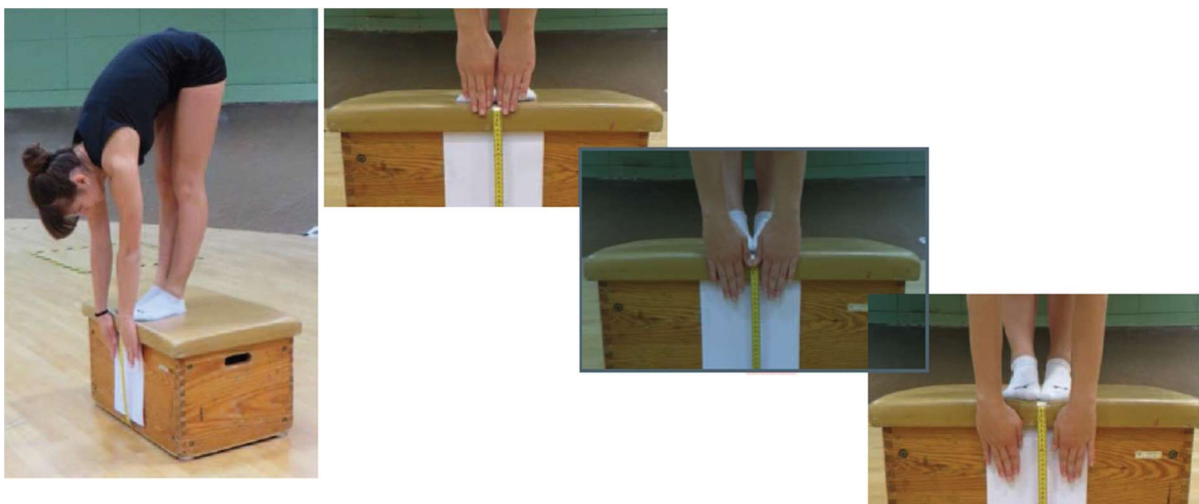
- Harjutust sooritatakse seinaga ees.
- Pääsukest tuleb hoia 5 sekundit, ilma kuskilt kinni hoidmata.
- Asendist tehakse foto ja analüüsitakse arvutiprogrammiga Kinovea (vabavara).
- Mõõdetakse pääsukeses jalgade vahele jäävat nurka. (Sportkomisjon Rollkunstlauf, 2014)



Pilt 30 Pääsuke. (Sportkomisjon Rollkunstlauf, 2014)

Test 17 – Ettepainutus

- Seistakse kõrgemal alusel (kastil), jalad on sirutatud, selg sirge.
- Painutus ette alla nii, et käelabad võimalikud sügavale kasti ääres allapoole ulatuks.
- Mõõtmiseks on kasti ülääärde kinnitatud mõõdulint ja mõõdetakse vahemaad sõrmeotste ja kasti ülemise ääre vahel.
- Testi tegemiseks on üks katse. (Sportkomisjon Rollkunstlauf, 2014)



Pilt 31 Ettepainutus. (Sportkomisjon Rollkunstlauf, 2014)

❖ Vastupidavus

Test 18 – Shuttle-Run

- Pendeljooks kahe teineteisest 20m kaugusel asuva joone vahel.
- Vahemaa läbimiseks annab tempo helisignaal (*audio-fail* „Shuttle-Run“) – esimene signaal tähistab starti, teine signaal ettenähtud teise jooneni jõudmise aega (jõudes jooneni varem, tuleb signaal ära oodata).
- Testi algul on kiirus 8km/h, kiirus tõuseb iga minuti järel 0,5km/h.
- Test loetakse lõppenuks, kui testitav ei ole vastasoleva jooneni enne teist signaaltoonit jõudnud juba kahel järjestikusel korral.
- Mõõdetakse kiirustasemete järgi (üks minut = üks tase) pooletasemelise täpsusega – mitu taset jõudis testitav läbida enne testi lõppemist (ehk mitu minutit).
- Testi tegemiseks on üks katse.
- 20m Shuttle-Run'i audio on leitav näiteks Youtube'ist. (Sportkomisjon Rollkunstlauf, 2014)

Mõõtmisprotokoll														
Tase	Läbitav vahemaa a 20m													
1	1	2	3	4	5	6	7							
2	1	2	3	4	5	6	7							
3	1	2	3	4	5	6	7	8						
4	1	2	3	4	5	6	7	8						
5	1	2	3	4	5	6	7	8						
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9					
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9					
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11			
11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11			
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11			
13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Tabel 5 Shuttle-Run mõõtmisprotokoll. (Sportkomisjon Rollkunstlauf, 2014)

Kiirused			
Tase	Km/h	Tase	Km/h
1	8	11	13
2	8,5	12	13,5
3	9	13	14
4	9,5	14	14,5
5	10	15	15
6	10,5	16	15,5
7	11	17	16
8	11,5	18	16,5
9	12	19	17
10	12,5	20	17,5

Tabel 6 Shuttle-Run kiirused tasemete kaupa. (Sportkomisjon Rollkunstlauf, 2014)

2.1.12. **Rullitest.** Eesmärgid. Testide tutvustus

Rullitest, milleks see vajalik on?

- Annab treeningutele suuna;
- treener planeerib treeninguid;
- õpilane teab, mis eesmärgil harjutab;
- võimaldab näha arengut;
- aitab otsustada, millises võistlusklassis võistelda;
- rullitesti võib sooritada siis kui on 90% kindel, et test sooritatakse edukalt!

Üksiksõidu ja kujundi kohta on eraldi testid (allolev on üksiksõidu kohta)

- Hinnatakse sellist sooritust, mis ka võistlustel kirja läheks!
- saal on jaotatud *harjutusalaks* ja testi *sooritamise* alaks;
- ettenäitamine toimub **individuaalselt**;
- ühte elementi on võimalik sooritada kaks korda;
- testi lõpus on võimalik teha ühe harjutuse osas vigade parandus!

RÜHM	VANUS	TASE	Max/Min punktid*	STAAŽ	ELEMENDID
AE-1	6-7	I	15/13	–	1. Üleshüpe 3 korda 2. Harakahüpe 3 korda 3. 2- jala piruett (2 ringi) 4. Tasakaaluasend mõlemal jalal 5sek 5. Tõuked ette seisust (6 tõuget)
	7-9	II	15/13	1a	1. Kolmikhüpe 2. Salchow 3. Ringhüpe ettesõidust 4. Piruett taha-sisse (2 ringi) KOHA PEALT 5. Ülejala taha 8-l 6. Pääsuke ette-sisse või ette-välja mõlema jalaga (5sek)
AE-2	8-10	III	20/16	1a	1. Toe-loop 2. Ringhüpe tahasõidust 1le 3. Piruett taha-välja (2 ringi) – toonekure asendis 4. Piruett ette-välja (2 ringi) – uisutaja asendis 5. Pääsuke (3sek)+pistolett (3sek) + tasakaaluasend (2sek). Ette-välja või ette-sisse. Mõlema jalaga. 6. Travelling 2 ringi p'l (kruviasendis) ja 2 ringi v'l.
ESE-1 (TOTS)	9	IV	24/20	1a	1. Rittberger 2. Flip+oiler+Salchow 3. Püstipiruett taha-sisse (2ringi), vaba jalg sirutatud ette-alla. 4. Püstipiruetikombinatsioon kolmikute ette-välja (2ringi)+ taha-sisse (2ringi + taha-välja (2ringi) 5. Pääsuke taha kahe kandivahetusega (3+3+3sek).

					Mõlema jalaga. 6. Klamber ette-sisse mõlema jalaga.
(MINIS)	10	V	24/20	1a	1. Axel 2. Lutz+rittb+rittb+oiler+flip 3. 5 Rittbergeri sirgel 4. Madalpiruett taha-sisse (2ringi) 5. Püstipiruett taha-välja (2ringi), vaba jalg sirutatud ette-alla 6. Silmus e-v v'l
ESE-2 (ESPOIR)	11-12	VI	28/24	2a	1. 2x Salchow 2. 2x Toe-loop 3. Axel + rittb + rittb + oiler + flip 4. Liibeluu ette-välja (2 ringi) 5. Liibeluu taha-välja (2 ringi) 6. Madalpiruett taha-välja (2 ringi)
SE (CADET)	13-14	VII	30/25	2a	1. 2x Flip 2. Axel + rittb + rittb + oiler + 2x salchow 3. 2xsalchow+rittb+rittb+2xtoe-loop 4. Liibeluu taha-sisse (2 ringi) 5. Vabalt valitud piruetikombinatsioon, mis peab sisaldama madalpiruetti ja liibeluud. Kokku vähemalt 2+2 ringi)
(YOUTH)	15-16	VIII	35/30	2a	1. 2x Rittberger 2. 2x Lutz 3. Kombinatsioon 3-5st hüppest (sisaldab 2x Lutz või 2x Flipi) 4. Kombinatsioon 3-5st hüppest (sisaldab 2x Lutz või 2x Flipi ja 2x Salchowi) 5. Klass A piruett (Layover, Inverted, Heel) (2 ringi) 6. Piruetikombinatsioon (2 liibeluud erinevatel kantidel). Kokku vähem 2+2 ringi.
SM (JUNIOR)	17-18	IX	36/30	2a	1. 2x Axel 2. kombinatsioon 3-5st hüppest (sisaldab 2x Lutz ja 2x Rittbergeri), 3. kombinatsioon 5st hüppest (sisaldab 3 erinevat 2x hüpet) 4. Klass A piruett (3 ringi) 5. Piruetikombinatsioon (3 erinevat asendit peavad sisaldama ühte A klassi ja ühte madalpiruetti)
(SENIOR)	19-	X	42/36	2a	1. 3x Toe-loop 2. 3x Salchow 3. kombinatsioon 3-5st hüppest (peab sisaldama 3x Salchow ja ühte 2x hüpet), 4. kombinatsioon 5st hüppest (2x Axel või 3x Toe-loop + 2 erinevat 2x hüpet) 5. Liibeluu Heel (parem või vasak) 6. Piruetikombinatsioon (3 erinevat asendit peavad sisaldama Inverted või Heel liibeluud)
*Max/Min punktid – taseme täitmiseks tuleb koguda vähemalt 64inimum punktisumma ja tasemele vastav aastate staaž					
<i>Tabel 7 Rullitest</i>					

3. Rulluisutamise treener V tase

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

3.1. Rull-iluuisutamine

3.1.1. Psühholoogiline ettevalmistus

Füüsiline sooritus ilma vaimse tugikarkassita ei too soovitud tulemust ega vii seatud eesmärgile lähemale. Spordipsühholoogia aitab sportlasel mõista enda tundeid, mõtteid ja tegusid ning seeläbi toetada sportlikke tulemusi. Nii nagu trennis harjutatakse spordierialaseid harjutus, nii tuleb lihvida ka vaimu, et võistlustingimustes suudetaks realiseerida parim sooritus.

