

Alppihiihdon opetusohjelma

Suomen hiihdonopettajat ry / Vuokatin Urheiluopisto 2012

Tuomas Immonen, Jussi Hynninen, Markus Soini, Ökö Heikkala, Petteri Vihmalo,
Ville Vihola, Antti Nikkanen, Toni Ahola, Michael Holler, Mervi Nevala, Santtu
Harjulehto, Mikko Uosukainen ja Seppo Keränen





Sisällysluettelo

1. Johdanto

2. Mitä on alppihiihto?

3. Alppihiihdon opettaminen

- > 3.1 Oppiminen ja opettaminen
- > 3.2 Oppimisympäristöt
- > 3.3 Alppihiihdon perustaidot
 - >> 3.3.1 Tasapaino
 - >> 3.3.2 Kanttaaminen
 - >> 3.3.3 Kuormittaminen
 - >> 3.3.4 Kääntäminen
 - >> 3.3.5 Ajoitus
- > 3.4 Opetustiet ja oppimispolut
 - >> 3.4.1 Rinnelasku-tie
 - >> 3.4.2 Freestyle-tie
 - >> 3.4.3 Apuopettaja-tie
 - >> 3.4.4 Esimerkkejä opetusteistä ja oppimispoluista
 - >> 3.4.5 Opettajan omia opetusteitä
- > 3.5 Välineet

4. Harjoitepankki

5. Lähdeluettelo



Suomen hiihdonopettajat ry / Vuokatin Urheiluopisto 2012

Tuomas Immonen, Jussi Hynninen, Markus Soini, Ökö Heikkala, Petteri Vihmalo, Ville Vihola, Antti Nikkanen, Toni Ahola, Michael Holler, Mervi Nevala, Santtu Harjulehto, Mikko Uosukainen ja Seppo Keränen

1. Johdanto



Lumiliikunnan oppiminen on antoisaa puuhaa ja taidon opettaminen toiselle pal-
kitsee monin tavoin. Opettamisen ja oppimisen kanssa ollaan aina uuden asian
äärellä, asian, joka mahdollistaa jatkuvan oppimisen ja kehittymisen myös opetta-
jalle itselleen. Suomalainen lumiliikunnan opetus tähtää iloiseen ja onnistumisen
elämyksiä tarjoaviin oppimiskokemuksiin, jossa oppiminen tapahtuu yhdessä op-
pijan ja opettajan kesken.

Opetusohjelman perustana on nykyaikainen käsitys taidon oppimisesta. Keskiös-
sä on oppija, jonka lähtökohdat ja tavoitteet ovat aina yksilöllisiä. Lumiliikunnan
opetuksessa onkin tärkeää ymmärtää, että opettajan toiminnan sijaan keskeistä
on oppija ja oppiminen itsessään. Hyvä opettaja ymmärtää lajia ja lajikulttuuria,
erilaisten oppimisympäristöjen tarjoamia mahdollisuuksia ja itse oppimista ilmiönä
sekä ilmapiiriin, viihtyvyyteen ja motivaatioon vaikuttavia tekijöitä.

Tämän opetusohjelman tarkoituksena on tarjota lukijalleen monipuolisia työka-
luja kohdata yksilöllisiä oppijoita ja opetustilanteita sekä työkaluja, jotka mahdol-
listavat oppijalle iloisia onnistumisen kokemuksia hienon lajin parissa. Parhaim-
millaan se toimii uraansa aloittelevan opettajan tukena ja turvana, kokeneenkin
opettajan vinkivarastona sekä eräänlaisena ohjenuorana ja toiminnan perusta-
na opettamiseen. Opetusohjelman suunnittelun ja toteutuksen perusta on ollut
luoda lajirajoista riippumaton yhteinen tukeva pohja suomalaiselle lumiliikunnan
opettamiselle.

2. Mitä on alppihiihto?

Alppihiihto on talvinen laji, jossa pyritään luontevaan liikkumiseen lumella yhteistyössä luonnonvoimien kanssa ja vauhdin tuomaan iloon liu'uttaessa suksilla alamäkeen. Tavoitteena alppihiihdossa laskijalla voi olla mm. vapaus ja liikunnan ilo, fyysisen kunnon parantaminen, kokemukset talvisessa ulkoilmassa, sosiaalinen yhteenkuuluvuus tai onnistumisen elämykset oman suorituksen kautta.

Alppihiihdon merkitys on siten yksilöllinen asia, ja jokaisen tulisikin kokea se omalla tavallaan, omista lähtökohdistaan ja tarpeistaan. Yhdelle laskeminen on vauhdin hurmaa ja vapautta, toiselle tiukan tekninen ja aggressiivinen urheilusuoritus, kolmannelle kenties hyvinkin sosiaalinen kokemus yhdessä samanmielisten ihmisten kanssa. Tiukimman tulkinnan mukaan alppihiihto terminä on vain ratalaskua, kuten esim. alppihiihdon maailman cupissa. Nykyään alppihiihdon sisälle voidaan kuitenkin lukea myös freeride ja freestyle kaikkine alalajeineen, jotka ovat nostaneet suosiotaan vuosi vuodelta. Skicross, Big Air, Slopestyle, Halfpipe ja offpiste-laskettelu ovat esimerkkejä nykypäivän laajasta alppihiihdon maailmasta. Ympäristö, jossa nykypäivänä lasketaan, ei rajoitu enää pelkästään hiihtokeskukseen, vaan laskijoita voi nähdä nauttimassa alppihiihdosta niin kaupungeissa kuin tunturien ja vuorien takamaastoissakin.

Suomen Hiihdonopettajat ry:n (SHOry) näkökulmasta alppihiihto on monipuolinen suksilla lumella liikkumisen kokonaisuus, joka jakaantuu useaan eri osa-alueeseen tai ala-lajiin ympäristön ja käytössä olevien välineiden mukaan. Välinevalmistajilla on usein markkinoinnillisia ja liiketaloudellisia tarpeita luoda kategorioita eri osa-alueitten välille, mutta luonnonvoimat ovat kaikille samat. Osaavan hiihdonopettajan tulisikin pyrkiä hyödyntämään suksia, ympäristöä ja luonnonvoimia luontevalla, tarkoituksenmukaisella ja monipuolisella tavalla. Avoin suhtautuminen ja yhdessä oppiminen avaavat uusia elämyksiä ja oppimiskokemuksia sekä asiakkaalle että hiihdonopettajalle.

