

ALAMÄKILUISTELU JA LUISTINTEMPPUILU

Markus Juola

Alamäkiluistelu

Alamäkiluistelu on näyttävä ja vauhdikas urheilulaji. Ideana on luistella ja laskea hyppyreititä, esteitä sekä kurveja sisältävä muutaman metrin levyinen jääränni mahdollisimman nopeasti. Kilpailuissa jokaisessa erässä on neljä urheilijaa, joista kaksi nopeinta selviytyy jatkoon (Kuva 0). Laji on painottunut pitkälti kilpailutoimintaan, joka aloitettiin 2000-luvun alussa. Suomessa kilpailtiin alamäkiluistelussa ensimmäisen kerran vuonna 2007.

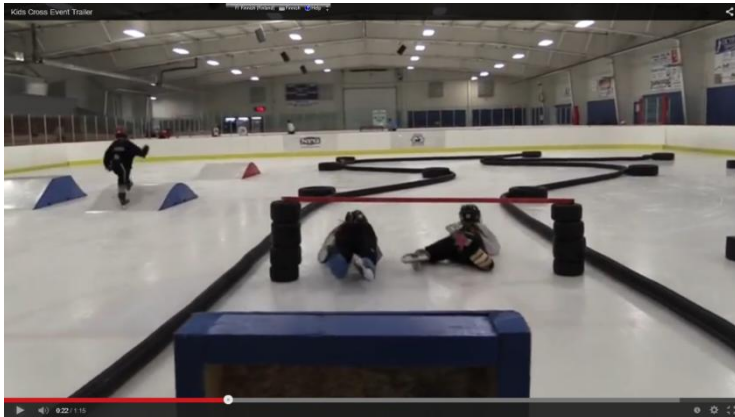


Kuva 0

Alamäkiluistelun suosio on kasvanut viime vuosina Suomessa nopeasti kilpailujen näkyvyyden ja näyttävyyden ansiosta. Parina viimeisenä talvena harjoituspaikkoja on ollut 2-4 olosuhteista riippuen. Parhaat radat ovat olleet Jyväskylän Laajavuoressa ja Espoon Serenassa. Kyseiset mäet ovat olleet auki myös harrastelijoille ja aloittelijoille. Laajavuoressa lajin aloittelijoille on vedetty ryhmätunteja paikallisten liikunnanopettajien ja -opiskelijoiden toimesta.

Opettaminen

Vuoden 2011 alamäkiluistelun maailmanmestarin, liikunnanopettaja Arttu Pihlaisen mukaan oleellista on tietää oppilaiden tai opetettavien taustat, jotta voidaan valita oman tason



Kuva 1

alamäkipyöräilystä. Tasamaalla ei tarkoiteta pelkästään tasaista jätää. Sille voi laittaa ylitettäviä tai alitettavia esteitä sekä tehdä mutkia kartioista tai renkaista (Kuva 1). Pieniä



Kuva 2

tällaisella ”esteradalla”. Lähtöportiksi soveltuu esimerkiksi kaukalon ovi/luukku Kuvan 3 tapaan. Kilpailuhenkisille oppilaille kaukaloon voi tehdä kaksi identtistä rataa alkamaan kahdesta eri luukusta. Radoista saa samanlaiset tekemällä mutkat esimerkiksi P-pisteiden kohdille. Jos kyseessä olisi



Kuva 3

mukaiset suorituspaikat. Jos opetettavat ovat aloittelijoita, oikea paikka harjoitteluun on tasamaa. Aloittelijoilla voi luistelutaito olla puutteellinen, keuhonhallinnassa on haasteita ja kokemusta ei ole muista alamäkiurheilun muodoista kuten laskettelusta tai

ramppeja voi rakentaa esimerkiksi synteettisestä jäädä (Kuva 2).

Niiden avulla aloittelija saa ensimmäiset kokemukset korkeuseroista jäädä turvallisesti. Harjoittelu kannattaa aloittaa normaalin kouluryhmän kanssa

esimerkiksi jääkiekko-valinnaisryhmä, voisi tunteja vetää Pihlaisen mukaan ohjatusti alamäkiluisteluradalla.

