

Mustvee Vene Gümnaasium

Referaat

Aerutamine ja sõudmine

12. klass

Darja Petuhova

Õpetaja: Jaan Rahuküla

Mustvee

2012

Sisukord

Sisukord.....	2
Nüüdisaegsed olümpiamängud	3
2012.aasta suveolümpiamängud	4
Eesti 2012. aasta suveolümpiamängudel	5
Sõudmine	5
Aerutamine	6
Võistlusalad olümpiamängudel.....	7
Aerutamistehnika.....	8
Aerutamine 2012.aasta suveolümpiamängudel.....	9
Medalivõitjad	10
Kärestikuslaalom	12
Rada	12
Süst ja kanuu	13
Sõidutehnika	13
Võistlusalad olümpiamängudel.....	13
Medalivõitjad	14
Sportlased	15
Eesti sportlased.....	16
Sõudmine	17
Ajalugu	17
Võistlusalad olümpiamängudel.....	18
Sõudmine 2012.aasta Olümpiamängudel.....	19
Medalid	19
Medalivõitjad	20
Tehnika.....	22
Sõudestadioon	25
Sportlased	26
Kokkuvõte	29
Kirjandus	30

Nüüdisaegsed olümpiamängud

Nüüdisaegsed olümpiamängud ehk kaasaegsed olümpiamängu on rahvusvaheline spordi suurvõistlus ja spordipidu, mis on mõeldud jätkama antiikolümpiamängude traditsiooni ning nende õilsat ja rahuarmastavat vaimu.



Nüüdisaegsed olümpiamängud koosnevad olümpiaadi mängudest (ehk suveolümpiamängudest) ja taliolümpiamängudest. Suveolümpiamängud toimuvad iga nelja aasta järel, selle olümpiaadi esimesel aastal, mida pühitsetakse. Taliolümpiamängud toimusid algselt samal aastal suveolümpiamängudega, nüüd aga kaheaastase nihkega iga nelja aasta tagant. Vältimaks mängude liigset lohisevust, on sätestatud, et suveolümpiamängude ja taliolümpiamängude kestus ei tohi ületada 16 päeva.

Olümpiamängude korraldamise otsustab Rahvusvaheline Olümpiakomitee.

1896. aasta suveolümpiamängud olid esimesed kaasaegsed olümpiamängud. Need toimusid Ateenas 6.–15. aprillini. Olümpial osalesid 12 riigi (Austraalia, Austria, Bulgaaria, Kreeka, Prantsusmaa, Rootsi, Saksamaa, Suurbritannia, Šveitsi, Taani, Ungari ja USA) sportlased. Võisteldi 9 spordialal (kergejõustik, klassikaline maadlus, laskmine, jalgrattasport, tennis, tõstmine, ujumine, vehklemine, riistvõimlemine). Võistlusalasid oli 43.

1924. aasta taliolümpiamängud olid esimesed taliolümpiamängud. Need toimusid 25. jaanuarist 4. veebruarini 1924 Prantsusmaal. Osalesid Austria, Belgia, Itaalia, Jugoslaavia, Kanada, Läti, Norra, Poola, Prantsusmaa, Rootsi, Soome, Suurbritannia, Šveits, Tšehhoslovakkia, Ungari ja USA. Spordialad: murdmaasuusatamine, kahevõistlus, suusahüpped, kiiruisutamine, iluuisutamine, jäähoki, bobisõit, curling, patrullsuusatamine.

Olümpiamängud ei toimunud 1916. aastal, 1940. ja 1944. aastatel Esimese ja Teise maailmasõja tõttu.



Esimeste olümpiamängude plakat

2012.aasta suveolümpiamängud


















2012. aasta suveolümpiamängud olid XXX olümpiaadi suveolümpiamängud.

Mängud toimusid 27. juulist 12. augustini 2012 Suurbritannia pealinnas Londonis. Londonist sai esimene linn, kus olümpiamängud on toimunud kolm korda. Eelmised olümpiamängud Londonis toimusid 1908. ja 1948. aastal.

Mängude jaoks ehitati Ida-Londonisse endisesse Stratfordi tööstusrajooni olümpiakülaga olümpiapark.

Olümpiamängudel sportlastega esindatud 204 rahvuslikust olümpiakomiteest said medaleid 85 olümpiakomitee sportlased. Olümpiamängude kavast oli 26 spordiala 39 distsipliinis.

Eelmiste olümpiamängudega võrreldes arvati mängude kavast välja pesapall ja softpall.

Koht	Riik				Kokku	Koht	Riik				Kokku
1.	 USA	46	29	29	104	7.	 Prantsusmaa	11	11	12	34
2.	 Hiina	38	27	23	88	8.	 Itaalia	8	9	11	28
3.	 Suurbritannia	29	17	19	65	9.	 Ungari	8	4	5	17
4.	 Venemaa	24	26	32	82	10.	 Austraalia	7	16	12	35
5.	 Lõuna-Korea	13	8	7	28	11.-62.
6.	 Saksamaa	11	19	14	44	63.	 Eesti	0	1	1	2

Eesti 2012. aasta suveolümpiamängudel

Eestit esindab Londonis toimuvatel 2012. aasta suveolümpiamängudel 32 sportlast. Eialgu oli olümpiapäase 34 sportlasel, kuid vigastuse tõttu jäid eemale kümnevõistleja Mikk Pahapill ja tennisist Kaia Kanepi. Eesti sportlased võitsid 2 medalit: Heiki Nabi kreeka-rooma maadluses hõbeda ja Gerd Kanter kettaheites pronksi.

