

**TUUMASTA
TOIMEEN.
TULE**

**PIKALUISTE-
LIJOIDEN
VAUHDIK-
KAASEN
JOUKKOON.**

Kaikki
Oppimaan
Pikaluistelua





HARJOITTELE MYÖS SÄÄSTÄMÄÄN.

Säästäminen kannattaa aloittaa pienestä pitäen. Jo varhain solmittu suhde Kansallispankkiin on turvallinen perusta tulevalle taloudenpidolle.

 **KANSALLIS-OSAKE-PANKKI**

Mitä pikaluistelu on?

Yksinkertaisesti sanottuna pikaluistelussa pyritään luistelemaan tietty matka mahdollisimman lyhyessä ajassa. Pikaluistelu jakaantuu pikamatkoihin (500, 1000 ja 1500 m) ja kestävyysmatkoihin (3000, 5000 ja 10000 m). Pikamatkoilla tarvitaan nopeutta, voimaa ja taitoa, kestävyysmatkoilla sitävastoin kestävyyttä, voimaa ja taitoa.

Kilpailumatkat eri ikäkausina ovat seuraavat:
alle 10-vuotiaat: 500 m, sinun iässäsi ei tarvitse luistella vielä pidempiä matkoja,
alle 12-vuotiaat: 500 ja 1000 m,
alle 14-vuotiaat: 500, 1000 ja 1500 m,
alle 16-vuotiaat: 500, 1000, 1500 ja 3000 m.
Yllämainittujen sarjojen luistelijat kilpailevat ns. Hopealuistin-kilpailussa, josta vielä myöhemminkin.

alle 18-vuotiaat: 500, 1000, 1500 ja 3000 m,
alle 20-vuotiaat: 500, 1000, 1500, 3000 ja 5000 m sekä

yleinen sarja: 500, 1000, 1500, 3000, 5000 ja 10000 m.

Pikaluistelukilpailuissa luistellaan aina yleensä kaksi matkaa, lukuunottamatta alle 10-vuotiaita, jotka kilpailevat ainoastaan 500 metrillä. Kahden matkan kilpailuissa on voittaja se, jolla on vähiten pisteitä (luistellut nopeiten) laskettaessa kahden matkan ajat yhteen.

Kuinka pikaluistelu radalla kilpailussa suoritetaan

Pikaluistelurata on suljettu kaksoisrata, mikä tarkoittaa, että molemmilla luisteliijoilla on oma ratansa, jolla pitää pysyä. Pikaluisteluthan suoritetaan pareittain, kuten ehkä olet joskus nähnyt. Pikaluisteluradan pituus on joko 400 tai 333.33 m.

Koska pikaluistelussa vauhti on kova, huomattavasti suurempi kuin hokkareilla tai kaunokeilla, ja luistelijan liikkeet vaativat runsaasti tilaa, luistelee tämän vuoksi kilpailuissa samanaikaisesti ainoastaan kaksi luistelijaa, kuten yllä jo mainittiin. Jotta molemmille luisteliijoille tulisi yhtä pitkä luistelumatka, vaihtavat luistelijat jokaisella kierroksella takasuoralla (vaihtosuoralla) ratoja siten, että sisärataa luisteleva vaihtaa ulkoradalle ja ulkoradan luisteliija sisäradalle.

Nykyisin on alettu kilpailla myös viestiluistelussa, nimenomaan Hopealuistinkilpailujen yhteydessä eli sinun ikäisesi nuoret. Viestiluistelussa on kolme luistelijaa ja kukin luistelee kaksi rata kierrosta.

Kuinka pikaluistimilla luistellaan?

Sinun ikäsi on juuri paras pikaluistelutaitojen oppimisen kannalta. Sinun iässäsi on hyvä saada pikaluistelutekniikka niin hiotuksi, ettei se vanhemmalla iällä ole altis muutoksille. Jos alussa opit pikaluistelutekniikan väärin, on sitä vaikea korjata myöhemmin. Näinollen harjoittele tunnollisesti ja kysy neuvoja vanhemmilta luisteliijoilta tai ja nimenomaan pikaluisteluvalmentajilta.