Tähelepanu juhtimine on oluline treeneri ülesanne, millega ta saab suunata sportlase keskendumist mitteoluliselt olulisele. Tähelepanu jaguneb kaheks dimensiooniks:

- Fookuse ulatus (lai-kitsas);
- Fookuse suund (sisemine- väline). (Nideffer, 1976, Stoljarova, 2016)

VÄLINE		
LAI	Väline ja lai Trennis elemendi sooritamiseks ruumi leidmine teiste sõtjate vahel.	Väline ja kitsas Pirueti sooritamine teatud trajektoiril
	Sisemine ja lai Kava läbi mõtlemine enne sooritust.	Sisemine ja kitsas Ärevuse maandamine sundides end hingama.
	SISEMINE	
		KITSAS

Tabel 8 Tähelepanu dimensioonid sisemine-välimine ja lai-kitsas.

Tähelepanu juhtimise osa on eesmärkide seadmine. Need jagunevad:

- Tulemuseesmärgid – mida ma soovin saavutada? (tavaliselt sportlasest mitte sõltuvad)
- Soorituseesmärgid – mida ma pean tegema, et seda saavutada? (sportlase kontrolli all)
- Tegevuseesmärgid – kuidas ma pean seda tegema? (sportlase kontrolli all)
(Stoljarova, 2016)

Eesmärkide seadmise SMARTS+ printsiibid:

- **Spetsiifiline:** peab täpselt määratlema planeeritavat tulemust;
- **Mõõdetav:** peab olema mõõdetav, et jälgida progressi;
- **Ajaliselt määratletud:** peab sisaldama tähtaega;
- **Realistlik:** seda peaks oelma võimalik saavutada;
- **Tegevusele suunatud:** peab viitama konkreetsetele tegevustele;
- **(S)INULE oluline:** peab omama personaalset tähendust;
- **+positiivne:** sõnastus on positiivne. (Stoljarova, 2016)

Keskendumispunktid aitavad hoida tähelepanu fookuseerituna/teravana. Keskendumispunktid on lühikesed ja kergesti arusaadavad ning alati üks keskendumispunkt korraga. Soovitav on kasutada metafoore, mis töötavad ka täiskasvanute puhul. Kuna inimese tähelepanuvõime on piiratud, siis tuleb luua järjestus – milline keskendumispunkt on antud juhul kõige olulisem!? Näiteks rull-iluuisutamises enne hüppe sooritamist – „kast“, „rütm“ jms.

Inimese aju instinktide ja emotsioonide osa on palju vanem kui mõtlemisega tegelev osa (prefrontaalne korteks). Instinktide ja emotsioonide ülesanne oli hoida inimene elus. Seetõttu on võistlussituatsioonis normaalne, et pingeseisundis tekivad negatiivse alatooniga mõtted „ma tahan siit ära minna“, „ma ei saa hakkama“, kasvab ärevus jms. Tegemist on ürgse instinktiga kaitsta enda elu. Analüüsides olukorda, mõistame, et tegemist ei ole tegelikult eluohtliku olukorraga! Selliste olukordade lahenduseks on „3 sammu lähenemine“:

1. MÄRKA endas või sportlases ärevust, närvilisust, negatiivseid mõtteid vms.
2. NORMALISEERI tunnet või mõtet ning aktsepteeri seda.
3. KESKENDU ÜMBER / SUUNA KASULIKULE – tegele sellega, mis aitab soorituse õnnestumisele või eesmärgi saavutamisele kaasa. Näiteks tuleta enne hüpet meelde keskendumispunkt „hoia kast“.

„3 sammu tehnikat“ treeningutel kasutades saab treener suunata sportlase tähelepanu kasutult tegevuselt kasulikule. Nimetatud tehnika on seega vajalik nii treenerile kui sportlasele ja esimese ülesanne on suunata õpilasi nii trennis kui ka võistlustel iseseisvalt tähelepanu juhtima.

Sportlase soorituse toetamiseks on oluline rutiinide väljatöötamine. Benjamin Franklin on öelnud „By failing to prepare, you are preparing to fail“.

Rutiini tüüp	Kognitiivne komponent	Käitumuslik komponent
Võistluseelne	<ul style="list-style-type: none"> • Võistlustaktika paika panemine, kujutlemine, kordamine; • Võistluseelsete eesmärkide seadmine, kujutlemine; • Keskendumispunktide paika panemine, kordamine, kujutlemine; • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Hea uni; • Korralik söömine; • Võistluspaika minek (mida kaasa võtan, mida teen – nt muusika kuulamine); • Võistluseelne soojendus; • ...
Soorituseelne	<ul style="list-style-type: none"> • Kasulik sisekõne; • Tähelepanu suunamine olulisele; • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Kindel tegevuste jada enne sooritust; • Hingamine; • ...
Veajärgne	<ul style="list-style-type: none"> • Kasulik sisekõne, nt „uus katse“; • Positiivse kujutluspildi loomine; • Keskendumispunktide meelde tuletamine; • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Kindel käitumuslik liigutus; • ...

Tabel 9 Rutiinide väljatöötamine. (Stoljarova, 2016)

Kui läbimõeldud rutiinid toetavad sooritust, siis talismanid ja rituaalid viimasele kaasa ei aita ning on seetõttu mittevajalikud.

❖ Efektiivse õpetamise meespea treeningul

- Enne harjutust:
 - Mis on harjutuse eesmärk (Miks seda harjutust teen? Miks see kasulik on?);
 - seletus ja põhjendus harjutuse kohta;
 - lühikesed keskendumispunktid lõpetuseks.
- Harjutuse ajal:
 - Tagasiside vastavalt harjutusele;
 - lühikesed keskendumispunkti;
 - õpeta analüüsima (küsi ja lase vastata);
 - anna piisavalt aega proovida.
- Pärast harjutust:
 - Mis oli hästi? Millelele keskendusid?

- b. Mida oleks saanud teisiti teha? Kuidas?
 - c. Kui harjutus tuli välja, siis küsi, millele keskendus?
4. Pärast treeningut:
- a. Millega jäid rahule? Mis sellele kaasa aitas?
 - b. Mida oleks saanud teisiti teha? Kuidas?
 - c. Mida kaasa võtad? (Stoljarova, 2016)

3.1.2. *Kujunduisutamine*

Kujunduisutamises eristatakse 13 erinevat kohustuslikku elementi:

1. Plokk – lineaarne
2. Plokk – pöörlev (keskpunkt muutub)
3. Ring – pöörlev (keskpunkt on statsionaarne)
4. Ring – liikuv
5. Kombineeritud element
6. Loominguline element
7. Põimuv element
8. Loominguliselt põimuv element
9. Rivi – lineaarne
10. Rivi – pöörlev (keskpunkt muutub)
11. Kätehoiu vaba element
12. Veski – pöörlev (keskpunkt on statsionaarne)
13. Veski – liikuv

Juuniorite tasemel peab kava koosnema kaheksast ning seniorite tasemel üheksast kohustuslikust elemendist. Kava muusika peab mõlema puhul koosnema kolme selgelt erineva tempoga loost. World Skate täpsustab iga-aastaselt põhielementide olemuse (näiteks, kas lineaarne või pöörlev plokk).

Iga elemendi juurde on ära toodud tasemed vahemikus 0-4 (baastase, 1, 2, 3 ja 4) ja iseärasused, mis aitavad elemendi taset tõsta.

Üldised reeglid:

- Elemendid, mis ei vasta baastaseme nõuetele (va kukkumine) nagu näiteks vale arv sõitjaid reas, plokis või ringis, ei saa mingit väärtust.
- Ühte iseärasust loetakse taseme saavutamiseks elemendis ainult üks kord.
- Iseärasused tuleb sooritada kõikide sõitjate poolt üheaegselt (kui ole öeldud reeglites teisiti).
- Kohustuslikke elemente võib sooritada vabalt valitud järjekorras.
- Kohustuslikke elemente võib korrata.
- Kasutada võib erinevaid kätehoide. Sealjuures kolm erinevat kätehoidu peab näitama.
- Järgmiste piirangutega tuleb arvestada:

- Ükski hüpe ei tohi olla rohkem kui üks ring;
- ükski piruett ei tohi olla rohkem kui üks ring;
- tõsteid tohib sooritada ainult „Loomingulises Elemendis“.
- Statsionaarseid asendid ei ole lubatud, va „Loomingulises Elemendis“.
- Akrobaatilisi liikumisi võib sooritada ainult seeniorite kujunduisutamises programmis ning ainult ühe korra (mitte „Loomingulises Elemendis“). Akrobaatilist liikumist peab sooritama paar või grupp mitte üksik sõitja.
- Põlvitamine ja lamamine on lubatud ainult korra ja maksimaalselt viis sekundit.

Erinevate kätehoitude all mõeldakse seda:

- Pihkseong
- Ranneseong
- Küküunarvarsseong
- Ölavarsseong
- Risti üle ühe sõitja pihkseong
- Küküunarvarsseong nii, et üks käsi on küküunarvarrest tõstetud täisnurga all
- Pihkseong nii, et käed on viidud peast kõrgemale
- Ilma kätehoiuta
- Jne – see on võimalus näidata erinevaid loomingulisi lahendusi.

Elementide väärtus e *Quality of Element* kujunduisutamises antakse kohtunike poolt vahemikus -3 kuni +3. Kohtunike jaoks on elementide põhiselt fikseeritud viis positiivset punkti ning kuus visuaalselt nähtavat viga sammude ja pöörete sooritamisel. Positiivsete punktide arvestamine elemendi kvaliteedi määramisel toimub järgnevalt:

- Baaskvaliteet 0: 1 positiivne punkt
- +1: 2 kuni 3 positiivset punkti
- +2: 4 positiivset punkti
- +3: 5 positiivset punkti

Samuti on elementide kaupa kohtunike jaoks ära toodud, milliste vigade või positiivsete punktide puhul tuleb kvaliteedi hinnete alandada või hoopis tõsta ning milliste vigade puhul ei tohi kvaliteet olla kindlasti kõrgem.

Kohtunike paneel annab lisaks elementide kvaliteedile kümnepallisüsteemis hinde kava artistlikkusele (*Artistic Impression*). Siingi koosneb see neljast valdkonnast sõiduoskus, üleminekud, esitus ja koreograafia. Välja võib tuua kujunduisutamisele olulise:

- Üleminekute all mõeldakse variatiivsuse all ka kätehoitudude variatiivsust.
- Esitluse all hinnatakse sõitjate omavahelist distantsi ning kätehoitudude vahetuse korraldust.
- Koreograafia all arvestatakse originaalsuse ja kompositisooni hindamisel ka kätehoitududega!

Karistused on jaotatud ära kohtunike, *referee* ja tehnilise paneeli vahel järgmiselt:

- *Referee* ja kohtunikud jälgivad kostüümi ja rekvisiitide piirangute vastu eksimust.
- Ainult *referee* ülesanne on määrata karistusi muusika ja ajaliste piirangute rikkumiste eest ning kui kavas on tekkinud näiteks kukkumise tagajärjel segadus kauem kui 10 sek.
- Tehnilise paneeli ülesanne on määrata karistusi kukkumiste, keelatud tõstete ja elementide ning puuduvate kohustuslike elementide eest.

Kostüümid peavad olema tagasihoidlikud, väärivad ning need ei tohi olla teatraalsed. Kostüümid võivad peegeldada muusika iseloomu, kuid ei tohi olla liigselt paljastavad. Näole ei ole lubatud kleepida mingeid kaunistusi (kivid, suled jms). Samuti ei tohi kasutada käeshoitavaid rekvisiite. Kostüümivahetus kava ajal ei ole lubatud.

