



Lajitaidon Perusteet

Finnish Alpine Masters

Ski Expo

1.11.2014

Helsinki



Mitä tulossa?

"Mastereiden uusi ratalasku tekniikka"

"Täydellisten käännösten salaisuus"

SSF:n Lajitaidon Perusteet





ökö Heikkala

SSF:

Kouluttaja 2013-
Kirja
Edge

Taustat:

Rukan Alppikoulu
Hiihdonopettaja/-kouluttaja
FIS-TD

Alppihihtäjä

Oppia Hiihtämään...

..kultivoida Hyvää



Ratalaskutekniikan Perusteet

Ideologia – ei Totuus:

Ratalasku = Alppihiihto

Lajitaidon Perusteet

Pitkäjänteisyys / Monipuolisuus

”Punainen Lanka”

Maajoukkuevalmentajat:

Substanssi

Ajankohtaista

Välitetään kentälle.



I: Radalla nopeammaksi

Mistä nopeus radalla johtuu?



Kuka On Voittaja?

Lähtö

Rata*

Maali: 1:23.42

*

Olosuhteet

Tilanteet

Merkkaukset.

Ei tyyliä – nopeus ratkaisee!



Mistä Nopeus Johtuu?

Teoriassa:

Painopisteen reitti
"saa suksen kulkemaan"

Todellisuus:

Suksi kulkee..
Virheitä syntyy..
"Kuka reagoi parhaiten?"

Kuljeta suksea – pysy mukana!

Suksen Kääntyminen

Paine

Käännös

Kääntö

Kanttaus

Suksen Kulkeminen

Nopeuden edellytys:

Aina keskiössä
Optimia haetaan
Välineet
Olosuhteet
Kyvyt

Ei onnistu aina - teoria on olemassa.

Miten suksi kulkee tehokkaasti?



Pääkohdat

- 1) Paine ja kanttaus käynnöksen alussa
 - Nopea/vahva paine + kanttaus
 - Oikea suuntaus
 - Voimien vastustaminen oikolinjassa
- 2) Pieni kääntösäde
 - Lyhyempi kuljettu matka
 - Sukseen varastoituu enemmän energiaa
 - Kiihtyvyys "alamäkeen"
- 3) Oikeanlainen käynnöksen lopetus
 - Oikea suunta/aika
 - Käännösten linkittäminen
 - Aktiivisuus!



Tapahtumaketju



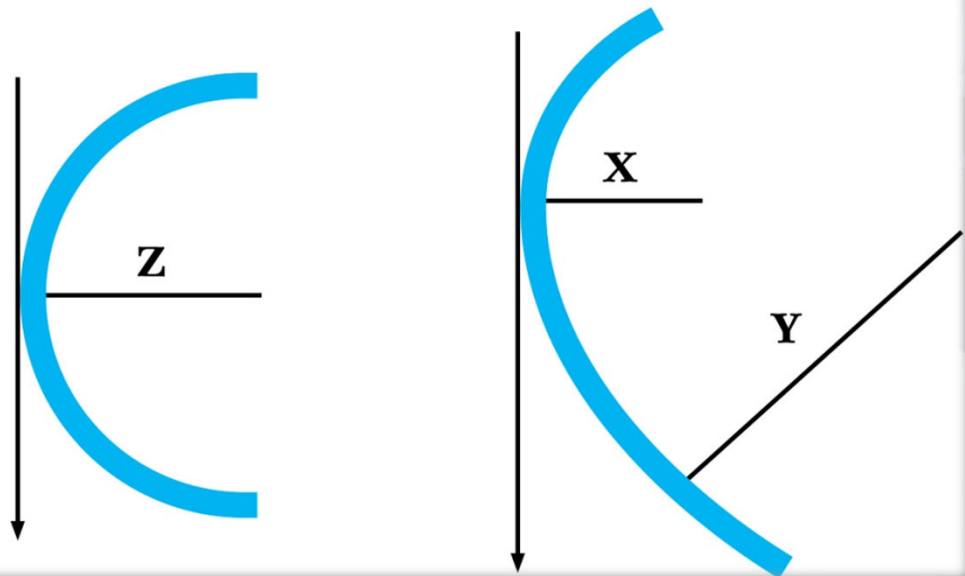
1. Seuraus

Pisara:

Pieni säde
"Avaaminen"

Käytännössä:

(z) vs. (x, y)
Alamäkeen
Kovempi paine
Liuku-osuus.



