

Harjutused mida EKR4 taotleja suudab esitada:

Selged ja üheselt mõistetavad juhised ning ettenäitamine järgnevates harjutustes:

Kalakonks:

Esimesel-/varbakandil. Kalakonksu harjutuse alguses seisab lumelaudur laud risti mäega keha põhiasendis(põlved kõverdatud, selg sirge, õlad lauaga kohakuti). Seejärel viib keha raskuse juhtivale jalale, et laua nina mäest alla suunata. Kogub hoogu täis põhjal, raskus juhtival jalal, ja liigub samaaegselt põlvedest madalamale(valmistub laua survestamiseks) Seejärel kallutab lumelaua esimesele/ehk varbakandile(õlad, puusad, põlved ja hüppeliigesed ette) ning alustab keharaskuse liigutamise esimeselt jalalt laua keskosa ja siis kergelt tagumise otsa suunas(koos pöörde raadiuse süvenemisega), samal ajal põlvedest tõustes. Teeb seda kasutamaks ära laua pöörderaadiuse maksimumi. Põlvedest tõusmine maksimumini kestab seni kui laua nina on otsaga tagasi mäest üles poole. Nb! Viimasel hetkel enne lõpliku põlvedest üles surumist saab hoogu lisada hüppeliigese täieliku sirutamisega. Keha raskus laua nina, keskosa ja saba suhtes liigub, harjutuse vältel, esimeselt jalalt tagumisele jalale ning peaks olema soorituse lõpus tagumisel jalal. Lumele jääb lõikav kalakonksu kujuline sõidujalg soorituse jooksul peab olema selgelt loetav keha liikumine üles ja alla ning laua ninast laua sabasse kasutades selleks õlgasid, puusaid, põlvi ja hüppeliigeseid.

Tagumisel-/kannakandil. Kalakonksu harjutuse alguses seisab lumelaudur laud risti mäega keha põhiasendis(põlved kõverdatud, selg sirge, õlad lauaga kohakuti). Sõitja viib keha raskuse juhtivale jalale, et laua nina mäest alla suunata(ei hüppa sirgeks). Kogub hoogu lumelaua täis põhjal, raskus juhtival jalal, ja liigub samaaegselt põlvedest madalamale(valmistub laua survestamiseks) Seejärel kallutab lumelaua esimesele/ehk varbakandile(õlad, puusad, põlved ja hüppeliigesed ette) ning alustab keharaskuse liigutamise esimeselt jalalt laua keskosa ja siis kergelt tagumise otsa suunas, samal ajal põlvedest tõustes. Teeb seda kasutamaks ära laua pöörderaadiuse maksimumi. Põlvedest tõusmine maksimumini kestab seni kui laua nina on otsaga tagasi mäest üles poole. Nb! Viimasel hetkel enne lõpliku põlvedest üles surumist saab hoogu lisada hüppeliigese täieliku sirutamisega. Keha raskus laua nina, keskosa ja saba suhtes liigub, harjutuse vältel, esimeselt jalalt tagumisele jalale ning peaks olema soorituse lõpus tagumisel jalal. Lumele jääb lõikav kalakonksu kujuline sõidujalg. Soorituse jooksul peab olema selgelt loetav keha liikumine üles ja alla ning laua ninast laua sabasse kasutades selleks õlgasid, puusaid, põlvi ja hüppeliigeseid.

Lõikavad pikad pöörded(carving):

Harjutuse alguses võib sõitja liikuda, hoo kogumiseks, laua täispõhjal. Demonstreerib lõdvestatud korrektset põhiasendit. Pöörded ühtlase tempo ja raadiusega, pikad ning sujuvad.

1. Pöördesse sisenemine varba kandil.

Survestame lumelaua varbakanti liikudes põlvest alla, toetudes saapa esimesele äärele. Raskus peab olema mõlemal jalal (säärelihased pingutuvad, hüppeliigased liiguvad ette). Vaade ja õlad on suunatud sõidusuunda.

