



POOLE TALVEGA TARTU MARATONILE

MADISE SUUSAKOOL: VOL 2. KLASSIKA TEHNIKA

VAHELDUV TÕUKELINE SÕIDUVIIS. ÕPILANE - GERLI

VAHELDUV TÕUKELINE SÕIDUVIIS. ÕPILANE - GERLI

Nagu eelmise artikli sissejuhatuses sai öeldud, on klassika tehnika juures kõige olulisem vahelduv tõukeline suusasamm. See on harrastaja jaoks tõhus ja ökonoomne sõiduviis pea igas olukorras.

Nagu tehnika nimi viitab, vahelduv tõukeline sõiduviis, tehakse ühes tõuke tsüklis vaheldumisi üks tõuge ühe jalaga ja lükatakse libisema teine jalg ning seejärel tõugatakse teise jalaga tõugates libisema esimene jalg.

Vahelduv tõukeline sõiduviis on alguse saanud kõndimisest, kõndimisest suuskadel, millele on aja jooksul lisandunud jalatõuke järgne libisemisfaas teisel jalal. See teebki suuskadel liikumise lumel oluliselt mõnusamaks ja kiiremaks võrreldes kõndimisega.

Seega võiks vahelduvtõuget õppima hakata kõndimisest ehk tööst ilma suuskade ja keppideta.

Seisa näoga otse raja suunas jalad kõrvuti mõnekümne cm vahega, käed lõdvalt külgedel rippumas. Tee parema jalaga välja aste nii, et samal ajal liiguks vasak käsi otse ette. Parema jalaga väljaastet tehes jälgi, et astet tehes liiguks keha ette. Hea oleks, kui ette liikumine algaks puusadest. Väljaastel paremale jalale jälgi, et asetad jala maha täistallale ja surud maha kanna. Lisaks jälgi, et pahkluu oleks risti maapinnaga (maapinna ja pahkluu vahele tekkib mõtteline täsinurk). Jälgi, et põlv ei kataks jala, vaadates varbaid. Ära tee liialt pikka väljaastet. Sammu pikkus võiks olla nagu tavalisel rahulikult kõndimisel. Nüüd fikseeri asend.

Siit algab nüüd klassikaline vahelduv tõuge. Eesolev parem jalg on tõuke jalg. Tõuget alustades lased end põlvest natukene alla, et saaksid teha tugeva ja terava tõuke, mis on vajalik suusa pidama surumiseks lumme. Tõuke esimeses faasis läheb tõuge teravalt alla, seejärel taha, et tagada tõuge edasi liikumiseks. Tõukega samaaegselt jälgi, et puusad ei vajuks taha - püüa hoida raskuskese puusadest võimalikult ees. Samal ajal liigub vastaskäsi (vasak) taha ja sa tood vasaku jala ette. Jala ette toomisel jälgi samu asju, mis enne parema jalaga välja astudes. **Jalg peab minema maapinnaga risti, põlv ei tohi katta varbaid, ära tee liiga pikka väljaastet.** Samal ajal liigub parem käsi ette. Käe ette toomisel liigub käsi lõdvestunult hoogsalt otse tagant ette. Fikseeri uuesti asend ja mõtle tehtu läbi. Nüüd püüa teha kõike algusest peale

mõnusa rütmiga ja mõtle omale alla suusad ja kätte kepid. Kui sulle tundub, et oled saanud hea rütmi ja terava tõuke, sul jäsemed liiguvad õieti - vastas käsi vastas jalg.

Ülakeha on liigselt ette vajunud. Raskuskese puusadest liiga taga. Väljaastel põlv katab tugevalt varbaid. Pahkluu ja maapinna



vahel on terav nurk. Selg on nõgus, kõht pole sees. Käte liikumine on kõver ja ebaloomulik.

Kõike eelnevat on oluliselt parandatud.

Pane alla suusad

Pane alla suusad ja püüa seda



imateerida suuskade peal. Esialgul võiks suusakeppe mitte kätte võtta. Kätega võiks õigeid liigutusi vaid imiteerida. See tagab, et õpid suuska pidama tõukama, mitte ei kompenseeri ebakorrektselt jalatõuget käte tööga. Kui ilma keppideta on raske tasakaalu hoida, võid need siiski kätte võtta. Aga hiljem tasakaalu paranedes soovitatakse kindlasti lühemaid ja kergeid löike suusatada ilma keppideta, et täiustada jalgade tööd.