3.1.3. *Show*

Show ehk rühmakavade võistlusi korraldatakse kuues erinevas võistluskategoorias:

1. Suur Grupp – 16-30 sõitjat
2. Väike Grupp – 6-12 sõitjat
3. Juunior Grupp – 8-12 sõitjat
4. Kvartett – 4 sõitjat
5. Juunior Kvartett – 4 sõitjat
6. Noorte Kvartett – 4 sõitjat

Rühmakavades ei ole piiranguid kostüümile, samuti võib kava ajal toimuda kostüümi vahetus. Viimane võib toimuda nii nagu rekvisiitide kasutamiselgi – midagi ei tohi saali põrandale kukkuda või asetada ega visata saali piiridest välja. Kõik kostüümi kaunistused ja osad tuleb tugevalt kinnitada, et midagi ei kukuks põrandale ja ei takistaks sõitjaid.

Ka muusika osas piirangud puuduvad. Küll peab kava idee ja teostus olema kooskõlas valitud muusikaga.

Väga rangelt on määratletud sisse- ja väljasõit – nii ajaliselt kui ka rekvisiitide paigutamise ja koristamise eest. Sh rekvisiite võivad paigale sättida ainult võistlejad ning pärast kava sooritamist peab saali põrand olema uue võistlusrühma sisenemiseks täiesti puhas.

Saali valgustus peab olema standartne ja kõikidele rühmadele samasugune.

❖ Üldised reeglid

Kvartett:

- Kvartett peab toimima kui üks tervik – see ei tohi koosneda kahest paarist (paaristants või –sõit)
- Lubatud on kõik ühekordsed hüpped, sh ühekordne *axel*, kahekordne *salchow* ja *toe-loop*.
- Piruetid on lubatud va *heel*, *broken ankle* ja *inverted*.
- Hüppeid ja piruette hinnatakse kui samme ja üleminekuid.

Grupp:

- Üksiksõit ja paarisõit ei ole lubatud. Sõitu hinnatakse tervikuna.
- Lubatud on ainult ühekordsed hüppe.

- Ainult püsti- ja madalpiruett ilma kolmikutest sissesõiduta on lubatud.

Kvartett ja Grupp:

- Lubatud on statsionaarselt sooritatud tants või sammud. Seejuures kohtunike poolt hinnatakse kõrgemalt pidevas liikumises ja koreograafiaga saadetud kavasad. Koreograafia peab algama hiljemalt 15 sek pärast muusika algust.
- Rühmakavad ei tohi sisaldada rohkem kui nelja tüüpilist kujunduisutamise elementi. Näiteks ring ja/või veski on lubatud; või mainitud elementides neli on lubatud (näiteks neli ringi). Sh rivi ja plokk kõikides oma vormides on alati lubatud ilma piiranguteta. Kombineeritud elementi loetakse ühena.
- Programmi põhisuund peab olema show, mitte kujunduisutamine. Kava teostus peab publikule ja kohtunikele peegeldama teema ja pealkirja kokkusobivust.
- Kõikidel võistlejatel peavad olema rulluisud jalas ning keegi ei tohi enne kava lõppu pörandalt lahkuda.
- Udumasinaid ning prožektoreid/punktvalgusteid ei tohi kasutada.
- Teatri rekvisiidid on keelatud. Lubatud on rekvisiidid, mida suudab üks sõitja üksi tõsta ja vajadusel asetada kiiresti enne kava algust saali äärde. Rekvisiite võib kava ajal sõitjate vahel edasi anda, kuid pörandale sõitja kontaktist lahtisena võib rekvisiidi asetada maksimaalselt 10 sekundiks. Väga oluline on näidata rekvisiidi kasutamise oskust ning rekvisiidi kukkumisel ei karistata, kuid seda arvestatakse negatiivse aspektina üldmulje hindamisel. Enne rekvisiidi pörandale toomist peab see olema kaetud.
- Iga kava kohta peab olema maksimaalselt 25sõnaline lühiiseloostus, mis avab kava mõtte kohtunikele ja pealtvaatajatele.

❖ Hindamine

Võistlejatele antakse kaks hinnet: tehniline sisu „A“ ja esitus „B“ vahemikus 0-10.

- Kui „A“ hinded on võrdsed, siis määrav on „B“ hinne.
- Mida rohkem uisutajaid grupis, seda raskem on tehniline ja koreograafiline sooritus. Seda tuleb alljärgnevalt väljatoodud komponentide osas meeles pidada.

SUUR GRUPP		%
„A“ Hinne	1. Idee (teema), koreograafia, ja grupi tehnika	60%
	2. Tehniline raskusaste ja sellega seonduvad liikumised	40%
„B“ Hinne	1. Üldine mulje	40%
	2. Teema, idee teostus	30%
	3. Väljenduslikkus ja interpretatsioon	30%
VÄIKE GRUPP, JUUNIOR GRUPP JA KVARTETT		%
„A“ Hinne	1. Idee (teema), koreograafia, ja grupi tehnika	50%
	2. Tehniline raskusaste ja sellega seonduvad liikumised	50%
„B“ Hinne	1. Üldine mulje	40%
	2. Teema, idee teostus	30%
	3. Väljenduslikkus ja interpretatsioon	30%

Tabel 10 Rühmakavade hindamine. (World Skate ATC, 2018)

3.1.4. *Kavade koostamine. Üksiksõit. Kujunduisutamine. Show. Taktika.*

Kavade väljamõtlemisel tuleb ühendada võistlusreeglistik, sportlase võimed ja iseloom ning koreograafia. Kokku moodustab see suuresti loomingulise tegevuse ning on suureks eelduseks, kas võistleja on võistlustel konkurentsivõimeline.

Treener peab selgeks tegema kehtivad võistlusreeglistikud, vastasel juhul raisatakse enda ja sportlase aega. Selgeks tuleb teha iga võistlusklassi kohustuslikud elemendid ja karistused ning elementide kvaliteedi tõstmiseks vajalikud iseärasused (*features*).

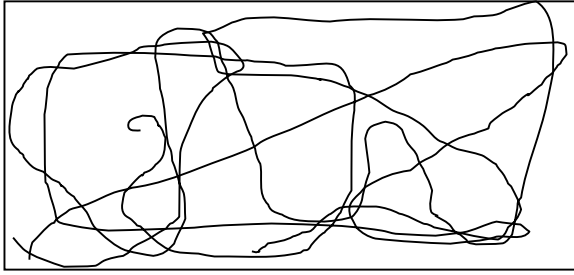
Kavade koostamisel tuleb esimesena määratleda sõitja või grupi võimed ja sõiduuskuse tase ning seejärel valida õige võistluskategooria. Sõitjale ei tohi valida tema võimeid liigselt ületav või alahindav võistluskategooria, sest sellisel juhul võib eduelamus jääda saamata, motivatsioon langeda ning areng pidurduda. Sõitja pinget peab olema optimaalsel tasemel - siis on eeldused parimaks soorituseks maksimaalsed. Võimeid alahinnates jääb pinget väheseks ning ülehinnates on pinget nii suur, et halvab soorituse.

Muusikavalik peab sobima sõitja vanuse, sõiduuskuse ja iseloomuga. Noorematel ja vähese sõiduuskusega sõitjatel peab olema selge ja kindla rütmiga lugu. Mida suurem sõiduuskus, seda variatiivsem võib muusika olla.

Kui sõitja tase on selgitatud ja võistluskategooria valitud, siis tuleb plaanida elementide raskusastmed koos mõõduka arengupotentsiaaliga. Siinjuures on oluline, et on selgeks tehtud, millised on elementide maksimumtasemed, mida peab konkurentsipüsimeks sooritama, ning mis on vastava võistlusklassi elementide lagi.

Seejärel tuleb plaanitavad kohustuslikud elemendid sättida eelistatud järjekorda, järgides samaaegselt etteantud reegleid ning muusikat. Muusika nüanside kuulamine ja elementide nendesse sobitamine tõstab kava konkurentsivõimet. Selleks tuleb muusika taktide kaupa üles tähendada ning elemendid nende vahel ära jaotada.

Kava elementide saali paigutamisel on soovitatav seda teha kirjalikult, et tekiks pilt suunalisusest ning saali põranda katmisest. Konkurentsivõimeline kava on variatiivse liikumisega (suunaga) ning katab põrandat võrdselt igalt poolt – nurgad, ääred, keskpaik jne.



Pilt 51 Näide saali katmise kohta

Kava üleskirjutamisel on soovitatav kasutada lühendeid ning ülestähendamise täpsus sõltub treeneri-sportlase koostöö tasemest, võimetest, soovidest ja vajadustest. Lühendite näited:

Eestikeelsed:

- Taha – t
- Ette – e
- Välja – v
- Sisse – s
- Paremal/paremast – p'l/p'st
- Vasakul/vasakust – v'l/sv'st

Näide – püstipiruett e-v, p'l silmus t-v, p'l klamber e-s

Ingliskeelsed:

- Right – R
- Left – L
- Out – O
- In – I
- Back – B
- Forward – F
- Toe-loop – T
- Salchow – S
- Rittberger – Ri
- Loop – Lo
- Euler – Eu

- Flip – F
- Lutz – Lz
- Axel – A

Näide – püstipiruett LFO, silmus RBO, klamber RFI

Ülejäänud põhilised tantsulementide lühendid leiab tantsureeglitest (World Skate Dance Book).

Kui üksik- ja kujunduisutamise kavade väljamõtlemisel on tehnilistele reeglitele vastamise järgimine väga tähtis ning loominguline osa (just koreograafiat silmas pidades) väiksem, siis showkavade väljamõtlemisel on see vastupidine. Showkavade puhul tuleb kasuks lavastamise põhitõdedega tutvumine – siin on väga olulisel kohal loo jutustamine läbi tantsu, mõte peab jõudma saali kõige kaugemasse nurka. Väga oluline on sõitjate näitlejaoskuste lihvimine.

3.1.5. *Spetsiaalkehaline ettevalmistus*

Flygrossing – kruvi asendis vertikaaltelje tunnetuse lihvimine – väga vajalik mitmekordsete hüpete omandamiseks. Lisaks asendi tunnetusele treenib see tasakaaluelundit. Mida kõrgemale üksikkava tasemele sportlane jõuab, seda rohkem on kavas pöörlemist ümber vertikaaltelje ning näiteks pärast pirueti sooritamist tuleb koheselt ilma suunataju kaotamata liikuda edasi järgmisesse elementi.

Harness – jaguneb kaheks:

- Laekinnitusega – võimaldab rakendada suuremat jõumomenti ja tõsta seega suurema kaaluga sõitjaid. Kuna kinnitus jookseb mööda kindlat siini, siis ka sõitja peab etteantud trajektoori jälgima.
- Treener hoiab – siin peab treeneri ja sõitja kaalude vahe olema suurem, et treener jõuaks tõsta sõitjat ja/või stabiliseerida maandumist.

Hüpete õppimisel hea abivahend, sest sõitjal on lisa kindlustunne ning võimaldab hüpete väljahüppamist kiirendada.

Piruetitald e *spinner* – jaguneb kaheks:

- Jalakujulised ning päka alt kõrgendusega. Eelis on see, et piruetitsenter saab liikuda – sõitjale andestatakse kehatelje vead. Kasutada ei saa pehmematel põrandatel, sest võib neid kriipida või pöörlemine on raskendatud.
- Ringikujulised kaks plaati on omavahel ühendatud kuullaagrite abil – neid võib kasutada ükskõik millistel pinnastel, kuid kuna pöörlemistsenter ei liigu põrandal, siis peab keha telg olema väga hästi hoitud.