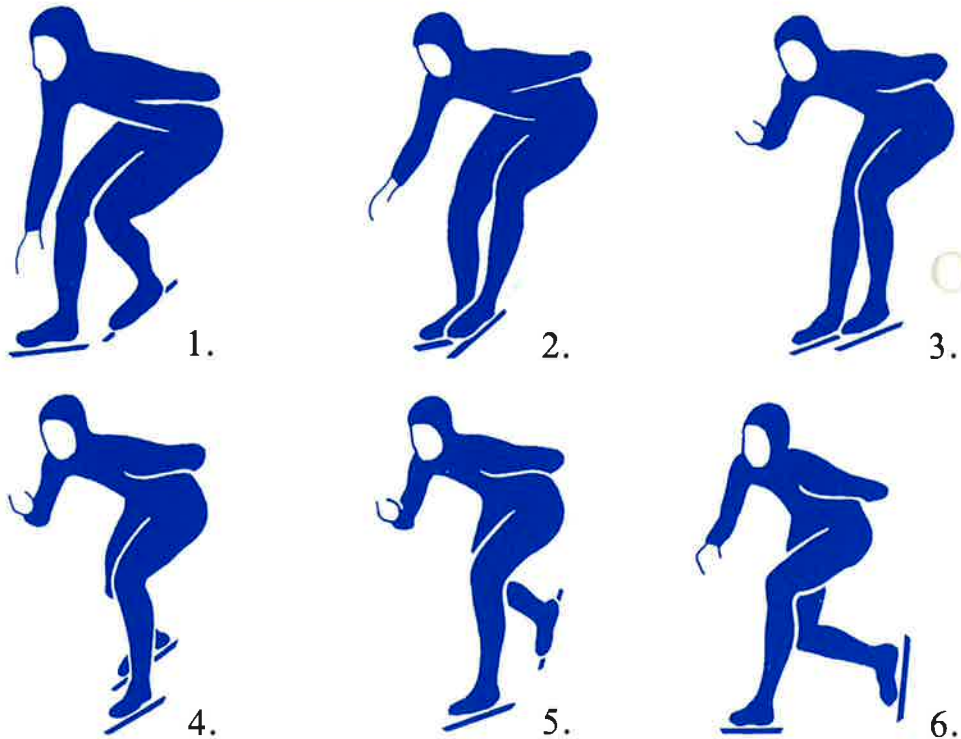
Seuraavassa kappaleessa on pyritty selvittämään pikaluistelutekniikkaa pääpiirteissään. Tarkempia ohjeita saat paikkakuntasi pikaluisteluvalmentajilta kuten yllä jo mainittiin.

Ensimmäinen opeteltava asia ryhtyessäsi harrastamaan pikaluistelua on luisteluasento, katso kuvia. Laskeudut suorilta jaloilta istuma-asentoon ja samalla taivutat ylävartalon vaakatasoon niin, että näet omat varpaasi. Kehon paino on jalkaterän keskikohdalla. Harjoittele tätä asentoa sekä ilman luistimia että luonnollisesti luistimilla. Myös hokkareilla tai kaunokeilla voit kokeilla tätä asentoa ja muutenkin pikaluistelua, jotta pääsisit täysin nauttimaan pikaluistelun vauhdista, on syytä hankkia oikeat pikaluistimet.

Tarkastellaanpa ensin suoraluistelutekniikkaa. Kolme suoraluistelutekniikan tärkeintä muistettavaa asiaa ovat: 1) tee puristus (potku) mahdollisimman suoraa sivulle ja koko luistimen terällä (kuvat 8 ja 9). 2) kun olet puristanut (potkaissut) heilahtaa puristanut jalka rennosti sivukautta ylävartalon alle ja jalkaterä tulee mahdollisimman kohtisuoraan eteenpäin (kuvat 4—8). 3) heilahtavan jalan polvi tulee aivan tukijalan (se jalka, jolla liu'utaan) vierestä. Lisäksi on tärkeää, että pysyt koko ajan mahdollisimman matalassa asennossa.

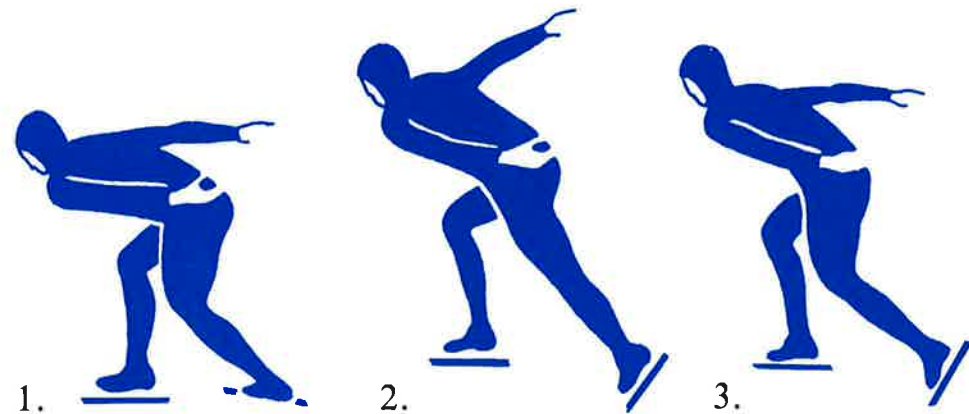
Seuraavalla sivulla on esitetty kuvasarja suoraluistelutekniikasta, johon numerot viittaavat. Tutkipa siitä tarkoin niin jalkojen kuin käsienkin liikkeitä.