Tutustutaan siis avoimin mielin uusiin ideoihin, uusiin lajeihin, uudenlaisiin välineisiin. Ajatellaan alppihiihtoa kokonaisuutena ilman tarpeettomia rajanvetoja, ennakkoluuloja tai kategorisointeja. Pyritään yhdessä tarkoituksenmukaiseen, urheilulliseen ja monipuoliseen lumella liikkumiseen.

Autetaan asiakkaitamme, oppijoita, löytämään alppihiihdon ilo yksin ja yhdessä, kukin omana itsenään.

3. Alppihiihdon opettaminen

3.1 Oppiminen ja opettaminen

Oppimista voidaan yleisesti ajatella tiedon ja kokemusten karttumisena siten, että ihmisen tietoisuudessa ja toiminnassa tapahtuu muutos. Oppimista, alppihiihdosta puhuttaessa varsinkin taitojen oppimista, tapahtuu sekä opettajan tavoitteiden tai opetussuunnitelman ohjaamana (eksplisiittisesti), että tiedostamatta (implisiittisesti). Opettajan tavoitteiden ohjaamassa tai opetussuunnitelman mukaisessa oppimisessa korostuvat opettajan työkalut, kuten ohjeet ja näytöt eli mallisuoritukset sekä palaute. Varsinkin rinneympäristössä taitoja opitaan kuitenkin usein tiedostamatta, joka käytännössä tarkoittaa oppimisympäristön (ks. luku 3.2) kautta oppimista. Esimerkkinä ympäristön kautta tapahtuvasta tiedostamattomasta oppimisesta voisi olla vaikkapa pieni lapsi, joka ilman opettajan läsnäoloa oppii leikkipuistossa liikunnallisia perustaitoja, kuten kiipeilemistä, ryömimistä, hyppimistä, juoksemista ym. Oppiminen on siis vahvasti sidoksissa ympäristöön ja vallitseviin olosuhteisiin.

Opettajan ohjaama - ja tiedostamaton oppiminen eivät ole toistensa vastakohtia. Myös ns. perinteiset opettajan työkalut, eli opettajan omat laskutaidot, mallisuoritukset, ohjeet ja palaute ovat tärkeitä tekijöitä opettamista ajatellen. Voidaan ajatella, että tiedostamattoman oppimisen mahdollistavat oppimisympäristöt ovat ensimmäinen haaste opetustilannetta ajatellen. Jos tämä haaste saavutetaan, ts. opettaja osaa valita ja muokata sopivan oppimisympäristön, on hänellä loistavat mahdollisuudet käyttää hyväkseen myös perinteisiä työkaluja oppimisen ohjauksessa. Eli ensin oppimisympäristöt kuntoon ja toiminta käyntiin - ja sen jälkeen yksilöllisesti ohjaamaan oppimista.

Prosessia, jossa yksilö oppii liikkumistaitoja, voidaan kutsua motoriseksi oppimiseksi. Motoriseen oppimiseen liittyy olennaisesti taidon ja taitavuuden käsite.

Taidon oppimista voidaan määritellä yleisesti suorituksen kehittymisenä harjoittelun tuloksena. Yksi "vahinko-onnistuminen" ei vielä tee suorituksesta taitavaa vaan ennemminkin kyky toistaa sitä siten, että joukkoon mahtuu vain vähän tai ei lainkaan huonoja suorituksia tai epäonnistumisia. Oppiminen on siis pysyvää ja taidon kehittyessä suoritukset myös yhdenmukaistuvat. Olennainen piirre taitavassa suorituksessa on myös sen mukautuvuus eli kyky toistaa taitoa erilaisissa tilanteissa, olosuhteissa ja ympäristöissä. Esimerkiksi aloitteleva alppihiihtäjä voi hallita aurakäännöksen helpossa ympäristössä loivassa rinteessä, mutta käännöksen tekeminen ei onnistu siirryttäessä jyrkempään rinteeseen tai kumpareikkoon. Taitava laskija puolestaan osaa mukauttaa ja hienosäätää käännöksiä niin, että hän selviää monipuolisesti myös vaikeammassa olosuhteissa ja ympäristöissä.

Taidon oppiminen jaetaan kolmeen vaiheeseen: alkuvaiheessa taito yritetään ymmärtää ja hahmottaa kokonaisuutena. Taitoa, kuten käännöstä tai temppeua, voidaan yrittää hahmottaa esimerkiksi omalla kokeilulla, sanallisella ohjeistuksella, mallisuorituksella tai mielikuvilla.

Välivaiheessa taitoa harjoitellaan ahkerasti, mikä sitoo havaintotoiminnot. Toisin sanoen laskijan keskittyminen kohdistuu lähes täydellisesti omaan tekemiseen, esimerkiksi käännöksen vaiheisiin. Käännösten suhteuttaminen ympäristöön tai huomion kiinnittäminen muihin rinteessä liikkujiin on tässä vaiheessa haastavaa.