Perusluistelutaidon omaavat voivat aloittaa harjoittelun radalla muutaman vinkin avulla. Tärkeää on tasapainoinen laskuasento (Kuva 11). Kehon painopiste tulee olla matalalla, jotta ei kaadu korkealta. Polvia tulee koukistaa, peppua laittaa alemmas ja kädet saavat olla korostetusti edessä. Tällöin mahdollinen kaatuminen tapahtuu eteenpäin, joka on turvallisempi suunta. Siirryttäessä tasaiselta jäältä alamäkeen radan korkeuserot ovat haasteellisia kokeneellekin luistelijalle. Oleellista on joustaa jaloilla ja mukailta radan muotoja rennosti. Aloittelijalla jalat ovat yleensä liian jäykkänä ja painopiste liiaksi takana. Harjoittelu kannattaa aloittaa radan loivemmalla osuudella (Kuva 4).

Turvallisuusasiat on syytä kerrata ennen radalle menoa. Rataan tutustuminen kannattaa tehdä kävelemällä rata läpi. Tällöin huomioidaan jään kunto, radan muodot ja korkeuserot. Suojavarustus tulee olla kunnossa. Käypiä ovat jääkiekkovarustus, motocross- tai alamäkiurheilusuojat. Ensimmäinen



Kuva 4

lasku on vielä rataan tutustumista, joten vauhti on hidas. Perussääntönä radalla on, että jokainen valitsee vauhtinsa omien taitojensa mukaan. Alamäkiluisteluradalla ylhäältä tuleva on väistämismatka ja katvealueille ei saa pysähtyä, jotta törmäyksiltä vältetään. Myös



Kuva 5

jarruttamiseen tulee kiinnittää huomiota. Jään pinnan kunto voi vaihdella, joten hoki-jarrutus saattaa tökkiä. Luotettavampi tyyli onkin t-jarrutus (Kuva 5). Harrastuskäyttöön tarkoitetuilla radoilla ei yleensä ole laitoja, joten niihin ei voi törmätä (Kuva 4). Tulee kuitenkin ottaa huomioon, että radan vieressä lumi on pehmeää ja hoki-jarrutus ei toimi lumella.

Ajaututtaessa radalta ulos kannattaakin kaatua hallitusti.

Alamäkiluistelulla on annettavaa myös koulumaailmaan. Uusi laji tai lajisovellus voi olla innostava elämys oppilaille. ”Esteradalla” luistelu kehittää pelkän luistelutaidon lisäksi kehonhallintaa, koordinaatiota ja tasapainoa. Lajin haasteena on suorituspaikkojen vähyys. Lisäksi radan huolto on vaativaa, joten rata täytyy suunnitella sopimaan sekä kilpailijoille että harrastajille. Todella helppoa rataa ei siis ole kannattavaa tehdä. Opettaessa eriyttämiseen tuleekin kiinnittää paljon huomiota.