Piruetiallal on soovitatav alustada kõikide piruettide õppimisega. Kui asend on paigas ja pöörlemistunnetus olemas, siis seda on kergem üle kanda rulluiskudele. Kindlasti on see väga sobiv madalpirueti ja liibeluu asendi saavutamise ja hoidmise harjutamiseks. Tähelepanu tuleb pöörata ka väljasõidule!

Tasakaalualused ja –padjad on asendamatud tasakaalu arendamisel. Põhi piruetiasendeid tuleb suuta hoida tasakaalu raskendavates oludes, sest see on eelduseks pirueti heale kvaliteedile.

Võimlemiskummiga tuleb sportlased teha tuttavaks algõpetusest alates, sest see võimaldab neil tunnetada õigeid töös olevaid lihaseid ja omandada spordialale vajalik liigutusvilumus.

- Reie lähendajad ja eemaldajad.
- Puusa sirutus.
- Hüppesse minekud nii jalgade kui kätega.
- Hüpetest väljasõidud nii jalgade kui kätega.

Lisaks põhilise liigutusvilumuse saavutamiseks on võimlemiskumm väga hea abiline soojenduskava ülesseadmisel ning vigastuste ennetamisel.

3.1.6. **Hüpete tehnika.** Hüpetekombinatsioon. 2x hüpped. Õpetamise metoodika.
Tüüpvead.

Hüpetekombinatsioon koosneb minimaalselt kahest ja maksimaalselt viiest hüpest.

Nüansid, milledele tuleb hüpetekombinatsioonides tähelepanu pöörata:

- Oluline on säilitada samasugune hüppejõud kombinatsiooni lõpuni;
- hüpete vahel peab veerema;
- RÜTM – asend-hüpe-asend-hüpe vs hüpe-hüpe-hüpe;
- metafoor - pörkepall!

Kahekordsed hüpped ehk õhus toimub 720° pööre (va kahekordne Axel, mis on 900°).

Võrreldes ühekordsete hüpetega toimuvad järgmised muutused:

- Pikem laadimisaeg;
- tõuge ja sirutus veel olulisemad;
- rohkem jõudu rakendada.
- kui ühekordsete hüpete tehnikas esineb vigu, siis need võimenduvad kahekordsete puhul.

Väga oluline on omandada väga hea ühekordsete hüpete tehnika. Kui ühekordsete hüpetes on maandumine ebastabiilne, kuigi ring on vabalt täis pööreldud, siis on väga ebatõenäoline, et kahekordsest maandumisest stabiilsus paremaks läheb. Vastupidiselt lõhub sportlane end ilma asjata kukkumistega. Seega sportlane ja treener peavad mõistma, et edasiminekule tuleb mõnikord teha samm tagasi ja tegeleda baastaseme kvaliteediga.

Kahekordsete hüpete õppimisel on oluline SKE ja eelmises peatükis loetletud abivahendite regulaarne kasutamine. Sõitja peab oskama tunnetada ja reguleerida õhus pööreldud ringe ning maandudes vajadusel puudu jääva osa kolmikuga ära pöörata. Üleminekul ühekordsetest-kahekordseteni on vahe peal poolteist!

Keha kontroll on eeldus kõigele – „kast“ ja selle mõiste mõistmine on võtmetähtsusega. Sportlane peab oskama koordineerida eri kehaosasid.

Tüüpvead kahekordsete hüpete õppimisel:

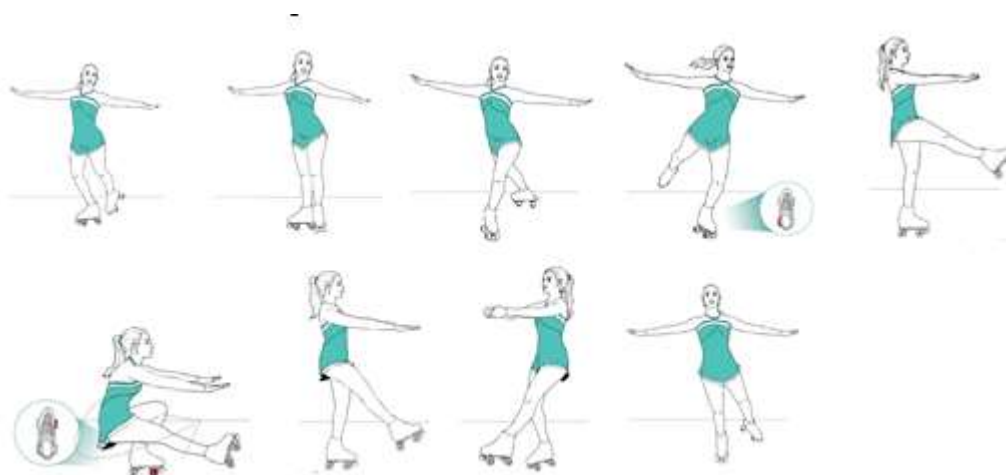
- *Axel* – parem jalg roteerub puusast, mitte ei liigu otse ette.
- *2x toe-loop* – vasak jalg ja käsi on äratõukel liigselt avatud.

- 2x *salchow* – tihti toimub vabajala kaarjas liikumine ning samaaegne keha kaldumine vasakule.
- 2x *flip* ja *lutz* – vasak jalg liigub pörandal ringselt ümber parema stopril oleva jala.
- 2x *rittberger* – vabajala tahaviimine – põlveliigese liigne painutamine ning sellega kaasnev keha ette kaldumine.

3.1.7. **Piruetide tehnika.** Liibeluu, madalpiruett, painutuspiruett ja kombinatsioonid. Õpetamise metoodika. Tüüpvead

Kõikide siin peatükis välja toodud piruetide põhitõed (millisel rattal on surve, milline on külglimisemises, milline on õhus) on õpiku IV peatükis 2.1.4 juba kirjeldatud. Järgnevalt on lahti seletatud põhiliste madalpiruettide ja liibeluude faasid ning tüüpvead.

❖ **Madalpiruett taha-sisse**



Pilt 52 Madalpiruett taha-sisse. Sissesõit tahasõidust choctaw'ga. Punasega on märgitud surveratas ning sinisega õhus olev ratas. (Ferreiro, 2013)

"9":

- Keeramine jalaga, mitte õlaga.
- Mitte kiirustada.
- Tugijala põlvest alla.
- Oluline vaba jala sirutus.
- Ette välja sõites raskus kannal.

"9"-st minek piruetti:

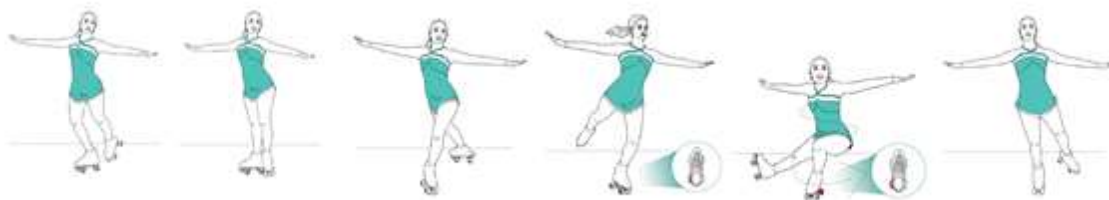
- Tugijalg sirutada varbani, vaba jalg venitada taha.
- Jälgida paremat puusa.
- Parem käsi ja jalg liiguvad koos ette.
- Vaba jalg tuua sirgelt ette ja sooritada selles asendis 1 ring.
- Selg sirge ja kallutatud natuke jala poole.

Piruett:

- Toetav harjutus:
 - Täiskükk kahel jalal.
 - Pistolett ühel jalal ilma uiskudeta/uiskudel.
- Pinge ja pingutus.
- Korrektne kehaasend.
- Põlved õrnalt välja keeratud.
- Kontrollida paremat puusa.

Kolmikutega sissesõit annab suurema hoo ja tõstab pirueti kvaliteeti.

❖ Madalpiruett ette-välja



Pilt 53 Madalpirueti ette-välja. Sissesõit tahasõidust choctaw'ga. Punasega on märgitud surveratas ning sinisega õhus olev ratas. (Ferreiro, 2013)

„9“ : sama, mis madalpiruett taha-sisse.

Piruett:

- Tugijalg sirutatud, vaba jalg sirutatud ja tõstetud kõrvale.
- Tugijala kõverdamine kuni puusad ja põlv ühel joonel, vaba jalg on sirutatud kõrvale.
- Käed kõrval.
- Peavaade ots.

❖ Madalpiruett taha-välja



Pilt 54 Madalpirueti taha-välja. Sissesõit kahe vahelduva tõukega ette sisse. Punasega on märgitud surveratas ning sinisega õhus olev ratas. (Ferreiro, 2013)

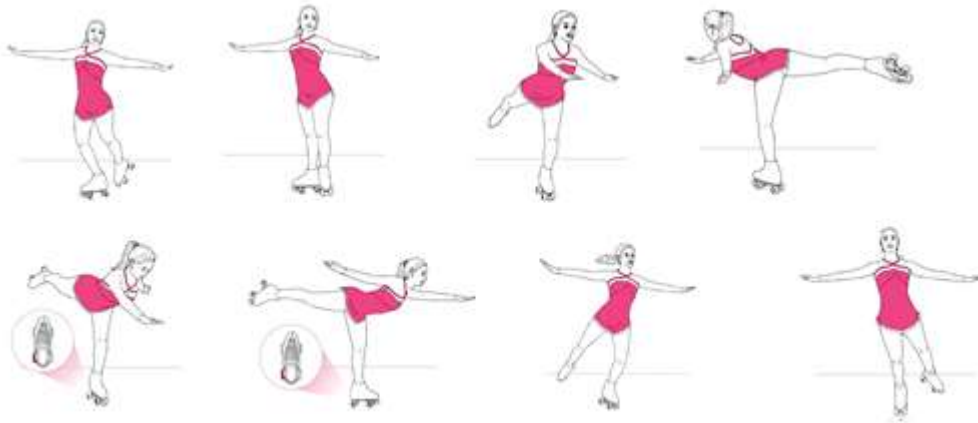
„9“ ja kandivahetus:

- Õlad all.
- Tugijala põlvest alla, vaba jalg venitatud kõrvale-taha ja tõstetud üles.
- „9“ venitada ja hoida, et leida pirueti tšenter, aga kandivahetus on kiirem.
- Kandivahetus ilma stoprita!
- Kandivahetusel tõuseb päkk.
- Vasak käsi ja vasak jalg tulevad koos ette.
- Peale kandivahetust sirutada tugijalg, vaba jalg sirutatud ees-ülal.
- Selg sirge ja kallutatud natuke jala poole (õlad taga, abaluud koos).
- Käed sirutada vaba jala varvaste poole.

Piruett:

- Selg sirge ja kallutatud natuke jala poole:
 - Õlad taga, abaluud koos.
 - Käed sirutada vaba jala varvaste poole.
 - Peavaade otse (keha liigub/pöörab sinna kuhu pea vaatab).
- Peale kandivahetust sirutada tugijalg, vaba jalg sirutatud ees-ülal.
- 1 ring üleval ja seejärel laskuda sujuvalt madalpirueti asendisse.
- Kontrollida, et vasak puus on tõstetud.
- Vaba jala varbad vaatavad natuke sissepoole.

