

LUMILAUTAILUN OHJAAJAKURSSI

1. Alkeiskäännös

- rento, luonteva perusasento
- rauhallinen vauhti, selkeästi luisuva käännös
- käännöksen vaiheet selkeästi havaittavissa (laskija perusasennossa, lauta poikittain rinteessä → lauta oikolinjaan ja pohjalleen painonsiirrolla → oikolinjasta ylävartalon myötäkierrolla käännös loppuun → käännöksen lopussa perusasentoon).
- käännöksen sisäinen ajoitus, vaiheet oikea-aikaiset
- rytminen käännössarja, käännöksen ajaminen loppuun

2. Luisuva käännös ylöskevennyksellä

- rento, luonteva perusasento
- rauhallinen vauhti
- jatkuva ja selkeä liike
- luisuva käännös
- käännöksen ajaminen loppuun

3. 360° lumikontaktissa käännösten välissä

- rento, luonteva perusasento
- vauhdin hallinta, ajoitus
- sujuva pyörähdys lumikontaktissa
- pyörähdyksen jälkeen liike jatkuu samaan suuntaan
- suoritusohje: käännös, viistolasku, pyörähdys (ylärinteeseen), viistolasku, käännös...

4. Ollie-rata

- rento, luonteva perusasento
- tasapainoinen lähestyminen
- oikea-aikainen ponnistus (ollie)
- tasapainoinen alastulo

5. Maastolasku

- rento, luonteva perusasento
- käännöksen muoto ja säde oikea suhteessa maastoon (laskija määrää säteen, ei lauta!)
- vauhti hallussa
- maaston tarkoituksenmukainen hyväksikäyttö
- kevennystapa on vapaa, mutta monipuolisuuden osoittaminen maastoa hyödyntäen on plussaa
- jatkuva liike
- sujuva vaihto switchstance -laskuun / (takaisin)

6. 180° käännösten välissä (fs)

- rento, luonteva perusasento.
- vauhdin hallinta, ajoitus
- selkäpuolen käännökset (luisuva)
- fs 180° käännösten välistä
- ponnistus (ollie), tasajalkaponnistuskin käy
- hypyn jälkeen liike jatkuu samaan suuntaan
- suoritusohje: käännös, viistolasku, hyppy (ylärinteeseen), viistolasku, käännös...



23.11.2014

LUMILAUTAILUN OHJAAJAKURSSI

OHJEISTUSTA TESTEIHIN

- Arvosteluasteikko 1-5 (puolen numeron tarkkuudella)
 - Jos tulee epäselviä tapauksia, voidaan pitää lyhyttä palaveria testien keskellä
 - Ykkönen=lasku hukassa, Kolmonen=ok suoritus, Viitonen=homma suvereenisti hallussa
- HUOM! kurssilaisille kerrotaan selkeästi testausperusteet ja voidaan käydä testipaikat läpi