

LAJIESITTELY /8. lk

Yleiset ohjeet

Tarkoitus on esitellä **liikuntalaji**, jota itse harrastaa. Jos sellaista ei ole, esitellään muuten itseään kiinnostava laji. Tietoja esittelyä varten haetaan netistä ja omista kokemuksista. Tiedot kirjoitetaan käsin vihkoon tai tekstinkäsittelyllä paperille, jota käytetään tukena esityksessä luokassa. (Toisella sivulla mallityö.)

Ryhmän koko

Työ tehdään yksin tai pareittain.

Sisältö

Esittely voi sisältää esim. seuraavanlaisia asioita:

- Paljonko harrastajia Suomessa/Forssassa?
- Paikalliset harrastusmahdollisuudet
- Tarvittavat välineet
- Harrastuskustannukset
- Kuinka usein treenataan/kilpaillaan/on pelejä?
- Millaisia harjoituksia lajiin kuuluu? (Kestävyys-, nopeus-, voima- ja liikkuvuusharjoitukset)
- Millaisia ovat tyypilliset lajin parissa syntyvät vammat?
- Millaisia ominaisuuksia harrastajalta vaaditaan, jotta hän menestyisi lajissaan?
- Miksi harrastat kyseistä lajia? (Tai, jos et harrasta, miksi laji kiinnostaa sinua?)

Lajiesittely: jääkiekko

Jääkiekko on yksi maailman suosituimmista joukkuelajeista. Jääkiekko on erittäin suosittua sen synnyinsijoilla Kanadassa ja Pohjoismaissa, mutta se on levinnyt myös Yhdysvaltoihin ja koko Eurooppaan. Suomessa lisenssöityjä pelaajia on 67336, Forssassa noin 100-200. Forssassa lätkää voi harrastaa paikallisessa seurassa FoPS:issa ja lähialueilla Loimaalla Rocketsissa tai Somerolla Sopassa.

Peliasu koostuu numeroidusta pelipaidasta ja sukista sekä lukuisista suojista (polvi, hartia, kypärä,...) ja kaikista pyhimmistä luistimista ja mailasta. Jääkiekon harrastaminen maksaa aika paljon. Tampereella jo kausi maksaa lähelle 3000 euroa, mutta täällä Forssassa 1500 euroa. Siihen täytyy lisätä myös suojat ja muut varusteet.

Suomessa jääkiekkoa pelataan monella sarjatasolla. Nuorimmat ovat syntyneet 05-06. Lisäksi pelataan Suomen pääsarjassa sm-liigassa ja monessa divisioonassa.

Lajia treenataan todella paljon. Esimerkiksi meidän joukkueella saattaa olla vain lauantai tai sunnuntai vapaa. Jääkiekossa nopeutta treenataan rappusissa, voimaa salilla ja venytellään todella paljon. Jääkiekossa saa taklata (toisin kuin sählyssä), joten vammoja tulee aivotärähdyksistä murtumiin.

Jos haluat menestyä lajissa on vain treenattava eikä saa sekaantua päihteisiin tai muuhun. Harrastan lajia, koska yksilölajeista en pidä ja jääkiekko on maailman nopein joukkuelaji.

8b:n oppilas