Automaatiovaiheessa taidosta on tullut kokonaisuus, jolloin havaintotoiminnot vapautuvat. Automaatiovaiheessa laskija voi esimerkiksi radalla keskittyä laskulinjaan, koska käännöksen tekniikka ei enää vaadi kaikkea huomiota. Hyppyristä lähtiessä voi keskittyä tempun tekemiseen ilman että tarvitsee erikseen miettiä ponnistuksen vaiheita. Jotta laskija voisi keskittyä esimerkiksi siihen millaisella

3. Alppihiihdon opettaminen

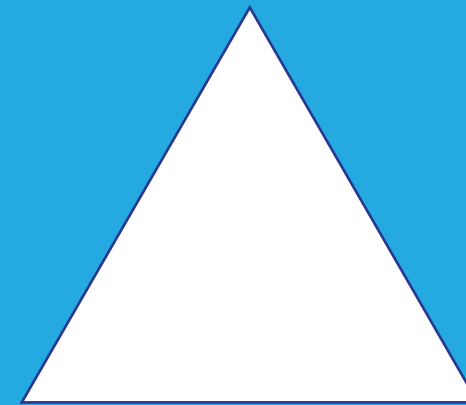
tyyllillä tempun tekee, täytyy tempun perusteiden hallinta yleensä olla automaatiivaiheessa.

Taidon kehittyessä ja oppimisen edetessä havaintotoiminnot siis vapautuvat muuhun kuin itse tehtävään. Alppihiihdossa tätä voidaan ajatella selkeänä tavoitteena, sillä laskeminen tapahtuu aina muuttuvassa ympäristössä. Laskija joutuu rinnettä, paippia, tai parkkia alas tullessaan kiinnittämään huomiota esimerkiksi seuraavaksi vastaan tulevaan hyppyriin, kaareen, kumpuun, ratakeppiin, seuraavaan temppuun tai toiseen rinteessä liikkujaan. Tärkeää on huomata, että tämänkin asian voi ottaa huomioon jo harjoittelun alkuvaiheessa esimerkiksi kiinnittämällä tehtävää, kuten käännöstä, suoritettaessa tarkkaavaisuus kehon ulkoisiin kohteisiin eli esimerkiksi tulevaan käännökseen, merkkikartioon, rinteiden reunaan tms.

Kuva: Taidon oppimisen nykyaikainen malli. Yksilöön, ympäristöön ja tehtävään liittyvät piirteet ovat jatkuvassa vuoropuhelussa keskenään. Esimerkiksi yksilön voimaominaisuudet tai havaintotaidot muuttavat myös kolmion kahta muuta tekijää. Hyvän rinteidenlukutaidon omaava ja fyysisesti vahva laskija voi laskea haastavankin rinteiden alas vähemmällä rasituksella ja rinteiden muotoja hyväksikäyttämällä. Tämä siksi koska hyvät havaintotaidot auttavat ennakoimaan tulevat käännökset, eikä laskija fyysisesti vahvana häiriinny laskun fyysisestä osuudesta vaan pystyy keskittymään olennaiseen.

OPPIJA

motivaatio, kokemukset, tunteet,
kehon ominaisuudet, kyvyt,
havaintomotoriset taidot



YMPÄRISTÖ

ilmapiiri, paikka,
välineistö,
toiset ihmiset

TEHTÄVÄ

yksinkertaisuus,
havainnon
merkitys

3. Alppihiihdon opettaminen

Oppimiskäsitysten muokkautuessa ja kehittyessä on myös opettajan rooli opetus-tilanteessa muuttunut. Opettajakeskeisyydestä onkin siirrytty yhä enemmän oppijälähtöisyyteen, jossa opettajan roolia voidaan ajatella ensisijaisesti oppimisen ohjaajana. Keskeistä on siis opettajan toiminnan sijaan oppija ja oppiminen itsessään. Mikäli opettaja keskittyy liiaksi opetusteknisiin asioihin ja omaan tuntuun- nitelmaansa, on vaarana että hänen keskittyminen siirtyy pois oppijasta. On tärkeää muistaa, että oppiminen, ja opettaminenkin, tapahtuu kokeilemisen, yrittämisen ja erehtymisen kautta. Tämän vuoksi opettaminen ei voi olla pelkästään virheiden karsimista, vaan kannustamista ja tukemista kokeilemaan ja yrittämään.

Opettajan toiminnan tulisi perustua taitojen oppimisen taustatekijöihin, joita voidaan havainnollistaa viiden kokonaisuuden kautta: 1.) oppijan motivaation synnyttäminen, 2.) toiminnan määrän maksimointi, 3.) tehokkaan oppimisympäristön luominen, 4.) opetuksen eteneminen loogisesti sekä 5.) kokonaissuorituksen harjoittelu.

1. Oppijan motivaation synnyttäminen

Opettamisen lähtökohdaksi tulisi olla, että se herättäisi oppijan mielenkiinnon ja innostaisi oppimaan. Parhaimmillaan oppilaassa herää sisäinen innostus itse toimintaa kohtaan, jolloin voidaan puhua oppilaan sisäisen motivaation heräämisestä. Oppilaan sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan toimintaan osallistumista sen itsensä vuoksi. Tällöin toiminnan motiiveina ovat siitä saatava ilo ja myönteiset kokemukset, joita toiminta tuottaa. Vastakohtaisesti voidaan puhua myös ulkoisesta motivaatiosta, jossa toimintaa ohjaavat palkkiot tai rangaistuksen pelko. Yleensä ulkoinen motivaatio toimintaa kohtaan lopahtaa joko saavutettaessa palkkio tai rangaistuksen uhan väistyessä.

Sisäinen motivaatio on motivaatioluokista voimakkain ja se syntyy kun oppilas voi kokea toiminnassa autonomiaa, sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja koettua pätevyttä. Autonomialla tarkoitetaan oppilaan tunnetta siitä, että hänellä on mahdollisuus tehdä omaan toimintaansa liittyviä valintoja ja vaikuttaa esim. tunnin päätöksentekoon. Autonomia on avainasemassa sisäisen motivaation synty- misessä, ja onkin tärkeää että oppilaalla on mahdollisuus tuntea vaikuttavansa hän- tä koskeviin päätöksiin.

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa oppijan tunnetta siitä että hän kuuluu kiinteänä ja hyväksyttynä osana ryhmään. Tunnille kokoontuva ryhmä tai kerho vetää laskijaa puoleensa ja saa osallistumaan harjoitteluun kerta toisensa jäl- keen. Myös vastuu ryhmän jäsenistä esimerkiksi turvallisuuden kautta on omi- aan lisäämään yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Pätevyys tarkoittaa oppijan uskoa omiin kykyihinsä. Jos oppilas kokee onnistumi- sia ja saa positiivista palautetta kasvaa myös hänen koettu pätevyytensä. Omal- le taitotasolle soveltuvat temput, tunne onnistumisesta ja kannustava palaute ovat avaintekijöitä lisäämään koettua pätevyttä.

