



Lumelauaalood: 3 tunniga lumelauduriks

Tekst: **Stiina Liivrand**, lumelauainstruktor, www.lumekool.ee | Foto: **Fotolia, erakogu**

*Mis oleks, kui pikendaks aega, millest rõõmu tunda ja mil täisväärtuslikult elada?
Palun saa sõbraks lume ja lumelauasõiduga!*

Lumelauda seostatakse tihti hulljulgete lumepargihüpete ja silmini tõmmatud mütsilotudega, lisaks arvatakse, et lumelauasõit on ekstreemspordiala, mis sobib vaid teismeliste ja karvase olekuga poistele. Vale puha, lumelaud sobib sõitmiseks naistele, meestele, poistele ja tüdrukutele – kõigile, kes vähegi värskest õhust, liikumisest ja elamise tundest lugu pidada oskavad.

Instruktoriga on turvaline

Siiski ei tasu esimesel korral tuttavalt lauda laenata ja sõitmist üksi proovida – mine mäele lumelauainstruktoriga. Instruktori võib endale küsida ka kahe või kolme sõbra peale, see tasub ära. Isegi tunniajane õpe instruktoriga on abiks, et sa enne põhitõdedeni jõudmist endale tarbetult haiget ei teeks või poole tunni pusimise järel ei otsustaks, et see ala sulle ei sobi.

Lumelauaal iseseisvaks saamine, ise pöörama ja pidurdama õppimine, on võimalik ka omaette, kuid see võtab hulga rohkem aega. Kogenud instruktorid panevad keskmise füüsilise vormi ja taibukusega inimese 3 tunniga sõitma. Kogemus näitab, et 2 x 1,5tunnise õppe järel suudab inimene, kes varem lumelauasõiduga tuttav ei olnud, hoida tasakaalu, suunata lauda soovikohaselt, teha pöörded, pidurdada ja kasutada suusalifti. Sealt edasi saab igaüks juba ise harjutades kasvatada kiirust nii palju, kui tundub mugav. Kaugeltki kõik laudurid ei hakka hüppama ega kihutama, kuid mõnusa lendleva liikumiseni jõuavad väga paljud.

Aga kust ma õige laua saan?

Sa ei pea minema poest endale lauda ostma, pea kõikides meie suusakeskustes

saab lumelauavarustust mõistliku hinnaga rentida. Ja sa ei pea teadma, millist lauda sul tarvis on või kumb jalg ees sa sõidad. Piisab sellest, et teatud varustust rentides oma jalanumbri ja pikkuse ning ütled, et oled algaja. Edasine usalda juba instruktori hoolde. Temaga koos selgub õige pea, kumb jalg sul ees loomulik tundub. Kiivrit loetakse lumelauasõidul elementaarseks ja selle saad samuti varustusega koos rentida. Rüüdesse pane end soojalt: lumejope ja -püksid, kindlasti kindad ja hea, kui kiivri alla mahuks õhuke müts.

Lüga noor? Lüga vana?

On üldteada, et lapsed õpivad pea kõike lennult. Veel viisteist aastat tagasi arvati, et enne kaheksandat sünnipäeva ei peaks lapsed lumelauale astuma. Kuid vahepeal on lumelaudade valmistamise tehnoloogia arenenud ning spetsiaalselt lastele sobivaid laudu reklaamitakse hüüdlausega "Suudad käia, suudad ka sõita". Nõnda ongi: nii mõnigi 3–4aasta-

Lumelaud sobib sõitmiseks kõigile, kes vähegi värskest õhust, liikumisest ja elamise tundest lugu pidada oskavad.

ne saab lumelauaga päris hästi hakkama, kuid kõigil neist ei jätku üle 45 minuti kannatust. Nad seisavad laual püsti peaaegu kohe ja laugest mäest kulgeb allasõit libedalt, kuid nad ei kipu alati mõistma, miks nad üldse pöörded õppima peaksid. Tavaliselt on instruktoritel varuks lastele kohased võtted ning nii tuleb uus oskus salamahti ja mänguliselt.