Sõudmine

Kahepaat

- Geir Suursild
- Jüri-Mikk Udam

13. koht

Oma eelsõidus neljas ehk viimane, oma vahesõidus neljas ehk viimane. Edasipääsust poolfinaali ehk 12 parema sekka jäi puudu 7,76 sekundit.

Neljapaat

- Tõnu Endrekson
- Andrei Jämsä
- Allar Raja
- Kaspar Taimsoo

4. koht

5.45,22 (finaalis), kaotust võitjale 4,48 sekundit. Oma eelsõidus teine koht, oma poolfinaalis teine koht.

Aerutamine

Aerutamine on paadi liigutamine aeruga, mida hoitakse käes vabalt, s.t mis ei ole kinnitatud tulli külge.

Aerutamist harrastatakse ka veespordialana, kus võisteldakse sõidukiiruses süstadel (kahelabaline aer) ja kanuudel (ühelabaline aer).

Aerutamise kui spordiala loojaks peetakse inglise advokaati John MacGregorit, kes rajas Kuningliku Aerutamisklubi 1866. aastal.

Olümpiamängudele jõudis see ala suhteliselt hilja, alles 1936. aastal. 2004 jagatakse Londonis välja 12 medalikomplekti, kaheksa meestele (ühesüst, kaheüst

ja neljasüst 1000 m, ühesüst ja kaheüst 200 m, ühekanuu ja kahekanuu 1000 m ning ühekanuu 200 m) ja neli naistele (ühesüst, kaheüst ning neljasüst, kõik 500 m ja ühesüst 200m), segavõistkondi pole.



Süst



Kanuu

Võistlusalad olümpiamängudel

- K-1 200 m (Ühesüst), naised ja mehed
- K-1 1000 m (Ühesüst), mehed
- K-2 200 m (Kaheüst), mehed
- K-2 1000 m (Kaheüst), mehed
- K-4 500 m (Neljasüst), naised
- K-4 1000 m (Neljasüst), mehed
- K-1 500 m (Ühesüst) naised
- K-2 500 m (Kaheüst) naised
- C-1 1000 m (Ühekanuu), mehed
- C-1 200 m (Ühekanuu), mehed
- C-2 1000 m (Kahekanuu), mehed



Kaheüst



Neljasüst



Ühekanuu



Kahekanuu



Ühesüst

Aerutamistehnika

Õige aerutamisasend on tähtis, et aerutaja oma keha efektiivselt kasutada. On vaja istuda sirgelt, hoida õlad lõdvalt ning rinnakorv vabana, et hingamine oleks kerge. Aerutades ära toetu tugevalt seljatoe vastu.

Kui iste suunab tahapoole, tuleks iste püstisemaks seada. Peab hoidma põlved koos ning jalad pedaalide peal. Reguleerida pedaalide kaugus selliseks, et põlved oleks kergelt kõverdatud ning need saaks parema tasakaalu saamiseks teki vastu suruda. Jalgu koos hoides on võimalik efektiivsemalt aerutada. Korralik pedaalisüsteem on õige aerutamistehnika jaoks väga oluline - kui ei saa jalgadega oma ülakeha tööd toetada, siis on aerutamine ebaefektiivne.

Ülakeha ja jalad teevad ära aerutamise põhitöö. Käte ülesandeks on vaid jõu ülekandmine aerule. Tõmmet alustades on ülakeha pöördunud, et saaks aerulaba kaugemale vette panna. Alumine käsi on praktiliselt sirge. Ülemine käsi on lõdva, kergelt kõverdatud ning ranne on põse lähedal. On vaja suruda tõmbepoolse jalaga pedaali peale, panna aerulaba torkava liigutusega vette. Aerulaba peaks minema vette süsta kõrval ja nii kaugel ees, kuhu seda on veel mugav vette panna.

Peaks alustama tõmbe tegemist ülakeha pööramisega ja hoidma alumine käsi praktiliselt sirgena.

Ülemist kätt hoida lõdvalt, et saaks haaret järgi anda. On vaja hoida ülemine käsi vähemalt silmade kõrgusel ja lasta sellel külgepidi liikuda, et aer püsiks tõmbe jooksul vertikaalses asendis. Tõmme lõpetamine toimub siis, kui tõmbav käsi on kohakuti kõhuga. Pikem tõmme ainult aeglustaks liikumist, vedades süsta sügavamale vette.

Aeru veest välja tõstmise suund on taha ja süstast eemale. Tõste käigus juhib küünarnukk liikumist ja ranne järgib seda.

Pärast aerulaba veest väljatõmbamist hakatakse kohe valmistuma järgmise tõmbe tegemiseks. Keha pöördub veelgi rohkem, et saaks alustada järgmist tõmmet nii kaugelt kui võimalik.

Aerutamine 2012.aasta suveolümpiamängudel

Aerutamine 2012. aasta suveolümpiamängudel toimus 29. juulist–2. augustini ja 6-11. augustini, ning välja jagati 16 komplekti medaleid (aerutamises 12 ja karestikuslaalomis 4).

Londonis on stardiõigus 246 aerutajal. Igat riiki esindab igal alal üks paat.

