

Opetusohjeita:

1. **Tasamaa ja välineisiin totuttelemine**
2. **Oikolasku ja hissien käyttö**
3. **Aura, aurakäännös**
4. **Sujuvat käännökset**
5. **Käännös yhdensuuntaisin suksin**

Laskettelu perustaidot

Laskettelu pohjautuu viiteen perustaitoon. Oppimisen tavoitteena ovat perustaidot ja niiden yhdistäminen kokonaisuorituksiksi. Käännökset ovat tilanteeseen sovellettuja perustaitojen yhdistelmiä. Alussa perustaitoja opitaan vielä erillisinä, mutta opetuksen edetessä samoja perustaitoja kehitetään ja niiden käyttöä tehostetaan, jotta saavutetaan kuhunkin tilanteeseen sopiva laskutapa.

Perustaidot ovat:

- **Tasapaino.** Tasapaino on kaiken liikkumisen perusta, joten se on muiden perustaitojen oppimisen edellytys. Tasapaino on enemmän kuin pystyssä pysymistä, se on kykyä olla liikkeessä olevien suksien mukana.
- **Kääntäminen.** Kääntäminen on suksien aktiivista ohjaamista haluttuun suuntaan. Kääntämisliikkeitä voi tehdä esimerkiksi jaloilla, lantiolla ja käsillä.
- **Kanttaus.** Kanttausliikkeillä suksia kallistetaan, jolloin sukki liukuu kantillaan pohjan sijasta. Tällöin sukki on pitävämpi. Kanttausliikkeitä tehdään useimmiten polvilla ja lantiolla.
- **Kuormittaminen.** Kuormittaminen sisältää mm. painon siirron sukselta toiselle sekä vartalon ylös-alas -liikkeen. Nämä liikkeet vaikuttavat suksen kääntymiseen aktiivisen ohjaamisen lisäksi.

- **Rytmi.** Kun perustaidot yhdistetään oikeaoppisessa järjestyksessä, muodostuu kokonaisuudesta käännöksen sisäinen rytmi. Rytmi helpottaa laskua sekä uuden oppimista.

Perustermejä

- perusasento: liikkeeseen, laskuvauhtiin ja maastoon mukautunut tasapainoinen laskuasento
- kantti: suksien pohjaa kiertävä metallireuna
- läppätuntuma: sääri painaa kevyesti monon etuläppään
- hiihtonivelet: nilkat, polvet ja lantio
- painonsiirto: vaihdetaan vartalon painetta sukselta toiselle
- kevennys: kanttien vaihtamiseen liittyvä välivaihe, jolloin paine ulkosukselta vähenee ja sukset ovat tovin pohjallaan lumeen
- ulkosuksi: käännöksen se sukki, joka kiertää pidemmän kehän, esim. vasemmalle käännettäessä oikea on ulkosuksi
- sisäsuksi: käännöksen se sukki, joka kiertää lyhyemmän kehän, esim. vasemmalle käännettäessä vasen on sisäsuksi.

Laskuasento

Tavoitteena on seistä keskellä suksea, tasaisesti päkiällä ja kantapäällä. Kaikki *hiihtonivelet* (*kts. termit ylempää*) hieman koukistettuina. Kädet n. 90 asteen kulmassa edessä siten, että sauvan päät näkyvät laskiessa silmäkulmissa. Pidä pää ylhäällä ja katse suunnattuna pitkälle eteen. Jalat ovat noin hartioiden leveydellä toisistaan. Hyvä alku laskuasennon löytämiselle on muistaa *läppätuntuma* ja sauvojen näkeminen. Sama laskuasento pätee niin *auraamiseen* kuin *leikkaavaan käännökseenkin*.

Sama perussääntö siitä, että käännöksissä paine on reilusti ulkosuksella, pätee jokaisessa laskutekniikassa.

1. Tasamaa ja välineisiin totutteleminen



Tavoite:

Lapsi tunnistaa ja tietää välineiden nimet (sukset, monot, etu- sekä takaside, sauvat) Lapsi saa sukset jalkaan ja jaloista pois, tietää monojen puhdistamisen tärkeyden. Liikkuu tasaisella laskettelusukset jalassa ja laskee pienen mäen.