Sisäistä motivaatiota voidaan tukea paitsi opetusjärjestelyin mutta myös luomal- la autonomiaa, sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja koettua pätevyttä tukeva op- pimisilmapiiri eli motivaatioilmasto. Motivaatioilmastolla tarkoitetaan oppilaan kokemusta tunnilla vallitsevasta ilmapiiristä. Ilmapiiri voidaan jakaa kahteen eri luokkaan, tehtäväsuuntautuneeseen motivaatioilmastoon ja kilpailusuuntautu- neeseen motivaatioilmastoon. Tehtäväsuuntautuneessa ilmapiirissä opettaja tu- kee, kannustaa ja arvostaa tunnilla positiivisesti ilmeneviä autonomian, sosiaali- sen yhteenkuuluvuuden ja koetun pätevyyden tekijöitä. Tällöin myös tunnin ilma- piiri muotoutuu näitä tekijöitä tukevaksi ja oppilaat todennäköisesti motivoituvat

3. Alppihiihdon opettaminen

paremmin. Vastakohtaisesti jos opettajan opetukselliset ratkaisut eivät tue oppilaan kokemusta autonomiasta, sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta ja koetusta pätevydestä muodostuu tunnille kilpailusuuntautunut ilmapiiri, mikä puolestaan vie oppilaan motivaatiota kohti ulkoista motivaatiota.

Alla on jaottelu tekijöistä jota edesauttavat tehtävä- tai kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston syntyä.

Tunnin motivaatioilmasto		
	Kilpailusuuntautunut	Tehtäväsuuntautunut
Tehtävä / resurssit	Samanlaiset kaikille	Eriytyneitä oppilaan edellytysten ja toiveiden mukaisesti
Autoriteetti / opettajan rooli	Kontrolloiva	Oppilaan vastuullisuutta ja valinnanmahdollisuuksia korostava
Palkitseminen	Julkista, normatiivista kilpailumenestykseen perustuvaa	Yksityistä, yksilölliseen kehittymiseen, yrittämiseen perustuvaa
Ryhmittely	Kilpailullisiin tehtäviin	Yksilöllisiin/yhteistoiminnallisiin tehtäviin
Arviointi	Normatiivista ja julkista, huomio lopputulokseen, virheistä rankaistaan, keskinäistä kilpailua arvostetaan	Yksilölliseen kehitykseen perustuvaa huomio prosessiin virheet osa oppimista yhteistyötä, kiinteyttä arvostetaan
Ajankäyttö	Suoritus aika rajattua	Suoritus aika joustavaa

2. Toiminnan määrän maksimointi

Liikuntataitoja opitaan vain tekemällä ja harjoittelemalla. Tämän vuoksi opettajan tulisikin käyttää mahdollisimman vähän tai ainoastaan välttämätön aika ohjeiden antamiseen, mallisuorituksiin eli näyttöihin, ryhmän liikutteluun paikasta toiseen ja niin edelleen. Jokainen oppija kokee oppimisen omalla tavallaan, jonka vuoksi lajitekniisten asioiden sijaan opettajan tulisikin keskittyä enemmän ympäristön muokkaamiseen (ks. luvut 3.2 ja 3.4.3). Tällöin ympäristö mahdollistaa, ei vain yhtä tiettyä, vaan monia mahdollisuuksia ja tapoja oppimiselle. Tärkeää on että opettaja valmiiden vastausten sijaan kannustaa oppijaa itsenäisesti ratkaisemaan ja oivaltamaan sekä antaa myös aikaa ja mahdollisuuksia kokeilemiseen.

3. Tehokkaan oppimisympäristön luominen

Opettaja voi luoda tehokkaan oppimisympäristön käyttämällä oppimisen tehostamiseen konkreettisia apuopettajia. Apuopettajat ovat opettamisen apuvälineitä, kuten esteitä, portteja, köysiä, ratoja ym., joiden avulla suunnataan ja ohjataan oppimista taidon ja kehittymisen kannalta oikeaan suuntaan (ks. luku 3.4.3 sekä harjoitepankki esimerkkejä apuopettajista). Esimerkiksi ponnistusta harjoiteltaessa voidaan hypätä esteen yli tai käännöksen sädetä ja muotoa voidaan ohjata merkkikartioilla. Apuopettajat luovat ja muokkaavat mielikuvia sekä vapauttavat opettajan perinteisestä roolista enemmän oppimisen ohjaajaksi. Apuopettajia käyttämällä ympäristöstä saadaan oppimisen kannalta tehokas, koska ne helpottavat oppimista, herättävät oppijoissa spontaania toimintaa sekä tarjoavat vaihtelua harjoittelulle. Niillä on myös eriyttävä vaikutus eli samassa ympäristössä voidaan esimerkiksi ryhmän jäsenille tarjota jokaisen taitotasoa vastaavia tehtäviä.

3. Alppihiihdon opettaminen

4. Opetuksen eteneminen loogisesti

Liikuntataidossa, kuten alppihiihdossa vaikkapa käännöksessä tai tempussa, on oppimisen kannalta tärkeitä ja vähemmän tärkeitä osia. Näiden osien tiedostaminen vaatii opettajalta ajoittain syvällistäkin ymmärrystä kyseessä olevasta taidosta. Opettamisen yhtenä lähtökohtana tulisi olla taidon oleellimmien osien harjoittelu. Esimerkiksi käännöksessä käsien asentoa voidaan pitää vähemmän tärkeänä asiana verrattuna nilkkojen, polvien, lantion ja koko kehon yhteistoimintaan. Tempuun, varsinkin pyörimään lähtiessä, on asteiden lukumäärästä tai taitotasosta riippumatta olennaisempaa keskittyä ponnistuksen ja vartalon kierron ajoitukseen kuin vaikkapa polvien asentoon. Oleellista on, että vaikka oppijat ovat eritasoisia, ei harjoittelun ydin kuitenkaan muutu mihinkään. Alppihiihdossa tämä siis tarkoittaa käytännössä perustaitojen monipuolista harjoittelamista kaikilla taitotasolla. Taitavalle opettajalle on ominaista ymmärrys ja kyky tiedostaa taidon olennaisin osa.

