

# POOLE TALVEGA TARTU MARATONILE

## MADISE SUUSAKOOL: VOL 1. KLASSIKA TEHNIKA

### JA HÄDAVAJALIK VARUSTUS. ÕPILANE - GERLI

Eelmise suusatalve algul tuli Gerli minu juurde jutuga, et tahab läbida Tartu maratoni. Selgus, et Gerli pole kunagi proovinud suusatamise klassikalist sõiduviisi, mis on teatavasti Tartu maratonil kohustuslik. Seetõttu tahtis ta enda eesmärgiks seada lühikese distantsi läbimise. Kuid juba esimese treeningu järgselt olin ma kindel, et lühikese maa läbimine ei ole eriliseks eesmärgiks teel klassikute maailma.

Kuna Gerli polnud kunagi varem aklassikat sõitnud, alustasime täiesti algusest – klassika tehnika “A ja O”-st. Siinkohal kutsume kõiki huvilisi kaasa teekonnale omandamiseks elementaarne klassika tehnika, et edukalt osaleda Tartu maratonil. Algab Madise Suusakool.

#### Esimesed sammud klassika tehnika õppimisel

Klassika tehnika põhialuseks on vahelduv tõukeline sõiduviis. See sõiduviis võimaldab ära kasutada efektiivselt kõiki suuremaid ja tugavamaid inimkeha lihaseid (jalgade, kere, ülakeha ja käte), seetõttu jaotub koormus ühtlaselt kogu liikumisaparaadile, koormamata liigselt liigeseid ja üksikuid lihasrühmi. Edasilikumine peaks olema efektiivne, ökonoomne, kerge ja mõnus.



**Omandamiseks head klassika tehnikat on esimeseks kõige olulisemaks asjaks suuskade ettevalmistus harjutuskorrale. Suusatamiseks sobib igasugune varustus!!!**

Õppimaks vahelduv tõukelist sõiduviisi peavad suusad raudselt pidama. Suusarahva keeli: “pidamine peab olema nagu kännu taga”. See tähendab, et jala tõukel peab suusk pidama kindlalt ka siis, kui tõuge on ebakorrekne. Tihtilugu tähendab väga hea pidamine küll seda, et libisemine pole parim, aga omandamiseks korralikku sõidutehnikat on oluline esialgu

kindel pidamine. Libisemine ja kiirus lisandub tehnika paranedes kiiresti. Järgnevalt toon ära hädavajaliku, et teha oma esimesed või ammu unustatud vanad klassikasammud. Selleks piisab ka üldjuhul pööningult või kolikambrist olemasolevast vanast suusavarustusest. Uue suusavarustuse valimise kohta räägime pikemalt tulevikus.

#### 1. Samm teel klassikuks. Suusad.

Õppimaks klassika tehnikat on vaja head pidamist. Korralik pidamine on võimalik saavutada ka kõikide nn rahvasuuskadega. Ainsana ei sobi klassika tehnikaks spetsiaalselt vabaks tehnikaks toodetud suusad. Enamik nn rahvasuuski on enamasti siiski universaalsed ja nendega saab edukalt alustada klassika tehnika õppimist. Muidugi on spetsiaalsed klassika suusad paremad ja mugavamad, aga nende puudumine pole esialgu takistuseks

#### 2. Samm. Saapad.

Klassika tehnikaks sobivad kõik suusasaapad, mille tald on pehme. Seda saab kontrollida käega - kui suudad väiksema vaevata painutada suusasaapa talla päka osa, siis need saapad sobivad. Jällegi spetsiaalsed klassikasaapad on kindlasti mõnevõrra mugavamad ja püsivad kindlamalt jalas ja võimaldavad paremat kontrolli suusa üle.

#### 3. Samm. Kepid.

Klassika kepp peab olema selleks sõiduviisiks paras. Kepp olgu pigem lühike, kui liialt pikk. Pikk kepp takistab sõiduviisi õppimist ja kutsub esile tehnika vigu, mida saab parandada vaid kepi lühemaks tegemisega. Klassika kepp peaks sirgelt seisva isiku küljele situtatud käe kaenla auku ulatuma, võib olla ka mõne cm pikem, aga kindlasti ei tohiks see ulatuda üle õla. Võib kasutada ka valemist 0,8-0,83 suusataja keha pikkusest.

#### 4. Samm. Määrimine.

Nagu eelpool öeldud, tagab klassika tehnika naudingut ja kiire omandamise kindel pidamine. Elementaarne suuskade pidamise määrimine pole raketiteadus nagu ekslikult arvatakse. Tervisesportlane saab hakkama üsna väheste pidamismääretega – vaja on kahte kuni kolme purki tahket pidamismääret, mis toimivad edukalt alates -0 kraadist kuni suurte külmakraadideni. Kes tahab ka sulailmadega suusatamas käia, vajab lisaks ühte või kahte tuubi kliistermääret. Kui ise kahtled, kuidas suuski määrada, on osakajad alati uustulnukatele väga altid põhitõdesid selgeks tegema ja aitama.



Gerli harjutuskorral suuskade pidamist korrigeerimas. Võta alati klassikat sõitma minnes kaasa mõni purk ilmale sobivat pidamismääret. Nii saad vajadusel teha parandused ja tagad õnnestunud suusaelamuse.

