

LISA 1 - Algõpetuse metoodika / Õpetamise mudel

Algajate õpetamisel tuleb lähtuda mõningatest üldistest põhimõtetest sõltumata sihtrühmast, nende võimekusest, sõidutingimustest ja -keskkonnast ning sõitja eesmärkidest. Siinkohal on toodud vaid olulisemad **metoodilised võtted**, millest instruktor peaks juhinduma:

- Õpetamine toimub järk-järguliselt kergemalt raskemale üle minnes.
- Kõik algab peast: vaade – õlad – puusad – põlved – jalalabad.
- Harjutuste instrueerimine: **selgitamine – demonstreerimine – mõistmise kontroll** (küside, kas räägitu ja nähtu on arusaadav) - **harjutamine – tagasiside** (harjutuste proovimise vältel ja järgselt)
- Algõppe läbiviimisel tuleb **rõhutada liikumisdünaamika passiivsust** st. ülakeha ja alakeha liiguvad ühtse tervikuna. Mida kogenum on sõitja, seda dünaamilisemaks muutub liikumine st ülakeha ja alakeha liikumine võivad olla harjutuse vältel väga erinevad. Alagajte puhul on dünaamika väike ja jääb lumelaua mõõtmete piiridesse (keha püsib lumelaua kohal).
- Harjutuste sooritamise **piisava** korduste arvuga.
- **Rõhutada** tuleb õppijate **järjepidevust** aktiivsel **proovimisel** ja harjutamisel. Sõltuvalt õpieelistusest ja arenugulisest valmidusest võib järgida järjestikuliselt järgmisi metoodilisi võtteid:
 - **Visualiseerimine:** uue liikumise või tehnika elemendi õpetamisel anda õppijale võimalus seda endale visuaalselt ette kujutada. Selleks jälgida kellegi teise sooritust, vaadata pilti, videot ja seejärel iseennast harjutust sooritamas ette kujutada.
 - **Aktiivne proovimine:** lasta õppijal viualiseeritud kogemust ise kogeda, proovida, harjutada. Eelnevalt tuleks tehniline element lahti seletada, õpetada, juhendada, toetada selle õppimist.
 - **Harjutamine** – pärast juhendatud proovimist, õppimist, tuleks õppijale anda vaba aega õpitu ise läbi töötada, praktiseerida, kogeda. Instruktori ülesanne on jälgida, lasta vigu teha ning sooritust tagasisidestada (vigadele tähelepanu pöörata ning suunata õigele sooritusele).
 - **Eksperimenteeri** – tehnilise elemendi õnnestunud sooritusele tuleks õppija jaoks situatsiooni muuta, et selle kinnistumine oleks tagatud. Selleks tuleb erinevates tingimustes ja muutuvates oludes sama harjutust sooritada – erinev liikumiskiirus, laskumiskiiruse profiil, kõrvaliste tegurite olemasolu (kaassõitjad) jms.

LUMELAUA ALGÖPPE ÕPETAMISE MUDEL

EESMÄRK	PROGRESSIOON	TAKTIKA
<p>I. PÕHITÕED Tutvumine inimestega , varustusega, sõidutingimustega, lumetunnetuse parandamine, üks jalg kinni liikumine.</p>	<p>Sissejuhatus Liikumine tasasel ja väikese kaldega pinnal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tutvumine • Eesmärkide püstitamine • Varustusega tutvumine: laua osad • Laua kinnitamine • Paigalharjutused (libistamine, kallutamine, keharaskuse ülekandmine, roteerimine, paigalpööramine) • Rulamine, tõukamine • Nõlvast üles astumine • Kukkumine
<p>II. LIBISEMINE Tasakaalu hoidmine erinevates tingimustes (paigal, liikumisel), libisemiskogemuse harjutamine, üks jalg kinni liikumine</p>	<p>Kehaasendid Otsesõit J-pööre</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tasakaalus kehaasend, erinevad kehaasendid • Nõlvast üles astumine • Otse sõitmine - kantimata, lumelaua seiskumiseni • Otse sõitmine, pidurdades varba ja kannakandile pöördega
<p>III. KONTROLL Kiiruse ja suuna kontrollimine liikumisel erinevates tingimustes (erinevad harjutused ja nõlva profiilid), tahtliku pidurdamise omandamine, mõlemad jalad kinni liikumine</p>	<p>Kandil risti libistamine Langev leht Laine / Pärg</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kandil sõidu tutvustamine - risti libistamine, üks jalg kinnitatult • Nõlval laua alla panemine • Risti kandil libistamine kanna ja varbakandil • Otselibisemise ja diagonaalse libisemise kombineerimine • Kiiruse kontrollimine kantidel libisedes, sõidusuuna võtmine ja kontrollimine • Diagonaalse libisemise lõpetamise viisid
<p>IV. PÖÖRAMINE Liikumisel kandi vahetamise oskuse omandamine</p>	<p>C – pöörded algajale</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pöörde algatamise kriitilised võtted – vaade, keharaskus, õlg, puus, põlv, hüppeliiges • Laskumisel kandi vahetus – visualiseerimine, näitlikustamine • Pöörete läbi jalutamine lumelauata • Pöörde sooritamine kandi vahetusega - kanna- ja varbakandile • Juurdeviivad harjutused
<p>V. LINKIMINE Sujuva ja vahelduva kandivahetuse oskuse omandamine, kiiruse kontrollimine pööramisel.</p>	<p>Vahelduvad pöörded edasijõudnule Pöörete varieerimine</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lumelaua koormamine ja kergendamine pöörde vältel • Sujuvate ja omavahel ühendatud pöörete sooritamine • Pöörde kuju, suuruse ja kiiruse muutmine ja kontrollimine • Pöörete harjutamine erinevates tingimustes (nõlvadel)

Algõpetuse mudeli alusel võib kõik viis järjestikust etappi jaotada kaheks, mille põhjal saab konkreetsemalt esile tuua peamised eesmärgid ja õpitulemused õppija seisukohast: 1) põhitõed, libisemine ja kontroll; ning 2) pööramine ja linkimine.

Selline jaotus tuleneb ka tehniliste oskuste keerukuse eripärast, kus esimeses etapis tegeldakse valdavalt lumelauasõiduks vajaliku laua ja sõidukeskkonna tunnetuse ja kontrolli temaatikaga ning teises etapis lumelauasõidu põhioskuse, st pööramise, omandamisega, mis eeldab aga esimeses etapis läbitu omandamist.

- **Põhitõed, libisemine, kontroll – eeldused põhioskuse omandamiseks.**

Õpieesmärgid:

- varustuse tundma õppimine ja sellega tutvumine sõidutingimustes (tunnetamine);
- tasasel pinnal lauaga ringi liikumine, üks jalg kinnitatult;
- tasakaalu säilitamine erinevatest tingimustes laual liikudes ja nõlvalt alla libistades, üks jalg ja mõlemad jalad kinnitatult;
- psühholoogiliste takistuste ületamine nõlvalt laskudes;
- kiiruse ja suuna kontrollimine liikumisel lumelaua varba ja kannakandil;
- tahtliku pidurdamise ja ohutute kukkumisvõtte omandamine;
- liftide turvaline kasutamine.

- **Pööramine ja linkimine – põhioskuse tehniline omandamine**

Õpieesmärgid:

- kiiruse ja suuna kontrollimine liikumisel lumelaua varba ja kannakandil;
- liikumisel lumelaua kandivahetuse, st pööramise, tehniliste võtete omandamine;
- tasakaalu ja stabiilsuse säilitamine sujuvate järjestikuste pöörete vältel;
- võimetekohase kiiruse saavutamine ja kontrollimine erinevates rajatingimustes;
- teadlikkus turvalistest käitumisreeglitest nõlvadel liiklemiseks.

I. PÕHITÕED

Esimene samm lumelauasõidu õppimisel on varustusega tutvumine ja liikumine juhtjalg laual kinni. Põhitõede all käsitletakse järgmisi õppeosi:

1. Sissejuhatus
2. Harjutused tasasel pinnal (paigalharjutused)
3. Harjutused tasasel pinnal liikumisega

SISSEJUHATUS

Ole oma õpilastega kohtumiseks valmis ja varustatud õige (positiivse) suhtumisega!

a) Instruktori tutvustus

Enda tutvustus peaks olema lühike, see ei tohiks võtta rohkem aega kui ühe minuti. Tutvustuse eesmärk on informatsiooni jagamine, õpilastega hea kontakti leidmine, õhkkonna ja tuju loomine võimaliku ärevuse maandamine. Tutvustada võiks end nimeliselt, tuua esile mõned tähelepanekud erialase tausta (lumelauasõidu oskus) kohta, märkida ära oma õpetamise kogemus ning seejärel lisada vajadusel muud asjakohast informatsiooni.



b) Õpilaste nimed

Küsi õpilaste nimesid ja püüa need meelde jätta. Küsi nende lumelauasõidu kogemuse või muude spordialade harrastamise kohta, võid uurida ka nende motivatsiooni kohta lumelauasõidu õppimise osas. Selline sissejuhatus julgustab osalema ja kiirendab kommunikatsiooni.

c) Õppetunni eesmärgid

Õpilased peaksid teadma, mida neilt oodatakse ja mida nad tunni jooksul õpivad.