5. Kokonaissuorituksen harjoittelu

Alppihiihdon opettamisessa voidaan harjoitella kokonaissuoritusta toiminnan alusta lähtien. Alppihiihdossa tämä tarkoittaa toimintaa liukuvien suksien päällä eri tavoin, erilaisissa ympäristöissä ja olosuhteissa. Taidon oppimisen ja opettamisen alkuvaiheessa kokonaissuoritusta kannattaa harjoitella riisuttuna tai helpotettuna mallina, joka on oppijan taitotason mukainen. Taidon oppimisen edistyessä suoritusidea ei näin muutu. Kokonaissuorituksen harjoittelu on mielekästä, se on helppo omaksua ja hyväksyä ja lisäksi toiminnalla on näin alusta asti järkevä tavoite.

Moni opettaja törmää opettaessaan tilanteeseen jossa oppija ei opi, vaikka opet-

taja näyttää mallia siitä kuinka tulisi toimia. Jotta opettaja voisi hyväksyä tämän ja toisaalta tukea oppimista oikeilla keinoilla ja harjoitteilla, on hyvä tiedostaa muutama asia ihmiskehon toiminnasta ja liikkeestä.

Liikkuessaan ihmisen keho (raajat, vipuvarret ja nivelet) organisoituu automaattisesti itsensä toimimaan ympäristön haasteiden ja tavoitteiden mukaan. Tällöin voidaan puhua kehon koordinaatiosta. Raajat, vipuvarret ja nivelet tarkoittavat tässä yhteydessä niin sanottuja vapausasteita, joita liikkeissä on aina se määrä, kuinka montaa niveltä ja sen toiminnallista suuntaa liikkeen toteuttamiseen tarvitaan (esimerkiksi $2 \times 2 \times 3 = 12$). Alppihiihdossa kaikki nivelet ovat aktiivisesti käytössä, (olkapäät ja käsien nivelet sauvamerkkiä tehdessä). Toiminnallisia suuntia ovat ylös-alas, eteen-taakse ja sivulta-sivulle (kuormittaminen ja kantaminen, ks. luku 3.3) sekä kiertoliikkeet (kääntäminen, ks. luku 3.3) tai edellä mainittujen yhdistelmät. Taitotaso määrittää, miten tehokkaasti keho itsensä organisoituu liikkeen toteuttamiseen. Aloittelija ”jäädyyttää” näitä vapausasteita, jolloin suoritus näkyy jäykkänä toteutuksina (esim. tönkköpolvet). Oppiessaan taitoa, oppija alkaa oppimisen myötä ”vapauttamaan” vapausasteita, jolloin kehon kokonaiskoordinaatio paranee ja suoritukset näkyvät entistä sujuvimpina ja kokonaisvaltaisimpina liikkeinä (esimerkiksi nilkan, polven ja lantion yhteistoiminta käännöksessä tai ponnistuksen ja vartalon kierron ajoitus hyppyristä pyörimään lähdeittäessä). Taitava laskija pystyy täten hyödyntämään myös ympäristöä tehostaessaan omia suorituksia, esimerkiksi paipissa tai krossiradalla hakemaan laskulinjoja, jotka tuovat lisää vauhtia.

3. Alppihiihdon opettaminen

3.2 Oppimisympäristöt

Alppihiihto on paljon muutakin, kuin laskemista tasaista rinnettä pitkin alaspäin. Lajin ominaispiirteisiin kuuluu maaston hyväksikäyttö mahdollisimman monipuolisella ja luovalla tavalla. Perustaitoja (ks. luku 3.3) monipuolisesti kehittävä oppimisympäristö onkin tärkeää jo oppimisen ensiaskeleista lähtien. Oppimisympäristöllä tarkoitetaan fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista tekijöistä koostuvaa ympäristöä, jossa alppihiihdon oppiminen ja opettaminen tapahtuvat. Oppilaan taitotaso ja motivaatio, opettajan pätevyys, opettajan ja oppilaan välinen vuorovaikutus, sää, rinteiden/laskuympäristön kunto, muiden laskijoiden määrä ja oppilaan vireystila muodostavat oppimisympäristön ja vaikuttavat sen valintaan. Oppimisympäristö on siis se todellisuus, jossa opettaja ja oppilas toimivat. Tässä luvussa tarkastellaan pääosin opettajaa ja oppilasta ympäröivää fyysistä oppimisympäristöä, sen valintaa sekä opettajan mahdollisuuksia vaikuttaa siihen.

Tunnin tai kurssin alussa opettaja hahmottelee yhdessä oppilaan kanssa oppimispolun/polkuja, jotka tukevat oppijan sen hetkisten taitojen kehittymistä parhaiten. Valitut polut sisältävät oppilaan taitotasoon nähden sopivia harjoitteita ja tehtäviä erilaisissa oppimisympäristöissä. Samalla oppilaan kanssa edetessä on luontaisesti helppo kerrata turvallisuusasioita, joka lisää oppilaan turvallisuuden ja pätevyyden tunnetta ja siten motivoi harjoitteluun.

