

# VALMENTAJA

# 1

# HIIHTO

WASSU

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.



## WASSBERG

Wassbeg on täysin symmetrinen tekniikka. Siinä tehdään suoraan taaksepäin tasatyöntömainen työntö jokaiselle potkulle. Parhaimmillaan tämä tekniikka on loivissa ylämäissä ja nopeissa kiihdytyksissä.

Hartialinja pidetään koko ajan kohtisuorassa latuun nähden, eikä ylävartaloa päästetä kiertymään. Tavoitteena on, että sukki tuodaan potkua varten niin keskelle, että liuku lähtee ensin suoraan eteenpäin ja vasta sitten sivulle. Jos potku lähtee heti sivulle, myös hiihtäjän vartalo liikkuu liikaa sivusuunnassa.

Kun potkun alussa polvea painetaan eteen, tämä varmistaa, että liike suuntautuu eteenpäin ja jalkojen voimat saadaan tehokkaimmin käyttöön.

Ylävartalon työ alkaa vasta sen jälkeen, kun sauvat ovat osuneet lumeen. Moni hiihtäjä alkaa taittaa ylävartaloa jo ennen kuin sauvat ovat lumessa, jolloin osa työntönsä tehosta menetetään. Tavoitteena on nousta ennen työntöä riittävän korkealle sauvojen päälle.



Liu'un aikana paino viedään kunnolla suksen päälle.



Lantio nousee eteen ylös, ja ennen sauvatyönnön alkua vartalo on kallistunut eteenpäin. Tämän jälkeen alkaa yhtäaikaisesti tasatyönnön omainen, suoraan suuntautuva sauvatyöntö ja potku. Vatsalihakset aktivoidaan työntöä varten vasta sitten kun sauvat ovat lumessa.



Vartalo on liukuvan suksen päällä ja tasatyönnönomainen työntö lähtee liukuvan suksen suuntaan ja samanaikaisesti polvi lähtee painumaan eteen. Polven painaminen eteen varmistaa, että paino siirtyy suoraan eteenpäin ja hiihtäjä on eteenpäin vievässä asennossa. Jos polvea ei paineta eteen, voimaa vuotaa hukkaan ylösalas suuntaiseen liikkeeseen.



Työnnön ollessa puolivälissä ylävartalo siirtyy uudelle liu'ulle.



Työntö päättyy ja paino siirtyy toiselle sukselle.



Paino viedään jälleen kunnolla liukuvan suksen päälle.



Lantio nousee jälleen ylös.



Tasatyönnön omainen työntö ja potku alkavat ja polvi painuu eteen.