❖ Liibeluu ette-välja



Pilt 55 Liibeluu ette-välja. Sissesõit tahasõidust choctaw'ga. Punasega on märgitud surveratas ning sinisega õhus olev ratas. (Ferreiro, 2013)

Liibeluusse sissesõitu sooritatakse peamiselt kolmikutest, sest see võimaldab teha suurt hoogu. Kolmikutega sissesõitu toetavad harjutused on järgmised:

- Pääsuke – keha- ja käteasend ja vaade paika.
- Seistes kahel jalal, keha kallutus ette (õige käte- ja peasend), lisada pääsuke.
- Pääsukeses – treener tõmbab kord kätest, kord jalgadest.
- Hüppenöör kätte, et õlad püsiksid paralleelselt põrandaga.

Liibeluu ette-välja toetavad harjutused:

- Pääsuke seistes või hoo pealt – keha- ja käteasend ja vaade paika.
- Seiste kahel jalal, keha kallutus ette (õige käte- ja peasend), lisada pääsuke.
- Asend paika ja sõita spiraalil aina väiksemat ringi.
- Kõhuli põrandal tõsta vaba jalg, käed ja pea üles.

Kolmikud:

- Ettevalmistus: sisseõit tagurpidi (vasakust üle), *mohawk*'iga paremal ette sisse, jalavahetus ja vasakul ette (kanditult).
- Kõigepealt keha paralleelselt maaga, tugijalg kõverdatud, vaba jalg sirutatud ja tõstetud üles, seejärel kolmikud.
- Kolmikutes pöörlemine algab jalast mitte kehast.
- Tugijala põlvest alla, vaba jalg pingutatud ja sirutatud paralleelselt põrandaga.

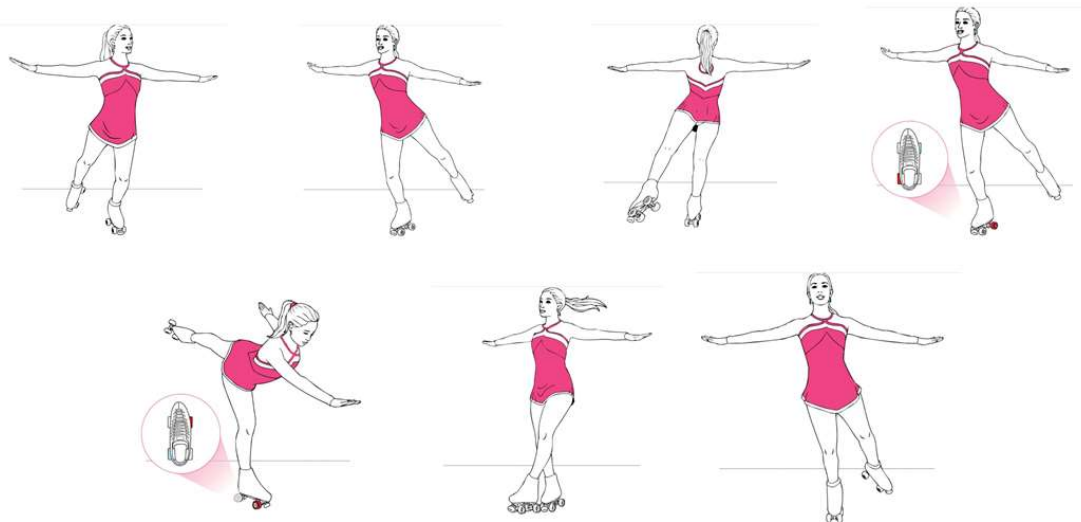
- Käed kõrval-ees (õlad paralleelselt põrandaga).
- Sirgel ja keha otse.
- Kehahoid!
- Kogu keha pinge - jalga ja käsi venitada pikaks ehk pinge tekitada.

Piruett

- „9“ suruda tugijala põlvest alla ning üks ring pöörelda põlvest all, käed „V“ tähes ees, seejärel sirutada tugijalg.
- „9“ ajal sulgeda käed ette „V“ tähte, vasak õlg alla ja „9“-st väljudes suruda parema käega taha-alla, et hoogu juurde tuleks.
- Vaba jalg on sirutatud taha-üles ja surutud natuke vasakule.
- Tugev kehahoid (abaluud koos, tugijala hüppeliigesest sirutus ning vaba jala venitamine taha).
- Vasak käsi ees, parem all-taga.
- Vaade otse.
- Pinge!

Väljasõit:

- Keha tuleb püsti, vaba jalg liigub alla ja ette.



Pilt 56 Liibeluu taha-välja. Sissesõit vahelduvast tõukest ette. Punasega on märgitud surve ratas ning sinisega õhus olev ratas. (Ferreiro, 2013)

Kolmikud:

- Ettevalmistus edaspidi, kuid analoogne ette-välja liibeluule.
- Keha võimalikult paralleelselt maaga, tugijalg kõverdatud, vaba jalg sirutatud ja tõstetud üles.
- Käed kõrval-ees (õlad paralleelselt põrandaga).
- Sirgel ja keha otse.
- Kehahoid!
- Kogu keha pinges.

„9“:

- Tugijala põlvest alla, vaba jalg venitada pikaks.
- Mitte kiirustada.
- Tuhar ja reis pingutada ja tõsta.
- Jälgida, et keha ei vaju välja.
- Tugev kehahoid.
- Kätetöö õige.
- Vaade.

Piruett:

- Vaade otse.
- Parem käsi sirutada ette-üles, vasak taha-alla.
- Õlad on paralleelselt maaga.
- Tugijalg on sirutatud.
- Vaba jalg on sirutatud taha-üles ja surutud natukene paremale.
- Pinge!

Väljasõit:

- Kõverdada tugijala põlv ja sirutada vaba jalg.
- Suruda vasak õlga taha.
- Venitada ilus väljasõidu asend.

❖ Painutuspiruett

Painutuspiruettid on põhiasendite rasked variatsioonid ning muudavad spordiala esteetilisemaks. *Rollart*'i hindamissüsteem soosib neid ja võtab arvesse. Põhivariatsioonide seletused on ära toodud õpiku IV peatükis 2.1.8. Kuna piruettide sooritamine on rulluiskudel

on raskendatud, siis on lubatud rasketes asendites sooritatavaid piruette teha stopri abiga. See soosib uute asendite leiutamist ning muudab spordiala mitmepalgelisemaks.

❖ Piruetikombinatsioon

Piruetikombinatsioon toimub asendi ja/või jalavahetusega. Meeles tuleb pidada, et pirueti tsenter peab jääma samaks ning minimaalne ringide arv igas asendis ja/või jalal on kaks.

Piruetikombinatsioonides on soovitatav esimesena alustada püstipirueti kombinatsioonidest:

- Taha-sisse & taha-välja
- Taha-välja & taha-sisse
- Ette-välja & ette-sisse & taha-välja
- Vms...

Järgmine samm on siduda püstipiruett madalpiruettiga:

- Madalpiruett taha-sisse & püstipiruett taha-sisse (& püsti taha-välja)
- Püstipiruett ette-välja & madalpiruett taha-sisse
- Madalpiruett ette-välja & püstipiruett taha-sisse
- Madalpiruett taha-välja & püstipiruett taha-välja & püstipiruett taha-sisse
- Vms...

Põhilised madalpirueti ja liibeluu kombinatsioonid on järgmised:

- Liibeluu ette-välja & madalpiruett taha-sisse
- Liibeluu taha-välja & madalpiruett taha-välja

Liibeluudega samasse raskuskategooriasse käivad ka madalpirueti kombinatsioonid:

- Madalpiruett taha-sisse & madalpiruett taha-välja
- Madalpiruett taha-sisse & madalpiruett ette-välja

3.1.8. *Õppetreeningustme etapid. Planeerimine. Vormi ajastamine*

❖ **Õppetreeningu etapp - spetsialiseerumise etapp**

Rull-iluuisutajate spetsialiseerumise etapi nominaalaeg on 4 aastat (üksiksõit) / 3 aastat (*show* ja kujunduisutamine) ning vanuseline skaala ~13- 17 aastat.

Spetsialiseerumise etapi eesmärgid:

- jätkuv kiiruse ja spordiala spetsiifiliste oskuste arendamine;
- aeroobse vastupidavuse arendamine pärast kasvuperioodi algust;
- raskuste tõstmise õige tehnika õppimine;
- teadmiste arendamine - kuidas ja millal venitada, kuidas reguleerida toitumist ja joomist, puhkuse ja treeningute vahekorda;
- võistluseelse, võistlusaegse ja võistlusjärgse rutiini loomine;
- jõu arendamine algab poistel 12-18 kuud pärast kasvuperioodi algust;
- tüdrukutel on kaks võimalust jõutreeningute alustamisega:
 - kohe pärast kasvuperioodi algust või
 - kohe pärast esimest menstruaaltsükli.
- tähelepanu tuleb pöörata painduvuse säilitamisele kiire luude, kõõluste, sidemete ja lihaste kasvu tõttu;
- soovitatav treeningute ja võistluste vahekord on 60:40. Võistluste all mõeldakse ka võistlusi modelleerivaid treeninguid. (San Diego Figure Skating Communications)

Spordimeisterlikkuse etapp

Rull-iluuisutajate spordimeisterlikkuse etapi nominaalaeg on 4 aastat, ning etappi võetakse noorukeid vanuses ~17 kuni 19. Selles etapis toimub rull-iluuisutajate individuaalsete võimete realiseerimine, mille eesmärkideks on:

- 50% ajast on pühendatud tehniliste ja taktikaliste oskuste ja vastupidavuse arendamisele;
- 50% ajast on pühendatud võistlemisele ja võistluseelsetele treeningutele;
- sportlase eesmärgiks on saavutada tippvorm hooaja peamiseks võistlusteks;
- võistluste modelleerimine;
- vastupidavuse, taastumise, psühholoogilise ettevalmistuse ja tehniline areng vastab sportlase individuaalsetele vajadustele;
- periodiseerimine on vähemalt kahetipuline;

- soovitatav treeningute ja võistluste vahekord on 25:75. (San Diego Figure Skating Communications)

3.1.9. Sõiduoskus.

Rollart'i hindamissüsteemis on olulisel kohal sõiduoskus. Viimane liidab näiteks üksiksõidu hüpped ja piruetid üheks tervikuks ning kava on pealtvaatajatele oluliselt nauditavam. Neljandas peatükis on lahti seletatud sammude ja pöörete põhimõisted ning sõiduoskuse (*skating skills*) kui *Rollart*'i hindamissüsteemi üks komponente. Järgmine ülesanne on tegeleda pidevalt sõiduoskuse kvaliteedi tõstmise ja hoidmisega. Viimase arendamiseks on hea vahend solotantsu kohustuslikud tantsud.

Klaster (*cluster*) kuulub ühejala pöörete hulka ning see tähendab, et ühel jala sooritatakse järjest vähemalt kolm erinevat pööret.

Kehaliikumine – käte, ülakeha, pea, jala koreograafiline liikumine, mis selgelt paneb sõitja tasakaalu proovile. (World Skate ATC, 2018)

❖ Sammude kombinatsiooni koostamine üksikkavades.