Kuidas on täiskasvanud naiste ja meestega? Kui suudad mäele kohale kõndida ja su füüsilise vorm võimaldab sul endal saapapaelu siduda, võiksid lumelauasõitu täiel rinnal nautida. Enne 60. eluaastat ei tasuks sul lumelauasõidu puhul üldse vanusele mõelda ning kui



Sõidan, nagu ise tahan!

Mihkel Raag (26), kitarrioõpetaja

Olin lumelauaga sõitmist paar korda varem ise proovinud ja tegelikult tuli juba enam-vähem välja ka. Olin leidnud mingi asendi, mis mul mäest alla tulla võimaldas, aga vahel sain pöörded tehtud ja teinekord mitte. Ühtpidi tuli pööre kuidagi välja, aga laskumissuunale selja pööramine käis läbi puterdamise. Pealegi tundus see natuke pingutav, vabadusetunnet ma kätte ei saanud.

Instruktoriga koos sõitsin esimest korda eelmisel talvel ja tegelikult vaid tund aega, aga ta andis mulle hea soovitus: "Vaata sinna, kuhu sa minna tahad!" See oligi võti, sest varem kippusin ikka enda ette maha, laua nina vaatama ja see tegi tasakaalu ebakindlaks. Teine väga hea soovitus oli hoida raskus esijalal, kuigi psühholoogiliselt tundub see natuke hirmus, eriti kui kiirus suuremaks läheb. Tänu asendiparandusele sõidan nüüd lauda, nagu ise tahan, ega suuda enam hüpekatest eemale hoida. Soovitan aeg-ajalt koos instruktoriga sõita, sest ta näeb sind

Lumiseid talvi oodates

Ilona Semtsišina (40), müügiesindaja



Mulle on alati meeldinud ennast proovile panna, ületada piire. Juba aastaid olin mõelnud, et tahaks osata lumelauaga sõita, aga ei osanud kuskilt alustada. Vaatasin vahel neid lauaga trikitajaid, aga ei suutnud end selle alaga kuidagi seostada. Ma ei teadnud, kuidas varustust valida või milline mägi on esimesel korral paras. Nii ma, käed suusajope taskus, instruktoriga kohtusingi. Olin siis 38aastane ja mõõdukalt sportlik. Tagantjärele mõtlen, et lumelauaga sõit ei sarnane mitte ühegi varasema kogemusega – kui ma tund aega pärast instruktoriga kokku saamist oma esimese pöörde tegin ja püsti jäin, oleksin tahtnud rõõmust saltosid visata, kui oleksin ainult osanud. Esimesed sammud mäel olid tehtud ja oluline osa kõiges selles oli ka instruktoriga. Edasi tundus kõik väga loogiline, nüüd ootan vaid lumiseid talvi.



Lumaluasõit tekitab paljudes värsketes lumelaudurites ennekogematu lendamise tunde.

oled olnud füüsiliselt aktiivne, ei tohiks seegi juubel takistuseks saada. Ainuke eeldus on, et sina ise pead lumelauaga sõita tahtma. Kui seda tahab keegi teine, ei paku see sulle nii palju rõõmu, et õppimine ennast väärt oleks.

Täiskasvanud inimesed kardavad kukkuda. Jah, seda tuleb ette, kuid instruktor

õpetab kukkuma nii, et sa endale viga ei teeks, ning näitab ja räägib, kuidas kukkumist maksimaalselt vältida. Kukumisolukorrad mängitakse tunni algul läbi, et keha saaks selle kogemuse mällu talletada. Kui tasakaal kipub kaduma, tuleb lasta end võimalikult madalale ja teha end nii ümaraks, kui parasjagu võimalik. Käsi maha pannes tuleks need enne rusikasse suruda ja näo kaitseks maanduda küünarnukkidele.

Mõni mägi?