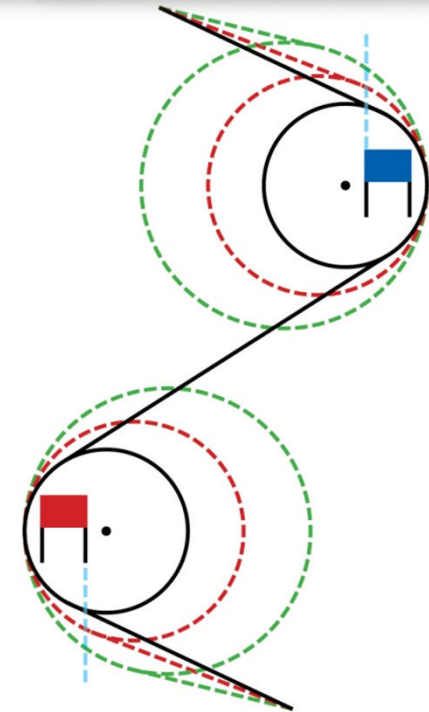
2. Seuraus

Linkitys:

Tapahtumaketju
Suksi kulkee

Hyödyt:

Lyhyempi matka
Oikea suuntaus
Nopeus



*Tämä on tavoite -
Miten se saavutetaan?*





II: Lajitaidon Perusteet

Mikä on lajitaidon ydin?

Miksi Perusasiat Kuntoon?

Nopeus..
..toistuvasti

Perusnopeus
Tehokkuus ja luontevuus
Suoritusvarmuus

Lajitaidon Perusteet
Lajitaidon ydin

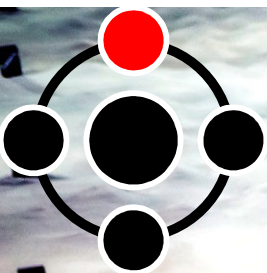


Perus- ja
neutraali-
asento

Linkitys
ja ajoitus

Ulko-
suksen
paine

Kulmat
ja
liikkeet



Perusasento

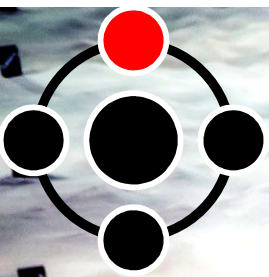
Piirteet:

Päkiät + sääret
Jalkojen leveys
Lantio!
Ylävartalo



Huomioitavaa:

Vakaa + mukautuva
Suunnat
Kaiken perusta.

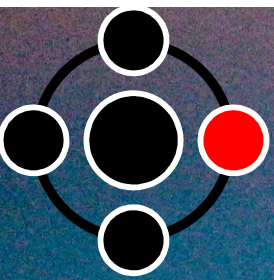


Neutraaliasento

Huomioitava :
Linjat
Lantio
"Reset"-vaihe
Dynaaminen
Vaihdossa

Hyödyt:
Lähtökohdat
Suoritusvarmuus.





Paineistettu Ulkosuksi

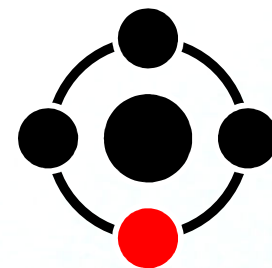
Huomioitava:

Johtaa
Paine luodaan!
Mukautuu
Päkiä

Hyödyt:

Kovempi paine
Tuki
Vakaus
Anatomia.





Tarkoituksenmukaiset Kulmat...

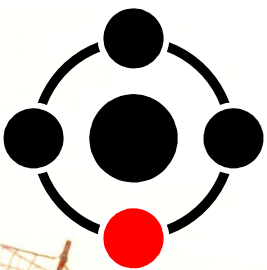
Vaikuttaa:

Kanttauksen
Massakeskipisteeseen
Voimien vastustamiseen

Huomioitavaa:

Volyymi
Vaste.





...Ja Liikkeet

Massakeskipiste:

Korreloi lantioon
"Liikkumattomuus"

Vaikuttaa:

Voimien vastustamiseen -> linkittämiseen

Haittaavat liikkeet:

"Energian vuoto" - pumppaukset
Myötäkierto.