Kuva 6



Kuva 7

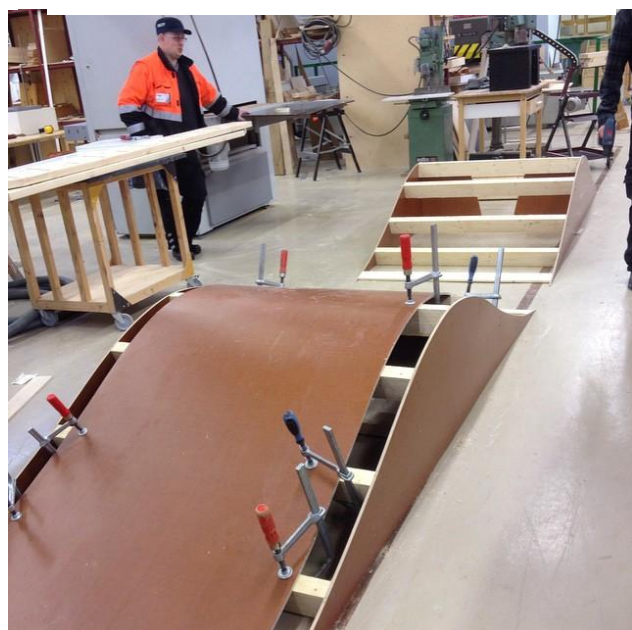


Kuva 8



Kuva 9

Esteradan rakennuksessa vain mielikuvitus on rajana (Kuva 6,7,8,9), joten kannattaa käyttää oppilaiden ideota ja osaamista avuksi. Mallia voi ottaa esimerkiksi skeittaukseen tehdyistä rampeista. Siilinjärven ahmon koulun liikunnanopettaja Mikko Perttinä kertoi kokeilleensa rakennuttaa oppilailla skeittirampeja koulun pihalle. Oppilaat



Kuva 10

suunnittelivat innoissaan rampit, mutta kiinnostus lopahti, kun he tajusivat kuinka paljon niiden tekemiseen menee aikaa. Hänen mukaan työ pitäisi jakaa useamman ryhmän kesken, jotta motivaatio säilyy. Yhteistyötä kannatta tehdä myös koulun teknisten työn opettajan kanssa. Kuvassa 10 on Arttu Pihlaisen rakentamia rampeja työpaikallansa Keski-Suomen ammattiopistolla.

Tekniikkaa, suorituspaikkoja ja varustus

Olipa kyseessä alamäkiluistelurata, BMX-rata, yksittäinen ramppi tai korkeusero, peruseriaate sulavaan etenemiseen on sama. Vauhtia pidetään yllä ja jopa lisätään pumppaamalla radan muodoista.

Ylämäessä radan pintaan

kohdistetaan mahdollisimman

vähän painetta ja vastaavasti

alamäessä mahdollisimman

paljon. Luistimilla liikuttaessa

tämä tarkoittaa että ennen kumpua vedetään polvet rintaan (Kuva 11)

ja heti kummun lakipisteen

jälkeen painetaan jaloilla alaspäin

(Kuva 12). Tällöin vauhti

lisääntyy. Suuressa roolissa on myös käsien ja koko vartalon liikkeet. Ala- ja ylävartalo tekee liikettä päinvastaisiin suuntiin, jotta paineen muutoksesta saadaan maksimaalinen hyöty.

Korkeuserot ja epätasainen maasto haastavat luistelijan tasapainoa. Toista jalkaa kannattaakin pitää haastavimmissa paikoissa hieman edellä, jotta asento on tukevampi eteen-taakse suuntaisesti. Sama tekniikka helpottaa myös hyppyjen alastuloa (Kuva 13).



Kuva 11



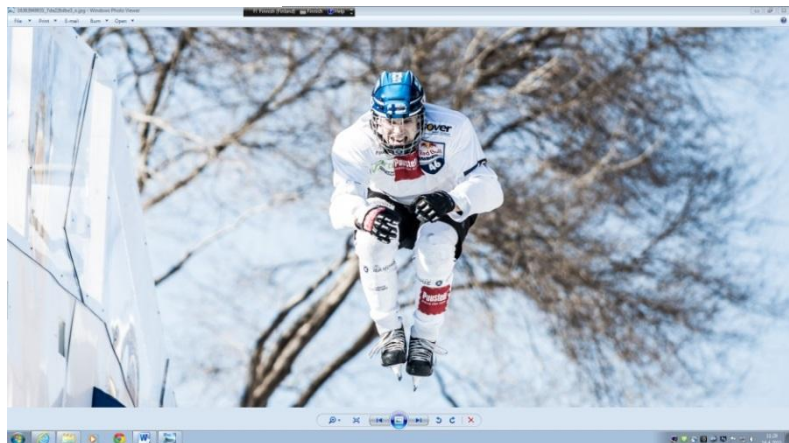
Kuva 12



Kuva 13

jalat koukussa, ylävartalo kumarassa ja kädet tasapainottavat edessä (Kuva 14). Haastavaa on olla koko ilmalento vakaassa asennossa. Hyyt mahdollistavat myös tempujen tekemisen.