Medalite üldarv

Koht	Riik				Kokku
1	 Saksamaa	3	2	3	8
2	 Ungari	3	2	1	6
3	 Suurbritannia	2	1	1	4
4	 Prantsusmaa	2	0	0	2
5	 Ukraina	1	2	0	3
6	 Austraalia	1	1	0	2
7	 Venemaa	1	0	2	3
8	 Itaalia	1	0	0	1
8	 Norra	1	0	0	1
8	 Uus-Meremaa	1	0	0	1

Eesti ei osalenud.

Medalivõitjad

Mehed

Võistlusala	Kuld	Hõbe	Pronks
Ühekanuu 200 m	 Juri Tšeban Ukraina	 Jevgeni Šuklin Leedu	 Ivan Shtyl Venemaa
Ühekanuu 1000 m	 Sebastian Brendel Saksamaa	 David Kahl Hispaania	 Mark Oldershou Kanada
Kahekanuu 1000 m	 Peter Kretschmer Kurt Kushel Saksamaa	 Andrei Bogdanovich Aleksandr Bogdanovich Valgevene	 Alesksei Korovashkov Ilja Pervuhin Venemaa
Ühesüst 200 m	 Ed McKeever Suurbritannia	 Saul Kraviotto Hispaania	 Marc de Jong Kanada
Ühesüst 1000 m	 Veros Eirik Larsen Norra	 Adam van Kuverden Kanada	 Max Hoff Saksamaa
Kahesüst 200 m	 Juri Postrigai Aleksandr Dyachenko Venemaa	 Roman Petrushenko Vadim Makhnev Valgevene	 Liam Hit Jonathan Schofield Suurbritannia
Kahesüst 1000 m	 Rudolph Dombey Roland Keken Ungari	 Fernando Pimenta Emanuel Silva Portugaalia	 Martin Hollshtayn Andreas Ihle Saksamaa
Neljasüst 1000 m	 Jacob Selge David Smith Tate Smith Murray Stewart Austraalia	 Zoltan Kammerer Tamas Kulifay Daniel Pauman David Ta Ungari	 Danielle Havel Lukas Trefil Joseph Fed Jaan Sterba Tšehhi

Naised

Võistlusala	Kuld	Hõbe	Pronks
Ühesüst 200 m	 Lisa Carrington Uus-Meremaa	 Inna Osipenko-Radomskaya Ukraina	 Natasha Dushev-Janjic Ungari
Ühesüst 500 m	 Danuta Kozak Ungari	 Inna Osipenko-Radomskaya Ukraina	 Bridgette Hartley Lõuna-Aafrika Vabariik
Kahesüst 500 m	 Francis Veber Tina Dietze Saksamaa	 Katalin Kovacs Natasha Dushev-Janjic Ungari	 Caroline Nye Beata Mikolajczyk Poola
Neljasüst 500 m	 Katalin Kovacs Danuta Kozak Gabriella Szabo Christina Fazekas Ungari	 Katrin Wagner-Augustin Francis Veber Tina Dietze Carolin Leonhardt Saksamaa	 Marina Poltoran Irina Pomelova Ioodan Popok Olga Khudenko Valgevene

Kärestikuslaalom

Kärestikuslaalom on aerutamise ala, mis seisneb kanuu või süstaga mööda kärestikku laskumises.

See ala võeti olümpiamängude kavva 1972. aastal Münchenis. 2012. aastal on Londonis võistlejaid 82. Meestel on medalid mängus ühesüstal, ühekanuul ja kahekanuul, naistel üksnes ühesüstal. Võidab see, kellel on kõige vähem punkte. Igal võistlejal on kaks katset, kirja läheb nobedam laskumine. Jões on nii looduslikke kui ka kunstlikke takistusi, kaasa arvatud vastuvoolu tekitamine.



Rada

Slaalomitrassi pikkus on minimaalselt 200m. Rajal kasutatakse ebamääraseid voolukohti ning erinevaid kõrguste vahesid. Voolukiirus võib olla vahemikus nullist kuni mitme meetrini sekundis. Distsil on 20-25 väravat. Rohelised väravad läbitakse allavoolu, punased väravad vastuvoolu, neid peab olema vähemalt kuus.



Väravate läbimist kontrollivad kohtunikud. Piltlikult koosneb värav kahest jõe kohale riputatud teibast, veepinnast lahutab neid vähemalt 15 cm. Kui võistleja puudutab väravat, saab ta kahepunktalise karistuse, väravast möödasõit toob kaasa 50-punktalise trahvi. Kõik punktid lisatakse lõpuajale. Väravat ei tohi puudutada ei aerutaja ise, tema paat ega aer.

Vesi ei tohi jões olla madalam kui 40 cm.

Süst ja kanuu

Süstades ja kanuudes on raskuskese nihutatud ettepoole. Paatide maht (kandev osa) on koondunud raskuskeskme juurde, mistõttu süstad on kaotanud otseliikumiskiiruse, aga saavutanud väga hea pööratavuse, mis on tänapäeva slaalomis olulisim.

	K1	C1	C2
Minimaalne pikkus (cm)	350	350	410
Minimaalne laius (cm)	60	65	75
Minimaalne kaal (kg)	9	10	15

Sõidutehnika

Slaalomis on tähtis ära kasutada voolu ja selle elemente, et saavutada õige liikumistrajektor.