Paikka:

Tasainen paikka ja/tai loiva tasaiselle päättyvä rinteen kohta.

Harjoituksia:

Välineet: nimetään välineet ja niiden tehtävät. Korostetaan monojen puhdistamisen merkitystä ennen suksien laittoa jalkaan(jos pohjiin jää lunta, saattaa sukki irrota kesken laskun / hissimatkan).

- Sukset jalkaan ja pois, monon puhdistus lumesta, varpaat "piiloon" etusiteen alle.
- Sukset pois ja jalkaan, välissä voi tehdä vaikka lyhyen hiihtolenkin tai vaihtaa sukset jalasta toiseen.
- Opetellaan turvallinen ylösnouseminen kaatumisen jälkeen, tarvittaessa sukki pois.
- Toinen sukki pois ja potkukelkalla lenkki ja sukki takaisin jalkaan.
- Välineiden puhdistaminen ja kantaminen.

- Miten toimitaan kun sukki lähtee jalasta? (takaside alas ja monon puhdistaminen).
- Tamppaaminen, kävely ja lumikukka (askelilla tai hyppyillä ympäri paikallaan), ensin ilman sukkiä
- Potkukelkka parin kanssa (molemmilla jaloilla).
- Leikit, esimerkiksi Sokeri-Sakari, kts. Leikit-osiosta.

2. Oikolasku ja hissin käyttö



Tavoite:

Lapsi laskee pienen mäen yhdensuuntaisin sukkin. Lapsi oppii hissin käytön.

Paikka:

Tasaiselle päättyvä rinteiden alaosa, lastenrinne, hiihtomaa. Oikeaan hissiin meno vasta, kun jarruttaminen onnistuu. Hissin käytön harjoittelu tässä kohtaa edesauttaa tasapainon kehittymistä ja näin ollen myös oikolaskun onnistumista.

Harjoituksia: (ilman sauvoja)

Oikolasku:

- Lyhyt tamppaus rinteeseen päin, sieltä liukuja perusasennossa (kts. perustermit) alas, vauhti pysähtyy itsestään
- Perusasento paikalla
- Oikolasku kyykyssä.
- Oikolasku kyykkyy-ylös, porttien ali.

- Oikolasku kädet edessä / sivulla / takana.
- Oikolasku käsi kädessä.
- Oikolasku parin kanssa.
- Oikolasku ryhmänä käsi kädessä.
- Oikolasku askelia sivulle.
- Oikolaskussa hyppyjä.
- Oikolasku takaperin.
- Oikolaskussa toisen jalan nostoja.
- Mahdollisimman pitkä liuku. Kuka liukuu pisimmälle?

Hissin käyttö: Sukset yhdensuuntaisina ylärinteeseen päin, kapula jalkojen väliin tai pepun alle (sompahissi/ankkurihissi) ja seisotaan suorassa.

Hissistä irrottautuminen tapahtuu kapulasta irti päästämällä sekä työntämällä itseään pois hissilinjalta. Harjoitellaan irtokapulalla (joita voi kysyä lainaa hiihtokeskuksesta). Opettaja toimii hissinä vetämällä lapsia yksi kerrallaan ensin tasamaalla sitten lyhyen matkan rinteeseen päin. Sieltä oikolaskuja takaisin alas.

3. Aura, aurakäännös

Tavoite:

Tasapaino suksilla kehittyy. Lapsi oppii auraamaan = jarruttamaan. Lapsi saa sukset kääntymään ja vauhdin pysähtymään.

Paikka:

Loiva tasaiselle päättyvä rinne, lastenrinne, Hiihtomaa. Käännösten sujussa kohtalainen rinne.

Auraaminen on hyvä tapa aloittaa laskettelu. Auratessa suksen kärjet pidetään toisiaan lähellä, mutta suksen kantoja työnnetään jaloilla toisistaan loitommalle, sen mukaan, kuinka vauhdikkaasti halutaan laskea.