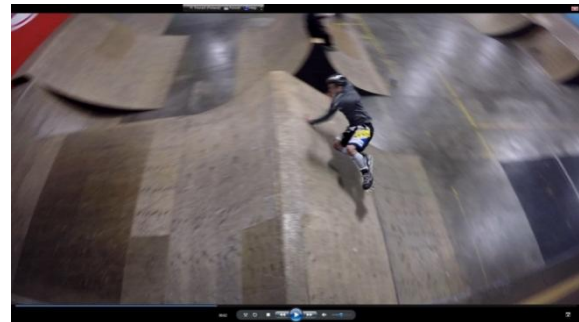
Temput ovat pitkälti vastaavia kuin rinteessä. Luistimesta voi ottaa ”gräbin”, pyörittää asteita, edetä takaperin tai reilata kaiteita siihen tarkoitetuilla ”bleideillä”. Tempuihin voi yhdistää myös elementtejä parkourista (Kuva 15,16). Hyyjä ja tempuja voi harjoitella rullaluistimilla myös vahtomuovipaloihin eli ”foam pit”:iin sisähalleissa (Kuva 17). Tällainen halli löytyy esimerkiksi Vantaalta.



Kuva 14



Kuva 15



Kuva 16

Nopein tapa ylittää kummut tai hyyryt on olla mahdollisimman vähän aikaa ilmassa eli hyypiä mahdollisimman vähän. Hyyt ovat kuitenkin näyttäviä ja voivat motivoida itsessään. Hyyissä haastavaa on ”pitää paketti kasassa” ja tasapaino yllä. Hyvä asento on vastaava kuin kummun ylämäessä:



Kuva 17

varustus on vähintään kypärä, polvi-, kyynär- ja rannesuojat. Lisäksi voi käyttää suojahousuja. Normaaleilla rullaluistimilla pääsee hyvin alkuun. Hyppyihin kannattaa hankkia tukevammat rullakiekkoluistimet tai ”bleidit” eli temppuluistimet.

Kovalla BMX-radalla pystyy myös rullaluistelemaan. Jotkin radat antavat siihen luvan, mutta radan pinta ei saa rikkoontua. BMX-radalla oleva hiekka rasittaa myös renkaiden laakereita. Nyrkkisääntönä voi sanoa, että suuremmilla renkailla on helpompi edetä epätasaisella alustalla. Loistava pinta rullaluistimille onkin asfaltti. Varsinkin Keski-Euroopassa on viime vuosina yleistynyt asfaltista tehdyt radat eli ”pump track”-it. Niitä voi pyörien lisäksi ajaa esimerkiksi rullalaudoilla, rullaluistimilla, scooteilla ja long boardeilla. Asfalttirata on myös pitkäikäinen ja helppohoitoinen. Sveitsissä ”pump track” voi olla esimerkiksi koulun pihalla (Kuva 18). Suomessa ei ole tällaisia ratoja ainakaan vielä.



Kuva 18

Skeittiparkit soveltuvat myös rullaluisteluun.

Korkeuserojen ja muotojen hyväksi käyttöä oppii mielestäni tehokkaitten rullaluistimilla. Niillä vauhti lisääntyy herkästi pienestäkin kummusta

kovalla alustalla. Sopiva

Lähteet

Opettaminen-osio perustuu Arttu Pihlaisen haastatteluun

Mikko Perttinen henkilökohtainen tiedonanto

Kuvat 0,14: Red Bull content pool

Kuvat 1,2,3,6,7,8,9: videolta <https://www.youtube.com/watch?v=mlkkQmznw9Q>

Kuva 4: Ice Cross Laajavuoren facebook-sivu

Kuva 5: <http://www.extreme.fakatrix.com/inline-skating-pro-tips-how-to-stop-properly.htm>

Kuva 10: Arttu Pihlaisen facebook-profiili

Kuvat 11, 12: videolta https://www.youtube.com/watch?v=wWB0_ZU5qC8

Kuva 13: videolta <https://www.youtube.com/watch?v=2Sp6egZen3Q>

Kuvat 15, 16, 17: omat videot

Kuva 18: <https://www.youtube.com/watch?v=sQUCpfX3r4c>