# Suksilla liikkumisen oppimisesta

* Lapset oppivat nopeasti. Yleensä ennen kuin ymmärtävät, mitä ovat tekemässä
* Oppiminen on tärkeämpää kuin opettaminen => Tehtäväsuuntautuneisuus
* Suorituksen rytmi on tärkeämpi kuin tekniset yksityiskohdat
* Ympäristö on hyvä opettaja
* Tasapaino on tärkeä. Se kehittyy liikkumalla suksilla
* Lapset eivät ole pienikokoisia aikuisia. Heidän lähtökohdat suksilla liikkumiseen ovat erilaisia.

## 5.1. OPETUSPAIKAT LASTEN HIIHDONOPETUKSESSA

\* TASAINEN OPETUSKENTTÄ = **TAITO-OPETUS**

- hyvä paikka alkutilanteen perusopetukseen

-> tutustuminen suksiin

-> kävelyt, hypyt, loikat -> hiihtoleikit

- vaatii ohjaajalta hyvää valmistelua

-> pitkästyminen on mahdollista

\*LASTEN HIIHTOMAA = **TAITO/VALMIUS -OPETUS**

- tasapaino, ketteryys, hallinta

- paikka, jossa hyppyreitä, pomppuja, urkulatuja,

pujotteluratoja yms.

- suorituspaikat luokiteltu eri vaikeusasteisiin

-> usein merkitty väreillä kuten rinteet

- paikka itse opettaa -> ohjaajan osuus pienempi

\*HALSTERIT JA LADUT = **TEKNIIKKAOPETUS**

- varttuneempien lasten tekniikan opetukseen ja soveltamiseen

perustaitojen jo ollessa hyvällä tasolla

- toimii myös siirtymisreittinä opetuskentältä hiihtomaahan

ja takaisin

## 5.2. LASTEN HIIHTOMAAN

- hiihtomaan toiminta perustuu omaehtoiseen kokeiluun ja

tilanneoppimiseen

- oppiminen tapahtuu lapsen omien onnistumisen arviointien pohjalta

- lapsi liikkuu oman taitonsa ja rohkeutensa ylärajoilla,

mutta asettaa itse rajansa

- JÄÄNITTÄVÄ TILANNE - USKALLANKO?

- HAASTE - ONKOHAN LIIAN VAIKEAA?

- ONNISTUMISEN ELÄMYS

- OIVALLUKSET ERI TILANTEISSA

- ohjaaja voi antaa vinkkejä mikäli lapsi ei pysty ratkaisemaan ongelmaa  
- ohjaaja pystyy hallitsemaan suurenkin ryhmän

**5.3. LASTEN HIIHTOVARUSTEET HIIHDON PERUSTAITOJEN OPETUKSESSA**

##### 5.3.1. SUKSET

Hiihdettävyys -> rento mutta kuitenkin voideltava

Riittävän lyhyet -> helpot käsitellä

- samoilla suksilla hiihto, laskettelu ja hypyt

=> **LASTEN SUKSI**

##### 5.3.2. KENGÄT

- taipuisa pohja, joka on kuitenkin kiertojäykkä

- NNN- tai SNS- normin sidejärjestelmä

- kengän tulee olla lämmin ja mukava -> sopivan kokoinen

- helpot käyttää

=> **LAPSI SAA KENGÄT ITSE JALKAAN**

##### 5.3.3. SITEET

- Edellä mainittuihin normeihin soveltuvat siteet

- Ei kannan takaa kiinnitettäviä siteitä

=> **LAPSEN PITÄÄ ITSE SAADA SUKSET JALKAAN**

**5.3.4. YLEISIÄ ASIOITA VARUSTEISTA**

- Laskettelukenkä antaa väärän tasapainomittarin

-> kantapää-sääri; oikea on koko jalkapohja

- Lapsille ei tarvitse ostaa kilpasuksia

- Tavaratalojen halpis-paketit eivät ole lapsille soveltuvia

-> hankalat asentaa

-> jäykät sukset -- aina lipsuu

-> kantapää ei pysy suksen päällä tai suksi jopa irtoaa jalasta

-> sukset pullon muotoisia -> väärä ohjautuvuus

# 6. HIIHDON OPETUSPAIKAT JA VALINNAN VAIKUTUKSET

### HYVÄ PAIKKA

- Paikka motivoi oppimaan

- Oppiminen suhteellisen nopeaa

- Opetusaihe sopii luontevasti opetuspaikkaan

- Paikka opettaa ja opettaja organisoi

### HUONO PAIKKA

- Oppiminen hidastuu

- Oppilaan ajatukset ehkä muualla

- Opettaja joutuu tekemään kohtuuttomasti töitä oppimistavoitteen saavuttamiseksi

- OPPIMINEN ON VAIKEAA

## 6.1. OPETUSPAIKKAA VALITTAESSA ON HUOMIOITAVA

1. OPETETTAVA RYHMÄ

- Ryhmän ikärakenne ja koko

- Ryhmän taitotaso

- Ryhmän varusteet ja niiden kunto

2. OPETUKSEN TAVOITE

- Opetetaanko perustaitoja vai tekniikkaa

3. OPETUKSEN VAIHE

- Uuden asian opettaminen

- Opitun asian harjoittelu

- Opitun asian soveltaminen uuteen tilanteeseen

- Opitun asian kontrollointi

4. MAHDOLLISET OPETUSTA HÄIRITSEVÄT TEKIJÄT

- Liikaa yleisöä

- Aurinko tai tuuli

- Muut hiihtäjät

- Luisto/Pito -ongelmat

5. OPETUKSEN APUVÄLINEIDEN KÄYTTÖMAHDOLLISUUS

- Kepit, viirit, pallot, hyppyrit yms.

**6.3. ERILAISIA OPETUSPAIKKOJA**

**6.3.1. HIIHTOMAA TAI VASTAAVA ALUE**

* Pomput, aaltoladut, hyppyrit, urkuladut, radat yms.
* Paras paikka opettaa lapsille perustaitoja
* muut paikat aina kompromisseja
* Soveltuu myös aikuisten opetukseen

**+** Kehittää hiihdon perustaitoja monipuolisesti ja haastavasti

**+** Ei vaadi paljon ohjausta

**+** Eristetty alue - turvallinen

**-** Vaatii päivittäistä huoltoa ja kunnostusta

**6.3.2. HALSTERI**

* Soveltuu kaiken tasoisten ryhmien opettamiseen ja harjoittamiseen
* Eri hiihtotapojen ja tekniikoiden opettelu

**+** Ryhmä näkee opettajan koko ajan

**+** Kaikki pääsevät heti suorittamaan

**-** Oppilaan kannalta yksitoikkoinen

**6.3.3. LADUN ERI MAASTONKOHDAT**

* Todellisissa olosuhteissa tapahtuva sovellutus ja kontrolli
* Soveltuu kaiken tasoisille ryhmille
* Nousu- ja laskutekniikoiden opettelu/harjoittelu/

soveltaminen

**+** Todellinen tilanne motivoi

**+** Mahdollistaa vaihtelevat harjoitukset

**-** Vain yksi pääsee kerralla suorittamaan

**-** Ryhmä voi hajota -> palautteen anto vaikeutuu

- Turvallisuus muiden ladulla liikkujien keskellä

**6.3.4. RINNE**

* Soveltuu käännösten ja taitojen harjoitteluun

**+** Turvallinen paikka harjoitella vauhdikkaasti

**+** Suksien hallinta paranee

**+** Hissi mahdollistaa runsaan toistomäärän

**-** Jäiset kohdat

**-** Muut rinteen käyttäjät