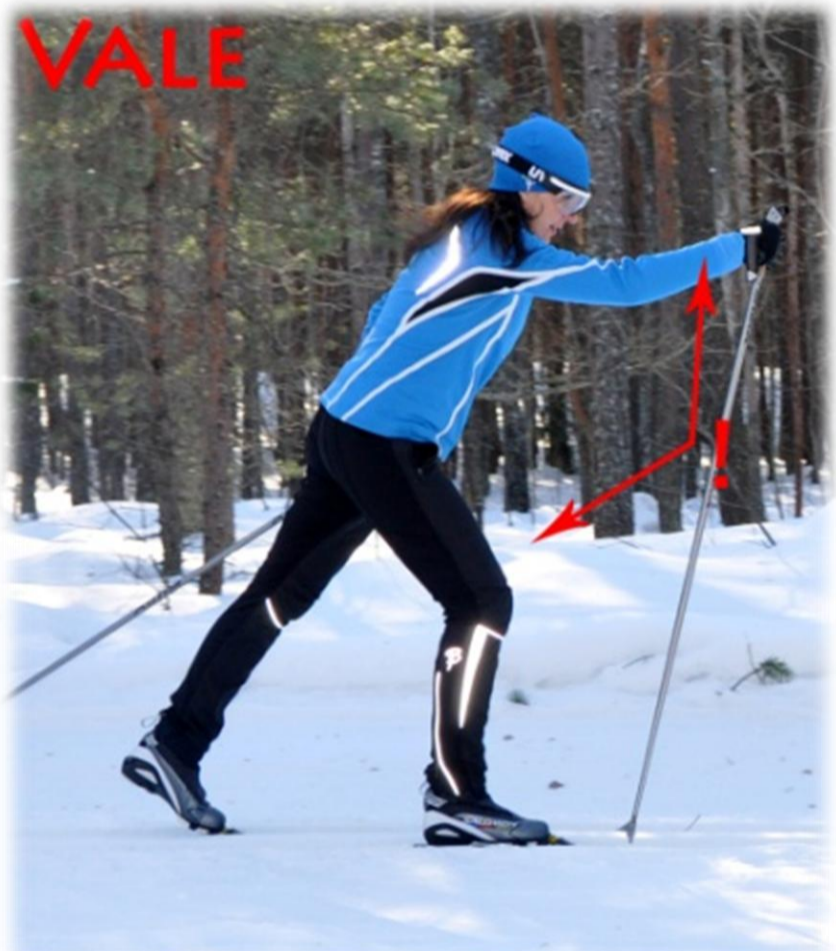
Alusta suuskadega vahelduvammu õppimist samamoodi nagu suuskadeta. Suuskadega vahelduvammu teeb esiti keeruliseks lisanduv libisemisfaas. Eesoleva parema jalaga õieti teravalt edasi tõugates liigub vasak jalg ette, keha raskus kandub sellele jalale ja tekib libisemisfaas. Esialgul väikese

ÕIGE



Raskuskese on ette viidud, Eesolev jalg on asetatud risti maapinnaga, kand on tugevalt vastu maad surutud, jalg on libisemisfaasis, samas valmis tugevaks tõukeks. Käsi liigub otse eest taha ja on optimaalselt välja sirutatud. Liikumisjõu jooned on paralleelsed ja optimaalsed. Silmade vaade suusaninadel, Kõht sees ning selg ei ole nõgus. Edasist teksti lugedes hoia seda pilti silme ees.

VALE



Vale: Sama käsi, sama jalg. Üks suurimaid vigu, mida

kiirusega ja ebakindla tehnikaga sõites on libisemisfaas väga lühike ja seda pole mõtet kunstlikult pikendada. Nüüd püüa saada end rütmiliselt liikuma nii nagu eelpool ilma suuskateta. Võid endale mõttes lugeda rütmi "tõuge ja libisimine, tõuge ja libisimine, tõu...". Samal ajal silmanurgast jälgi, et su käed liiguks rütmis vastaskäsi-vastasjalg.

Nüüd veel üks väga oluline asi - pea asend. Pea peab rippuma vabalt rinnal ja silmade vaade on oma suusaninadele. Kindlasti ära aja pead kuklasse ega vahi kaugele ette. Vastasel juhul sa ei leia endale

mugavat sõiduasendit, selg muutub nõgusaks ja hakkab väga kiiresti valutama. Ette vaatava peaga on raske teha pidamiseks vajaminevat teravat tõuget.

Tehnikat õppides tuleb neid liigutusi teha sadu ja sadu. Jõudu ja jaksu harjutamisele. Usu, need sammud hakkavad välja tulema juba mõne harjutuskorraga.

Järgmises osas vaagime paaristõuget.

Suusarõõmu ja edu harjutamisel!! Kohtumiseni suusarajal ja Tartu maratonil 17.02.2013.