2. Varbakandi pöörde faas.

Kui laud on asunud pöörama tuleb kõhu- ja seljalihaseid ning hüppeliigeseid kasutades lukustada asend ning järgida laua sõidujoont püsides tasakaalus. Oluline on siinkohal, et esimene käsi ei liiguks üle laua nina pöördest ette, vaid püsiks samas asendis kõrval nagu enne pöörde alustamisel otse sõites. Kui käsi liigub üle lauanina, alustame lauale vastutöötamist ning laua kandil lohisema minek on pea vältimatu. Pöörde faasis tuleb keharaskus viia asendit madaldades allapoole vastavalt sõidukiirusele – mida suurem kiirus, seda madalamale on võimalik raskuskeset viia. Sealjuures on oluline liikuda alla põlvedest. Kui selle asemel kallutada alla vaid ülakeha, nihkub raskusekese liiga

tugevalt kandile ja tuleb otsida kätega maapinnalt tasakaalu. Kuigi sõitjale endale võib tunduda, et raskust enam madalamale lasta ei saa, aitab hästi selja sirutamine pöörde ajal ja hüppeliigestest surve avaldamine kandile. Pöörde ajal on tagumine käsi 45° kõverdatult kehaga samal joonel.

3. Pöörde lõpetamine varbakandil, kandi vahetus kandadele.

Valmistudes pöört lõpetama tuleb vaikselt, alustades põlvedest, keha kukkis asendist püsti tõsta. See liigutus aitab vabastada lumelaua kanti pööramise survest (kergendamine) ning võimaldab sujuvalt vahetada lauakant järgmisse pöördesse sisenemisel.

4. Pöördesse sisenemine kannakandil.

Kannakandil sõitmine on üks keerulisemaid carving'ü elemente, kuna selle juures on eriti oluline liigutuste õige järjekord ning keha hoiak. Kannakandil pöördesse sisenemisel tuleb esimene impulss juhtkäte ja vaate viimisest uue pöörde suunda. Need toimivad suunanäitajana kogu kehale. Sellele järgneb väikese viivitusega asendi madaldamine põlvedes kükitades alla, millega survestatakse läbi klambrite kannatugede keharaskusega lauakanti. Alla kükitamise/iste juures on väga oluline jälgida, et ülakeha ei kallutataks liiga ette vaid keskendutaks allaiste/jääks laua kohale. Vastavalt kiirusele muutub allaiste sügavus – mida suurem on kiirus, seda madalamale on võimalik raskuskeset viia.

5. Kannakandi pöörde faas.

Pöörde faasi olulisemaid osasid on asendi fikseerimine. Ülakeha koos kätega on lukus selleks, et jalad saaksid toimida kahe jäiga lüli – laua ja ülakeha – vahelise amortisaatorina. Tagumine käsi on pöördefaasi ajal küünarnukist kõverdatud 45° nurga all. Sarnaselt varbakandil pööramisega ei tohi ka siin juhtkäsi liikuda üle laua nina, vaid peab järgima sõidu suunda. Vastasel korral liigub keharaskus liialt üle laua kesktelje ja tasakaal ning haare lumega kaob.

6. Pöörde lõpetamine kannakandil.

Valmistudes pöört lõpetama tuleb taas tõusta madalast kükk-asendist püsti. Raskuskeskme alt üles toomine on oluline selleks, et vabastada kant pöördest ning siseneda uude varbakandi pöördesse.

50-50

Sõitja läheneb elemendile, rail või box, korrekstes põhiasendis. Lumelaud elemendiga paralleelne.

Põlved kergelt kõverdatud, selg sirge ja õlad lumelaua kohal, vaade liikumise suunas.

Ennem pealesõitu (võib läheneda ka elemendi keskelt) laseb ennast põlvedest veidi allapoole ja valmistub koos hüppe/pealesõiduga vaikselt tõusma. Kui lumelaua keskkohal on ületanud elemendi esimese ääre siis peavad olema sõitja põlved sirutatud (laua kergendamiseks) ja valmistuvad juba uuesti kõverduma, et elemendil heas põhiasendis maanduda. Laud kogu põhjal ja pilk suunatud elemendi lõpuosal. Sõitja liigub põhiasendis obstaaklil ja hetkel kui lumelaua esimene klamber on ületanud elemendi viimase ääre kergendab ennast, põlvedest veidike üles tõustes. Tähtis on, et kogu soorituse vältel oleks keha põhiasendis, sellisel juhul ei hakka laud elemendi suhtes suunda muutma ning püsib sellel algusest lõpuni ja jääb sirgu ka mahasõidul. Maandumisel kõverdab sõitja põlved ja tõuseb sealt seejärel tagasi põhiasendisse. Põlvede kõverdamisega vähendatakse võimalust kõrgusevahet tingitud maandumisvigastuste tekkeks.