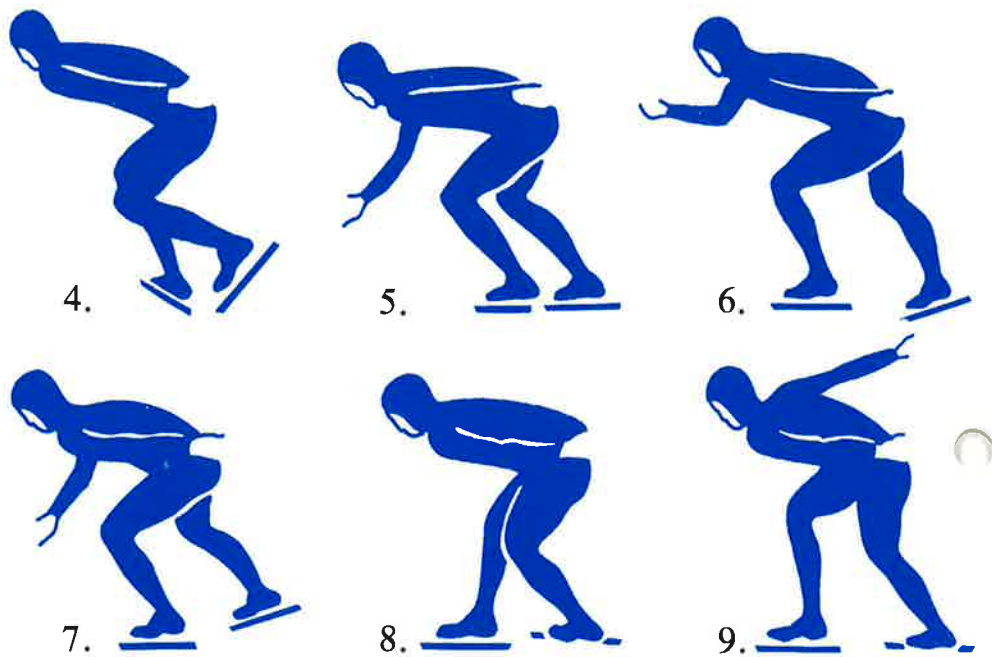
Suoraluistelutekniikka:



Seuraavaksi siirrymme kaarreluisteluun. Koska kilpailuissa luistellaan rataa ympäri on kaarrekin pystyttävä luistelemaan mahdollisimman oikein, jottei vauhti pysähtyisi. Kaarreluistelutekniikan neljä tärkeintä muistettavaa asiaa ovat: 1) kallista lantio ja ylävartalo yht'aikaa vasemmalle, 2) tuo oikea jalka mahdollisimman matalasti vasemman jalan yli, 3) purista (potkaise) kaarteessakin mahdollisimman kohtisuoraa sivulle, 4) tuo vasen jalka aivan oikean jalan viereen. Seuraavalla sivulla on esitetty vuorostaan kaarreluistelutekniikkakuvasarja. Tutki sitäkin tarkoin.

Kaarreluistelutekniikka:





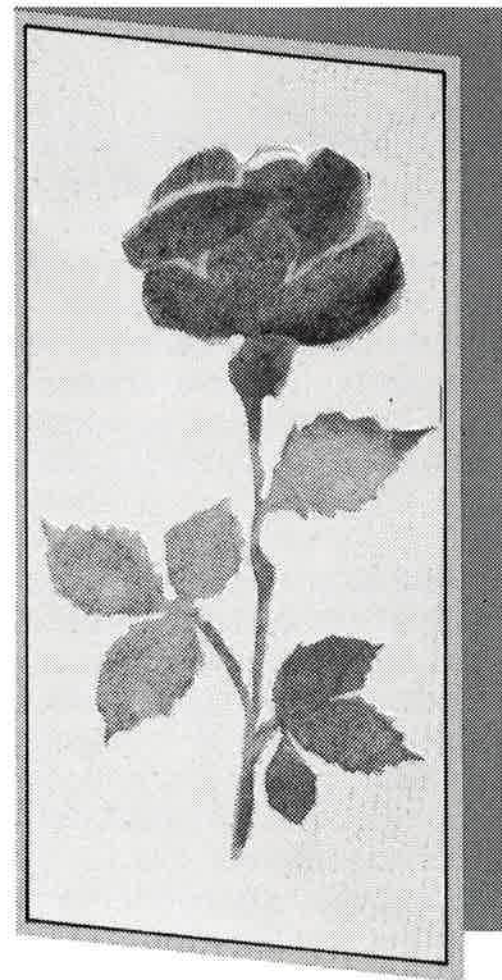
Pikaluistelutekniikan oppiminen vie runsaasti aikaa, joten älä kyllästy, jos et sitä aivan heti opikaan.