Esimese tunni eesmärgid peaksid olema:

- » Lõbusalt aega veeta!
- » Arendada teadmisi lumelauasõidust ja väärtustada lumelauasõitu.
- » Õppida laual liikuma kontrollides kiirust ja suunda.
- » Õppida tõstukit kasutama.
- » Saada teadamisi turvalisest mäel viibimisest.
- » End hästi tunda ja nautida tegevust! Ja lahkuda sellise tundega, et tekib tahtmine jälle tagasi lumelauaga sõitma tulla.

d) Õppetunni kestvus

Tunni alguses tuleks õppijatele anda mõista ka seda, kui pikalt kogu õppetöö kestab. Algajate tund võiks kesta vähemalt 1,5 ja mitte palju kauem kui 2 tundi. Selle ajavahemiku sees peaks üldjuhul õppijad olema valmis vähemalt C-pöördeid sooritama. Muidugi sõltuvad algõppe tunnis omandatud oskused individuaalsest valmidusest uue alaga tutvumisel. Kuni kahe tunni vältel uue oskuse omandamiseks on piisavalt pikk aeg, peale mida hakkab õppija nii vaimselt kui füüsiliselt väsima ning õpitu omandamine ei ole enam efektiivne.

e) Varustus / Turvalisus

Varustus, mida õpilased õppetöös kasutavad, omab suurt mõju nende õppimisvõimele. Sageli on varustus ka see, mille valikut õpetaja ei saa kontrollida ega suunata, st tuleb olemasoleva varustusega püüda teostada parimat. Tihtipeale võetakse laenutusest algõppeks varustus või kasutatakse mõne sõbra või tuttava oma. Varustuse osas tasub silmas pidada ning tunni alguses võiks kontrollida järgmist:

- » Saapad peavad pakkuma korralikku tuge hüppeliigesele, samuti peavad nad ette varvaste poole hästi painduma (pehmed vs jäigad saapad). Saapad peaksid olema soojad ja mugavad ja piisavalt hästi kinni seotud, et vältida jala liikumist saapa sees.
- » Lumelaud peab sobima õpilase pikkuse, kaalu ja jalanumbriga.
- » Õpilased peaksid olema vastavalt ilmale riides.
- » Kiiver on kohustuslik.

Veel tuleks vastavalt õppijatele paika panna mõningad mängureeglid, mis tagaks turvalise õppimise kõigi jaoks. Vajadusel tuua välja põhimõtted algõpetuse metoodikast. Laste õpetamise korral on mängureeglite paika panemine eriti oluline. Turvalisuse seisukohast on mõistlik ka põhjendada algõppeks valitud õppeplatside/nõlvade valikut.

VARUSTUS

Tõhusa ja selge kommunikatsiooni huvides tuleks õpetamise vältel kasutada järgmisi terminieid:

- » **Varbakant:** Laua see külg, kus pool on varbad
- » **Kannakant:** Laua see külg, kus pool on kannad.
- » **Laua nina:** Juhtjala poolne laua ots.
- » **Laua saba:** Tagumise jala poolne laua ots.
- » **Laua põhi:** Laua alumine pool, mis on lumega kontaktis ja mille peal libisetakse.
- » **Klambrid:** Kannatugi, põhjaplaat, suur lai rihm ja kitsas varba rihm.

Varustuse tutvustamisel ning kasutatavate terminite kokkuleppimisel tuleks tähelepanu pöörata ka ohutuse aspektidele: “kandid on teravad ning nendega võib ebasobiva lumelaua käsitlemise korral endale ja teistele viga teha”; “lumelaud tuleb alati maha panna selliselt, et selle põhi oleks üles poole, juhul kui sellega hetkel ei sõideta”.



Pilt 1. *Regular* klambrite asend lumelaul, st vasak jalg ees sõitja

Juhtjalg ja vabajalg

Algõppes esimesel etapil (põhitõed, libisemine, kontroll) toimub liikumine valdavalt üks jalg kinni ja hiljem ka mõlemad jalad kinni ning mõlemas suunas, st nii parem kui vasak külg (jalg) ees. Õpetamisel kasutatakse pidevalt terminit juhtjalg, seda nii paigalharjutuste, tasasel pinnal liikumisel, otseõidul väikese kaldega nõlvast, ja ka ristilibisemisel, Juhtjalg on see jalg, mis on liikumisel sõidusuunas ees. Need kes sõidavad vasak jalg (ja külg) ees nimetatakse regular'iks ja need kes parem jalg (ja külg) ees sõidavad on goofy'id. Tagumist jalga võib nimetada vabajalaks.

Lihtsam on nende õpilastega, kes tutvumisel on nimetanud teisi spordialasid, millega nad tegelenud on, sest sageli võib selle põhjal järeldada seda, kumb on juhtjalg. Algõppe tunnis tuleb aga sageli juhtjalg alles välja selgitada. Võimalused juhtjala määratlemiseks:

- rulasõit, veelauasõit ja surfamine – juhtjalg on sama
- imiteerida jääl libistamist (ees olev jalg on juhtjalaks)
- ootamatu tõuge seljatagant (esimesena etteastuv jalg on juhtjalaks)
- tõukeratta sõit - jalg, mis rattale läheb on juhtjalg
- jalgpalli löömine – tugijalg on juhtjalaks
- kaugus/kõrgushüpe – tugijalg on juhtjalaks

Kokkuvõttes tuleb lasta õppijal ise otsustada, milline jalg ees sõites ta end mugavamalt tunneb, kumba ta esimesena tahaks lauale kinnitada. Lasta tal vabalt proovida, sest paljud ei tea enne, kui on mõlemad jalad järgi proovinud. Juhtjala välja selgitamisel tuleb olla kannatlik, paidlik, loov ning seejuures efektiivne.

Harjutused tasasel pinnal (paigalharjutused):

Laua kinnitamine siledal

Palu õpilastel valitud juhtjalg kinnitada ja vajadusel assisteerida. Kinnitamise etapid:

1. Eemalda lumi juhtjala saapa talla alt ja samuti klambri põhjalt, asetage juhtjalg klambrisse.
2. Kinnita ja pinguta hüppeliigese ülene suur lai rihm, nii, et lauasaapa kand oleks korralikult klambris paigal.
3. Kinnita ja pinguta viimasena varbarihm.



Varustusega tutvumine ja liikumine

Paku õpilastele erinevaid väljakutseid ja harjutusi juhtjalg klambrisse kinnitatuna:

- » Laua edasi-tagasi libistamine (laua lamedal põhjal, varbakandil, kannakandil), keharaskus on vabal tugijalal.
- » Ühel jalal tasakaalu hoidmine (nii juhtjalal, kui vabal jalal)
- » Pööramine ringiratast (ümber oma telje) – libistades lauda enda ees päripäeva (lumelaua nina ees) ja vastupäeva (lumelaua saba ees), keharaskus on vabal tugijalal
- » Vaba jalaga üle lumelaua astumine – keharaskus on juhtjalal astumise hetkel, astumine üle lumelaua ette ja taha, lumelaud on kantitud kas varba või kannakandil, proovida sama harjutust ka kinnisilmi.
- » Lumelaua tõstmine – keharaskus vabal tugijalal, tõsta juhtjala külge kinnitatud laud enda ees üles (põlv ca 90 kraadise nurgaga); tõsta laud üles enda taha.
- *Lumelaua roteerimine – seista mõlemad jalad lumelaua, juhtjalg klambrisse kinnitatud ja vabajalg asetatud kahe sideme vahelisele alale tagumise sideme vastu surutuna, tunnetada ülakeha roteerimisel (pöörates intensiivselt vaheldumisi paremale ja vasakule) lumelaua käitumist
- *keharaskuse üleviimine – proovida laual seistes keharaskust võimendatult viia juhtjalale, vabajalale.

Kõik need ülesanded aitavad õpilasi varustusega kohaneda ja tutvuda, annavad võimaluse kohaneda varustusega lumetingimustes, toovad esile tasakaalu ja keharaskuse jaotamise vajadust.