Linkitys Ja Ajoitus

Osana muita perusasioita:

Linkitys
Suoritusvarmuus

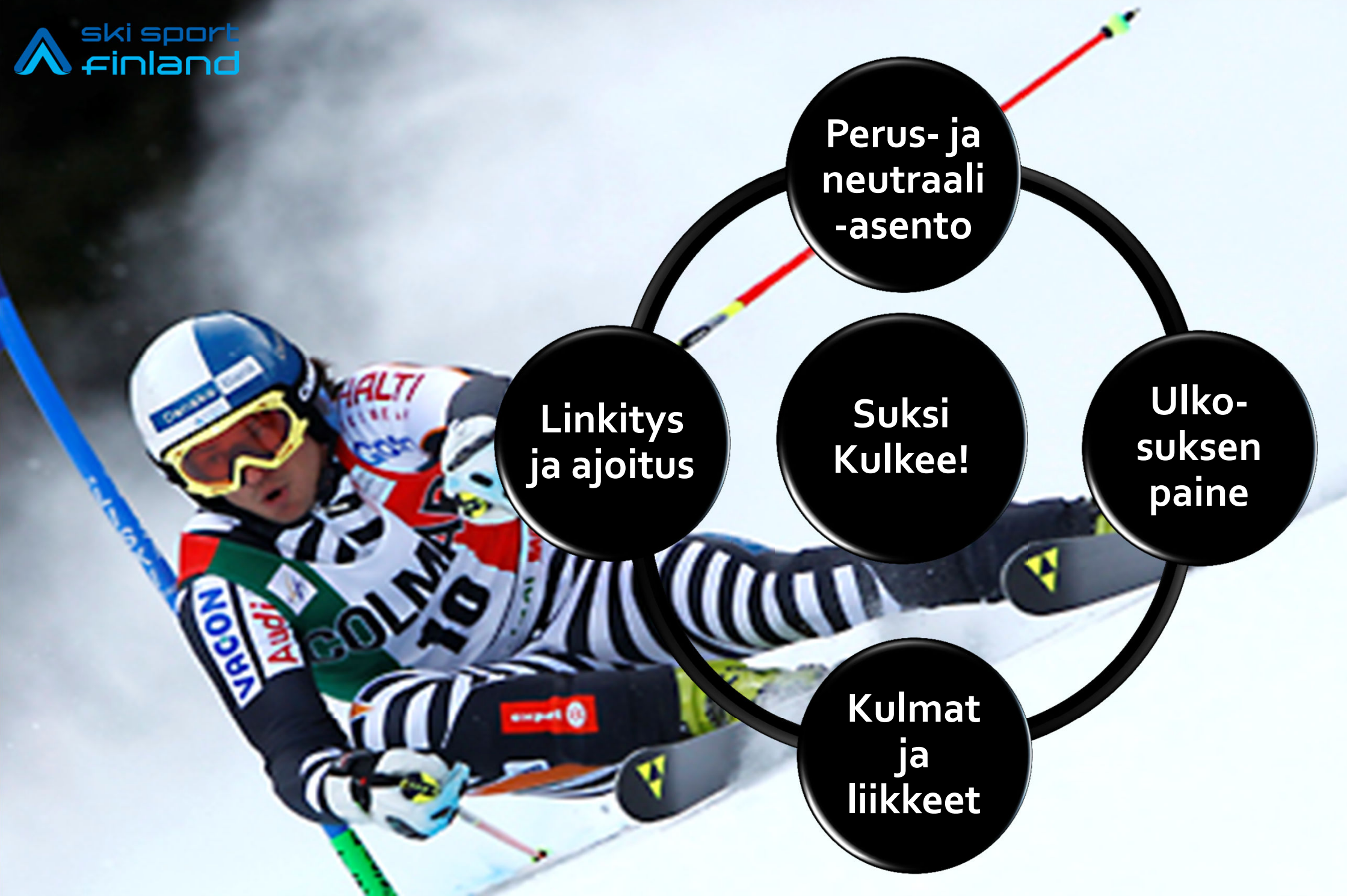
Linkittyneet käännökset:

Sarja vs. tapahtumaketju

Ajoituksen merkitys:

Käännöksen vaiheet
Ennakointi.





**Perus- ja
neutraali-
asento**

**Linkitys
ja ajoitus**

**Suksi
Kulkee!**

**Ulko-
suksen
paine**

**Kulmat
ja
liikkeet**

Käännöksen Aloitus

Huomioitavaa:

Neutraali

Lumikontakti

Alhaalta ylös

Progressiivisesti.



Oikolinja

Huomioitavaa:

Kovin paine - Hold
Massakeskipiste
Volyymi
Vaste koko ajan.



Käännöksen Lopetus

Huomioitavaa:

Linkitys
Suuntaus
Maltti
Progressiivisesti
Ei passiivista vaihetta!