Perinteisesti on ajateltu opettajan olevan sitä parempi opettaja, mitä paremmin hän oman aineensa hallitsee. Oman opetusaineen hallinta on tärkeää, mutta opettajan toiminnalle asetettavat tavoitteet kuitenkin muuttuvat, kun mukaan otetaan opettajalle tärkeä taito luoda ja muokata erilaisia oppimisympäristöjä, joiden kautta oppija saa mahdollisuuden kehittää omaa oppimistaan ja taitojaan. Esimerkiksi kaikki käännökset rinteessä ovat erilaisia, sillä niihin vaikuttavat te-

kijät kuten taitotason kehittyminen, vauhti, sää, rinteiden muodot ym. vaihtelevat käännöksestä toiseen. Keskeistä taitojen opettamisessa on opettaa oppilaat toimimaan erilaisissa tilanteissa. Opettajajohtoinen perinteinen opetus, joka etsii oikeaa ”täydellistä tekniikkaa” ja pyrkii karsimaan virheitä, ei valitettavasti kehittä oppijoita toimimaan oikeissa tai aidoissa tilanteissa. Sen sijaan ajatus ympäristön kautta opettamisesta valmistaa oppijoita tähän, sillä ympäristöt tarjoavat lukemattomia haasteita ja takaavat harjoittelun vaihtelun. Peruseriaatteet suorituksissa ovat siis samat, mutta silti jokainen suoritus on erilainen.

Erilaisissa oppimisympäristöissä oppilas voi kehittää ymmärrystään omasta oppimisestaan, taidoistaan ja mahdollisuuksistaan. Oleellisen tärkeitä oppimisessa ovat opettajan tietoisesti käynnistämät ongelmanratkaisutilanteet, joissa oppija pääsee itse ratkaisemaan ongelman ja näin pääsee oppimisprosessissa eteenpäin. Sanonta ”olosuhde opettaa” sopineekin tähän mainiosti. Tällainen nykyaikaisiin oppimiskäsityksiin pohjautuva näkemys oppimisympäristöstä on tärkeää alppihiihdon opetuksessa, koska sukset ovat haastava väline ja olosuhteilla on opetteluun suuri merkitys.

Sukset koetaan usein alussa vaikeaksi ja jännittäviksi välineiksi liikkua. Tämä korostaa entisestään opetuksen hyvää suunnittelua ja oppimisympäristön toimivuutta, sillä oppilaan liiallinen jännitys vie keskittymisen pois itse alppihiihdon opettelusta. Hyvällä oppimisympäristön valinnalla voidaan estää myös pelkotilojen syntyä, jotka voivat estää oppimista. Lisäksi toimivassa oppimisympäristössä oppilaat toimivat turvallisesti ja aika käytetään tehokkaasti itse tekemiseen eli alppihiihtoon. Monipuolinen tai uusi oppimisympäristö voi tarjota kokeneemallekin oppijalle uusia haasteita ja siten kehittää perustaitoja entistä laajemmin. Opettajan vastuulla on kannustaa oppijaa kokeilemaan ja harjoittelemaan erilaisissa paikoissa ja olosuhteissa. Harjoitteissa pyritään kehittämään perustai-

3. Alppihiihdon opettaminen

toja oppimisen edistymiseksi tai asetetun tavoitteen saavuttamiseksi. Lopputuloksena saadaan yleensä oppilaalle lisää motivaatiota laskemiseen ja itsensä kehittämiseen.



Kuva: Rinnekeskus on täynnä erilaisia oppimisympäristöjä.

Hiihtokeskukset Suomessa tarjoavat monipuolisesti mahdollisuuksia alppihiihdon opetukseen. Opettajalla on valmiina kattava valikoima erilaisia oppimisympäristöjä, joissa toimia oppilaan kanssa. Helpot, keskivaikkeat ja vaativat rinteet, parkki, lastenmaa ja tasamaa ovat monen keskuksen perusvalikoimaa. Kuitenkin vain opettajan mielikuvitus on rajana erilaisten oppimisympäristöjen luomisessa. Opettaja voi luoda erilaisia ja eritasoisia tehtäviä sekä käyttää apuvälineitä ja näin ollen muokata olemassa olevaa oppimisympäristöä esimerkiksi merkkikartioita, köysiä, lunta ja lapiota ym. apuna käyttäen. Jo pienet muutokset oppimisympäristöön voivat vaikuttaa olennaisesti sekä oppilaan että opettajan toimintaan. Oppimisympäristön muokkaamisen voidaan ajatella toimivan myös opettajan apuvälineenä (apuopettajana, ks. luku 3.4.3) esimerkiksi eritasoisten ryhmien hallinnassa. Opetusalueelle voi luoda erilaisia vaikeustasoja, jolloin kaikki oppijat voivat edetä harjoittelussa turvallisesti ja motivoituneina oman tasonsa mukaisesti.

Opettajan ympärillä oleva oppimisympäristö tulisi siis nähdä ennen kaikkea työkaluna, joka tuo haastetta, mahdollisuuksia ja vaihtelua oppimiseen. Se on oikein käytettynä ja tarpeiden mukaan muokattuna oppilaalle tärkeä motivaatiotekijä ja tässä asiassa vain opettajan luovuus ja mielikuvitus ovat rajana. Opettaja päättää oppilaan kanssa yhdessä missä ympäristössä he toimivat. Oppilaalle on tärkeää onnistua ja kokea olevansa hyvä siinä mitä hän on tekemässä. Kun oppilas onnistuu, kokee olevansa pätevä ja hyväksytty, herättää se hänessä halun oppia lisää.

Miten opetusympäristö valitaan?

Kuka tekee valinnan?

Miten muokkaat oppimisympäristöä oppilaan toiminnan mukaan?