Kukkumine

Kukkumine käib lumelauaga sõitma õppimise juurde, ka kogenud sõitjad aeg ajalt kukuvad. Kuid oluline on teada, kuidas kukkuda nii, et tõenäosus end vigastada oleks väike.

- Juhul kui kukkumine toimub ootamatult ja suurema hoo pealt, siis tuleks kindlasti püüda pead kätega varjata/hoida (tõmmata rinnale) ning keha võimalikult kägarasse tõmmata.
- Ennetav kukkumine – madaldada sõiduasend (põlve- ja hüppeliigestest kõverdada) ning kukutada end kas ettepoole (laskuda põlvedele) või tahapoole (viia istmik maha)
- Kohapeal kukkudes ei tohi käsi istmiku alla jätta (oma keharaskusega neile peale kukkudes on oht luumurruks), käed tuleb asetada maha enda kõrvale. Randmed peavad seejuures olema suunatud ette (sõrmi ei tohi keerata tahapoole kukkumisele vastu)
- Misiganes olukorras tuleks käed maha panna pigem rusikas, mitte avatud peopesaga, või toetuda laiemalt tervele küünarvarrele.



Harjutused tasasel pinnal liikumisega

Tõukesõit ehk rulatamine

Lumelauaga tasasel pinnal liikumine nõuab rulasõidulaadset tõukamistehnikat. Liigutakse tasasel pinnal üks jalg, juhtjalg, kinnitatult klambrisse. Harjutus annab võimaluse liikuda sihtpunkti lumelaual liikudes kiiremini võrreldes käimisega. Sõiduolukorrad kus, sellist liikumist tuleb kasutada on näiteks tooltõstukilt maha tulemine ja eemaldumine, nõlva tasase ala ületamine hoogu vaba jalaga juurde andes, varieeruva nõlvaprofiili ületamine hoogu säilitades jm.

Selgitus:

- 1 Alusta tasakaalus lähteasendist (sõiduasend), pea-vaade on pööratud liikumise suunas, kuhu osutab ka laua nina.
- 2 Keharaskus on valdavalt juhtjalal, põlv kergelt kõverdatud. Aseta tagumine vaba jalg lumele, kas kann- vabakandi poole.
- 3 Tõuka vaba jalaga hoogu (jalg liigub maksimaalselt kuni tagumise klambrini) nii, et laud libiseks põhja peal. Soorita mitu tõuget järjest.
- 4 Kui hoog on piisavalt suur ja tõukamine ebaefektiivne, siis võib vaba jalaga astuda sidemetevahelisele alale lukustades vaba jala tagumise sideme vastu. Selliselt saab laual libisedes veidi puhata ning hoo vaibudes tõukamist uuesti korrata.



Demonstreeri tasasel pinnal tõukesõitu õpilastest eemale. Jää seisma, tee lihtne tagasipööre kohapeal tõstes lauda ümber vaba jala. Liigu tõugetega ka tagasi.

Lase õpilastel harjutada tõukesõitu nii kann- kui varbakandilt. Rühmatunnis võiks moodustada kaks kolonni ning lasta paralleelselt kaks õpilast korraga tõukesõitu tegema. Sõltuvalt õpilaste arvust võib ka ringis liikuda.

Võtmetegurid, mida jälgida:

- » Õige kehaasend – vaade ette, õlad-käed lõdvestunult all kõrval, liigeste painutus.
- » Keharaskuse jaotamine – juhtjalalt tõukejalale ja tagasi.
- » Kantimine – kui vaja, siis vastsavalt nõlvale või lumeoludele tuleb pisut kandil liikuda.

Harjutuse variatsioonid:

- » Liigu üle takistuste nt liidri järel
- » Liigu objektini ja tagasi
- » Tõuka ja libise
- » Kulli mängimine

Liikumine nõlvast üles ja alla

Lisaks tasasele pinnale on vahel vaja lauaga liikuda ka nõlvast üles ja alla. Selliselt üles alla asutmine toimub risti nõlvaga asetsevale kandile toetudes.

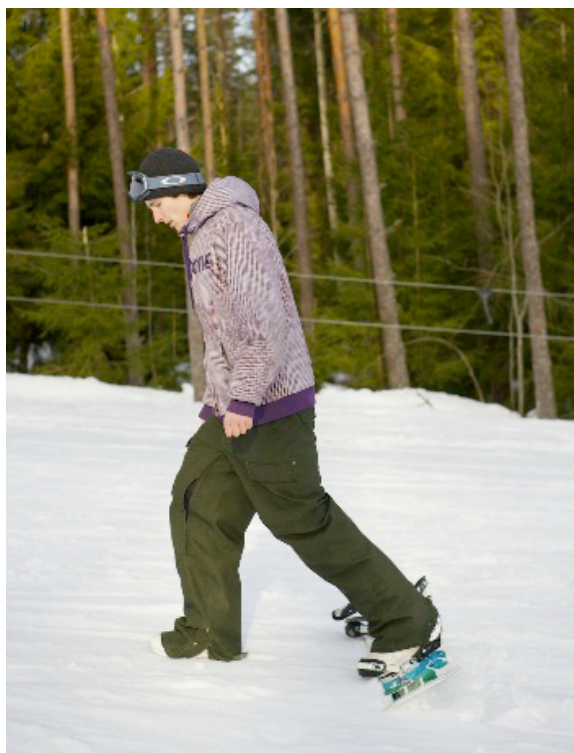
Üles liikumine/astumine:

- 1 » Alusta nõlva all seistes näoga nõlva poole, vaba jalg varbakandi ees maas
- 2 » Painuta juhtjala hüppeliigest ja põlveliigest nii, et laud asetuks varbakandile.
- 3 » Astu vaba jalaga piisavalt suur samm edasi, seejärel toetu vabale jalale ja too juhtjalga väiksema sammuga juurde, tõstes laua üles ning pannes selle maha vaba jala taha risti nõlvaga ning varbakandil.
- 4 » Korda samme seni, kui oled jõudnud soovitud kõrgusele/sihpunkti. Sammu pikkus sõltub sõitja pikkusest (võimalik sammu pikkus) ning nõlva profiilist. Mida lühem sõitja ja järsem nõlv, seda lühemad sammud.
- 5 » Selleks, et end peale soovitud kõrgusele jõudmist uuest pöörata näoga oru (sõidu-) suunas, tuleb teha vaba jalaga kiire samm üle laua taha kannakandi poolsele küljele. Seejärel tuleks keharaskus hoida vabal tugijalal ning end/ja lumelauda ümber oma telje ümber pöörata näoga soovitud suunas. Pane laud maha, risit nõlvaga ja nüüd juba kannakandile.

Alla liikumine/astumine

- 6 » Alusta nõlvalt seistes näoga laskumise poole, keharaskus vabal tugijalal kannakandi pool maas.
- 7 » Siruta/painuta juhtjalga põlve ja hüppeliigesest nii, et kannakant oleks korralikult lumme surutud ja toetu sellele.

8 » Astu lumelauuga lauda tõstes samm allapoole ja järgne vaba jalaga kannakandipoolsel küljel astudes.



Demonstreeri üles ja alla asutmist laugel nõlval. Astu kümme sammu üles nõlva, keera nõlval ringi ja lasku tagasi alla.

Lase õpilastel sama harjutada ja jälgi, et nõlv oleks selleks sobiv (õppenõlv, minimaalse avaliku kasutusega). Üldjuhul piisab paarist korrast.

Võtmetegurid, mida jälgida:

- » Lumelaud peab asetsema risti nõlvaga.
- » Tasakaalus kehaasend, vaade liikumise suunas.
- » Kantimine – piisaval määral, et laud ei libiseks alt ära.

II. LIBISEMINE

Teiseks oluliseks sammuks lumelauasõidu õppimisel on aidata õpilasel leida tasakaal ja kindlus lumelaul libisedes.

Peamised harjutused selleks on:

1. Tasakaalus kehaasend
2. Otsesõit
3. J-pööre

Tasakaalus kehaasend

Tasakaalus kehaasend (sõiduasend, lähteasend) sarnaneb sportlikule algasendile paljude spordialade puhul. Tasakaalus kehaasend on stabiilne ja võimaldab kiiresti ning tõhusalt välismõjudele reageerida. Algõppe harjutuste juures on asendi puhul heaks orientiiriks see, et kogu keha liikumisulatus piirdub valdavalt lumelaua väliskülgedega – keha liigub seega üsna staatiliselt vaid sabast ninani ja varbakandist kannakandini, mitte üle nende.