Sammude kombinatsiooni koostamisel tuleb esmalt selgitada välja sõitja sõiduoskuse tase, võistlusklass ning kava idee/muusika. Seejärel valida muster – ring, serpentiin, diagonaal (NB! Lühikavas on iga-aastaselt ette antud muster). Kui eelnev on tehtud, selgub ka, millisele tasemele peab sammude kombinatsioon vastama.

World Skate reeglite alusel jaguneb sammude kombinatsioon viieks tasemeks. Tasemete minimaalsed nõuded on toodud all tabelis:

LEVEL	ÜHEJALA PÖÖRDED	CHOCTAW Erinevad suunad	KLASTER	KEHALIIKUMISED Kolm liikumist kogu kombinatsiooni vältel. Min kaks kehaosa peab olema kasutusel.
1	4	/	/	/
2	6	/	/	/
3	6: 3 paremal, 3 vasakul	2	/	Jah
4	8: 4 paremal, 4 vasakul	2	/	Jah
5	10: 5 paremal, 5 vasakul	2	1	Jah

Tabel 11 Üksikkava sammudekombinatsiooni levelid 1-5. (World Skate ATC, 2018)

Selgitusi eeltoodud tasemete saavutamiseks sammude kombinatsioonis:

- Lubatud on üks kuni ühekordne hüpe (äratuntavad või mitte), kuid neid ei loeta sammude ega pöörete hulka;
- kolmikut ei arvestata kui ühejala pööret;

- *choctaw*'i suund määratakse viimase kandi alusel;
- klastris arvestatakse ka kolmikut;
- ühte tüüpi pöördeid arvestatakse maksimaalselt kaks korda;
- kui 3, 4 ja 5 taseme juures on otsustatud sooritada kahel korral tviisleid ja/või silmuseid, siis need peavad olema sooritatud erinevates suundades;
- samu pöördeid ei pea sooritama mõlemas suunas või mõlema jalaga;
- kõik sammud tuleb ühtlaselt jaotada. Pikad lõigud ilma pöörete või sammudeta pole lubatud;
- sammud peavad algama seisust või seisakust (vähem kui 3 sekundit);
- lubatud on üks kiire seisak sammude kombinatsioonis ning see peab harmoneerima muusikaga. (World Skate ATC, 2018)

❖ Sooritatud sammude kombinatsiooni sõiduuskuse head kvaliteeti näitavad:

- Sügavad ja selged kandid (sh vahetult enne ja pärast suunavahetust);
- sammude selge ja täpne sooritus;
- hea kehaosade kasutamise oskus ja kehakontroll;
- energiliselt teostatud sammud;
- hea kiirus ja kiirendus;
- sammude sooritamine muusikasse;
- leidlikkus ja originaalsus. (World Skate ATC, 2018)

3.1.10. *Koreograafia koostamine*

Rull-iluuisutamine on tantsuline spordiala, mille puhul esitus ja kava idee projektsioon on väga olulised. Hästi koostatud koreograafia teeb kava publikule väga nauditavaks ning aitab tõsta komponentide ning kvaliteedi hinnet. Praktiliselt kõikides rull-iluuisutamise alades on koreograafial oline osa. Ainult koolisõidus see puudub.

Sarnaselt kava või sammude kombinatsiooni koostamisega tuleb esmalt selgeks teha sõitja/sõitjate tase, muusika ja idee, võistlusreeglistik ning komponentidest kompositsiooni olemus. Vajalik on samuti tantsu ja muusika (rütm, takt jms) põhitõdede tundmine. Koreograafidele tuleb kasuks rull-iluuisutamise oskamine edasijõudnud tasemel, et ta teaks või oskaks katsetada uusi lähenemisi.

Üksisõidus on *Rollart*'i tulemisega juurde lisandunud koreograafiline sammude kombinatsioon:

- Muster on vabal valikul;
- sõitja peab demonstreerima võimet sõita muusikasse ja interpreteerida muusikat kasutades järgmisi tehnilisi elemente: sammud, pöörded, pääsukesed/jalatõsted, *ina bauer*, kuu, kiired stopripöörded (sirkliid) ja piruetid, ühekordsed hüpped (äratuntavad või mitte);
- algab seisuasendist või hetkelisest seisakust ning peab katma terve saali mööda pikitelge;
- lühikesed seisakud on lubatud;
- aeg ei ole piiritletud.

Koreograafilise sammude kombinatsiooni kvaliteedi positiivseteks iseärasusteks on:

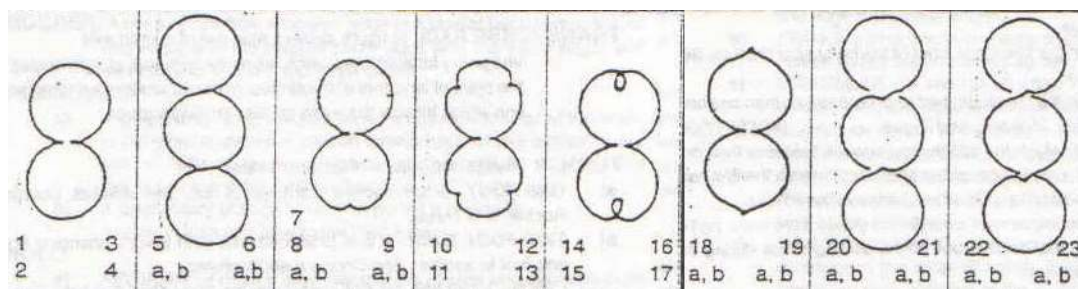
- Uued sammud ja kombinatsioonid;
- intrigeeriv sammude kombineerimine mustriks;
- originaalsus;
- variatiivsus;
- musikaalsus;
- teema ja muusika kokkusobivus;
- selged liigutused/liikumised;
- hea energia;
- hea kehakontroll ja kogu keha kaasatus. (World Skate ATC, 2018)

3.1.11. *Koolisõit. Figuurid 1-23*

Esimesed 23 figuuri moodustavad baasi, ülejäänud 30 on kombinatsioonid esimestest figuuridest.

Nr	A/B suund	Figuur	A suund	B suund
1	A	Kaheksa	RFO-LFO	
2	A		RFI-LFI	
3	A		RBO-LBO	
4	A		RBI-LBI	
5	A&B	Kaheksa vahetusega	RFOI-LFIO	LFOI-RFIO
6	A&B		RBOI-LBIO	LBOI-RBIO
7	A	Kolmik	RFO-LFO	LFO-RBI
8	A&B		RFO-LBI	
9	A&B		RFI-LBO	
10	A	Kahekordne kolmik	RFO-LFO	
11	A		RFI-LFI	
12	A		RBO-LBO	
13	A		RBI-LBI	
14	A	Silmus	RFO-LFO	
15	A		RFI-LFI	
16	A		RBO-LBO	
17	A		RBI-LBI	
18	A&B	Klamber	RFO-LBI	LFO-RBI
19	A&B		RFI-LBO	LFI-RBO
20	A&B	<i>Rocker</i>	RFO-LBO	LFO-RBO
21	A&B		RFI-LBI	LFI-RBI
22	A&B	<i>Counter</i>	RFO-LBO	LFO-RBO
23	A&B		RFI-LBI	LFI-RBI

Tabel 12 Kohustuslike koolisõidu figuuride tabel



Pilt 57 Koolisõidu figuuride 1-23 joonised.

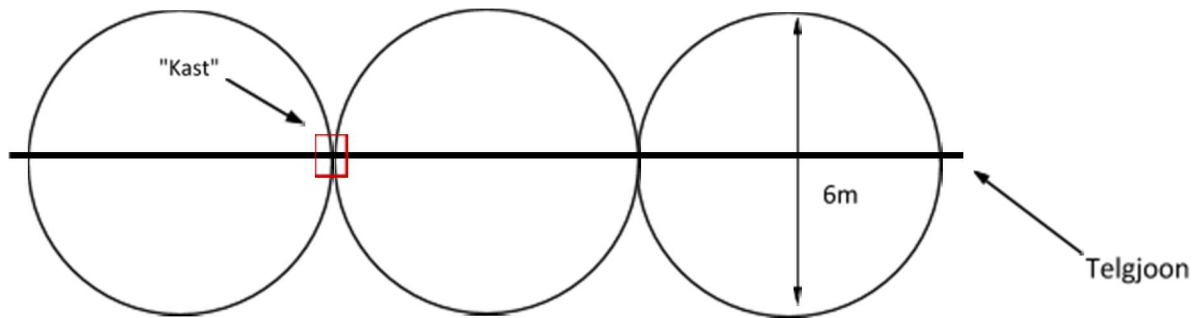
Koolisõidu figuuride joonestamine - käepärane meetod:

Vaja läheb:

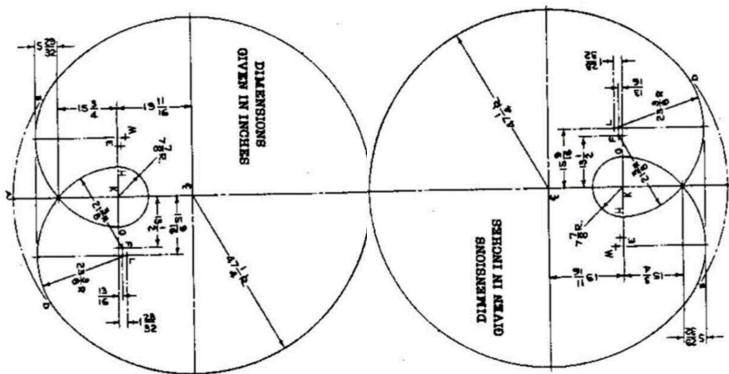
- 3m pikkust tugevat nõõri (soovitavalt kriidi jaoks aas)
- kriit
- (isoleer)teip (jätab kõige vähem jälgi põrandale. Maalriteipi ei soovita kasutada!)

- käärid

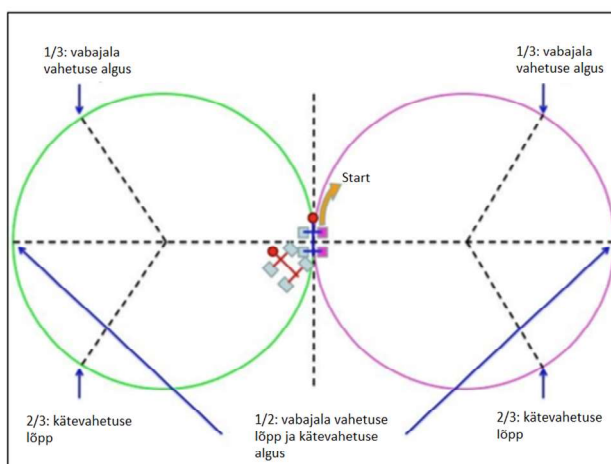
Kõigepealt joonistada maha telgjoon, mis läbib kõiki ringe - oluline, et kõikide ringide keskpunkt asub telgjoonel. Märkida ringi keskpunkt ja kasutades nõõri ning kriiti joonistada maha ring. Seejärel saab mööda telge edasi liikudes märkida maha teise ringi keskpunkti - esimese ja teise ringjooned peavad teljel kattuma. Samamoodi märkida maha kolmas ring. Vajadusel märkida teibiga "kast" kahe ringi kokkupuute kohas.