Väga hea on lumelauaga sõitma õppida laugel kallakul. Vajaliku baas-tehnika omandad just vähese kaldega ja avaral nõlval. Esimesteks tundideks ja tegelikult ka esimesteks hooaegadeks on Eestis sobivaid suusakeskusi piisavalt. Kui sa hiljem tahad avastama minna kaugemate ja kõrgemate mägede võlu, võiks sul olla juba natuke kogemusi, et oskaksid valida õige keha- ja lauasendi ning teha sobivaid kiirusvalikuid.

LUMELAUAÕPPEKS SOBIVAD KESKUSED EESTIS

Nõmme lumepark, www.nommelumepark.ee
Tallinna lauluväljak, www.winterpark.ee
Valgehobusemäe suusa- ja puhkekeskus, www.valgehobuse.ee
Kiviõli seikluskeskus, www.tuhamagi.ee
Väike-Munamäe suusakeskus, www.munakas.ee
Kuutsemäe puhkekeskus, www.kuutsemae.ee
Kütioru puhkekeskus, www.kytiorg.ee

Palju kasu lumelauast

- ✓ On ilmne, et lumelauasõit nõuab füüsilist pingutust. Peale alakehalihaste on tasakaalus lauduriasendi korral töös kõhu- ja seljalihased, mis treenib nii lihaste jõudu kui ka vastupidavust. Sõit parandab ka tasakaalu ja painduvust. Arvatakse, et lumelauasõit kulutab 450 kilokalorit tunnis.
- ✓ Nagu iga sportlik liikumisviis vallandab ka lumelauasõit endorfiinide tulva – ikka selleks, et sa end õnneliku ja rahulolevana tunneksid. Pole kahtlustki, et kui esimesed õpitunnid möödavad ja sa võid usaldada gravitatsiooni ennast löbustama, vähendab see stressitaset väga palju.
- ✓ Rahulolu selle üle, et suudad kontrollida lumelaua kiirust ja suunda ning olla tasakaaluime peremees, tekitab paljudes värsketes lumelaudurites ennekogematu lendamise tunde. Lennukat talve!



Pöörded nõuavad usaldust

Stiina Liivrand (33), lumelauainstruktor

Lumelauasõitu õpetades saan inimesest tema parima osa – ta on puhanud, rõõmus, sõbralik ja valmis uut asja õppima. Naljakas on, et tihti tuleb õppur mäele isegi natuke vabandava olekuga – ütleb, et ei tea, kas saab ikka hakkama, ja et ei ole varem üldse proovinud...

Minu meelest on väga hea, kui ei ole ise proovinud, siis ei ole valeharjumusi tekkinud ja saab kohe õigesti harjutama hakata. On omamoodi lahe vaadata, kui kiire on esimeses tunnis edasiminekuks, ja seda rõõmu, kui esimesed pöörded järjest sujuvamalt välja tulevad, ei varja ka kõige vaoshoitumad. Eks ma ikka kiidan siis ka, sest tean, et esimesed pöörded nõuavad usaldust, otsustavust ja eneseületust.

Kuigi nii naised kui mehed hakkavad ühtemoodi ruttu sõitma ja edasine oleneb juba harjutamisest, on naiste ja meeste õpetamine natuke erinev. Vahel tahaks väikse lusikaga meestelt tormakust ära võtta ja lisada seda naistele – siis oleks ettevaatlikkuse ja otsustavuse vahel täpselt paras tasakaal. Lauaõppel läheb mõlemat võrdselt tarvis.

Meeldivat vaheldust pakuvad lapsed, kelle ideedel ja soovidel pole raame. Lastega saabki kõige rohkem nalja. Näiteks palus üks neljanda klassi tüdruk mul täpselt seletada, mida ta pöörde alguses tunneb. Sest kui ma seda ei tea, siis kuidas ma teda õpetada saan, ja kui tema seda ette ei tea, siis ta ei saa otsustada, kas ta tahab pööret teha või mitte.

Olles juba üle poole tunni harjutanud laua kantidel hoo kontrollimist, küsis üks noormees mu käest, et kui me pärast suuremale mäele läheme, kas panem siis lauale pidurid ka külge...

Ma hakkam lumist talve igal aastal juba juulis ootama ja need, kes lauasõidu imedemaal käinud, mõistavad mind. ➔