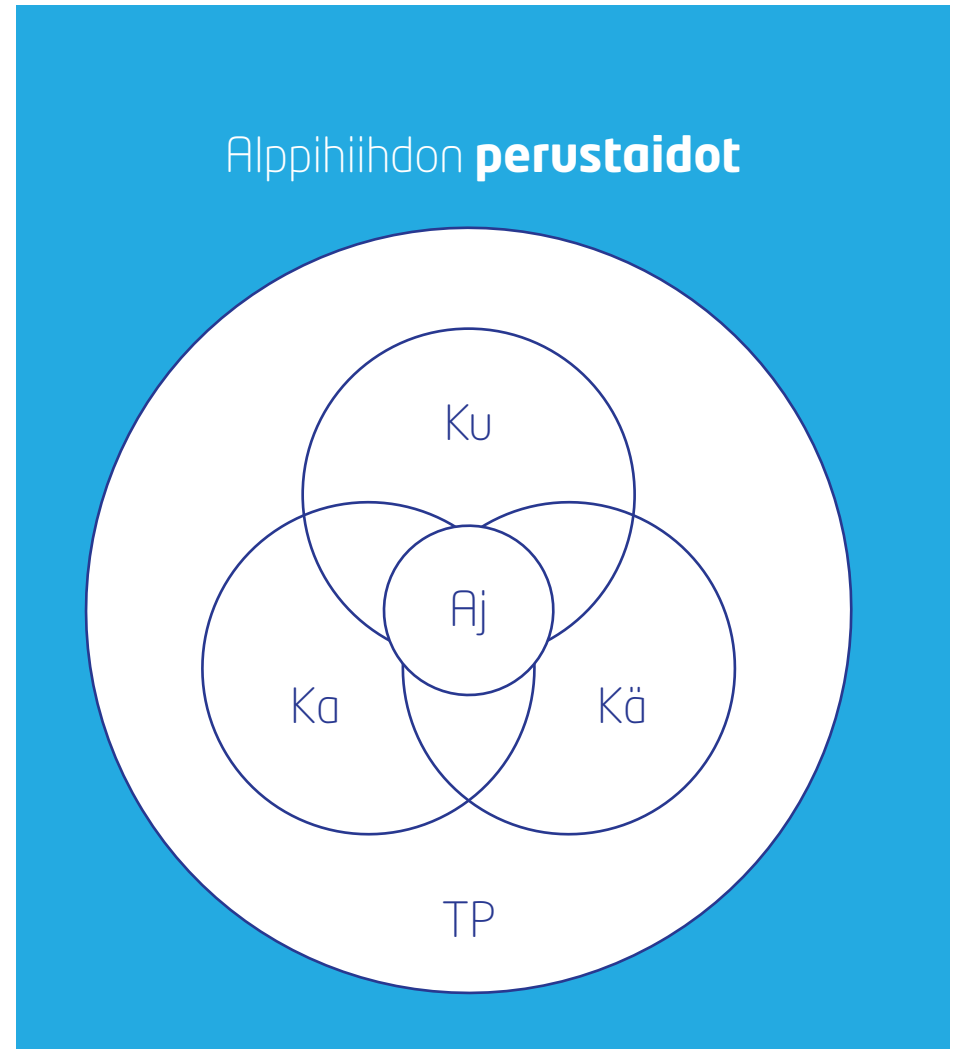
3. Alppihiihdon opettaminen

3.3 Alppihiihdon perustaidot

Alppihiihdon perustana ovat viisi perustaitoa: tasapaino, kääntäminen, kanttaaminen, kuormittaminen ja ajoitus. Kaikki laskijat, tasosta, olosuhteista tai suorite-
tusta tehtävästä riippumatta yhdistelevät näitä taitoja laskiessaan. Perustaito-
jen painotus ja merkitys vaihtelee suurestikin alppihiihdon eri osa-alueilla, mutta
monipuolinen harjoittelu, kaikenlaisissa olosuhteissa, ympäristöissä ja erilaisilla
välineillä luo vahvemman pohjan näiden taitojen kehittymiselle ja sitä kautta la-
jissa kehittymiselle

Kaikilla alppihiihdon osa-alueilla, niin rata- ja vapaalaskusta, freestyleen käyte-
tään samoja perustaitoja, mutta niiden painotuksissa ja erityispiirteissä on huo-
mattaviakin eroja. Vaikka kapea-alainen harjoittelu voi kehittää yhtä tiettyä puol-
ta, rajoittaa se lähtökohtaisesti kehittymisen mahdollisuuksia monipuolisena las-
kijana. Opettajan tehtäviin kuuluu ohjata, haastaa ja kannustaa oppija uusille
oppimispoluille sekä erilaisiin oppimisympäristöihin ja harjoitteisiin.

TP = Tasapaino
Kä = kääntäminen
Ka = Kanttaaminen
Ku = Kuormittaminen
Aj = Ajoitus



3. Alppihiihdon opettaminen

Tasapaino

Tasapaino luo perustan kaikelle laskemiselle ja mahdollistaa myös muiden perustaitojen monipuolisen kehittämisen.

Tasapaino voidaan jakaa staattiseen ja dynaamiseen tasapainoon. Staattisella tasapainolla tarkoitetaan kykyä säilyttää tasapaino mahdollisimman minimaalisilla liikkeillä liikkumattomalla alustalla, esimerkiksi seisottaessa suksien päällä tasamaalla. Dynaamisella tasapainolla tarkoitetaan kykyä suorittaa liikkeitä epävakaa alustalla ja vaihtelevissa olosuhteissa. Tasapaino on tällöin laskun mukana elävää dynaamista liikettä. Tasapainon säilyttäminen ja muuttuviin olosuhteisiin reagoiminen on mahdollista tukevan ja liikevalmiin perusasennon kautta.



Kuva: Liikevalmis perusasento sivusta: Paine on päkiöillä ja monon läpillä, varpaat, polvet ja hartiat muodostavat suoran linjan, selkä on hieman kaarella ja kädet edessä, kuten kannettaessa laatikkoa.

3. Alppihiihdon opettaminen



Hyvässä liikevalmiissa perusasennossa laskija seisoo suksien päällä rennosti niin, että etenkin jalkojen isot nivelet ovat kevyesti koukistettuina. Jalat ovat noin lantion leveydellä toisistaan. Vauhdikkaassa rinnelaskussa liikevalmiissa perusasennossa paineen olisi hyvä olla voittopuolisesti päkiöillä. Tällöin laskija pystyy reagoimaan muuttuviin olosuhteisiin nopeasti. Tarkoitus on seisoa monossa aktiivisesti niin, että monon läpissä tunnetaan pieni paine ilman, että niihin nojaututaan liikaa. Helpommissa olosuhteissa, tempuilussa sekä leppoisammassa laskussa esim. off-piste hiihdossa paino jakaantuu tasaisemmin koko jalkapohjalle.