Selgitamine

Tasakaalus sõiduasend lumelaul on järgmine:

- » Jalad asetuvad lauale vähemalt õlgade laiuselt. Juba klambrite paigaldamisel/kohandamisel tuleks seda hoolega silmas pidada.
- » Hüppe-, põlve- ja puusaliigesed on kergelt painutatud, kõverdatud. Puusaliigesest painutada ülakeha pisut ettepoole, õlad liiguvad sellega seoses veidi tahapoole (jäädavad laua kohale) ning tagatakse sobiv püstine kehaasend. Vältida tuleb põlveliigete lukustamist sirgeks.
- » Jalad, põlved, puusad ja õlad on lauaga paralleelselt. Vältida ülakeha roteerimist.
- » Käed asuvad veidi ees all kõrval. Vältida kätega üleliigset vehkimist.
- » Pea püstine, vaade sõidusuunas. Vältida alla vaatamist - see tekitab soovi kallutada keha ettepoole üle lumelaua ääre, mistõttu keha läheb tasakaalust välja.
- » Lihased, eriti õlad hoida all lõdvestunud, kuid valmis reageerima.
- » Keharaskus asub mõlemal jalal võrdselt.

Näita asend ette tasasel pinnal, juhtjalg klambris, vaba jalg laual vastu tagumist klambrit. Rõhuta asendit, kui “valmisoleku” positsiooni.



Lase õpilastel visualiseerida ja tunnetada sõiduasendit juhtjalg kinni, tasasel pinnal. Rühmatunnis palu õpilastel moodustada suurem ring ja teha sama.

Otsesõit

Otsesõit tähendab sisuliselt sirgjoonelist pikka libisemist nõlvast alla pannes rõhku õigele kehaasendile ning tasakaalu ja kontrolli saavutamisele laual libisedes. Harjutust sooritatakse väikese kaldega nõlval/harjutamisalal madalal kõrgusel juhtjalg kinnitatult, harjutades kasvab enesekindlus ja seda peamiselt läbi kordamise.

Selgitus:

- 1 » Liigu/astu nõlvast üles, jää seisma, toetu vabale tugijalale, et mitte alla libiseda ja keera lauanina alla laskumise suunda.
- 2 » Vaata laskumise suunas nõlvast alla ja astu vaba tugijalaga kiirelt lauale klambrite vahele, surudes jalga vastu tagumise klambri sisekülge, et hakata libisema.
- 3 » Libisedes hoia tasakaalus sõiduasendit, põlved kergelt kõverdatud, vaade ette ja käed mugavalt külgedel. Väldi ettekallutust, vaadet maha lumelauale ja kätega liigsete roteerivate liigutuste tegemist. Vajadusel võib esimese juhtjalapoolse käe tõsta ette õla kõrgusele sirgelt osutamaks sõidusuunda.
- 4 » Libise nõlva lõpuni siledale pinnale kuni hoog ise raugneb. Seejärel astu laualt maha ja liigu tõukesõiduga turvalisele alale.
- 5 » Juhul, kui hoog ise ei vaibu, kuid mingil põhjusel tuleks laud peatada, siis tuleb ettevaatlikult vaba jalaga astuda kannakandipoolsele küljele maha, et pidurdada.

Märkus: Nõlva valik on väga oluline. Iga nõlv, kus hoog 4-5 m otsesõidu järel iseenesest ei peatu või tuleb kasutada vaba jalga pidurdamiseks on liiga järsk esimeseks libisemiskogemuseks. Hea oleks rahunikum nõlv pika sileda osaga või isegi väikese tõusva lõpuosaga.

Demonstreeri kõiki eelpool nimetatud tegevusi ja kindlasti oota, kuni hoog raugneb. Väga oluline on siin ikkagi tasakaalus kehaasendi hoidmine. Pea meeles, et sa pead õpilastele sisendama enesekindlust ja nad ei tea veel, kuidas libisevat lauda ise peatada!

Lase õpilastel harjutada, vajadusel ole alguses abiks, sest paljudele on libisevale lauale astumine ja seal tasakaalu säilitamine piisavaks väljakutseks. Abistamiseks võid nõlval harjutuse alustamiseks hoida jalga õppija lumelaua nina ees, et see ei hakkaks kohe libisema ning õppija saaks end koguda ning sobiva kehaasendi sisse võtta.

Võtmetegurid, mida jälgida:

- » Laud libiseb täielikult põhjal (õpilased peaksid tunnetama, et nad seisavad täistallal saapa sees).
- » Tasakaalus sõiduasend, vaade liikumise suunas, õlad paralleelselt lauaga.
- » Keharaskus mõlemal jalal võrdselt – algajate puhul on levinud keharaskuse alateadlik asetumine tagumisele jalale.

Variatsioon:

Harjutuse sooritamisel tõstetakse vaba jalg korraks üles, viies selleks keharaskuse hetkeks täielikult juhtjalale, seejärel asetatakse vaba jalg jälle lauale tagasi. Soorita jala tõstet ühe libisemise ajal mitu korda.

J-pööre

J-pöörde harjutus tähendab otsesõidu lõpetamist pööramisega kas varba- või kannakandile.

J-pööre kannakandile, selgitus:

1. Alusta otsesõitu, hoida tasakaalus kehaasendit
2. Vii keharaskus juhtjalale
3. Vaata pöörde alustamiseks pöörde suunda (üle õla), õlad jäävad üldjuhul paralleelselt lauaga. Pöörde algatamiseks roteeri ka põlve välja ehk pöördepool (lumelaua nina suunas), vii keharaskus kergelt juhtjala kannale (varbaid üles tõstmata). Seejärel lukusta hüppeliigesed, hoida keharaskus kannakandil (vältida tuleks ülakeha liigset tahapoole kallutamist).
4. Pöörde lõpetamiseks too laud risti nõlvaga, keharaskus mõlemale jalale võrdselt, võid vabajalaga ka maha astuda.



Näita ette J-pööre kannakandile, kontrolli insturktsiooni ja demonstratsiooni arusaadavust ning tegutse vastavalt vajadusele (korda selgitust ja näidet või lase õpilastel endil harjutada).

Lase õpilastel harjutada J-pööret kannakandile.

J-pööre varbakandile, selgitus:

1. Alusta otsesõitu, hoida tasakaalus kehaasendit
2. Vii keharaskus juhtjalale
3. Vaata pöörde alustamiseks pööramise suunas (nõlva poole), õlad jäävad paralleelselt lauaga. Pöörde algatamiseks keera ka põlve tagumise vaba jala poole (sissepole, laua saba poole). Vii keharaskus kergelt juhtjala varvastele (kanda ei pea üles tõstma) ehk varbakandile seda õlgadega ületamata (väldi ülakeha liigset ettekallutust).
4. Pöörde lõpetamiseks too laud risti nõlvaga, vii keharaskus võrdselt mõlemale jalale ja võid vabajalaga maha astuda.

Näita ette J-pööre varbakandile, liigu tagasi rühma juurde ja kontrolli, kas kõik said aru või vajavad veel peamiste asjade ülekordamist ja/või ühte näidissõitu. Vastavalt vajadusele tegutse.

Lase õpilastel harjutada J-pööret varbakandile just nii palju, et võtmetegurid oleksid tehniliselt korrektselt sooritatud.

Võtmetegurid, mida jälgida:

- Tasakaalus sõiduasend kogu harjutuse vältel
- Varbakandile pöörates vaade nõlva poole (mitte maha), kannakandile pöörates üle õla taha
- Keharaskuse kandmine sobival määral ette/taha, varba/kannakandi suunas.

III. KONTROLL

Liikumine, kiirus ja suund. Kolmanda sammuna asutakse harjutuste juurde, kus mõlemad jalad on klambritesse kinnitatud. Eesmärgiks on õppida turvaliselt laskuma, kontrollides nii kiirust kui sõidusuuna, leida kindlustunne nii varba- kui kannakandil laskumisel.

1. Gaasipedaali harjutus
2. Kandil risti libistamine
3. Diagonaalis liikumine
4. Langev leht
5. Laine

Nimetatud harjutusi võib läbi viia kahel viisil (sõltuvalt õppija võimekusest ja valmidusest):

- Üks harjutus korraga ning kõik harjutused üksteise järel mõlemal kandil. Näiteks: kandil risti libistamine kannakandil, siis varbakandil ja seejärel diagonaalis liikumine kannakandil ning varbakandil, seejärel samas järjestuses langev leht jne.
- Kõik harjutused läbitakse kõigepealt nt kannakandil ning seejärel varbakandil. Näiteks: kannakandil risti libistamine, seejärel kannakandil diagonaalis liikumine ning langev leht ja lõpuks laine. Seejärel varbakandil risti libistamine jne.