Aurakäännöksiä tehdään painonsiirron sukselta toiselle. Auraaminen on suhteellisen raskasta, joten sen opittua on parempi siirtyä opettelemaan käännöksiä yhdensuuntaisin suksin.

Harjoituksia: (ilman sauvoja)

Auraaminen

- aura tasamaalla
- oikolasku rinteän alaosasta, jarruttaminen tasamaalla auraten
- oikolaskun ja auran vaihteluita
- kapean ja leveän auran vaihteluita
- toisella suksella auraaminen.
- pysäytys merkittyyn paikkaan / vihellyksestä / opettajan rinnalle.
- Oikoaurassa suksien nostelua.
- Viistoaurat.
- Aura takaperin.

Aurakäännös



- oikoaurasta käännös pysähdykseen asti
- merkittyä reittiä laskeminen (reitti vaikka oppilaiden sauvoista)
- käännöksiä ulkojalan polvea (kuormittaen) painamalla
- liikennepoliisi: opettaja näyttää käännöksen suunnan ja rytmin
- lentokone: kädet vaakatasossa, kallistetaan ulkosuksen puolelle
- autolla ajelu: kädet kuvitellulla ratilla, ohjausliikkeitä
- miljoona käännöstä: kuka tekee eniten käännöksiä merkatulla alueella
- aurakäännös perusasentoa muuttamalla: kyykyssä, varpaillaan, kädet polvissa, korostetusti edessä/takana
- seuraa johtajaa tai johtajan lumeen piirtämää viivaa.

4. Sujuvat käännökset

Tavoite:

Lapsi oppii laskemaan sujuvasti erilaisia käännöksiä.



Paikka:

Helppo / kohtalainen rinne.



Harjoituksia: (ilman sauvoja)

- Lasketaan käännöksiä lähellä oikolinjaa
- Lasketaan käännöksiä sujuvasti rinteeseen ylhäältä alas
- Lasketaan lyhytsäteisiä käännöksiä
- Lasketaan pitksäteisiä käännöksiä
- Lasketaan käännöksiä isona jättiläisenä ja pienenä peikkona
- Käännösten välissä kädet yhteen pään päällä
- Käännösten välissä käsien läpsäytys yhteen edessä
- Lasketaan toisten jälkiä
- Erikokoiset käännökset: niin iso kun rinteeseen mahtuu, keskikokoinen ja todella pieni käännös
- Liikeneruuhka: lasketaan tiiviinä ryhmänä käännöksiä, toisiin ei saa osua.
- Lasketaan sujuvaa rataa



5. Käännös yhdensuuntaisin suksin

Kun auraaminen ja aurakäännös ovat hallinnassa, on aika siirtyä laskemaan yhdensuuntaisin suksin.

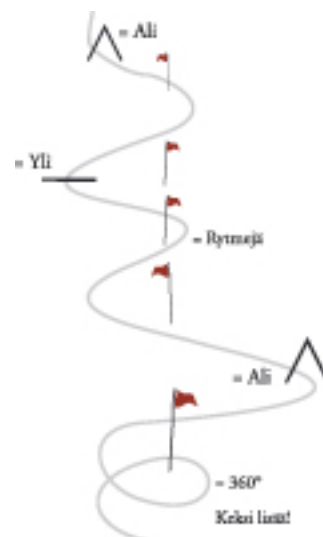
Tavoite: Lapsi oppii polvien käytön käännöksissä.

Paikka:

Helppo / kohtalainen rinne.

Harjoituksia:

- käännös alkuauralla: käännöksen loppuvaiheessa sisäsuksi liutetaan ulkosuksen viereen
- sisäsuksen nostoja
- lasketaan viistorinteeseen, painetaan molempia polvia ylärinteeseen
- lasketaan helppossa paikassa suoraan alas ja käännös molempia polvia kallistamalla vain toiseen suuntaan (molemmat suunnat)
- polvien kallistelu: näytä polvilla seuraavaan käännökseen (valot polvissa..)
- "Syöksylasku" matalassa asennossa, käännös polvilla



Liikuntaleikkejä lumella ja suksella

Leikkiä voi lähes mitä joko sukset jalassa tai ilman, yksi suksi jalassa tai monoilla.

