

ALPPIHIIHDON PERUSTAIIDOT JA NIIDEN HARJOITTAMINEN

LAJIHARJOITTELUN PERIAATTEET

- Puhdas leikkaava käännös tuottaa kovimmat vauhdit.
- Pidä sukset selvästi erillään toisistaan läpi koko käännöksen. Sukset eivät saa mennä yhteen missään vaiheessa käännöstä.
- Sukset aina yhdensuuntaisina.
- Pidä suksien kärjet mahdollisimman rinnakkain samalla tasolla.
- Jatkuva liike läpi koko käännöksen. Ole aktiivinen ja pyri työskentelemään vauhdin lisäämiseksi.
- Alppihiihdon kaikissa lajeissa tärkeintä on hyvä tekniikka sekä

tasapaino

Lajinomainen tasapaino kehittyy ainoastaan suksilla laskien. Harjoittele kaikissa olosuhteissa; kaikissa sääolosuhteissa, vaihtelevissa maastoissa, kaikenlaisilla lumilla, monipuolisilla tekniikkaradoilla, vapaalaskuharjoitteilla rinteessä sekä rinteiden ulkopuolella..

- Huipulle tähtäävän alppihiihtäjän on käytettävä paljon aikaa teknisten valmiuksien parantamiseksi niin että pystytään laskemaan nopeimmalla mahdollisella tavalla lähdöstä maaliin kaikissa alppihiihdon lajeissa kaikissa mahdollisissa olosuhteissa.
- Jokaisen harjoituksen täytyy antaa uusia haasteita sekä mahdollisuuden siirtää omia rajoja entistä kauemmas.
- Toistoja täytyy tehdä paljon ja hyödynnä harjoitusaika tehokkaasti.
- Harjoittele laadukkaasti, opi muilta mutta älä kopioi. Jos matkit toisia olet aina heidän perässään. Jokaisella oma henkilökohtainen tyyli laskea mutta perusasiat ovat kaikilla kuitenkin samat.
- Vaikka alppihiihto muuttuukin välinekehityksen johdosta ei klassinen peruslaskutekniikka ole mihinkään kadonnut. Uudet ja paremmat välineet vain mahdollistavat tehokkaamman laskemisen.

TEKNIKKAHARJOITTEET

Tekniikkaharjoitteita ei koskaan harjoitella liikaa. Kekseliäisyyttä voit käyttää tekniikkaharjoittelussa rajattomasti. Muista että mitä enemmän osaat erilaisia asioita suksillasi sitä helpompi sinun on hallita laskuasi kiperimmissäkin kilpailutilanteissa. Nämä ns. piilossa olevat taidot tulevat usein esille kun olosuhteet ovat äärimmäisen hankalat. Monipuolinen lajiosaaminen on paras tae menestykseen.

Tässä muutamia esimerkkejä erilaisista harjoitteista.

KONTRASTIHARJOITTEET

Kokeilemalla korostetusti liioitellen eri laskuasentoja on helpompi löytää juuri sinulle oikea tyyli.

Jalkojen etäisyyttä toisistaan, asennon korkeutta, painopistettä jne.

- *leveä asento / kapea asento*
- *syvä asento / korkea asento*
- *ulkojalka takana / edessä*

TASAPAINOHARJOITTEET

- *ilman sauvoja*
- *sauva edessä poikittain*
- *sauva selän takana*
- *sauva takapuolen alla*
- *sauvat kohti taivasta*
- *sauvat eteen*
- *sisäsuksi ilmassa*
- *ulkosuksi ilmassa*
- *yhdellä suksella*
- *yhdellä suksella sauva edessä*
- *yhdellä suksella ilman sauvoja*

KANTTAAMINEN JA KUORMITTAMINEN

Nykyaikaisen alppitekniikan myötä suksien kanttaaminen on huomattavasti aiempaa voimakkaampaa.

- *kädet lanteilla*
- *länkkäre, toisinpäin*
- *kädet polvissa*
- *sisäsuksi ilmassa*
- *molemmat kädet ulkopolvessa*
- *kädet selän takana*

RYTMI

Rytmiharjoitukset ovat hauskoja. Anna myös laskijoiden itsensä keksiä omia rytmiharjoitteita.

Hyvällä sauvatyöskentelyllä voi laskija vahvistaa laskurytmiä.

- anna laskijalle eri rytmin käännöksiä. esim 2 tiukka 2 loivempaa jne.