“GAASIPEDAALI” HARJUTUS

Gaasipedaali harjutus on sissejuhatav harjutus kantimisele, millega saab näidata, kuidas mõjutab lumelaua kandi nurk nõlva suhtes laskumiskiirust – mida suurem lauanurk nõlva suhtes võtta, seda enam hoog pidurdub; mida rohkem põhja peal on lumelaud, seda paremini see hoogu kogub ja libiseb. Sissejuhatuse saab teha tasasel pinnal.

Selgitus:

Seisa tasasel pinnal laud enda ees. Lase laud põhjale sirutades hüppeliigest ("anna gaasi"), tõuka vaba jalaga lauda enda ees risti asendis edasi, nüüd painuta hüppeliigest ("tõsta jalga gaasilt") ja nii üha rohkem kantides, et laua edasilibisemist takistada.

Variatsioonid:

- Krabikõnd
- **Kanna- ja varbakandil rist laskumine juhtjalg kinni:** Laugel nõlval kannakandil laskumine nii, et vaba jala pöid on laual, poolenisti on jalg lumel pidurdamas. Varbakandil laskudes tuleks kannaosas poolenisti hoida laual ja päkk lumel pidurdamas. Palu õpilastel hoida tasakaalus sõiduasendit, jaotada keharaskus võrdselt mõlemale jalale, kui lumelaud hakkab libisema. Varbakandil risti libistamiseks püüda pilk hoida enda ees nõlval (mitte lumelaual), kannakandi puhul libisemise suunas (mitte lumelaual). Kiiruse kogumiseks ja peatumiseks kasutada samu liigutusi, mis gaasipedaali harjutusel. Anna aega harjutamiseks ja kordusteks.



Laua kinnitamine nõlval ja püsti tõusmine

Enne laskumist risti kandil peavad õpilased mõlemad jalad nõlval klambritesse kinnitama. Selle turvaliselt tegemiseks toimi järgmiselt:

- » Juhtjalg on juba kinnitatud (eelmistele harjutustele tarvis), palu õpilastel liikuda nõlvast üles nagu varem õpetatud.
- » Vali sobiv liikluseta nõlva osa. Olles jõudnud sobivale kõrgusele tuleb end ümber pöörata, seljaga nõlva poole ja näoga alla laskumise poole. Selleks tuleb hoida varbakanti lumes kuid kirelt astuda varbakandipoolsest küljest üle laua taha kannakandipoolse küljele. Seejärel kanda keharaskus vabale tugijalale ja ühel jalal olles pöörata ümber oma telje 180 kraadi lumelauda õhus hoides kuni seisad näoga alla laskumise poole. Seejärel asetad laua maha kannakandile ja oledki risti nõlvaga.
- » Vaata, et õpilastel oleks piisavalt ruumi liikumiseks (hargneda nõlval enne mõlema jala kinnitamist), kui neil mõlemad jalad kinni on.
- » Kasutades kannakanti palu tudengitel "kaevata" laua alla väike platvorm, et laual seistes see libisema ei hakkaks.
- » Puhasta tagumine klamber lumest ja astu tagumise jalaga klambrisse. Tagumise klambri kinnitamiseks võib nii püsti seista kui istuda.
- » Kinnita hüppeliigese rihm ja seejärel varbarihm.
- » Olles klambriid kinnitanud tõuse püsti ja võta tasakaalus sõiduasend. Istuvast asendist püsti saamiseks tuleb istmik tuua võimalikult kannakandi lähedale, seejärel ühe käega hoida vajadusel kinni eest varbakandist jalgade vahel, teise käega toetatakse puusa juurest. Nüüd tuleb istmik üles upitada, samaaegselt "lükates" puusa juures oleva käega ja "tõmmates" varbakandist hoidva käega.
- » Ole valmis õpilasi aitama - neil võib olla probleeme nõlval nii laua alla saamisega ja väga sageli ka stuli asendist püsti saamisega!

KANDIL RISTI LIBISTAMINE

Kandil risti libistamine on üks esimesi harjutusi, mida tehakse mõlemad jalad lumelauale kinnitatult, et leida võimalikult hea kanditunnetus ilma tasakaalu häirivate kõrvaliste mõjuriteta (suuna muutmine, nõlva profiili muutumine, teised sõitjad jms) ning saavutada enesekindlus kantidel liikumiseks. Lumelaudur saab sõites hoo pidama kõige tõhusamalt siis, kui ta keerab lumelaua enda all risti nõlvaga. Et saada pidurdamine selgeks ehk kiirus kontrolli alla, on just risti libistamine esimeseks harjutuseks ja juhatab sisse kõik järgnevad sõiduharjutused.

Kannakandil risti libistamine, selgitus:

- » Seisa laual mõlemad jalad kinnitatuna, vaade laskumise suunas, raskus võrdselt mõlemal kannal ehk kannakandil.
- » Siruta hüppeliigest (anna gaasi), et laud hakkaks allamäge liikuma. Jalad hoida põlveliigestest pehmed ja liikuvad, kindlasti tuleks vältida põlveliigeste lukustamist.
- » Säilita tasakaalus sõiduasendit. Hoida käed all ees, nii, et need püsiksid enda vaateväljas. Kui kipud kätega liiga palju hoogu võtma, vehkima, siis pigem too käed ette õlgade kõrgusele.
- » Keha raskuskese hoida veidi üle kannakandi tahapoole.
- » Et pidurdada ja peatuda madalada asend, painuta jalad põlvedest ja too keharaskus puusaliigese painutamisega allapoole (nagu istuks toolile) ja tõsta hüppeliigestest varbaid ülespoole.



Paiguta õpilased nõlvale selliselt, et kõik näeksid sinu demonstreeritud libistamist (nt malelaua asetus). **Näita harjutus ette**, libista risti kannakandil kümme meetrit, peatu iga paari meetri tagant, liigu tagasi üles õpilaste juurde ja veendu, et kõik said aru.

Lase õpilastel harjutada, esimese libistamise korral soovitatavalt üks õpilane korraga. Ebakindlamat ja kartlikumat õpilast tuleks kätega toetada, soovitatavalt ilma lumelauata õpilase ees tagurpidi astudes. Õpilane võiks hoida käsi ees kuni õlgade kõrgusel, vajadusel toetades instruktori ettesirutatud kätele. Vältida keharaskuse toetamist instruktori kätele. Edaspidi võiksid õpilased üksteise järel pikivahedega harjutada, et ei oleks ohtu kokkupõrkeks ning sul oleks võimalik kõiki jälgida.

Mida jälgida:

- » Tasakaalus sõiduasend – vaade liikumise suunas, mitte alla lauale, selg sirge, käed ja õlad võimalikult lõdvestatult
- » Raskus võrdselt jaotatud, et hoida lauda risti nõlva laskumisjoonega
- » Kantimise nurk selline, et kiirus oleks kontrolli all ja pidurdamine toimuks sihipäraselt.

Varbakandi risti libistamine, selgitus:

- » Seisa mõlemad jalad klambrites, vaade üles nõlva suunas, raskus võrdselt mõlemal varbal.
- » Siruta hüppeliigest ja vähenda pinget säärelihases, et laud hakkaks allamäge liikuma. Jalad on põveliigestest kõverdatud, säärest toetuvad jalad lumelaua saapa keelele.
- » Säilita tasakaalus sõiduasendit, hoi käed all ees, nii, et need püsiksid sinu vaateväljas. Kui tekib tahtmine käsi maha panna, kummardud ette ennetavaks kukkumiseks, siis tõsta käed ette õlgade kõrgusele. NB! Vaade tuleb suunata enda ette nõlvale, mitte alla lumelauale, õlad tuleb taga hoida ja puusad ette lükata, niiviisi saab selja sirgeks ja asendi nõuetekohaselt püstiseks.
- » Et pidurdada ja peatuda painuta põlveleigseid veelgi enam kergelt ette nõlva poole, et lauda rohkem varbakandile viia.

Paiguta õpilased nõlvale selliselt, et kõik näeksid sinu demonstreeritud libistamist (nt malelaua asetus). **Näita harjutus ette**, libista risti varbakandil kümme meetrit, liigu tagasi üles õpilaste juurde ja veendu, et kõik said aru.

Lase õpilastel harjutada, esimese libistamise korral soovitatavalt üks õpilane korraga. Ebakindlamat ja kartlikumat õpilast tuleks kätega toetada, soovitatavalt ilma lumelauata õpilase järel nõlvast alla astudes. Õpilane võiks hoida käsi ees kuni õlgade kõrgusel, vajadusel toetades instruktori ettesirutatud kätele, vaadata instruktoriga otsa. Vältida keharaskuse toetamist instruktori kätele. Edaspidi võiksid õpilased üksteise järel pikivahedega harjutada, et ei oleks ohtu kokkupõrkeks ning sul oleks võimalik kõiki jälgida.