Võistlusalad olümpiamängudel

- K-1 (Ühesüst) mehed
- K-1 (Ühesüst) naised
- C-1 (Ühekanuu) mehed
- C-2 (Kahekanuu) mehed








Kaheüst



Ühesüst

Medalivõitjad

Võistlusala	Kuld	Hõbe	Pronks
Ühesüst, mehed	 Daniele Molmenti Itaalia	 Vavrzhinets Gradilek Tšehhi	 Hannes Aigner Saksamaa
Ühekanuu, mehed	 Tony Estanguet Prantsusmaa	 Sideris Tasiadis Saksamaa	 Michal Martikan Slovakkia
Kahekanuu, mehed	 Suurbritaaia Tim Baillie Etienne Stott	 Suurbritaaia David Florence Richard Hounslow	 Slovakkia Pavol Gohshorner Peter Gohshorner
Ühesüst, naised	 Emily Fehr Prantsusmaa	 Jessica Fox Austraalia	 Mayalen Shurr Hispaania

Sportlased

Tony Estanguet – Prantsusmaa aerutaja (kärestikuslaalom)
. Nelja olümpiamängude osaleja. Olümpivõitja (kolm
korda: 2000, 2004, 2012). Maailmameister (viis korda).



Sideris Tasiadi (sün. 7.05.1990) – Saksamaa aerutaja
(ühekanuu). 2012.aasta Olümpiamängude hõbemedalivõitja.



Antonio Rossi (sün. 19.12.1968) – Itaalia aerutaja (süst). Olümpimängude
osaleja (5 korda), olümpiavõitja (5 medalit - 3 kuldmedalit, 1 – hõbe, 1 - pronks),
maailmameister.



Edward Daniel McKeever (sün. 27.08.1983) – Suurbritaanias aerutaja
(kanuu). Maailmameister, 2012. Aasta Olümpiamängude kuldmedalivõitja
(K1 200 m).



Eesti sportlased

Arvi Oks - aerutaja ja suusataja. Võitis 1958 NL-i aerutamismv-tel kahekannuul 1000 m-s pronksi, oli ka 1956 5 liiduvabariigi matšil 10 000 m-s pronksi võitjaid ning 1957 Balti meistreid. Eesti mv-tel võitnud 1955–62 9 kulda, neist 7 kahekannuul, 1 teatesõidus ja 1 neljasüstal.



Hain Helde – aerutaja. Olnud 1996 Atlanta OM-il ühesüstal 500 m-s 19. ja 1000 m-s 13., 2000 Sydney OM-il vastavalt 25. ja 18.



Mihhail Kaaleste – aerutaja, suusataja, treener. Võitnud 1956 Melbourne'i OM-il kahesüstal 1000 m-s hõbeda, MM-il 1958 kahe- ja neljasüstal 1000 m-s pronksi ning EM-il 1957 kahesüstal 10 000 m-s kulla ja 1000 m-s pronksi. 1958 ja 1962 ühesüstade 4 × 500 m teatesõidus, 1954–56 kahesüstal 500 m-s ja 1961 10 000 m-s NL-i meister.



Tiit Tikerpe – aerutaja. Sai 1992 Barcelona OM-il ühekannuul 500 m-s ja 1000 m-s 18. koha (poolfinaalis 9.) ja oli 1986 MM-il NL-i meeskonnas kahekannuul 10 km-s 9. NL-i mv-tel võitnud 1984–89 1 kulla, 5 hõbedat ja 2 pronksi.



Sõudmine

Ajalugu

On teada, et Vana-Egiptuses kasutati paate ja aere juba 2500 aastat e. Kr. Kui alguses olid paadid ainult kalapüügiks, siis kusagil alates 70. aastast e. Kr. hakati paatidel ka võistlema. Vana-Kreekas olid sõjalaevad, kus kasutati sõudjaid lavade edasilikumiseks. Sealjuures istusid sõudjad kolmandal korrusel. Aerud olid neil asetatud tullide sarnastesse avadesse ja sõuti pikkade aerudega. Ka Homeros oma eepostes ülistas sõudekunsti, rääkides sõjalaevadest ja meeste vaevast paadi edasilikumisel. Esimesena kirjeldas oma teostes sõudevõistlust Virgilius, kes kirjutas võitjate elust ja nende vaevast.

Sõudmine on paadi liigutamine aerudega, mis on kinnitatud tullidesse.

Sõudmist harrastatakse ka spordialana, kus avaveekogudel võistlemiseks kasutatakse kitsaid liikuvate istmete ja väljaspool parrast asetsevate tullidega paate, kus sõudja istub, selg liikumise suunas (mitmekohalises paadis üksteise taga) ja sõuavad ühe või kahe ühelabalise aeruga.

Sõudmine oli plaanis olümpiamängudel Ateenas 1896.aastal, kuid halva ilma tõttu jääb ära. Esimest korda oli sõudmine olümpiamängude kavas 1900. Aastal Pariisis, kergekaallased osalevad alates 1996. aastast.

Aerutamisest erineb sõudmine selle poolest, et sõutakse, selg ees ning aerud on ühenduses paadikonstruktsiooniga. Rahvusvaheline Sõundeföderatsioon (FISA) korraldab maailmameistrivõistlusi meestele alates 1893 aastast ning tänapäeval saavutavad maailmameistrivõistlustel edu professionaalsed sõudjad nagu igal teiselgi spordialal. Ka Eestis on sõudmine väga pikkade traditsioonidega, olles alguse saanud ülikoolilinnast Tartust, kus üliõpilased olid esimesed sõudjad Emajõel.

Sõudmises eristatakse üksikaerusõudmist ning paarisaeusõudmist. Üksikaerusõudmises on igal sõudjal üks aer (Aaeru pikkus on 3,6782-3,78 m ja paarisaeusõudmises vastavalt 2 aeru (aeru pikkus 2,74-2,85 m).

