

RETKILUISTELUN OPASTUSTA LUONNONJÄÄLLÄ KALLAVEDELLÄ, Timo Oinonen

1. Pukeutuminen ja suojavarusteet

- Kypärä ja tuulta pitävä sisämyssy, suojalasit tai visiiri
- Bufferi kaulan ja niskan suojaksi
- Hengittävä ja tuulta pitävä alusasu, välikerrastot sään mukaan
- Tuulta pitävä luisteluasu tai hiihtoasu, tarvittaessa lisäksi tuulta pitävä takki
- Lämpimät sukat, tarvittaessa kahdet, nilkkaneopreenit
- Lämpimät käsineet, rukkaset tai hanskat
- Kynnärsuojat, polvisuojat, säärisuojat, nilkkasuojat, lonkkasuojat

2. Luistimet ja varusteet

- Retkiluistimet tai pikaluistimet (lämpömuokattavat kengät, klaps- mekanismit)
- Luistelumonot jos retkiluistimet, hyvin istuvat kengät
- Kenkien lämpösuojat, luistimien teräsuojat
- Luistimien terän laatu on oltava riittävän hyvä, teroitettut luistimet
- Luistimien terän kaarevuus 23-25 metrin säteellä, muotoilu ammattilaisella (koneella)
- GPS toiminen urheilukello, matkan ja ajan mittaus
- Urheilujuomaa tai mehua suorituksen aikana, tarvittaessa geeliä ja energiapatukoita

3. Teroitusvälineet ja varusteiden huolto

- Tarvitaan teroitusteline, teroituskivet tai –timantit, terärasva
- Käytä kuljetuksessa kankaisia suojapusseja ja/tai teräsuojia, retkiluistimille on omat kuljetuspidikkeet
- Muista kuivata ja rasvata terät heti käytön jälkeen, kuivaa kengät käytön jälkeen

4. Luistelutekniikka suoraluistelussa

- Katse noin 10 m eteenpäin ja herkeämättä jätää tarkkaillen
- Railot huomioitava, luistelu poikittain railoihin nähden
- Niska ja hartiat rentona, selkä köyryssä (kollikissa), ei notkolla
- Kädet rennosti takana ristissä, tai sivuviistoon puristusta (potkuja) rytmittäen auki
- Istuva asento, järvellä luistellessa hieman takapainoinen
- Painopiste luistimien terän hieman keskikohdan takana järvellä luistellessa
- Polvikulma mahdollisimman pieni, ylävartalo järvenjäällä vaakatasoa ylempänä
- Jalan tuonti toisen vierelle puristusta varten lähdeettäessä terä pystyssä, jalka tuodaan eteen polvi edellä toisen vierestä, kosketus jäähän tasaterällä, mieluummin ulkokantilla
- Puristus sivulle ja saatto varpailla klaps- mekanismin voimin, luistin piirtää lievän S- kuvion, pitää tuntua ahterissa ja puristuksen lähteä rennosti koko vartalolla
- Toinen jalka odottaa valmiina terä pystyssä omaa tuontia ja puristusta
- Pitää pyrkiä tehokkaasti sivulle puristamaan, ei potkimaan, ei A- asennosta luistellen
- Ylävartalo ei saa kiertyä, koko ylävartalo ja lonkat siirtyvät pakettina puristuksessa sivulle, paine pitää tuntua luistimen terässä
- Loppukiri tehokkaasti luistellen ja ”kädet auki” maaliin

5. Kaarreluistelutekniikka ja startit sekä sauvaluistelu

- Kaarreluistelua ja startteja ei tarvita varsinaisesti järvenjäällä luistellessa
- Kaarreluistelua ja sauvaluistelua opetetaan erikseen toiste

6. Harjoitus

- Liukuharjoitus kahdella jalalla, yhdellä jalalla, luistimien terät ei ”länkällään”
- Painopistettä hakien luisteluasennossa liukua, myös kädet selän takana
- Käsien rytmitystä puristuksen tahtiin
- Jalan tuontia puristukseen, polvi edellä, lähtö terä pystyssä
- Puristuksen suuntaus ja saatto, pitkä liuku
- **Muista: rentous, luisteluasento, painopiste, jalan tuonti, painonsiirto, puristus, saatto, käsien rytmitys...**
- Luistelua oppeja noudattaen, ei kisailen

7. Muuta

- Mahdollisuus liittyä Kuopion Luisteluseuraan, katso nettisivut
- Lippumäkeen valmistuu 400 metrin tekojäärata 2018 syksyllä
- Jatko-opastusta mahdollisesti ensi syksynä Lippumäessä
- Luistimien ja varusteiden myyntiä ja huoltoa suorittaa Leon Luistinpalvelu