



# LIMPA SUUSAKOOL

## LISAINFO RÜHMATUNNIS OSALEJATELE

### Varustuse vahetusel

1. Suusakoolis on üle 75 komplekti suusavarustust lastele ning üle 20 komplekti täiskasvanutele.
  - a. Suusasaapasuured nr 28 – 48
  - b. Suusad pikkusega 110 – 200cm
  - c. Suusakepid pikkusega 95 – 175cm
2. **NB! Suusasaapad tuleb korrektselt jalga saada ning paelad siduda ja kõigil lastel üle kontrollida**
  - a. Saabas võib olla ka 1-2 numbrit suur, kuid korralikult sidudes on siiski mugav kasutada
  - b. Saapapaartel on kiirkinnitid – kindlasti neid kasutada!
  - c. Kasutada saabastel olevaid ülemisi sidumiskonkse, et paremini saabas jalas püsiks
  - d. Kui saapal on lukk, siis peida paelad luku alla!
3. Suusad ning kepid saavad lapsed kätte välja minnes esikus
4. Suusatunnist tulles tuleb enne suusamajakesse sisenemist jalad puhtaks klopsida ning suusad lumest puhastada



### Suusad jalga

1. Saapatald peab olema lumest puhas. Võib koputada varbaga vastu sidemeplaati, et lumi eemalduks
2. Enamikul suusakooli laste suuskadel on poolautomaatsed sidemed – vaja „sisse astuda“: suusasaapa nina suruda sidemekummi taha. Vajadusel tõsta pisut kanda.  
Suusa eemaldamiseks tõsta sidemekang üles!  
Manuaalse sideme korral tõmba sidemekang üles, aseta suusasaapa nina sidemekummi taha ning sulge sidemekang.



### Kepid kätte

1. Käsi käib suusakepi rihmast läbi suunaga alt üles (kõik 5 sõrme)
2. Seejärel haarata kepi käepidemest
  - a. Veendu, et rihm jookseb üle randme, mitte selle alt!
3. Kepid aseta suusatades suusasaabaste kõrvale lumme!
  - a. Kunagi ära too kepiteravikke enda ette, seda eriti laskumistel



## **Esimesel tunnil**

1. Suurema osa esimesest tunnist suusatame lastega ilma keppideta:
  - a. Rohkem tähelepanu suuskade juhtimisele liikumisel ja pööretel
  - b. Vähem segadust ning võimalust ennast „sõlme keerata“
2. Mängime „niidi ja nõela“ mängu, suusatame slaalomit, kus erinevat värvi tähiste juures tuleb sooritada erinevaid tehnikaelemente
  - a. Õpime pöörama, taguradama, astuma, hüppama, kukkuma ja püsti tõusma
3. Mängime „politsei ja päti“ mängu, „Viplalalt“ vms, et lapsed aktiivselt liikuma saada ning tunni alguses õpitud tehnikaelemendid kinnistuksid.
4. Tunni lõpus proovime suusatada ka koos suusakeppidega ning harjutame paaristõukeid laugel ringil

### ***Tunnis sagedamini esinevad probleemid:***

1. Laps kukub ning suusad lähevad sõlme.
  - a. Lahendus: palu tal selili pöörata ning suusad ette üles tõsta. See aitab „sõlme“ lahti. Seejärel keerab laps külili, asetab suusad teineteise kõrvale, ronib kápuli ning püüab suuskadele tõusta. („Suure sõlme“ korral võib suusad jalast võtta, püsti tõusta ning uuesti jalga asetada).
2. Laps ei ole alguses kuigi edukas suuskadel edasi liikuma (ei liigu edasi ega tagasi!)
  - a. Lahendus: las ta võtab ühe suusad jalast ning sõidab edasi vaid 1 suusaga kasutades seda kui tõukeratast. Nii arendab ta tasakaalu ning saab kiiresti lumel edasi liikuda

## **Teisel tunnil**

1. Tund toimub tavaliselt suusastaadionil ning teises tunnis tuletame meelde ja harjutame läbi esimeses tunnis õpitud tehnikaelemendid, mängime ühe suusamängu ning harjutame laskumisasendit laugel nõlval klassikarajas ning tekkinud hoo pidurdamist poolsahk tehnikaga.
2. Püüame võimalikult palju suuskadel liikuda ning kiirema hooga kohaneda

### ***Sagedamad vead õppimisel:***

1. Suusakepid asetatakse liiga laiale ning suusaninade juurde. Siinkohal tuleb meeles pidada, et suusakepid on hoo juurde lükkamiseks ja seetõttu asetame nad õlgade laiuselt suusasaabaste kõrvale lumme, suurema hoo korral ettepoole, tõusust üles minnes lausa kandade taha lumme!
2. Laskumisasendi korral vaatavad kepiteravaikud taevasse  
Lahendus: kükita ning aseta küünarnukid põlvedele, pilk suunatud ette - 3 nõuannet, mis üldjuhul vea parandavad!
3. Sahk- või poolsahk pidurdusel suusa asetamine väliskandile – lõppeb 100% kukumisega. Alati meeles pidada, et pidurdamisel suusk asetada suusa sisekandile (suruda põlvi kokkupoole) suusaninad lähestikku (kuid mitte üksteise peal) ning suruda kantu teineteisest eemale!

## **Kolmandal tunnil**

1. Suusatame soojenduseks staadionil, tuletame meelde esimestel tundidel õpitu.
2. Suurem osa tunnist möödub õppenõlval, kus õpime tõusust üles minema kas treppsammul või käärsammul („kuuske“).
3. Kõige raskem osa on ohtutult mäest alla saamine. Õpime selgeks korrektse laskumisasendi ning sahkpidurduse tehnika. Mängime läbi ka kukumised ning püstitõusmised nõlval!

### ***Sagedamad vead õppimisel:***

1. Ei saa mäest üles...  
Lahendus: alati aseta suusakepi teravikud kannale taha lumme! Kõnni suuskade sisekantidel asetades suuski

„V“ tähe kujuliselt. Jalad põlvest kergelt kõverdatud! Kui see ei aita, pööra end nõlvaga risti ning astu külge ees mäest üles surudes mõlemaid põlvi pisut nõlva poole (seisad/astud suusa nõlvapoolsete kantide peal).

2. Liiga suur hoog laskumisel!

Kiiresti oskab mäest alla tulla igaüks – gravitatsioon on niivõrd hea abimees, kuid eesmärk on kontrollitult mäest alla saada!

- a. Ära lase koguneda kiirusel, mille üle sul kontroll puudub. Aluta sahkpiduramisega varakult (koheselt).
- b. Ära sõida kunagi rajalt välja – püüa end eelnevalt lumele kukutada!
- c. Ära sõida kunagi kellelegi tagant otsa – pigem kukuta end ohutult lumele!
- d. Kui olukord on jamaks muutumas, kükita ning heida külili keerates suusad nõlvaga risti
- e. Püsti tõustes aseta suusad alati mäenõlvaga risti ning asetu ise suuskadest ülesnõlva!
  - i. Püüa püsti tõusta ilma suusakeppide abita!

### **Kolmandal tunni järgselt**

*Autasustame lapsi Limpa Suusakooli tunnistuse ning meenega ning loodame ka edaspidi suusarajal kohtuda!*

Vahur Teppan  
*Limpa Suusakooli juhataja*  
*OÜ Suusakool*  
*tel. 5622 8225*  
*SuusaAkadeemia@gmail.com*