NB! EKR 4 kutsestandardit saada sooviv treener on võimeline demonstreerima 50-50 õpetamiseks vajalikke erinevaid ohutuid abistamistehnikaid.

Bs boardslide

Libisemine elemendil(box rail) nagu ees, laud täis põhjal ja risti liikumise suunaga.

Sõitja läheneb elemendile, rail või box, korrekstes põhiasendis. Lumelaud elemendiga paralleelne.

Põlved kergelt kõverdatud, selg sirge ja õlad lumelaua kohal, vaade liikumise suunas.

Ennem pealesõitu (võib läheneda ka elemendi keskelt) laseb ennast põlvedest veidi allapoole ja valmistub koos hüppe/pealesõiduga vaikselt tõusma. Kui lumelaua keskkohal on ületanud elemendi

esimese ääre siis peavad olema sõitja põlved sirutatud(laua kergendamiseks). Kergendamise hetkel lükkab sõitja oma tagumise jala, kõhu poole välja selliselt, et laud jääb elemendiga risti asendisse. Teeb seda juhtiva jala põlve ja juhtivat kätt korraks välja poole keerates, keharaskus jaotatud 65%-35% juhtiva jala kasuks. Kui välja arvata lukustatud keskrotatsioon(laud risti elemendiga) siis säilitab keha maandudes põhiasendi ja põlved valmistuvad juba uuesti kõverduma, et elemendil tasakaal leida. Maandumise hetkel on õlad elemendiga paralleelsed, et vältida soovimatut pöörlemist. Laud kogu põhjal ja pilk suunatud elemendi lõpuosale. Sõitja liigub põhiasendis obstaaklil ning hetkel kui lumelaua esimene kant on ületanud elemendi viimase ääre kergendab sõitja ennast, põlvedest veidike üles tõustes. Kui õlad on endiselt liikumissuunaga paralleelselt siis keerab lumelaud ennast, elemendilt eemalduses automaatselt sõidusuunda. Tähtis on, et kogu soorituse vältel oleks keha põhiasendis, sellisel juhul ei hakka laud elemendi suhtes suunda muutma ning püsib sellel algusest lõpuni ja jääb sirgu ka mahasõidul. Maandumisel kõverdab sõitja põlved ja tõuseb sealt seejärel tagasi põhiasendisse. Põlvede kõverdamisega vähendatakse võimalust kõrgusevahet tingitud maandumisvigastuste tekkeks.

NB! EKR 4 kutsestandardit saada sooviv treener on võimeline demonstreerima Bs boardslide õpetamiseks vajalikke erinevaid ohutuid abistamistehnikaid.

Straight air hüpest

Hoovõtt: Sõitja alustab harjutust hoo kogumisega lõdvestatud põhiasendis. Põlved kõverdavad, selg sirge, õlad lauaga paralleelsed ja vaade sõidu suunas. Hoovõtu koht on eelnevalt välja mõeldud ja testitud vastutava treeneri poolt. See peaks olema hüpest täpselt nii kaugel, et ületada maandumise esimene kolmandik kuid mitte üle poole maandumisest. Samas piisaval distantsil vältimaks ebavajalikke pidurdusi, mis võivad lõppeda hüppe lühikeseks jäämisega "nukki maandumisega."

Ennem hüppe raadiuse algust liigub lumelaudur põlvedest alla säilitades muud põhiasendi elemendid. Seejärel hakkab tasapisi koos hüppe raadiusega põlvedest tõusma ja ajastab oma põlvede sirutamise selleks hetkeks kui laua keskkohk on jõudnud üle hüppe ülemise ääre. Äratõuge/kergendamine (soovitavalt kahelt jalalt, pop) ja laua täis põhjalt. Õlad lauaga paralleelsed, vaade sõidu suunas, selg sirge.