Pilt 58 Koolisõidu figuuri joonistamine




Pilt 59 Silmuse joonistamine

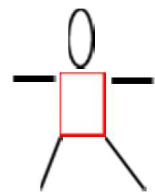


Pilt 60 Koolisõidu ringide käte- ja vabajala vahetuse algus ning lõpp.

❖ Põhitõed koolisõidu figuuride õppimisel ja õpetamisel.

Alustamine:

- Keha on sirutatud ja "kasvab" üles;
- õlad all, abaluud koos;
- kõhu- ja tuharalihased on hoitud / sees;
- silmad jälgivad joont;
- raskus on tõuke jalal;
- tõuge lühike ja sujuv;
- suur varvas lahkub alati viimasena põrandalt;
- pärast tõuget fikseeri koheselt asend;
- Hoia puusad kinni ja paralleelselt ----- mitte 
- õlad ja puusad moodustavad "kasti", mis ei tohi väänduda üle ühegi telje;
- keha on alati kergelt ringi sisse kaldu "/".



Jala asendid:

- vaba jalg on kergelt väljapoolne (edaspidi sõites ei tohi vaba jalg liikuda risti tugijala ette);
- tugijalg on kergelt kõver (nõtkke);
- taha sõites, stopper vaatab alla / vaba jalg on kergelt väljapoolne (kui vaba jalg asetseb keha suhtes taga siis vaba jala kaks esiratast asetsevad tugijala kannaga taga).

Käte asendid:

- natuke alla 90 kraadi;
- edaspidi sõites on ees olev käsi joone kohal;
- venitada taga olevat kätte taha poole, aga ilma, et "kast" laguneks.

Üldine:

- asendi vahetuse järjekord - ALATI - j.a.l.g. → p.e.a. + k.ä.e.d;
- vaba jala asendi vahetus toimub sujuvalt läbi kergelt kõverdatud põlve;
- käte asendi vahetamine toimub sujuvalt kõrvalt;
- tugijala vahetusel peab sõitev tugijalg nihkuma joone suhtes sisse või välja, et uus tugijalg saaks asetuda täpselt joonele;

- raskus on alati kannal va vahetult enne pööret (täpsemalt kirjeldatud klambrite, kolmikute jm juures);
- vabajalas on alati surve (*pressure*);
- vaikimisi alustab alati p jalg veeremist (A suund);
- edaspidi sõites on keha liikumissuunaga risti;
- taha sõites on puusad kinni ja paralleelsed, aga õlad on rohkem lahti, käed asetsevad koolisõidu ringi kohal;
- taha sõites on vaade alati kaenla alt;
- kõiki figuure alustatakse alati seisust.

Harjutused alustamiseks:

Kuna koolisõidus tuleb stoprid ära võtta või asendada ministopritega on vajalik eelnevalt läbi teha "T" pidurdus, sahkpidurdus ning kukkumine!

	Harjutus	Keskendumispunktid ja märkused
1	Märgistada sirgjoon või kasutada saali põrandal olevaid jooni! Sõit edaspidi 2'l jalal, p käsi joonel, v kõrval - sama v käsi ees joonel ja p käsi kõrval.	* Esialgu pole oluline kuidas hoogu saavutatakse! * Pärast hoo saavutamist paluda asend fikseerida (kasva pikaks, õlad alla, abaluud kokku, kõht ja tuharad hoitud, jalad tugevad = KAST...). * Lisada silmadega joone jälgimine. * Veenduda, et vahepeal hoogu juurde ei antaks. * Märhistada torbikuga käevahetuse koht.
2	Sama harjutus koolisõidu ringidel ("8"). Veereda edaspidi 2'l jala nii, et hoogu vahepeal ei anna ning tugev "kast" on kallutatud kergelt ringi kesksuunas.	* Suurem surve ringi sisse jääval jalal. * Lisada juurde käte asend (paremale minnes, p käsi joonel ja vastupidi) + käte vahetamine (märgista torbikuga). * Tõukamine ainult kahe ringi kokkupuute kohas (esialgu pole oluline milline jalg tõukab). * Täpsustada, et tõukamine toimub selle jalaga, mis jääb uuest ringist väljapoole.
3	Edaspidi tõukamine sirgjoonel. Tõukeasend - tuge - asendi fikseerimine (vaba jalg taga).	* Veenduda, et põlvest alla minnes ei liiguks puusad liiga taha, vaid jäävad keha alla. *Veenduda, et raskus jääb tõuke viimase momendini kannale. *Tõukel "kast" ei lagune - suruda abaluud tugevalt

		<p>kokku.</p> <p>* Lisada juurde käte asend (veereva jala käsi on ees).</p> <p>* Harjutust võib teha ka järjestikuste torbikute vahe - enne uut torbikut pidurdada hoog maha ja alustada uuesti seisust.</p>
4	<p>Harjutus jala asendi muutmiseks. Sirgjoonel RFO lähteasend - pärast tõi asendi fikseerimine ja seejärel vaba jala ette toomine ja fikseerimine. Pärast lisada käte vahetus.</p>	<p>* Jala asendi muutmine koha peal.</p> <p>* Märkista sirgjoonel torbikutega jala ette toomise, käte vahetuse ja harjutuse lõpp-punkt.</p> <p>* Minnes koolisõidu ringidele, panna sama värvi torbikud märkistamiseks jala ettetoomist ja käte vahetust.</p>
5	<p>Tagurpidi harjutamisel kasutada sama harjutuste loogikat.</p>	<p>* Tõukamisel vaade üle tugijala õla ehk siis kaenla alt.</p> <p>* Jala tahaviimise harjutamisel toonitada pingehoidmise tähtsust ja enne ei tohi käsi vahetada, kui "keerdu" asend on fikseeritud.</p> <p>* Pea ja käte vahetamisel ei tohi joont silmist kaotada.</p>
6	<p>Harjutus pöörete ja käte jaoks: kahel jalal (käed hoida ees-taga) ja pöörata keha nii, et käte asend säilib.</p>	

Tabel 13. Eelharjutused koolisõiduga alustamisel.

❖ Figuurid 1-4 põhitõed

1A RFO-LFO

- Alustamine: tugijala käsi on ees.
- Natuke enne ½ ringile jõudmist tuua vaba jalg ette ning käte vahetus.
- Ees olev käsi on joone peal, venitada kõrval olevat kätt taha.

2A RFI-LFI

- Alustamine: tõi jala käsi on ees.
- Natuke enne ½ ringile jõudmist tuua vaba jalg ette ning käte vahetus.
- Ees olev käsi on joone peal, venitada kõrval olevat kätt taha.

3A RBO-LBO

- Alustamine: tugijala käsi on sõidu suunas (keha suhtes taga).
- Natuke enne ½ ringile jõudmist viia vaba jalg taha ning käte vahetus.
- Pärast äratõuget, hoida ees olev käsi natuke sisse ja tagumine käsi natuke välja poole joont.
- Hoida vaba jala kand natuke joonest üle.

4A RBI-LBI

- Alustamine: tugijala käsi on sõidu suunas (keha suhtes taga). Seega vaade jääb ringist välja.
- Äratõukel põlved on kokku suunatud.
- Natuke enne ½ ringile jõudmist viia vaba jalg taha ning käte vahetus.
- Pärast käte asendi vahetust, hoida ees olev käsi natuke sisse poole ja taga olev käsi natuke välja poole joont.
- Hoida vaba jala kand natuke joonest üle.

❖ Õppimise tasemed

Tase I	Tase II	Tase III	Tase IV	Tase V	Tase VI	Tase VII	Tase VIII
1A	3A	4A	6 A+B	18 A+B	16A	28 A+B	36 A+B
2A	5A+B	8 A+B	10 A+B	19 A+B	17A	29 A+B	37 A+B
		9 A+B	11 A+B	14 A	20 A+B	30 A+B	38 A+B
			27 A+B	15A	21 A+B	31 A+B	39 A+B
				32 A+B	22 A+B	40 A+B	40 A+B
				33 A+B	23 A+B		41 A+B

Tabel 14 Koolisõidu figuuride õppimise tasemed.

❖ Pöörete ja silmuste eduka sooritamise keskendumispunktid

Kolmikud

RFO kolmik

- venitada p kätt taha
- venitada v kätt ringi kesksuunas (üle joone), kergelt kõrgem kui p käsi
- vaba jala kanna rattad on joone peal
- raskus on väliskannal
- tugijala varvas on suunatud (liigub) keskringi
- p käsi alustab pööret väikese liigutusega

LFO kolmik

- -venitada v kätt taha
- -venitada p kätt ringi kesksuunas (üle joone), kergelt kõrgem kui p käsi
- -vaba jala kanna rattad on joone peal
- -raskus on väliskannal
- -tugijala varvas on suunatud (liigub) keskringi
- -v käsi alustab pööret väikese liigutusega

õlast taha

- vaba jalg on taga

RFI kolmik

- venitada v kätt taha
- venitada p kätt ringi kesksuunas (üle joone), kergelt kõrgem kui p käsi
- vaba jala kanna rattad on joone peal
- raskus on sisekannal
- tugijala varvas on suunatud (liigub) keskringi
- p käsi alustab pööret väikese liigutusega õlast taha
- vaba jalg on taga

RBO kolmik

- p käsi on venitatud ja ringi peal
- vaba jala kanna rattad on joone peal
- raskus on väiksel varbal
- -vaba jalg surub tugijala vastu kogu pöörde vältel
- tugijala kand on suunatud (liigub) keskringi
- p käsi alustab pööret väikese liigutusega õlast taha
- vaba jalg on ees

RBI kolmik

- venitada p kätt pöörde suunas
- vaba jalg surub tugijala vastu
- raskus on suurel varbal
- tugijala kand on suunatud (liigub) keskringi
- v käsi alustab pööret väikese liigutusega õlast taha
- vaba jalg on ees

õlast taha

- vaba jalg on taga

LFI kolmik

- venitada p kätt taha
- venitada v kätt ringi kesksuunas (üle joone), kergelt kõrgem kui p käsi
- vaba jala kanna rattad on joone peal
- raskus on sisekannal
- tugijala varvas on suunatud (liigub) keskringi
- v käsi alustab pööret väikese liigutusega õlast taha
- vaba jalg on taga

LBO kolmik

- v käsi on venitatud ja ringi peal
- vaba jala kanna rattad on joone peal
- raskus on väiksel varbal
- -vaba jalg surub tugijala vastu kogu pöörde vältel
- tugijala kand on suunatud (liigub) keskringi
- v käsi alustab pööret väikese liigutusega õlast taha
- vaba jalg on ees

LBI kolmik

- venitada v kätt pöörde suunas
- vaba jalg surub tugijala vastu
- raskus on suurel varbal
- tugijala kand on suunatud (liigub) keskringi
- p käsi alustab pööret väikese liigutusega õlast taha
- vaba jalg on ees

Klambrid

RFO klamber

- tugijala raskus on väliskandi kannal
- venitada v kätt taha ja "fix it"
- puusad paralleelsed
- venitada p kätt ja siruta/pikenda liikumissuunas
- p käsi alustab pööramist väikese liigutusega õlast taha
- varvas liigub ringist välja
- võtta kohe põhiasend (vaba jalg jääb ette)