RADALLA TEHTÄVÄT TEKNIKKAHARJOITTEET

Muista radanmerkkauksessa ottaa laskijan taitotaso ja rinneolosuhteet huomioon

- *pätkäkepit tasarytmisen*
- *pätkät 3 linjat*
- *pätkälinjarata sauva edessä*
- *pätkälinjarata yhdellä suksella*
- *pitkiä ja lyhyitä radalla*
- *linja pitkillä*

PUJOTTELU

on laji joka on muuttunut viimeaikoina eniten juuri suksien kehitystyön johdosta.

Lyhyemmillä suksilla tasapainokyky on entistä tärkeämpi ominaisuus.

- Perusasento ns. maalivahdinasento on oltava horjumaton Vakaa ylävartalo, selkä pyöreänä, kädet ja polvet voimakkaasti edessä
- Istuva takapaino ei toimi. Suksi ei kuormitu tasaisesti eikä pure lumeen, liikkeet ja käännöksien ajolinjat tulevat myöhässä. Vain suksen kantaosa kuormittuu.

Vaikka radat ovat muuttuneet entistä kääntyvimiksi ei vauhdit ole silti hidastuneet, päinvastoin.

Tekniikassa ei enää ole suuriakaan eroja pujottelun ja suurpujottelun välillä.

Pujottelusuksia kuormitetaan pidemmällä matkalla eikä ns. ”paineetonta” vaihetta juuri ole

- Laskurytmiä voidaan vahvistaa hyvällä sauvatyöskentelyllä

SUURPUJOTTELU

- vauhdit ovat myöskin kasvaneet vuosi vuodelta. Hyvän suurpujottelijan tunnusmerkkejä ovat rohkeus ja kova yritys.
 - Sukset yhdensuuntaisina, molempia suksia yhtä paljon kantaten pyritään pitkällä paineella tuottamaan kovin mahdollinen vauhti.
 - Hyvä tasapaino keskellä suksea on tärkeää kehon hallitsemiseksi kovassakin vauhdissa.
 - Nopea painonsiirto tapahtuu pääsääntöisesti aina porttien puolivälissä. Kantilta uudelle kantille vaihto on oltava erittäin nopea ja paineen tuottaminen molemmille suksille alkaa välittömästi. Paineetonta vaihetta ei saisi juuri olla.
 - Kädet aina näkyvillä kehon etupuolella laskusuuntaisesti. Keppikäsi suojaa portin iskulta.
 - Liian suorat ajolinjat aiheuttavat ongenkoukkukäännöksiä.
 - Jyrkälle tullessa ota ajolinjat riittävän yläpyöreästi.
 - Loivalle tulo ratkaisee monesti kilpailun ja siksi on laskettava nämä kohdat rohkeasti ja päättäväisesti kovien vauhtien saamiseksi loivaa osuutta varten.
- Loivalla on tärkeää että laskulinjat ovat suoraviivaiset eikä käännetä liikaa

VAUHTILAJIT

Käännöksen perustekniikka on pitkälti sama kuin suurpujottelussakin erona vain kovempi vauhti.

Viimeistään kovassa vauhdissa huomaa hyvän tasapainon merkityksen lajille. Vauhtilajeissa oikeaoppisen syöksyasennon ”paketin” merkitys on suuri ilmanvastuksen minimoimiseksi.

Pidä selkä pyöreänä. Kyynärpäät polvien etupuolella. Sukset ja jalat yhdensuuntaisina. Kun suoraan laskettaessa sukset ”kelluvat” ja tuntuvat levottomilta on se merkki siitä että sukset ovat riittävän pohjallaan. Pidä kädet leuan etupuolella ja pää niin alhaalla kuin pystyt.

Ennen kumpua tai hyppyä ota oikea suunta ja pidä tasapaino. Ilmassa on vaikea kääntää

Anna suksien liukua ja pidä rohkeasti pitkä paine oikolinjassa.

Ilmalennossa kompakti asento, paina kädet alas eteen. Alastulossa sukset rinteeseen suuntaisesti ja välittömästi paketti kasaan.

STARTTI

Kilpailusuoritus ja ajanotto lähtee liikkeelle starttihetkestä. Valmistaudu kilpailuissa ratkaisevaan H-hetkeen ajoissa verryttelemällä lihakset lämpimiksi. Tarkista kalusto vielä viimeisen kerran . Laita monet kireälle , sauvan remmit tiukalle ja lasit kunnollisesti päähän . Keskity.

Laita sauvat lähtöveräjän toiselle puolelle tukevasti. Nojaa eteenpäin, polkaise ensin toinen jalka taakse jota sitten toinenkin seuraa. Kiskaise voimakkaasti sauvoilla, muutama terävä luistelupotku suksilla samaan aikaan sauvoilla työntäen ja olet täydessä vauhdissa. Muista tehdä kilpailunomainen startti jokaisessa ratalaskussasi.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.