Sokeri-Sakari

Rajaa leikkialue. Leikkijät asettuvat rajatun alueen toiseen päähän ja yksi leikkijöistä on keskellä kiinniottajana "mustana miehenä". Leikkijöiden tavoite on päästä leikkialueen toiselle puolelle turvaan. Kiinnijääneistä tulee lisää kiinniottajia. Voittaja on viimeinen jäljellejäänyt.



Sukset jalkaan

a) Sukset irrotetaan pillin vihellyksestä ja otetaan oikein käteen pohjat vastakkain ja kannat taaksepäin. Toisesta vihellyksestä asetetaan sukset takaisin jalkaan. Myöhemmin voidaan toteuttaa kisailen ja ottaa myös sauvat mukaan.

b) Leikkijät seisovat rivissä sukset jalassa ilman sauvoja. Heidän edessään muutaman metrin päässä on viiva tai merkkilippu. Merkin saatuaan leikkijät ottavat sukset jalasta, kiertävät juosten merkkilipun tai käyvät kääntymässä viivan takana ja palattuaan kiinnittävät sukset takaisin jalkaan. Nopein voittoa.

Lapanen polvien välissä

Harjoitellaan suksien pitämistä vierekkäin laskussa siten, että pyritään pitämään lapanen, pipo tms. pehmeä esine polvien välissä koko laskun ajan.

Seuraa johtajaa

Pelataan joko pareittain tai koko ryhmän kanssa. Muut matkivat johtajan tekemiä temppuja tai laskutyylejä. Taidon kehittyessä rytmiharjoituksena: seurataan johtajalaskijan käännösten rytmiä.

Suksihippa

Tavallinen hippaleikki, jota leikitään sukset jalassa ilman sauvoja. Ennen leikin aloittamista määrätään pelialueen ulkorajat. Kiinniotettaessa vältetään toisen suksien päälle hiihtämistä.

Tasamaan slalom

Viestikilpailu, jossa edetään luistelemalla. Sauvat asetetaan tasaiselle alueelle parin metrin välein pujotteluradaksi, jonka jokainen vuorollaan luistelee edestakaisin joko sauvoitta tai sauvojen kanssa.

Kuka pääsee pisimmälle

Liukukisa, jossa vauhdinottoalue on tarkkaan määritelty. Vauhdinotto lopetetaan tietylle merkille, kuka liikuu pisimmälle, on voittaja. Liu'ussa ollaan pystyasento polvet notkistettuna.

Esineiden poimiminen

Loivaan rinteeseen ladun kahta puolta asetetaan erilaisia esineitä (risuja, lapasia, käpyjä tms). Voittaja on se, joka laskun aikana pystyy eniten poimimaan esineitä. Sopii harjoituksena sekä viisto- että oikolaskuun.

Kiipeämisviesti

Pienet joukkueet (3-4 henkeä). Asetutaan jonoon kasvot kohti loivaa ylämäkeä. Ensimmäinen jonossa lähtee haarakäynnillä kiertämään ylempänä olevaa merkkiä ja laskee muna-asennossa alas joukkueen vierestä antaen lähtömerkin seuraavalle, jonka käsi on vaihtomerkkinä ojennettuna sivulle. Merkistä seuraava jatkaa kiipeämällä. Nopein joukkue voittaa.

Liikennepoliisi

Opettaja seisoo loivassa rinteessä kasvot ylärinteeseen päin ja näyttää erilaisia liikennepoliisin käyttämiä merkkejä: seis, käänny vasempaan, käänny oikeaan, mene suoraan eteenpäin. Oppilaat laskevat rinnettä noudattaen annettuja merkkejä.

Elävä rata

Tehdään väljä jono rinteeseen. Ylimmäinen laskija lähtee pujottelemaan muita. Laskun pysähdytään "kepiksi" jonon alapäähän.