RFI klamber

- raskus on sisekannal
- venitada p kätt taha fikseeri
- puusad paralleelsed
- venitada v kätt pikenda liikumissuunda
- tuua vaba jalg tugijala juurde, ilma et asendit muudaksid
- v käsi alustab pööramist väikese liigutusega õlast taha
- varvas on ringist välja, suunaga pikitelje poole
- võtta kohe põhiasend

RBO klamber

- raskus on väiksel varbal
- venitada p kätt, natukene ringist välja
- tuua vaba jalg tugijala juurde
- v käsi alustab pööramist väikese liigutusega õlast taha
- kand on ringist välja

LFO klamber

- tugijala raskus on sisekandi kannal
- venitada p kätt taha ja "fix it"
- puusad paralleelsed
- venitada v kätt ja siruta/pikenda liikumissuunas
- v käsi alustab pööramist väikese liigutusega õlast taha)
- varvas liigub ringist välja, olles suunatud pikiteljele
- võtta kohe põhiasend (vaba jalg jääb taha)

LFI klamber

- raskus on sisekannal
- venitada v kätt taha fikseeri
- puusad paralleelsed
- venitada p kätt pikenda liikumissuunda
- tuua vaba jalg tugijala juurde, ilma et asendit muudaksid
- p käsi alustab pööramist väikese liigutusega õlast taha
- varvas on ringist välja, suunaga pikitelje poole
- võtta kohe põhiasend

LBO klamber

- raskus on väiksel varbal
- venitada v kätt, natukene ringist välja
- tuua vaba jalg tugijala juurde
- p käsi alustab pööramist väikese liigutusega õlast taha

- võtta kohe põhiasend (vaba jalg jääb taha)

RBI klamber

- raskus on suurel varbal
- venitada v kätt, natukene ringist välja
- tuua vaba jalg tugijala juurde, ilma et asendit muudaksid
- p käsi alustab pööramist väikese liigutusega õlast taha
- kand on ringist välja, suunaga pikitelje poole
- võtta kohe põhiasend (vaba jalg jääb ette)

- kand on ringist välja
- võtta kohe põhiasend (vaba jalg jääb taha)

LBI klamber

- raskus on suurel varbal
- venitada p kätt, natukene ringist välja
- too vaba jalg tugijala juurde, ilma et asendit muudaksid
- v käsi alustab pööramist väikese liigutusega õlast taha
- kand on ringist välja, suunaga pikitelje poole
- võtta kohe põhiasend (vaba jalg jääb ette)

Silmused

RFO silmus

- mitte viia v kätt üle joone
- p käsi on suunatud ringi keskjoone suunas
- kõverdada põlve üle varba
- keha sirge
- venitada vaba jalga pikalt üle joone
- puusad paralleelselt
- siseneda silmusesse raskus varbal
- sirutada keha silmuse tipus ja venitada p kätt pikalt taha
- viia raskus kannale
- viia vaba jalg suurel ringil ette
- vahetada käte asendit

RFO silmus

- mitte viia p kätt üle joone
- v käsi on suunatud ringi keskjoone suunas
- kõverdada põlve üle varba
- keha sirge
- venitada vaba jalga pikalt üle joone
- puusad paralleelselt
- siseneda silmusesse raskus varbal
- sirutada keha silmuse tipus ja venitada v kätt pikalt taha
- viia raskus kannale
- viia vaba jalg suurel ringil ette
- vahetada käte asendit

RFI silmus

- p käsi joone kohal

LFI silmus

- v käsi joone kohal

- venitada v käsi taha
- hoida vaba jalg fikseeritud taga kaua aega
- siseneda silmusesse raskus varbal
- liigutada vaba jalga võimalikult hilja
- tuua vaba jalg tugijala lähedalt läbi
- vahetada raskus kannale
- v käsi vahetub hilja

- venitada p käsi taha
- hoida vaba jalg fikseeritud taga kaua aega
- siseneda silmusesse raskus varbal
- liigutada vaba jalga võimalikult hilja
- tuua vaba jalg tugijala lähedalt läbi
- vahetada raskus kannale
- p käsi vahetub hilja

3.1.12. *Varustus*

Edasijõudnud tasemele jõudnud sõitja oskab rohkem hinnata head varustust ning kombineerides erinevaid valikuid saab kokku panna just sõitja huve arvestatava varustuse.

❖ **Raamid**

Edasijõudnud sportlase raamid peavad oleme parema ja vasaku jala omad ning korralike liigendite reguleerimisvõimalustega. Üldise suurema stabiilsuse saavutamiseks on tehtud madaldatud kõrgusega raame ning valikusse on tulnud väga kergest sulamist raame. Spetsiaalselt on valikus olemas ainult tantsuraamid – nende liigendite/telgede nurk eristub üksisõidu raamidest ning pöördeid ja silmusid on seetõttu mugavam sooritada. Samuti on olemas selliseid tantsuraame, millel puuduva stoprid (kasutusala on koolisõit ja/või *solo* tantsu kohustuslik kava). Raamide pehmedused peavad vastama sõitja kehakaalule, sealjuures üksiskõidus on soovitat kasutada pigem jäigemaid (parem hüpete stabiilsus) ja tantsus pehmemaid pehmedusi (võimaldab näidata/sooritada sügavamaid kante). Võimalik on erineva jäikusega pehmeduste kombineerimine, et saavutada parim lõpptulemus. Tähelepanu tuleb pöörata pehmeduste regulaarsele kontrollile ja vahetusele – pehmeduste materjal jäigastub aja pikku või ka mureneb ning seetõttu kaotab oma esialgsed omadused.

❖ **Saapad**

Edasijõudnud sportlase saabaste jäikusindeks on soovitatavalt rohkem kui 40. Arvesse tuleb võtta sõitja kaalu (mida suurem kaal, seda jäigem saabas) ning stiili, millega tegeletakse (tants või üksiksõit). Tantsusaapad on madalamad ning võimaldavad hüppeliigese suuremat liikuvust. Üksiksõidu saapad on seevastu kõrgemad, fikseeride ja toetades hüppeliigest hüpete sooritamisel. Saabaste suuruse valik on väga oluline ning soovitatav on jalavormile vastava saapa tellimine. Väga soovitatav on valida rull-iluuisutamise jaoks loodud saapaid, sest need on kergemad ja parema ventilatsiooniga.

❖ **Rattad**

Rataste valik algab sellest, millise alaga tegeletakse: tantsus kasutatakse suurema hoo saavutamiseks 63mm rattaid ning üksiksõidus väiksemaid 57mm rattaid. Rataste materjali valik sõltub põranda tüübist ja libedusest. Kõikidel sõitjatel on soovitatav omada erinevad jäikusega rataste komplekte, et vastavalt põrandale sobitada alla parim komplekt. Rusikareegel ütleb, et mida parema haarduvusega põrand, seda jäigemaid rattaid saab kasutada (indeks „*injection*“ ratastel 36D-53D (36 on kõige pehmem ning 53 kõige jäigem) ning „*polyurethan*“ ratastel 88D-99A (88 on kõige pehmem ning 99 kõige jäigem)). Võtmaks

rataste omadustest viimast, on soovitatav kombineerida omavahel erineva jäikusega rattaid. Miinuseks on kavas pöörete sooritamine üle mõlema õla – ühes suunas on mugav, kuid teises suunas võib olla väga libe. Positiivne on see, et rataste õige paigutusega saab soosida valitud püüeti sooritamist. Rataste õige kombineerimise oskuslikuks omandamiseks peab olema selge püüettide sooritamise tehnika – milline on *pivot*'ing ratas (peab olema pehme ratas), milline ratas ei oma kokkupuudet põrandaga ning milline ratas on põrandal külglibisemises (peab olema jäik ratas).



Pilt 61 Paremakäelise sõitja rataste jaotus altvaates (roheline märgistab pivot'ing ratast) (Wattre, 2014)

4. Kasutatud kirjandus

1. Ferreiro, J. L. (2013) *From zero to Axel*. Freestyle artistic roller skating techniques. A Technical Committee of the Federation Internationale de Roller Sports. Comité International de Patinage Artistique.
2. Foster, C., Koning, J. (1999). Handbook of competitive speedskating. Holland: Eisma Publisher bv, 117–137.
3. Ingen Schenau, G., Boer, R., Groot, G., 1987. On the technique of speed skating. *International journal of Sport Biomechanics* 3, 419–431.
4. Inline speed skater. (sine anno). Joey Mantia Slow Motion Treadmill [25.06.2019] <http://www.inlinespeedskater.com/inline-speed-skating-news/joey-mantia-slow-motion-treadmill/>
5. Inline speed skater. (sine anno). Pro Inline Speed Skating Trials [25.06.2019] <http://www.inlinespeedskater.com/inline-speed-skating-news/pro-inline-speed-skating-trials/>
6. Haljak, A., Ruusu, D., Saks, J. (2011). Rullitund. Tallinn, MTÜ Ruusu Uisuklubi.
7. Horsten M. (sine anno). *Inline Skate Double Push Technique Slowmotion*. [25.06.2019] <https://www.youtube.com/watch?v=EmMf91AVUXc>
8. Kloosterboer, T. (1999). Training in speed skating. In: H. Gemser, J. Koning, G. Ingen Schenau, ed. *Handbook of competitive speedskating*. Holland: Eisma Publisher bv, 138–174.
9. Markus, M. (2014). Magistritöö: Kiiruisutamise erialase tegevuse ja spetsiaalsete imitatsiooniharjutuste lihasaktiivsuse võrdlev analüüs. Tallinna Ülikool.
10. Markus, M. (2012). Bakalaureusetöö: Kiiruisutaja jõu- ja võimsusnäitajate dünaamika võistlusperioodil. Tallinna Ülikool.
11. Moore, A. (sine anno). *The History and evolution of roller skating*. [25.06.2019] <http://www.mooreamy.com/evolution/history.htm>
12. National Museum of Roller Skating (sine anno). *The history of inline skating*. [25.06.2019] <http://www.rollerskatingmuseum.com/inline.html>
13. 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.
14. Rannama, I. (2007)., Jalgrattasport. Eesti: Sunprint invest.
15. Roller Sports Canada (sine anno). History. [25.06.2019] <https://rollersports.ca/roller-sports/history/>

16. San Diego Figure Skating Communications. (sine anno). *Training Stages*. [2013, jaanuar 02] <http://iceskatingresources.org/TrainingStages.html>
17. Sportkommission Rollkunstlauf. (2014). *Athletik-Test-Vorwort*. Deutscher Rollsport- und Inline-Verband e.V.
18. Stoljarova, S. (2015). Seminar „*Arendame arukaid sportlasi*“. Tallinna Ülikool.
19. Stoljarova, S. (2016). Seminar „*Oskuste õpetamine: kuidas edastada enda teadmisi efektiivselt?*“ Tallinna Ülikool.
20. Stoljarova, S. (2016). Seminar „*Sportlase toetamine võistlustel*“. Tallinna Ülikool.
21. Wattle G. (2014). *The Basics of Artistic Skating LEVEL I-VI*.
22. World Skate (sine anno). *About World Skate*. [25.06.2019] <http://www.worldskate.org/about/about-world-skate.html>.
23. World Skate Artistic Technical Commission. (sine anno). *Regulations*. [25.06.2019] <http://www.worldskate.org/artistic/about/regulations.html>
24. World Skate Europa. (sine anno). CERS Rule Book 2019.