

# VALMENTAJA

1

# HIIHTO

MOGREN

Toni Roponen



## Luistelu tekniikat

Juoksija-Lehti 8/2002  
Toni Roponen  
mallina Timo Antila

Luistelussa hyvä tasapaino on kaikkien tekniikoiden perusta, koska vartalon painopiste viedään suksen päälle ja yhdellä suksella on pystyttävä seisomaan rennosti, vaikka latu ei ohjaa suksen kulkua. Kun tasapaino on hyvä, energiaa ei kulu pystyssä pysymiseen, eikä liukuja tarvitse keskeyttää horjahteluun.

Vaikka eri luistelutekniikoissa on selkeitä eroja, niissä on myön paljon yhtäläisyyksiä. Esimerkiksi sauvatyöntö suunnataan aina mahdollisimman suoraan taakse, ja myös perusluistelussa eli kuokassa hartialinja pidetään kohtisuoraan latuun nähden. Kuntohiihtäjillä vartalon kierto on usein erittäin voimakas varsinkin perusluistelussa.

Suksi tuodaan uutta potkua varten mahdollisimman keskelle vartalon alle ja potku suunnataan ensin eteenpäin. Jos potku suuntautuu heti sivulle, hiihtäjä mutkittelee turhaan.

Paino viedään liu'uissa kunnolla suksen päälle, vaikka liuku olisi lyhyt kuten perusluistelussa. Lievästi eteenpäin kallistunut asento varmistaa osaltaan sen, että voimantuotto on tehokasta. Lantion ollessa ylhäällä potkuun saadaan lisätehoa, kun ponnistukseen voidaan pudottautua ylhäältä alas. Istuva asento vie luistelusta tehon, koska pakaralihaksia ja lantiota ei voida käyttää tehokkaasti ja takapuolen ylös-alas liike kuluttaa vain voimia.



## MOGREN

Myös mogrenissa sauvatyöntö tehdään perusluistelun tapaan vain toiselle potkulle.

Perusluistelusta se eroaa paitsi rauhallisemman temponsa ja pidempien voimantuottoaikojensa osalta myös siinä, että mogrenissa sauvatyöntö lähtee jo liu'ussa olevaan sukseen.

Suksi tuodaan mogrenissa aina mahdollisimman keskelle ja työntö lähtee samalla periaatteella kuin wassbergissa eli polvea työnnetään eteenpäin. Hieman rauhallisemman temponsa ansiosta työntö voidaan tehdä pidemmälle kuin wassbergissa ja vatsalihaksia voidaan käyttää tehokkaammin. Työnnöttömälle potkupuolelle liu'uttaessa suksi viedään mahdollisimman lähellä keskilinjaa, nouseaan lantiosta hieman ylös ja sen jälkeen laskeudutaan uudelleen potkuun.

Yleinen virhe on se, ettei hiihtäjä nouse ennen potkua ylös, josta olisi helppo pudottautua ja ponnistaa. Moni hiihtäjä luistelee koko ajan matalassa asennossa ja tekee ponnistuksen alhaalta, mikä on huomattavasti raskaampaa.

Jos kuntohiihtäjä saa vartalon nostamisella ja pudottautumisella hiihtoon lisää elastisuutta, se parantaa huomattavasti suorituksen taloudellisuutta.



*Paino siirretään kunnolla suksen päälle ja potkun aikana ylävartalo viedään eteen.*



*Tehokas potku tehdään myös työnnöttömälle puolelle.*



*Paino siirtyy työntöpuolen sukselle.*





*Vartalo nousee ylös seuraavaa potkua ja työntöä varten.*



*Tasatyönnön omainen, suoraan suuntautuva työntö ja potku alkavat.*



*Huomaa tehokas ylävartalon ja vatsalihasten käyttö.*



*Työntö tehdään loppuun asti ja se viedään hieman pidemmälle kuin wassbergissa.*





*Työnnöttömän puolen vapaan liukuvaiheen aikana lantio nousee eteen ylös tehokasta potkua varten. Vartalon nosto ylös ja pudottautuminen tehostavat potkua.*