Olles hüppe pealt õhku tõusnud tõmbab lumelaudur oma jalad põlvedest kehale lähemale ja valmistub maandumist vastu võtma, vaade maandumisel. Reguleerides esimese või tagumise põlve sirutuse ulatust õnnestub laud suunata vastavalt maandumise kallaku järskusele õige nurga alla.

Maandumisel kõverdab sõitja põlved ja tõuseb sealt seejärel tagasi põhiasendisse. Põlvede kõverdamisega vähendatakse võimalust kõrgusevahet tingitud maandumisvigastuste tekkeks.

Ollie

Ollie (Peaks olema selge level 3es tegelikult juba.) - Hüpe mis on kutsutud esile lumelaua painutamise teel, keharaskuse viimise kaudu laua ninast sabasse.

Soorituse alguses on sõitja põhiasendis: põlved kõverdavad, selg sirge ja õlad lauaga paralleelsed, pea keeratud liikumise suunda. Sõitja kallutab keharaskuse, lauaga paralleelselt, lumelaua ninast saba suunas ja painutab laua esimese otsa maast õhku. Lauda tekkinud paine kasutatakse seejärel ära tagumiselt jalalt ennast üles tõstes. Hüpe tagumise jalaga ja samal ajal esimest jalga edasi lükates(esimese põlve sirutus liikumise suunas). Teeb seda seni kui laud on maast õhku tõusnud ja lumega/äratõuke pinnaga paralleelne. Sõitja on selleks hetkeks tagasi põhiasendis ja valmistub maandumist vastu võtma. Maandumisel kõverdatakse põlved, et kokkuppõrke ajal viia põrutus võimalikult minimaalsele tasemele. Peale sooritust tõuseb sõitja kükisasendist tagasi põhiasendisse. Kogu soorituse vältel on lumelaud täis põhjal ja õlad lumelauaga paralleelsed. Vastasel juhul hakkab laud ennast õhus keerama.

Ollie rada:(eksami ülesanne)

5 järjestikkust rajatokki asetatud 4-5m vahedega kallakuga risti(olenevalt nõlva kaldest, kalle pigem tagasihoidlik ja nõlv sile(ei ole külgaklet))

Sõitja saab valida harjutuse alustamiseks enda arvates sobiliku koha nõlvast üles mäge. Seejärel alustab laual libisemist tugevam külge ees ja demonstreerib, lõdvestatud korrektset põhiasendit. Ennem esimese takistuseni jõudmist(laud täis põhjal) liigutab keharaskuse laua ninast sabasse ning kasutab lauas tekkinud painet selle maast õhku saamiseks selliselt, et takistus puhtalt läbida(ükski laua osa ei puuduta rajatokki). Maandub peale esimest rajatokki kahel jalal, laua täis põhjale. Taastab põhiasendi ja valmistub sooritust kordama veel neljal korral.

Switch.

Nõrgem külge ees sõit, lühikesed kuni keskmise raadiusega pöörded, mis võivad olla lohisevad. Sõitja alustab harjutust laud risti kallakuga olles laual põhiasendis. Seejärel viies keharaskuse nõrgema külge juhtivale jalale, kukutab laua nina nõlvast alla ja alustab liikumist. Demonstreedib sõidu vältel kontrollitud sõidutrajektoori ja ühtlase raadiusega pöörete sooritamist. Sealjuures selgesti loetavat põhiasendit ja dünaamilisele laua kasutamisele omaseid elemente. Liikumine laua suhtes üles-alla(põlvedest ja hüppeliigestest) ning ette ja taha poole laua nina ja saba suunas.

Ollie rada switch:(eksami ülesanne)

5 järjestikkust rajatokki asetatud 4-5m vahedega kallakuga risti(olenevalt nõlva kaldest, kalle pigem tagasihoidlik ja nõlv sile(ei ole külgaklet))

Sõitja saab valida harjutuse alustamiseks enda arvates sobiliku koha nõlvast üles mäge. Seejärel alustab laual libisemist nõrgem külge ees(switch) ja demonstreerib liikumise vältel lõdvestatud korrektset põhiasendit. Ennem esimese takistuseni jõudmist(laud täis põhjal) liigutab keharaskuse laua ninast sabasse ning kasutab lauas tekkinud painet selle maast õhku saamiseks selliselt, et takistus puhtalt läbida(ükski laua osa ei puuduta rajatokki). Maandub peale esimest rajatokki kahel jalal, laua täis põhjale. Taastab põhiasendi ja valmistub sooritust kordama veel neljal korral. Takistuste vahelistel aladel on lubatud on väikesed kõrvalekalded põhiasendist.