Võistluslad olümpiamängudel

Mehed

- Ühepaat
- Paarisaeruline kahepaat
- Roolijata kahepaat
- Kergekaalu paarisaeruline kahepaat
- Kergekaalu roolijata neljapaat
- Paarisaeruline neljapaat
- Roolijata neljapaat
- Kaheksapaat

Naised

- Ühepaat
- Paarisaeruline kahepaat
- Roolijata kahepaat
- Kergekaalu paarisaeruline kahepaat
- Paarisaeruline neljapaat
- Kaheksapaat

Kõikidele paadiklassidele on võistlusraja pikkuseks 2000 m. Kergekaalus on meestel piirkaaluks 70 kilo ja naistel ei tohi see ületada 57 kilo.



Roolijata kahepaat



Ühepaat



Paarisaeruline kahepaat



Paarisaeruline neljapaat



Neljapaat



Kaheksapaat

Sõudmine 2012.aasta Olümpiamängudel














Sõudmine 2012. aasta suveolümpiamängudel Londonis toimus 28. juulist-4. augustini. Sõudmisvõistlustel osales 550 sportlast. Välja jagati 14 komplekti medaleid, millest 8 ala oli meestel ja 6 ala naistel. Võistlused peeti Dorney järvel.

Medalid

Medalite üldarv											
Koht	Riik				Kokku						
1	 Suurbritaanias	4	2	3	9	9	 Austraalia	0	3	2	5
2	 Uus-Meremaa	3	0	2	5	10	 Kanada	0	2	0	2
3	 Saksamaa	2	1	0	3	11	 Hiina	0	1	0	1
4	 Taani	1	1	1	3	11	 Horvaatia	0	1	0	1
5	 Tšehhi	1	1	0	2	11	 Prantsusmaa	0	1	0	1
6	 USA	1	0	2	3	11	 Itaalia	0	1	0	1
7	 Lõuna-Aafrika Vabariik	1	0	0	1	15	 Kreeka	0	0	1	1
7	 Ukraina	1	0	0	1	15	 Holland	0	0	1	1
						15	 Poola	0	0	1	1
						15	 Sloveenia	0	0	1	1

Medalivõitjad

Mehed

Võistlusala	Kuld	Hõbe	Pronks
Ühepaat	 Mahe Drysdale Uus-Meremaa	 Ondrej Synek Tšehhi	 Alan Campbell Suurbritaanias
Kahepaat	 Uus-Meremaa Eric Murray Hamish Bond	 Prantsusmaa Germain Chardin Dorian Mortelett	 Suurbritaanias George Nash William Setch
Paarisaeruline kahepaat	 Uus-Meremaa Nathan Cohen Joseph Sullivan	 Itaalia Alles Sartori Romano Battisti	 Sloveenia Luke Fat Izhtok Chop
Kergekaalu paarisaeruline kahepaat	 Taani Mads Rasmussen Rasmus Quist Hansen	 Suurbritaanias Zach Pyurcheyz Mark Hunter	 Uus-Meremaa Storm Uru Peter Taylor
Neljapaat	 Suurbritaanias Alex Gregory Tom James Pete Reed Andrew Triggz-Hodge	 Austraalia Joshua Dunkley-Smith Drew Ginn William Lockwood James Chapman	 USA Scott Gault Charles Kol Glenn Ochal Henrik Rummel
Paarisaeruline neljapaat	 Saksamaa Carl Schulze Philip Wende Lauritz Shuf Tim Grohman	 Horvaatia David Sain Martin Sinkovich Damir Martin Valent Sinkovich	 Austraalia Christopher Morgan Carsten Forsterling James McRae Daniel Noonan
Kergekaalu neljapaat	 Lõuna-Aafrika Vabariik James Thompson Matthew Britteyn John Smith Sizwe Ndlovu	 Suurbritaanias Peter Chambers Rob Williams Richard Chambers Chris Bartley	 Taani Kasper Winther Morten Jorgensen Jacob Bars Eskild Ebbesen
Kaheksapaat	 Saksamaa Philip Adamski Christoph Wilcke Eric Johannesen Andris Kaffner Florian Mennigen Lukas Mueller Maximilian Reynelt Richard Schmidt	 Kanada Andrew Bayrns Gabriel Bergen Jeremija Brown Robert Gibson Kas Crothers Douglas Xima Conlin McCabe Brian Hind	 Suurbritaanias Richard Eginton Constantine Louloudis Matthew Lengridzh Alex Partridge Tom Rensli Mohamed Sbih Gregory Searle James Foad

