

MÄENLASKU SUKSILLA

LASKUASENTO:

- Paino tasaisesti molemmille jaloille
- Sauvat kiinni vartaloon
- Painopiste alas, joustaa polvista



VARIAATIOITA:

Takaperinlasku

- selkä menosuuntaan
- paino päkiälle

Kyykkyy-n-ylös

- laskun aikana kyykkyy-n ja kosketetaan sormilla monoja
- nousee takaisin ylös ja venytetään kädet kohti taivasta

Esineiden poiminta

- joustetaan polvista ja kerätään vauhdista esineitä maasta

Yhdellä jalalla

- liuútaan mäkeä alas yhdellä jalalla samalla polvista joustaan

VINKKEJÄ LASKUUN

- Käytetään aluksi valmiita latupohjia, sillä se helpottaa laskemista
- Aluksi sauvat voidaan jättää pois
- Kun laskutavat alkavat sujua, kokeillaan tehtäviä pareittain
- Annetaan lapsille eri eläimiä, joita heidän tulee laskiessaan esittää
- Tehtävät ovat helpompia loivassa mäessä. Kun taidot kehittyvät, voidaan siirtyä hurjempiin mäkiin!

Muista, että hiihtäjä vie suksia eikä toisinpäin!

LÄHTEET

- Huotari, P. & Hakala, J. Suomen Hiihtoliitto. 2013. Opettajan hiihto-opas.
https://arkisto.hiihtoliitto.fi/site/assets/files/14632/ope_opas_e_book_2013.pdf.
- Opetushallitus. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2022. Määräykset ja ohjeet 2022:2a.
https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_0.pdf.
- Opetushallitus. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. 2014. Määräykset ja ohjeet 2014:96.
https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf.
- Suomen Olympiakomitea ry. Taitokortit ja tuokiot lumelle ja jäälle. 2013. Taitokortit lumi -ja jää.
https://www.olympiakomitea.fi/uploads/dlm_uploads/2020/08/5a837179-taitokortit-lumi-ja-jaa.pdf.