MUISTA:

**AINOASTAAN HARJOITTELEMALLA
VOIT OPPIA TEKNIIKAN.**

Pikaluistelu- harjoittelusta

Pikaluisteluharjoittelu on varsin monipuolista syystä, että pikaluistelijan on luisteltava sekä pika- että kestävyysmatkoja, ei tosin aivan vielä sinun sarjassasi, vaan vasta hieman vanhempana.



**MUISTA
KANSALLISPANKIN
LAHJAKORTILLA.**

 KANSALLIS-OSAKE-PANKKI

Sinunikäistesi pikaluisteluharjoittelu on leikinomaista ja tähtää pikaluistelutekniikan oppimiseen. On kuitenkin tärkeää, että käyt luistelemassa mahdollisimman usein, mieluummin joka päivä, jotta oppisit tekniikan mahdollisimman nopeasti ja pääsisit nauttimaan pikaluistelun vauhdista. Vauhtihan on pikaluistimilla huomattavasti suurempi kuin hokkareilla tai kaunokeilla. Varsinaisten tekniikkaharjoitusten lisäksi jäällä leikitään erilaisia leikkejä ja kilpaillaan erimuotoisissa viesteissä.

Keväällä, kesällä ja syksyllä sinun ikäistesi harjoitteluksi riittää mahdollisimman monipuolinen liikunta eli voit ja on syytäkin harrastaa erilaisia urheilulajeja silloin, kun et pääse luistelemaan.

Kun taitosi hieman karttavat sinäkin voit olla mukana koko maan kattavassa Hopealuistin-kilpailussa, jossa sarjat ovat alle 10-, 12-, 14- ja 16-vuotta sekä tytöille että pojille. 10-vuotiaat kilpailevat vain kotiratakilpailun, eli tiettyyn päivään mennessä parhaan ajan saavuttanut on voittaja. 12-, 14- ja 16-vuotiaat osallistuvat tämän lisäksi vielä loppukilpailuun, jonne kutsutaan 12 parasta sarjoittain kotiratajakson perusteella.

Sinun on syytä muistaa, että vaikka et ensimmäisenä vuonna onnistuisikaan, yritä seuraavana vuonna uudestaan.

Pikaluisteluvarusteet

Koska pikaluistelua voidaan harrastaa ainoastaan talviolosuhteissa, on tärkeää, että pukeudut lämpimästi. Villapipo ja kunnon käsineet ovat välttämättömät. Veryttelypuvun on oltava sekä lämmin että joustava, johtuen pikaluisteluasennosta. Veryttelypuvun alla on syytä käyttää pitkää alusvaatekertaa ja villapuseroa.

Pikaluistimia voit vaikka aluksi lainata paikkakuntasi pikaluistelu-seuralta ja kun taitosi karttavat, kannattaa hankkia omat, niitä saat noin 200 markalla. Käytettyjäkin kannattaa kysellä, niilläkin pääset mainiosti alkuun. Pikaluistimen terä on altis pikku kolhuille ja tylsyy hyvin herkästi, niinpä niillä ei ole hyväksi ”kurvailla” kovin voimakkaasti eikä kävellä lumessa. Kun luistin on tylsynyt, on se välittömästi syytä terottaa. Pikaluistimien terotuksessa tarvitaan erityiset terotustelineet ja hiomakivi. Niiden käyttö on syytä opetella varsin varhain. Ennen kuin hallitset terotuksen anna jonkun seurasi huoltajan terottaa luistimesi ja mahdollisimman usein, sillä terävillä luistimilla taitojen oppiminen on helpompaa.

Pikaluistimia on käsiteltävä varsin huolellisesti. Aina kun siirryt pukukopista radalle tai päinvastoin on teräsuojat, kumiset tai nahkaiset, oltava terien suojana. Harjoitusten loputtua on luistimien terät aina syytä kuivata huolellisesti, etteivät terät ruostu.