Naised

Võistlusala	Kuld	Hõbe	Pronks
Ühepaat	 Miroslava Knapkova Tšehhi	 Fie Erichsen Taani	 Kim Crow Austraalia
Kahepaat	 Suurbritaaia Helen Glover Heather Stenning	 Austraalia Kate Horsni Sarah Tate	 Uus-Meremaa Julia Hough Rebecca Scone
Paarisaeruline kahepaat	 Suurbritaaia Anna Watkins Katherine Grainger	 Austraalia Kim Crow Brooke Pratley	 Poola Magdalena Fularchik Julia Michalska
Kergekaalu paarisaeruline kahepaat	 Suurbritaaia Katherine Copeland Sophie Hosking	 Hiina Xu Dongxiang Huang Wenyi	 Kreeka Christina Gizitsidu Tsiavu Alexander
Paarisaeruline neljapaat	 Ukraina Yana Dementjeva Natalia Dovgodko Anastasia Kozhenkova Kateryna Tarasenko	 Saksamaa Karen Baer Britta Oppelt Julia Richter Anne-Catherine Thiel	 USA Natalie Dell Megan Calmy Kara Kohler Adrienne Martelli
Kaheksapaat	 USA Erin Kafar Zsuzsanna Francia Esther Lofgren Taylor Ritsel Megan Musnitski Eleanor Logan Caroline Lind Karen Davis Maarja Whipple	 Kanada Dzhenin Henson Rachel Viinberg Krista Zhyuloyen Lauren Wilkinson Natalie Mastrachchi Ashley Brzozovich Darcy Markuar Maureen Andrienn Lesley Thompson-Willie	 Holland Jacobine Veenhoven Nienke Kingma Chantal Ahtenberg Sithi de Groot Rolin Repelaer Van drill Claudia Belderbos Carlin Bove Annemieke de Haan Anne Schellekens

Tehnika

Üldiselt on üksikaerusõudmise ja paarisaeerusõudmise tehnikad sarnased. Sõudmine on oma olemuselt tsükliline spordiala, kus üks tsükkel on tõmme.

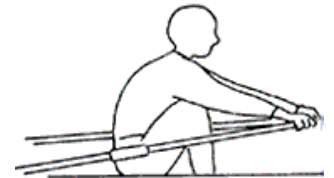
Üks tõmbetsükkel koosneb:

- Tõmme - Aerulabad keeratakse risti veega ja asetatakse vette ning tõmmatakse paat liikuma.
- Ettesõit - Aerulabad keeratakse lapiti veega ning sõidetakse pingiga ette tõmbe alguse asendisse.

Sõudmistehnika iseloomustus paarisaeuropaadis:

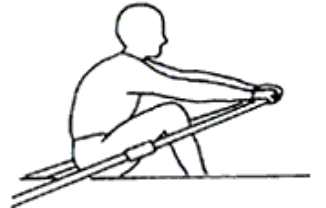
Tõmbe algus (ettevalmistus tõmbeks):

- Reis on sirgelt risti paadiga;
- Ülakeha puudutab kergelt põlvi;
- Õlad on ette sirutatud;
- Aerulabad on keeratud risti veega.



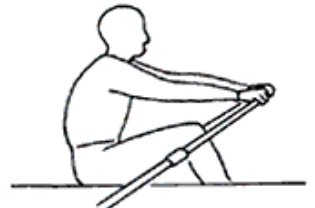
Tõmbe algus (aerude asetuse vette):

- Käte tõstmine nii, et aerud lähevad kiiresti vette;
- Õlalihased aktiveeruvad, et kanda üle jalalihaste tõuge aerule;
- Jalgade tõuge;
- Ülakeha sirutus.



Tõmme (tõmbe esimene pool):

- Koosneb jalgade sirutusest.



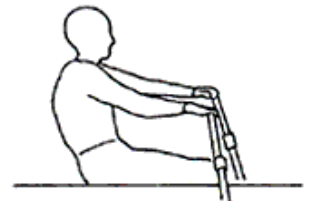
Tõmme (keskmine osa):

- Koosneb jätkuvast jalgade ja ka ülakeha sirutusest;
- Ülakeha jääb kergelt kumeraks ja on peaaegu 90 kraadise nurga alal paadi suhtes.



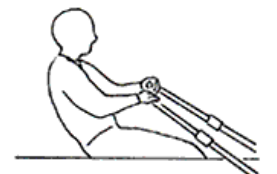
Tõmme (tõmbelõpu algus):

- Käte osakaal tõuseb, kui käepidemed ületavad põlved;
- Jalad ei ole veel selles faasis täielikult sirutunud.



Tõmbelõpp:

- Sooritakse käte, õlgade ja ülakehaga;
- Jalgade ja ülakeha vaheline nurk on ligikaudu 30 kraadi;
- Käed tõmbavad terve tõmbe vältel alumiste ribide kõrguselt.



• Tõmbelõpp (aerude veest väljavõtt):

- Käte allasurumisega tõstetakse aerud veest välja.

• Tõmbelõpp (aerude keeramine):

- Pärast aerude veest väljavõttu keeratakse lapiti veega;
- Aerude keeramine toimub läbi randmete painutamise alla ja käte avamisega.

• Ettesõit:

- Kuni *ortodokse* istumiseni (käed sirged, jalad sirged, ülakeha 90 kraadise nurga all) viiakse käed ja ülakeha ühtlaselt ettepoole kuni need jõuavad üle põlvede.

• Ettesõit (ettevalmistus tõmbeks):

- Kui käed ületavad põlved, algab pingi ühtlane ettesõit;
- Kui käed jõuavad jalatugede varvaste kohani, algab aerulabade keeramine.

Sõudmistehnika iseloomustus üksikaerupaadis:

• Tõmbe algus (ettevalmistus tõmbeks):

- Reis on sirgelt risti paadiga;
- Ülakeha puudutab kergelt põlvi;
- Käed on vabalt väljasirutatud;
- Vajalik keha ja õlgade pööre aeru poole;
- Aerulaba on pööratud risti veega.

