



SUUSAIMITATSIOON

Harjutusvara Suusa-Akadeemia 1.4 ja 1.5

Vahur Teppan

SISSEJUHATUS

Suusaimitatsioon sarnaneb kepikõnnile, kuid eesmärgiks on eelkõige talvise suusatehnika võimalikult täpne imiteerimine. Seetõttu on suusaimitatsiooni jala- ning kepitõuge märksa intensiivsem kui seda kepikõnni puhul. Suusaimitatsioon on suurepärase üldkeheline vastupidavustreening, mis kaasab töösse ligi 90% keha lihastest ning suurendab keha energiatarvet märkimisväärselt võrreldes tavalise kõndimisega. Üks tähelepanuväärne eelis suusakeppide kasutamisel on ka see, et keppe õigesti rakendades võtad jalgadelt üleliigse koormuse, säästad puusa-, põlve- ja hüppeliigeseid. Seda ka järskudel allamäge lõikudel, kus saad keppidega hoogu pidurdada.

Klassikatehnika imiteerimiseks mõeldud kepid on ~10cm lühemad kui sinu klassikakepid ning uisutehnika imiteerimiseks sobivad väga hästi sinu talvised klassikakepid.

KLASSIKATEHNIKA IMITATSIOON

1. HOOLIIKUMISED ÜHEL JALAL

Käed hooglevad õlaliigesest hästi vabalt ning jalg puusaliigesest!

NB! Vastaskäsi ning jalg hooglevad samaaegselt ning tugijalg põlvest kergelt kõverdatud.

- 1.1 Hooliikumisel soorita rõhutatud jalatõuge ning jää kujutlevasse libisemisasendisse. Seejärel taas hooliikumised ning tõuge teisele jalale! Väga hea on harjutust sooritada laugel tõusul.

NB! Tõukejalg tagapool rippumas, põid tõstetud!

Üks käsi õlakõrgusele ette liikunud, teine seljataga
Ülakeha asub puusa kohal (mitte kallutada liigselt ette!)

- 1.2 Sulge silmad ja korda harjutust koos eelneva hooliikumisega!
- 1.3 Hooliikumisel tee rõhutatud tõukega hüpe ning maandu samale jalale püüdes jätkata hooliikumisi!
10 hüpet ühel jalal ning seejärel teisel jalal!
- 1.4 Sulge silmad ning korda harjutust!



2. SAMMHÜPPED TÕUSUL

Sammhüpped tõusul ilma keppideta. Aitavad rõhutatud jalatõuget arendada.

NB! Jalatõuge täistallalt

- 2.1 Sammhüpped keppidega – püüa võimalikult palju ülakeha töösse haarata.

NB! Vastaskäsi ning vastasjalg üheaegselt ning jalatõuge lõppeb koos kepi käest lükkamisega!



3. ASTESAMM IMITATSIOON

- 3.1 Rõhutatud jalatõuke ning sünkroonse vastaskäetõukega kepikõndimine
NB! Rõhutatud, täistallalt jalatõuge lõppeb samaaegselt vastaskäe kepitõukega
Kepp tuleb käest lahti suruda! Seetõttu aseta kepitervik kannale!
(Kepp suru maasse sinna, kuhu ta vabalt käe otsas rippudes käehooga liigub!)
- 3.2 Hüppesamm-imitatsioon – sarnased tähelepanekud astesamm-imitatsioonile, kuid rõhutatud sammu asemel püüa liikuda kergete sammhüpetega toetudes samaalajal vastaskäe suusakepile.

NB! Jalatõuge ja kepitõuge lõppevad endiselt samaaegselt



UISUTEHNIKA IMITATSIOON

1. DIAGONAALHÜPPED

Diagonaalhüpped lausikul või kergel tõusul – hoiä käed puusas ning pöiad väljakeeratult.

Õlad kerges ettekaldes, kuid mitte ette kummardunult.

Kõverda jalg (tõukejala põlv liigub varvaste kohale!)

ning soorita täistallalt tõugates diagonaalhüpe teisele jalale ning leia tasakaal!

Tõuke sooritanud jalg too uue tugijala kõrvale!

Hoiä pöid tõstetuna!

~10+10 hüpet kummagilt jalalt

1.2 Proovi harjutust sooritada suletud silmadega

1.3 Sarnased hüpped madalas laskumisasendis



2. "MORGREN"

2.1 Hüpped uisutehnika, paaristõukelise kahesammulise sõiduviisi, (Morgren/Lausik) imiteerimiseks.

Vii ühel hüppel käed hoogsalt ette, teisel hüppel taha imiteerides ülakeha tõuget

NB! Vaheta ka tõukejalga, millel kätehoog ette liigub

~10+10 hüpet kummagilt jalalt

2.2 Proovi harjutust sooritada suletud silmadega

3. "WASSBERG"

3.1 Hüpped paaristõukelise ühesammulise (Wassberg/tempovariant) imiteerimiseks.

igat hüpet alusta käed ees silmade kõrgusel ning õlgade laiuselt.

Hüppe ajal vii käed taha imiteerides ülakehatõuget ning maandudes too koheselt tagasi ette!

~10+10 hüpet kummagilt jalalt

3.2 Proovi harjutust sooritada suletud silmadega

3.3 Wassberg vahehüppega – sarnane harjutus eelmisele, kuid käed too ette kergel vahehüppel.

Tekib rütmikas liikumine,

kus diagonaalhüpe vaheldub kohapeal sooritatava.



4. ASTESAMM UISUIMITATSIOON

Eesmärk on imiteerida uisutehnika tõususõiduviisi (asümeetriline paaristõukeline kahesammuline).

Ühte diagonaali astudes toetu mõlemale kepile (haara kätega eest) ning teise diagonaali astudes suru kepid käest lahti.

Kepiteravikud aseta kaugemale kandade taha, muidu on vaja liiga pika sammuga astuda, et kepid käest lahti suruda.

Pöiad on kogu aeg kergelt välja pööratud!

5. HÜPPESAMM UISUIMITATSIOON

Tõusutehnika imiteerimine, kus eelneva astesamm asendub diagonaalsete sammhüpetega!

NB! Püüa rohkem ülakehaga keppidele toetuda! Endiselt on üks ülakehatõuge 2 sammu/hüppe kohta!

**Harjutusi sooritades kujutle justkui oleks suusad jalas!
Ära üle mõtle, sest nii muutuvad liigutused kangeks ja kandiliseks!
Hoogsalt ja rütmikalt!**