Bs 180 varbakandilt nõlval

Selg ees poolpööre vastu mäge.

Sõitja alustab harjutust lõdvestatud vabas põhiasendis, kallutab keharaskuse juhtiva jala suunas ja alustab hoo kogumist laua täis põhjal. Seejärel survestame lumelaua varbakanti liikudes põlvest alla, toetudes saapa esimesele äärel. Raskus peab olema mõlemal jalal (särelihased pingutuvad, hüppeliigased liiguvad ette). Vaade ja õlad on sõidu suunas.

Kui laud on asunud pöörama tuleb kõhu- ja seljalihaseid ning hüppeliigeseid kasutades lukustada asend ning järgida laua sõidujoont. Pöörde raadiuse keskel liigub sõitja põlvest alla ja alustab vasturotatsiooni ülakehast, alakeha jääb paika. Vasturotatsioon toimub esimese õla viimisel laua kohalt laua kanna kandist välja poole(tagumine käsi järgib/on esimesega samal joonel). Seejärel hakkab sõitja vaikselt põlvedest tõusma ja toob juhtiva kätte tasapisi üle laua esimese-/varbakandi üles mäge. Olles jõudnud põlvede sirutamiseni kasutab sõitja oma särelihaseid ja hüppeliigeseid, et laud kergendada ja vabastada pingest lumelaua varbakandilt. Sõitja pöörab õlad ja vaate üles mäge liikumisega vastupidises suunas. Seejärel keerab laud ennast automaatselt 180 kraadi jagu ümber. Sõitja valmistub maandumiseks, kõverdades uuesti põlved ja keerates seejärel pea sõidu suunas. Maandub tagumisel/kannakandil ja liigub edasi, nõrgem külge ees, korrektset põhiasendis: põlved kõverdavad, selg sirge, õlad laua paralleelsed ning vaade sõidusuunas.

Nb! Bs 180 võib maanduda ka pimedalt, ehk pea pöörab sõidu suunda järgi peale muude põhiasendi elementide saavutamist.

Fs 180 kannakandilt nõlval

Kõht ees poolpööre vastu mäge.

Sõitja alustab harjutust lõdvestatud vabas põhiasendis, kallutab keharaskuse juhtiva jala suunas ja

alustab hoo kogumist laua täis põhjal. Seejärel suunab juhtkäte õrnalt üle laua tagumise ääre(pea/vaade järgib kätt) ja kallutab keharaskust tagumisele/kanna kandile. Teeb seda põlvedest alla kükitades. Raskus peab olema mõlemal jalal. Lukustab kehaasendi hüppeliigete ja põlvede abil, järgib sõidujoont. Pöörde raadiuse keskel liigub sõitja põlvedest alla ja alustab ülakeha vasturotatsiooni, alakeha jääb paika. See tähendab, et juhtiv käsi liigub üle laua varba kandi ette poole, alla mäge (tagumine käsi järgib/on esimesega samal joonel) Seejärel hakkab sõitja vaikselt põlvedest tõusma ja toob juhtiva käe tasapisi üle laua tagumise/kannakandi üles mäge. Olles jõudnud põlvede sirutamiseni kasutab sõitja oma säärelihaseid ja hüppeliigeseid, et laud kergendada ja vabastada pinge lumelaua kannakandilt. Sõitja pöörab õlad üles mäge liikumisega vastupidises suunas. Kui vaade on liikumise suunaline siis keerab laud ennast automaatselt 180 kraadi jagu ümber.

Sõitja valmistub maandumiseks, kõverdades uuesti põlved.

Maandub esimesel/varbakandil ja liigub edasi, nõrgem külge ees, korrektset põhiasendis: põlved kõverdatud, selg sirge, õlad lauaga paralleelsed ning vaade sõidusuunas.