• Tõmbe algus (aerude asetus vette):

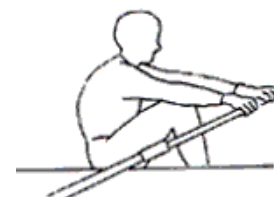
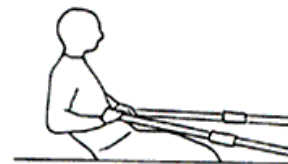
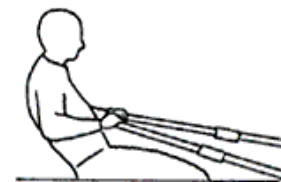
- Käte tõstmine nii, et aer läheb kiiresti vette;
- Õlalihased aktiveeruvad, et kanda üle jalalihaste tõuge aerule;
- Jalgade tõuge;
- Ülakeha sirutus.

• Tõmme (tõmbe esimene pool):

- Koosneb jalgade sirutusest.

• Tõmme (tõmbe keskmine osa):

- Jalgade ja ülakeha sirutus jätkuvad;
- Ülakeha jääb kergelt kumeraks ja on peaaegu 90 kraadise nurga alal paadi suhtes.



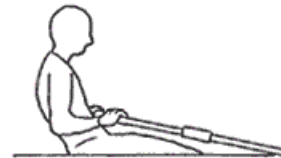
• Tõmbelõpp:

- Tõmbelõpp sooritakse käte, õlgade ja ülakehaga;
- Jalgade ja ülakeha vaheline nurk on ligikaudu 30 kraadi;
- Käed tõmbavad terve tõmbe vältel alumiste ribide kõrguselt.



• Tõmbelõpp (aerude keeramine):

- Pärast aeru väljavõtmist keeratakse aer lapiti veega;
- Aer keeratakse sisemise käega, välimine käsi toetab aeru. Välimine käsi tõstab aeru veest välja, sisemine käsi keerab aeru.



• Ettesõit:

- Kuni *ortodokse* istumiseni (käed sirged, jalad sirged, ülakeha 90 kraadise nurga all) viiakse käed ja ülakeha ühtlaselt ettepoole kuni need jõuavad üle põlvede.



• Ettesõit (ettevalmistus tõmbeks):

- Kui käed ületavad põlved, algab ühtlane pingi ettesõit;
- Kui käed jõuavad jalgatugede varvaste kohani, algab aerulaba keeramine.



Sõudestadioon

Sõudestaadion - kõnekeeles küll rohkem kasutusel sõudekanal - on rajatis millel toimuvad klassikalisel ehk 2000 meetrisel distantsil toimuvad võistlused.

Standartsel, rahvusvaheliste regattide korraldamiseks sobival sõudestaadionil peab olema 8 rada, pluss mõlemal pool distantsi nii palju vaba vett, et oleks võimalik liikuda distantsi kõrvalt starti. Võistlemine toimub 6-l rajal.

Distants peab olema sirge ja võimaldama võimalikult võrdsed tingimused 6 meeskonna üheagsele võistlemisele.

Distantsi iga raja laius - 13,5 m

Alates 2001.aasta veebruarist rajatud sõudestaadionid, millistel korraldatakse OM-i, MM-i, EM-i või MK etappe, peavad vastama A-kategooria sõudestaadioni nõuetele.

Minimaalne pikkus 2150 m

Soovitatav pikkus 2200 m

Minimaalne laius 135 m $(13,5+(6 \times 13,5)+13,5$ m

Ideaalne laius 162 m $(27+(6 \times 13,5)+27$ m

Minimaalne sügavus 3,0 m (madalaimas punktis, kui sügavus on ebaühtlane)

Soovitatav sügavus 3,5 m (madalaimas punktis, kui sügavus on ebaühtlane)

Vee vool ei ole lubatud

Rajad peavad olema eraldatud poidega.

Poide vahe pikki distantsi 10 m vahedega (lubatud on ka 12,5 m)



Sportlased

Pertti Johannes Karppinen on soome sõudja, kolmekordne olümpiavõitja ja kahekordne maailmameister. Pertti Karppinen osales ühepaadil olümpiamängudel viis korda, aastatel 1976–1992. Pertti Karppinen valiti Soome aasta sportlaseks 1979 ja 1980.



Kateryna Tarasenko – Ukraina sõudja, Euroopa meister, MM-i meister, olümpiavõitja, austatud spordimeister Ukrainas. Kuldmedalivõitja 2012.aasta Olümpimängudel paaris aerulisel neljapaadil.



Mahe Drysdale – Uus-Meremaa sõudja. Olümpiavõitja 2012.aasta Olümpiamängudel ühepaadil, pronksmedalivõitja 2008.aasta Olümpimängudel. 5 kordne MM-i meister ühepaadil.



Eric Murray – Uus-Meremaa sõudja. 2012.aasta Olümpiavõitja kahepaadil, 2008 ja 2004.aasta Olümpiamängude osaleja, 4 kordne MM-i meister. Enam võite võidis koos Hamish Bond.



Hermann Lerchenbaum on teadaolevalt ainus eestlane esimestest olümpiamängudest osavõtjate nimekirjas. Kuulus USA neljapaadi koosseisu. Kuna olümpiamängude ajal (toimusid 6.-15.aprillil) võimutsesid Saroni lahel tormituuled, jäid sõudevõistlused pidamata.

Leonid Gulov on eesti sõudja. Saanud paarisäerulisel kahepaadil 2000 Sydney OM-il koos Andrei Šiliniga 9. ja 2004 Ateenas koos Tõnu Endreksoniga 4. koha, oli varumehena Eesti koondises ka 2008 Pekingi OM-il. Võitis 2004 üliõpilaste MM-il kaheksapaadil ning 2005 MM-il paarisäerulisel neljapaadil 3. koha. 1999 Plovdivis juunioride MM-il saadud ajaga 6.35,67 on kantud Guinnessi rekordite raamatusse kui kiireim 2000 m läbija (18,19 km/h).