Mida jälgida:

- » Tasakaalus sõiduasend – vaade nõlvale, mitte alla lauale, selg sirge, käed ja õlad lõdvestunud.

- » Raskus võrdselt jaotatud, et hoida lauda risti nõlva laskumisjoonega
- » Kantimise nurk selline, et kiirus oleks kontrolli alla ja pidurdamine toimuks sihipäraselt.

Mõlemal kandil harjutamise puhul on vaja piisavat algkiirust ja hoogsust terve harjutuse vältel, et tasakaalu säilitada. Siinkohal kulub positiivne tagasiside igati ära, sest õpilased püüavad esimest korda mõlemad jalad kinni nõlvalt alla libistada! Lubada harjutada õpilastel seni, kui nende sooritus on piisava kindluse saavutanud ning kiirus on kontrolli all.



DIAGONAALIS LASKUMINE

Diagonaalis laskumine on sissejuhatavaks harjutuseks Langeva Lehe harjutusele. Harjutuse mõte seisneb selles, et keharaskuse surve jaotatakse lumelauale ning seeläbi mõjutatakse suunda ja kiirust mõjutades. Lisaks sõidusuuna ja kiiruse kontrollimisele võimaldab see harjutus ka tunnetada keharaskuse jaotumist jalalt jalale ning kontrollida nõlval liikumist küljelt-küljele. Diagonaalis liikumine kasutab ära võimalikult suurelt nõlva laiust, liikumine risti üle nõlva toimub nii, et kõrgust korraga väga palju ei kaotata.

Selgitus:

- 1 » Alusta laskumist risti libistamisega kannal-/varbakandil (ca 1-2 m)
- 2 » Alusta diagonaalis liikumist keharaskuse viimisega kergelt sellele jalale, mis suunas liikuma hakkad (pane tähele juhtjalga vahetub vastavalt liikumissuunale), samaaegselt hoia vaade "liikumissihil" laskumise suunas diagonaalis allamäge.
- 3 » Liikumise suunamiseks vajuta kergelt ka ainult juhtjalaga "gaasi", põhjustades nii lauaotsa langemise mäest allasuunas (laud paindub torsionaalselt - laua esimene osa on "gaasi andes" rohkem põhjal kui kandil ja langeb mäest alla, tagumine lauaots on samas rohkem kandil ja pidurdamas ning püsib mäe suhtes ülevalpool).
- 4 » Lase laual diagonaalis risti mäest alla liikuda hoides keharaskust juhtjalal (ca 60/40 jaotusega juhtjala kasuks).
- 5 » Et peatuda too keharaskus tagasi mõlemale jalale võrdselt laua keskele ning jätkata aeglast laskumist taas kandil risti alla libistades.



Ettenäitamine peab toimuma õpilastele võimalikult lähedal, kuid ohutus kauguses riskimata nende turvalisusega. Demonstrierides diagonaalis liikumist tuleks tahtlikult diagonaalis libisemise ajal viia keharaskust taga liikuvale jalale põhjustades lumelaua pidurdamise ja risti libisemise, sellega demonstrierides keharaskuse jaotamise olulisust siinse harjutuse puhul. Ette näitamiseks tuleks diagonaalseid liikumisi sooritada ca 4 korda (2 korda mõlemas suunas, kordamööda).

Ohutu **harjutamise** seisukohast, peavad õpilased täpselt teadma, kus nad harjutust alustavad ja kus lõpetavad, sest nende mobiilsus terve nõlva suhtes on suurenenud.

Õpilased peavad õppima mõlemal kandil laskuma. Tuleks lasta neil valida, millisel kandil nad ise laskumist alustada soovivad.

Mida vaadata ja julgustada:

- » Sujuvat keharaskuse ülekandmist, et kontrollida suunda.
- » Sobivat kandisurve doseerimist, et suunavahetamisel mitte seisma jääda.
- » Õiget kandikasutust, et kontrollida kiirust.
- » Tasakaalus kontrollitud sõiduasendit.

LANGEV LEHT

Langeva lehe harjutus võib pärast diagonaalis laskumist toimuda juba suuremal kiirusel ning hoogsamalt langemisjoone suunas. See harjutus keskendub lumelaua üle kontrolli saavutamisele erinevates ja muutuvates tingimustes (kiirus, suund, rada).

Selgitus:

- 1 » Alusta kannal-/varbakandil risti libistamist (ca 1 m) ning jätkake kergelt diagonaalse liikumisega.
- 2 » Suuna lauanina rohkem mäest alla viies keharaskuse eesliikuvale jalale ning lumelaua rohkem põhjale. Mäest alla pööramist kiirendab juhtjala hüppeliigesest alla painutamine/põlve alla surumine. Põlvede ja puusade, ka õla, mäest alla keeramine võimaldab laual rohkem otse alla suunduda, mitte enam ainult diagonaalselt küljele liikuda.
- 3 » Hoo kasvades ja juba otsesõidul olles painuta juhtjala hüppeliigest ja põlve ning pööra keha tagasi üles nõlvaga poole. Sedasi liigub laud rohem risti nõlvaga. Hoia ja jätkake samas asendis liikumist kuni lumelaud liigub diagonaalist üle nõlvaga risti ja võtab suuna tagasi mäest üles. Sedasi üles liikudes pidurdub hoog kuni laud jääb seisma.
- 4 » Seisma jäädes tuleb sooritada kiire suunavahetus. Vaadake üle õla teisele poole ehk uude nõlvast alla langemise suunda ning jätkake liikumist korrates täpselt sama algusest peale, aga teises sõidusuunas.

Harjutuse ettenäitamisel peaks rõhku panema erinevuse välja toomisele võrreldes diagonaalse laskumisega. Rõhutada langeva lehe harjutamisel keha roteerumist hüppe-, põlve- ja puusaliigestest. Pöörata tähelepanu laua laskumisjoone erinevale kujule – diagonaalis liikumisega joonistusid lumele sirged (sik-sak), langeva lehe puhul meenutab laskumistrajektor pigem horisontaalset poolkaart (langevat lehte, parabooli, naerusuud vms). Demonstreerimisel püüa võimendada kõiki olulisi kontrollvõtteid – keharaskus eesolevale jalale ja põlvede ja hüppeliigeste roteerimine allamäge ja põlvest alla painutamine, keha tagasikeeramine ja vaade ülesmäge, liikumine ülesmäge diagonaali lõpus. Näidata ette langeva lehe liikumist 4-6 korda (2-3 korda mõlemas suunas).

Lase **õpilastel harjutada** katsetades erinevate kandisurvetega, kumerusraadiustega ja kiirustega.

Mida jälgida:

» Vaade sõidusuunda. Julgusta silmade, puusade, põlvede “ühendamist” pöörates neid liikumiseks allamäge ning liikumise lõpetamiseks ülesmäge.

» Puusadest roteerimine ja vajadusel jalgadega abistamine, kui toimub ülesmäge tagasi pööramine.

» Keharaskuse jaotamine on liigutusena dünaamilisem ja pikema aja peale jaotuv protsess, mis nõuab head tasakaalu kandil.

» Julgustada õpilasi proovima suurema hooga allasõitu.

DIAGONAALIS LAINE

Harjutus paneb rõhku enesekindluse saavutamisele otse allasõidul ning selle lõpetamisel diagonaalse sõidu jätkamisega. Langeva lehe harjutuse sooritamisega koguti kiirust ja kontrollitunnet, käesolev harjutus annab aga võimaluse lumelauda veelgi enam laskumise suunas otsesõidul kontrollima õppida. Lainesõitu võib pidada C-pöörde eelharjutuseks, kus otsesõidule järgneb diganolaalis liikumine kuid erinevalt C-pöördest, kus toimub kandi- ja sõidusuunavahetus, pööratakse tagasi samale kandile ja samasse sõidusuunda, millega liikumist alustati.

Selgitus:

1 »Alusta kannan-/varbakandil risti libistamist (ca 1 m) nigi jätkake kergelt diagonaalse liikumisega (ca 5 m)

2 » Suuna lauanina rohkem mäest alla viies keharaskuse eesliikuvale jalale ning lumelaua rohkem põhjale. Mäest alla pööramist kiirendab juhtjala hüppeliigesest alla painutamine/põlve alla surumine. Põlvede ja puusade, ka õla, mäest alla keeramine võimaldab laual rohkem otse alla suunduda, mitte enam ainult diagonaalselt küljele liikuda.