HALT!
SKIWEAR
Schladming
2013

Miten tästä eteenpäin?

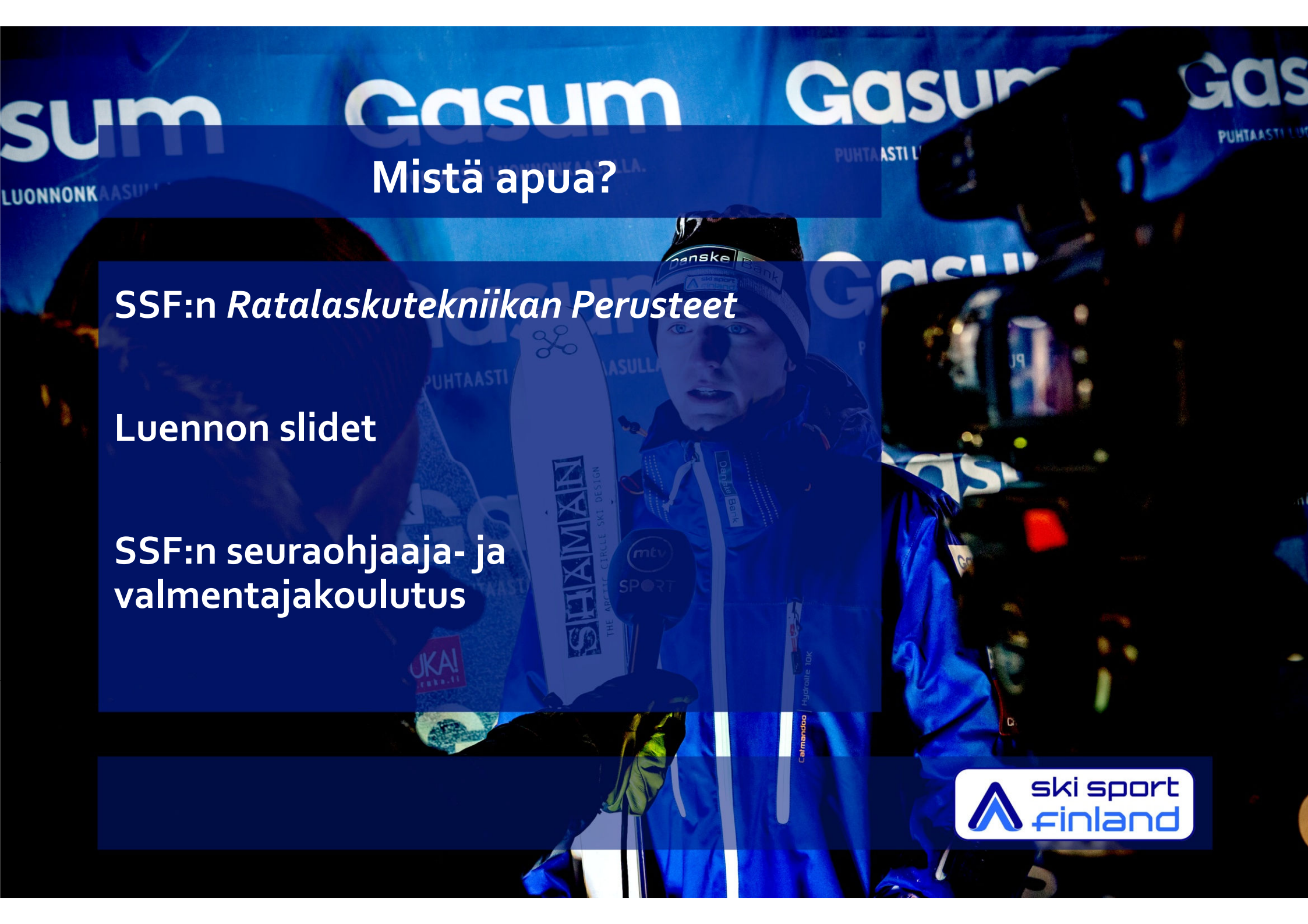


Pähkinän Kuoressa

Suksen kulkeminen keskiössä

Nopeus on seuraus

Perusasiat kuntoon!!



Mistä apua?

SSF:n Ratalaskutekniikan Perusteet

Luennon slidet

SSF:n seuraohjaaja- ja
valmentajakoulutus



Lopuksi

Ei vektoreita ja filosofiaa –
vaan vauhtia ja fysiikkaa.

*Hyvää ja menestyksellistä
kautta!!*