



OSAVUS RULLSUUSKADEL

Harjutusvara Suusa-Akadeemia 1.4 ja 1.5

Kein Einaste ja Vahur Teppan



1. TÕUKERATAS

rullsuusatamine vaid 1 rullsuusk jalas (ilma keppideta). Sunnib keharaskuse üle kandma veerevale rullsuusale!

- 1.2 Veeredes puuduta vaba jala varvas (ühe/mõlema käega)
- 1.3 Veeredes puuduta suusasaabas/suusaside (ühe/mõlema käega)
- 1.4 Läbi ~100m distantis väikseima jalatõukearvuga! (kummagil jalal)xx

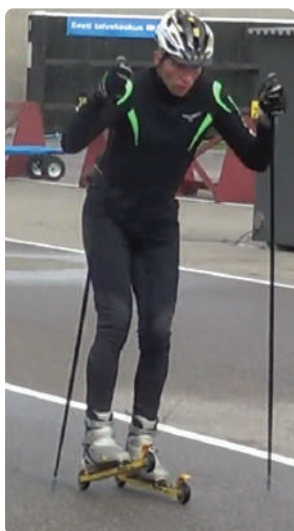
Sooritus: heida kõhuli kelugule ning tõmbe käepidemetest hoides end võimalikult kaugemale (justkui paaristõuge kõhuli lamades!)

2. PAARISTÕUKED

Paaristõuge lühidalt ja sagedalt (käed tõukavad vaid puusani)

- 2.1 Hoia ühe rulli esiratast õhus ja vaheta rulli
 - 2.2 Sõida 1 jalg tõstetult ja vaheta jalga (1 rull õhus)
 - 2.3 Liikumisel diagonaalselt „V” tähe kujuliselt –
- Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis, 1-2 lisatõukega igal libisemisel
- 2.4 Harjutustele saab alati raskusastet lisada sulgedes aegajalt silmad!

NB! Veendu, et rajalõik on piisavalt lai ja turvaline



3. POOLUIISK

Alguses keppideta! Hoia käed puusas. 1 rull liigub otse, teist tõukad diagonaalselt

- NB!** 1. keharaskuse ülekanne: tõukel kann keharaskus tõukejalale ning tõuka kiirelt end teisele libisema (kanna keharaskus tagasi!)
2. jalatõuget suuna ettepoole – rull veerema (mitte üle pöia seljataha!!)
 3. keppidega pooluisku sõites jälgi, et jala- ning kepitõuge lõppeksid üheaegselt!



4. KEPPIDETA UISUTAMINE

Hea harjutus tasakaalutunnetuseks ning keharaskuse ülekandmise õppimiseks.

- 4.1 Igat uisutõuget alustades kätehoog tagant ette!
Õpetab kätehoogu edasilikumiseks kasutama!
- 4.2 Uisutades hoia suusakepid enda ees õlgade kõrgusel ja laisuselt ning püüa võimalikult vähe ülakeha roteerida
- 4.3 Uisutades hoia suusakeppe enda ees sirutatud nimetissõrmedel tasakaalus
- 4.4 Uisutades hoia kepid õlgadel ning püüa ülekeha võimalikult vähe roteerida
- 4.5 Püüa igal uisusammul (veeremisel) teha väike hüpe, maandu ning jätka veeremist. Seejärel tõuge teise diagonaalsuunda!



5. UISUTAMINE KOOS KAASLASEGA

- 5.1 **Hobukaarikus** – eespool sõitev kaaslane hoiab keppide ühest otsast ning teine kaaslane teisest. Eespool sõitev kaaslane püüab käed tagumikule fikseerida ning keppide abil jäikühendusena vedada tagapool sõitvat kaaslast. Tagapool liikuva kaaslase ülesandeks on kiirust reguleerida! Harjutus aitab ülekeha ettekallet parandada – nõ kiirusega kaasa minna!
- 5.2 **Tandemsõit** – kaaslased taaskord jäikühenduses mõlema keppiga. Tagapool sõitev kaaslane püüab jõuaga esimese kaaslase kätetööd suunata – hoogsamaks muuta – lükates ja tõmmates keppidest! Võib proovida ka mitmekesi grupis sõites!



6. KURVIDE LÄBIMINE, PÖÖRDED

1. Hoia keharaskus madalal, kõverda jalad (poolkük), Puusast madalamale ning kalluta õlad ette!
2. Kepiteravikud ALATI suunaga tahapoole, ka hoogu juurde andes!
3. Mida järsem kurv, seda madalam ja "ründavam" asend
4. Hoia käed alati enda ees nähtaval
5. Mida järsem kurv seda kiiremad astesammud suuna muutmiseks
6. Kurvi välimine jalg annab pooluisku lükates hoogu juurde

7. PIDURDAMINE RULLSUUSKADEL

- 7.1 **Väga suur hoog** - tõuse püstisemasse asendisse (kerge põlvkõverus jääb), käed laiali (kepiteravikud suunaga tahapoole!) ning tekita võimalikult suur „langevarju efekt“
- 7.2 **Väiksem hoog** - nõ saha imitatsioon, kus kehaasend on sarnane kurve läbides. Lase jalad harki veereda surudes keharaskus rulli tagumiste rataste sisekülgedele (nõ suru kandu üksteisest lahku!!) **NB! Püsi rulli sisekülgedel!!** Toimib vaid piisavalt suure harkseisu korral!
- 7.3 **Veel väiksem hoog** - "sahk-sammumine" keharaskuse ülekandmisega ühelt rullilt teisele. **NB! Püsi alati rulli sisekülgedel!!**
- 7.4 **Edasijõudnud ja hea tasakaaluga** - aseta üks rull risti liikumissuunale, lohista rullirattaid risti vastu maad.
- 7.5 **Hädaolukorras** - sõida rajalt välja üks jalg väljaseades. Keharaskus tagapool asetseval kõverdatud jalal, õlad kallutatud taha ennetades järsku kiiruse kaotamist ning keha paiskumist ette.