3 »Otse liikumisest (ca 5 m) suundu korraks tagasi diagonaalis liikumisele (ca 5 m) ja korda kohe uuesti otse alla sõitu, millele järgneb taas diagonaalis sõit. Diagonaalis liikumiseks painuta juhtjala hüppeliigest ja põlve ning pööra keha tagasi üles nõlva poole, et viia laud risti nõlvaga. Korda otsesõidu ja diagonaalse sõidu sujuvat vaheldumist seni kuni jõuad nõlva teise äärde.

4 » Tises ääres seisma jäädes saab sooritada suunavahetuse ning jätkata sama liikumist korrates teises sõidusuunas.

Demonstreeri diagonaalis lainesõitu 2 korda (mõlemas suunas nõlva laiuselt) võimendades otseliikumise ja diagonaalis liikumise vaheldumist, teineteisest selget eristumist. Anna mõista, et see harjutus on hea eelharjutus hilisemaks pöörde sooritamiseks otsesõidu hetkel koos kandivahetusega (kannakandilt varbakandile ja vastupidi).

Lase õpilastel harjutada ning leida julgus otsesõiduks. Kindlasti tuleb harjutada mõlemal kandil, sest järgmise harjutuse (C-pöörete) juures tuleb hakata sujuvalt kanti vahetama juba liikumisel.

Mida jälgida:

- » lisaks Langeva lehe kontrollvõtetele – keharaskuse asetumist otsesõidul
- » kontrollitud kiirust ning sujuvat otsesõidu ja diagonaalse sõidu vaheldumist

IV. PÖÖRAMINE

Varasemate harjutuste käigus omandatud oskused ja teadmised on vajalikud selleks, et edasi minna kõige tähtsamale sõiduoskuse elemendile, milleks on pööramine - olulisim verstapost lumelauaga sõitma õppimisel.

Pööramise tutvustamisel peaks silmas pidama turvalisust nõlval ja selget läbimõtlemist enne manöövreid. Kasuta lihtsaid selgitusi ja visuaalseid näiteid tutvustades kannakandil ja varbakandil pööramise põhimõttelist toimimist:

- » Kannakandile pööre: algab varbakandilt, laskumisjoonel otse liikudes on laud põhja peal ja pööre lõpeb varbakandil.
- » Varbakandi pööre: algab kannakandilt, laskumisjoonel otse liikudes on laud põhja peal ja pööre lõpeb kannakandil.

Õpilastel võib rohkem abi vaja minna esimestel katsetel, samuti vajavad nad palju praktiseerimise ja katsetamise aega. Paremaks mõistmiseks võib visuaalselt toimivasse selgust tuua:

- » Pöörde visualiseerimine ja läbi tegemine jalgsi - kogu liigutuste seeria/trajektoori pöörde ajal võib ilma lumelauata läbi jalutada. Alguses ise näidates, seejärel õpilased enda järel paludes neil jalgsi liikuda.
- » Pöörde joonistamine lumele – pöörde selgitamise ajal joonistada kogu liigutuste käik ja trajektoori nõlvale



C-PÖÖRE ALAGAJATELE

C-pööre tähendab ühekordset kandivahetust. Kasutades kõiki varem õpitud oskusi saavad õpilased katsetada oma esimest kandivahetust laskumisel, sooritades ühe pöörde korraga, et oleks võimalik keskenduda kõikidele pöörde etappidele. C-pööre annab võimaluse ettevaatlikult ja keskendunult õppida nõlval liikuma mõlemaid lumelaua kante kasutades, saavutades täieliku kontrolli oma laskumissuuna ja kiiruse üle.

C-pööre kannakandile, selgitus:

- 1 » Alusta varbakandil (näoga nõlva poole) risti libisemist (ca 1 m), jätka laskumist kergelt diagonaalis (ca 5 m), valmistu otsesõiduks ja vii keharaskus juhtjalale, painutades seda põlvest alla ja kallutades ka õlga mäest alla, hoia vaade liikumise suunas. Otsesõit toimub väga lühikest aega, tuleb tunda seda, et jalad saabastes on täistallal ja laud sõidab täielikult lauapõhjal.
- 2 » Otsesõidul alusta kohe pööret uuele kandile.
- 3 » Alusta kandivahetust säilitades keharaskus juhtjalal ja keerates selle põlve pöörde suunas (väljapoole lumelaua nina suunas). Tunnetä, kuidas säärelihased suruvad kannatoele.
- 4 » Jätka laua juhtimist pöördesse keerates ka puusadest ja kasutades juhtjala põlve ja hüppeliigese painutust pöördele kaasa aitamises ning laua põhjalt kannakandile liikumiseks. Ei tohi unustada vaadet sõidusuunas hoida.
- 5 » Kui oled edukalt liikunud kannakandile madalda asendit (hüppeliigesest ja põlvedest), et suruda kant korralikult lumega kontakti.
- 6 » Lõpeta pööre vaadates edasi liikumise suunda ja võrdsustades keharaskuse mõlemal jalal, vajadusel libista risti ja madalda asendit veelgi, et hoogu tõhusamalt peatada.

C-pööre varbakandile, selgitus:

- 1 » Alusta kannakandil (näoga laskumise suunas) risti libisemist (ca 1 m), jätka laskumist kergelt diagonaalis (ca 5 m), valmistu otsesõiduks ja vii keharaskus juhtjalale, painutades seda põlvest alla ja kallutades ka õlga mäest alla, hoia vaade liikumise suunas. Otsesõit toimub väga lühikest aega, tuleb tunda seda, et jalad saabastes on täistallal ja laud sõidab täielikult lauapõhjal.
- 2 » Otsesõidul alusta kohe pööret uuele kandile.
- 3 » Alusta kandivahetust vaadates pöörde suunas ja säilitades keharaskuse juhtjalal keerates selle põlve pöörde suunas sisse (tagumise jala suunas). Keera puusad ja juhtjala poolne õlg koos vaatega nõlvast üles ning juhi lumelaud varbakandile.
- 4 » Kui oled saanud varbakandile, madalda sõiduasendit. Kontrolli pöörde lõppu võrdsustades keharaskuse mõlemal jalal ja libistades risti, et vajadusel pidurdada.

Olles selgitanud C-pöörde kontrollvõtteid, **demonstreeri** C-pööret mõlemale kandile, tehes mõlema pöörde vahele väikese pausi, et oleks võimalik pööret korralikult lõpetada (peatumiseni enne järgmise alustamist). Näita 2-4 pööret ette (mõlemale kandile 1-2). See, milline on täpselt algaja pöörde (ja sinu ettenäidatud pöörde) kuju sõltub palju nõlva kaldenurgast. Kui on tegemist väga lauge nõlvaga, siis on ka pööre väga pikk ja sisaldab vähem risti libisemist. Järsemal ja kitsamal nõlval on vaja pöörete vahel hoo pidurdamiseks rohkem risti libiseda.

Julgusta õpilasi proovima ja alustama kannapöördest. Kui esimene pööre on lõpetatud jälgi ja kindlusta, et õpilased kontrollivad kiirust enne järgmise pöörde alustamist. Pane rõhku harjutamisele ja kordamisele mõlemal kandil pöörates. Esimestel pööretel võib

kasuks tulla abistava käe ulatamine õpilastele. Harjutamiseks tuleb jätta aega, nii palju kui õpilased vajavad!

Mida jälgida ja korrigeerida:

- »Vähene rotatsioon puusadest (keha raskuskese), või rotatsioon ainult pea ja kätega. Tähelepanu peaks olema puusade keeramisel.
- »Kandivahetuse etapid selgelt esitatud: alustamise kant - laua põhi - lõpetamise kant.
- »Keha raskuskese juhtjala kohal (ca 60% koguraskusest). Vältida raskuse jätmist tagumisele jalale, peaks julgustama raskuse viimist juhtjalale läbi kogu pöörde selle lõpuni.
- »Tasakaalus kehaasendi säilitamine kogu pöörde vältel, vältida ülemääraseid kerekallutusi üle laua kantide.
- »Kontrollvõtete efektiivsus – vaade, õlad, puusad suunatud pöördesse, põlveliigete ja hüppeliigete abistav tugi.