Raul Arnemann on eesti sõudja. 1976 Montréali OM-il eessõudjana roolijata neljapaadil pronks. MM-il 1974 ja 1975 roolijata neljapaadil ning 1977 kaheksapaadil hõbe.

Tõnu Endrekson on eesti sõudja. Saanud OM-il paarisäerulisel kahepaadil 2004 Ateenas koos Leonid Guloviga 4. koha ja 2008 Pekingis koos Jüri Jaansoniga hõbemedali ning paarisäerulisel neljapaadil 2012 Londonis 4. koha.



Jüri Jaanson on eesti sõudja. OM-il ühepaadil 1988 Sõulis 8., 1992 Barcelonas 5., 1996 Atlantas 18., 2000 Sydneys 6. ja 2004 Ateenas 2. koht. 2008 Pekingis koos Tõnu Endreksoniga paarisäerulisel kahepaadil 2. koht. 30. novembril 2010 teatas ta liitumisest Reformierakonnaga ja kavatsusest kandideerida 2011. aasta Riigikogu valimistel.



Allar Raja (sündinud 22. juunil 1983 Sindis) on eesti sõudja, kahekordne Euroopa meister. Aastal 2008 tuli ta Euroopa meistriks neljapaadil koos Tõnu Endreksoni, Andrei Jämsä ja Jüri Jaansoniga ning 2009. aastal paarisäerulisel kahepaadil koos Kaspar Taimsooga. 2012. aasta suveolümpiamängudel võistles Raja paarisäerulise neljapaadi koosseisus koos Tõnu Endreksoni, Kaspar Taimsoo ja Andrei Jämsäga. Meeskond sai 4. koha.

Kaspar Taimsoo (sündinud 30. aprillil 1987 Viljandis) on eesti sõudja. 2009. aasta Euroopa meistrivõistlustel võitis ta koos Allar Rajaga paaris aerulisel kahepaadil kuldmedali. 2010. aasta Euroopa meistrivõistlustel Montemoris võitis ta koos Allar Rajaga paaris aerulisel kahepaadil hõbemedali. 2012. aasta suveolümpiamängudel võistles Taimsoo paaris aerulise neljapaadi koosseisus koos Tõnu Endreksoni, Allar Raja ja Andrei Jämsäga. Meeskond sai 4. koha. Sama meeskonna koosseisus oli ta ka 2012. aasta septembris Vareses toimunud sõudmise Euroopa meistrivõistlustel, kui ta tuli Euroopa meistriks.

Andrei Jämsä (sündinud 14. veebruaril 1982 Pärnus) on Eesti sõudja. Aastal 2008 tuli ta Euroopa meistriks neljapaadil koos Tõnu Endreksoni, Allar Raja ja Jüri Jaansoniga. 2012. aasta suveolümpiamängudel võistles Andrei Jämsä paaris aerulise neljapaadi koosseisus koos Tõnu Endreksoni, Allar Raja ja Kaspar Taimsooga. Meeskond sai 4. koha. Aastal 2012 tuli ta koos Kaspar Taimsoo, Allar Raja ja Tõnu Endreksoniga Vareses toimunud sõudmise Euroopa meistrivõistlustel Euroopa meistriks.



Endrekson, Jämsä, Raja, Taimsoo

Geir Suursild (sündinud 13. oktoobril 1994) on eesti sõudja. Tema treenerid on Reet Palm ja Matti Killing. 2012. aasta suveolümpiamängudel võistles Suursild meeste paaris aerulise kahepaadi koosseisus koos Jüri-Mikk Udamaga (sündinud 14. mail 1994). Meeskond sai 50. koha.



Udam ja Suursild

Kokkuvõte

Tavalises elus liikumine edasi seljaga on paha mõte, kui ainult see ei ole sõudmine, sest sõudmine või aerutamine on kõige parem viis arendada kogu keha korraga.

Minu töö eesmärgiks oli tutvumine aerutamise ja sõudmisega ning eesti 2012.aasta Olümpiamängude Eesti osalemisega, mis toimusid Londonis.

Ma loodan, et minu töö oli Teie jaoks huvitav ja selge.

Järgmised Suveolümpiamängud on XXXI olümpiaadi suveolümpiamängud, mis toimuvad 5.-21. augustini 2016. aastal Brasiilias Rio de Janeiros. Ja ma suure huviga hakkam jälgima olümpia sündmusi.

Kirjandus

- AKADEEMILISE SÕUDMISE ÜLDISED ALUSED. Jaak Jürimäe, Priit Purge. Tartu 2006
- www.dni.ru/sport/2012/8/17/239046.html
- <http://eok.ee/2012london>
- <http://www.eok.ee/content/aerutamine>
- http://est.kayakpaddling.net/txt/html/paddling_basics-paddling_forward.php
- <http://www.ekstreempark.ee/slaalom>
- <http://www.spordiinfo.ee/esbl/index.php?ac=paringvorm>
- <http://guinnessrecord.ru/publ/12-1-0-114>
- http://www.soudeliit.ee/index.php?option=com_content&view=article&id=22&Itemid=3
- <http://ru.wikipedia.org/wiki/>
- <http://et.wikipedia.org/wiki/>