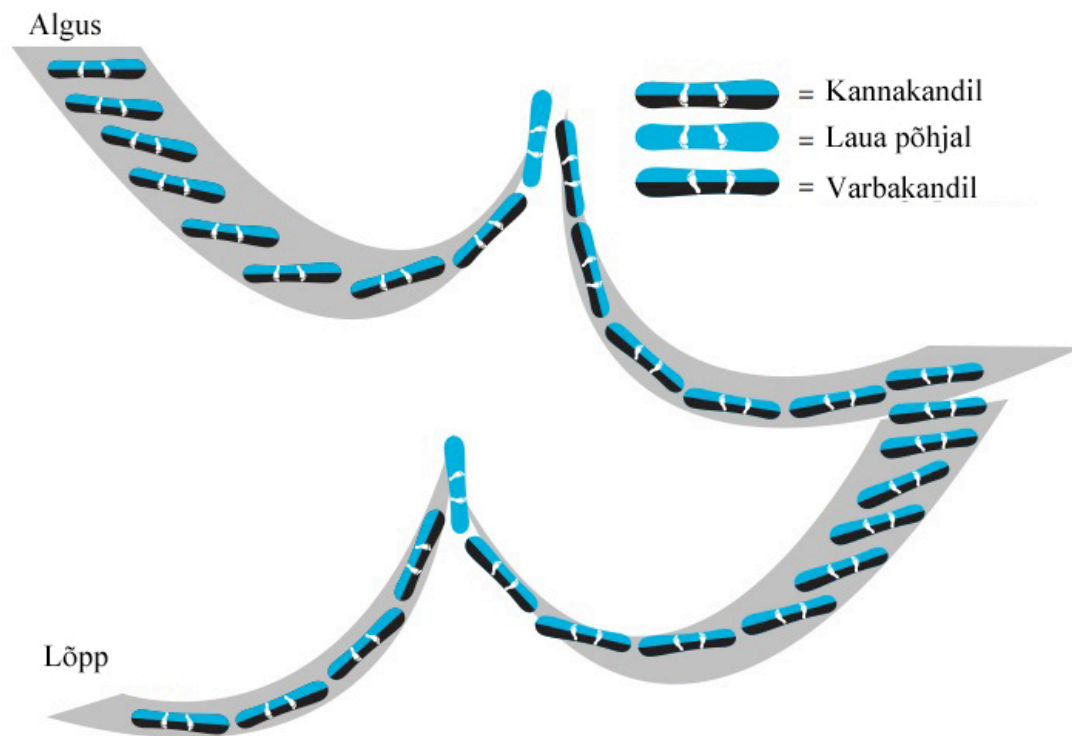
C-pöörde juurdeviivad harjutused:

Kohapeal kuiv pööramise treening - Reasta õpilsed siledale maale ilma lauata nii, et nende kujutletavad lauaninad oleksid ühes suunas. Sel ajal, kui seletad neile liigutuste järjekorda, lase neil liigutusi samal ajal tunnetada, eriti puusade keeramist, et pöört alustada, samuti kantimisele kaasa aitamist põlve- ja hüppeliigesest. Seda harjutust võib teha juba enne pöörde läbi jalutamist.

Tantsu harjutus - Tantsu harjutus on õpilase assisteerimine nõlva allosas (saab teha ka pea olematu kaldega nõlval). Instruktor on lauata ja juhendab õpilast käetest kinni hoides läbi kogu pöörde, jalutades kaasa ja selgitades liigutusi.

Klambriketaste pööramine - Pöörde lõpetamisel võib takistuseks saada vähene jalgade abi, nende kaasa keeramine. Kui ülakeha ja puusad on edukalt pööratud, võib juhtuda, et jalgade töö unustatakse. Selleks, et asi paraneks võib õpilastele anda ülesande, kus nad peavad ette kujutama, et klambri kettad on lahti ja neid saab jalgadega kaasa pöörata.

Kandivahetus langeva lehe tehnika abil - Selle harjutuse mõte on sooritada kandivahetus väga väikese hoo pealt hetkel, kui langeva lehe harjutamisel on peatatud ülesmäge liikudes - siis on laud viidud korraks põhjale ning saab sooritada kohe laskumise alustamisel kandivahetuse, selmet diagonaalselt samal kandil liikuda nõlva vastasküljele. Selleks on vaja hoogsamat langeva lehe sooritamist, diagonaalis sõidu lõpetamiseks lumelaua nõlvast üles juhtimiseks tuleb puusad keerata piisava hoo kogunedes taas nõlva suhtes üles. Hoo pidurdumisel ülesõidul tunnetata selle lõpus hetkeks lumelaua liikumist põhjal ning suunamuutuse alustades jää võimalikult otsesõidu asendisse, jätkata koheselt kandivahetusega. Laskumine jätkub juba vahetatud kandil liikudes.



V. LINKIMINE

Kui õpilasel on pööramise põhimõtted selged ja kinnistunud nii kannale, kui varbale pöörates, siis on aeg lisada laskumisele sujuvust ja kiirust. Stabiilsust lisab ka üles-alla ehk vertikaalne keharaskuse liikumine kandivahetusel – koormamine ja kergendamine. Pöörete erineva kuju ja raadiusega eksperimenteerimine võimaldab õpilastel liikuda ja hakkama saada erinevatel nõlvadel.

Vahelduvad pöörded edasijõudnule

Õpilastele tutvustatakse põlve- ja hüppeliigestest asendi madaldamist, et hoida paremini tasakaalu ja säilitada pööretel stabiilsust. Edasijõudnu pöörde ja algaja pöörde suurim vahe on see, et peale otse laskumist tuleb asendit oluliselt rohkem madaldada, et säilitada kontroll ja stabiilsus suurematel kiirustel ning oleks võimalik muutuvates tingimustes pöörded sujuvalt ühendada ehk linkida.

Pöördel on kolm faasi, mis vahelduvad pidevalt üksteise järel – ettevalmistus, pöördel kandivahetus, lõpetamine, / ettevalmistus, pöördel kandivahetus, lõpetamine ...

Ettevalmistavas faasis tuleb sõitjal ennast lumelaua kergendada, pöördesse sisenemisel tuleb keharaskus viia juhtjalale ja sooritada kandivahetus, kandivahetamise järel tuleb lumelauda järjest enam koormata (madaldades asendit, viies keharaskust alla) ning pöörde lõpetamise eel taas hakata ennast lumelaua kergendama, et jõuda uuesti ettevalmistavasse faasi. Keharaskuse vertikaalne (üles-alla) liikumine annab lisaks stabiilsusele ka võimaluse pöördes lumelaua koormamisega tõhusamalt kantida ning kiirust pöörde vältel säilitada.

Selgitus:

- 1 » Soorita kannavõi varbakandi C-pöörde algajale, keskendudes pöörde algatamiseks keha pööramisele puusaliigesest ja kandivahetuse algatamiseks liigutustele põlve- ja hüppeliigestest. Diagonaals liikudes enne pöörde alustamist on kehaasend püstine.
- 2 » Kandivahetuse järel vii keha raskuskese võimalikult madalale (kandivahetuse järgselt on keharaskus viidud ka mäepoolsele kandile). **Kontrolli pöörde kiirust ja suunda läbi asendi madaldamise ja kandi survestamise.**
- 3 » Pöörde lõpetatud, jätkka liikumist nõlval diagonaalselt, püüdes mäepoolsel kandil, algaja pöörde puhul tuleks pöörde lõpetada pidurdamisega tuues laua risti nõlvaga. Kui pöörde on kontrolli all, ja liikumine võib sujuvalt jätkuda, siis kergita asend püstisesse tasakaalus sõiduasendisse ja valmistu järgmiseks kandivahetuseks ja pöördeks.

Sujuvate ja lingitud pöörete **demonstreerimiseks** lingi 3 keskmise suurusega pöört ja peatu. Forsseeri üle asendi madaldamist ja püstumist demonstreerivad liikumisi.

Lase õpilastel sõita samas jäljes, mille neile ette näitasid. Niipea, kui üks õpilane on jõudnud ohutusse kaugusesse (vähemalt ühe pöörde jagu edumaad) palu järgmisel laskumist alustada. Palu kindlasti hoida silma peal nõlval muul liikumisel, eriti õpilastest ülevalpool. Enne laskumise alustamist peavad õpilased veenduma ohutuses. Hiljem võib õpilastega koos sõita neile pöördeid ette näidates või õpilaste hulgast kedagi juhtsõitjaks määrates, kelle järgi teised laskuvad.

Mida jälgida ja korrigeerida:

Anna rohkelt positiivset tagasisidet!

- » Kantimise faasid - kõik 3 peavad olema korralikult sooritatud.
- » Tasakaalus kehaasend.
- » Sujuv asendi madaldamine otsesõidult kandile minnes.
- » Vigadeks võib olla liigne kiirus pöörde lõpus vähese kantimise tagajärjel, vähese asendi madaldamise ja keharaksuse tagumisele jalale viimise tagajärjel .
- » Julgusta õpilasi asendit madaldama, kui nad tunnevad kasvavat kiirust ja survet kandile pöörde sooritamisel, selmet lihtsalt asendi madaldamise liigutusi teha.

Pöörde kuju



■ = Aeglane / Aeglustav

■ = Kiire / Kiirendav