Lantion paikka on korkealla, ylävartalo on kevyesti eteen taivutettuna. Kädet ovat vartalon sivuilla ja eteen vietyinä tasapainottaen asentoa. Katse on kohdistettuna yleensä menosuuntaan. Liikevalmiissa perusasennossa on tärkeää, että laskija voi halutessaan liikuttaa vartalon painopistettä kaikkiin eri suuntiin, niin ylös-alas, sivulta-sivulle kuin eteen-taakse ja näin muokata sitä olosuhteiden ja tarpeiden mukaan.

Liikevalmis perusasento ei kuitenkaan tarkoita, että siinä tulee olla staattisesti koko ajan. Se mukautuu tilanteiden mukaan niin, että vartalon painopiste saadaan pidettyä tempun tai käännöksen kannalta tarvittavassa paikassa koko ajan. Liikevalmiille perusasennolle on olennaista, että se mahdollistaa tarvittavat liikeradat, sekä antaa laskijalle paremmat mahdollisuudet olla ergonomisessa ja tehokkaassa asennossa, josta laskija voi reagoida laskun tai tempun haasteisiin.

Kuva: Liikevalmis perusasento edestä

3. Alppihiihdon opettaminen



Kuva: Liikevalmis perusasento muokkautuu esim. pressillä. Kädet ovat enemmän vartalon sivuilla tasapainon parantamiseksi.



Kuva: Liikevalmis perusasento ei ole staattinen vaan elää tarkoituksenmukaisesti liikkeen mukana.

3. Alppihiihdon opettaminen

Kanttaaminen

Kanttauksen tarkoitus on muodostaa kulma suksen ja lumen välille, jolla laskija kontrolloi kantin pitoa lumesta. Kanttausliikkeet myös helpottavat laskijaa tuomaan vartalon painopistettä käännöksen sisäpuolelle. Näillä molemmilla on vaikutusta käännössäteeseen.

Vaikkakin nilkan lihakset osallistuvat kanttaamiseen, monon ominaisuudet käytännössä estävät nilkkojen varsinaisen liikkumisen kanttaamisen yhteydessä. Pääsääntöiset keinot kanttaamisen säännöstelyyn tapahtuukin täten polvista ja lantiosta. Joissakin tapauksissa myös koko vartalon kallistamista voidaan käyttää apuna.

Kanttaamista tapahtuu aina, kun laskija haluaa saada suksen puremaan lumeen ja tehtyä käännöksen. Laskija säätelee kanttaamista myös esim. liu'uttaessa reilin päällä poikittain. Kanttausliikkeet tehdään aina lähes samalla tavalla, vain liikkeiden suuruus ja ajoitus muuttuvat esimerkiksi vauhdin, käännössäteen tai olosuhteiden mukaan.

Kuva: Yhdistettynä kuormittamiseen, kanttaamalla suksia, kuvan laskija on saanut suksen pitämään ja kääntymään, mutta myös tuotua vartalon painopistettä käännöksen sisäpuolelle ja näin luotua vahvan linjan vartalon painopisteen, polven ja ulkosuksen välille.



3. Alppihiihdon opettaminen



3.3.3 Kuormittaminen

Kuormittamisella tarkoitetaan joko passiivista ulkoisten voimien aikaansaamaa tai laskijan aktiivista, lihastyöllä tapahtuvaa suksen ja lumen välisen paineen kasvattamista. Pääsääntöinen, suksen käyttäytymisen kannalta tärkein työ, tapahtuu laskijan aktiivisella lihasjännityksellä, hyväksikäyttämällä ja vastustamalla käänöksestä tulevia voimia. Jouhevan suksen kulkemisen kannalta, ulkosuksen kuormittaminen on olennaista.

Painetta suksen ja lumen välillä voidaan myös muuttaa siirtämällä painopistettä eteen-taakse, ylös-alas, sivulta-sivulle akseleilla, mutta tämä johtavat ennemmin painonsiirtoon kuin varsinaiseen suksen kuormittamiseen. Myös jalkoja ojentamalla ja koukistamalla, auton iskunvaimentimien tapaan, voidaan muuttaa suksen ja lumen välistä painetta.

Yhdistettynä kanttaamiseen, paineen kasvattaminen johtaa suksen taipumiseen ja näin pienempään kääntösäteeseen. Nopeat kuormitukset voivat haluttaessa johtaa esimerkiksi hyppyihin. Vauhdin, välineiden, käännössäteiden ja olosuhteiden muuttuessa haastavammiksi, oikea-aikaisen ja suuruisen paineen merkitys korostuu entisestään, koska sukselle on saatava kovempi paine, nopeammin, jotta se käyttäytyy halutulla tavalla

Kuva: Auran laaja tukipinta-ala tasapainottaa laskua. Avaamalla sukset auran, laskija saa polville tilaa kääntyä sisäänpäin ja näin tuottaa suksia kantilleen. Auran-asennossa molemmat sukset ovat valmiina sisäkanteillaan, joten sukset saadaan kääntymään pelkällä painonsiirrolla ilman kantinvaihtoa.

3. Alppihiihdon opettaminen



Kuva: Pinnanmuodot voivat vaikuttavaa suksen ja lumen väliseen paineeseen. Kummulle tultaessa paine suksien alla lisääntyy, kummun jälkeen paine vähenee. Laskija voi omalla lihastyöllä, ojentamalla ja koukistamalla jalkoja, säädellä aktiivisesti painetta.



Kuva: Äärimillään viety pitkittäissuuntainen painonsiirto. Nouse (vas.) ja tail wheelie (oik.)

3. Alppihiihdon opettaminen

3.3.4 Kääntäminen

Kääntämisellä tarkoitetaan joko suksen tai vartalon kiertäviä liikkeitä pystyakselin ympäri. Esimerkiksi luisuvissa käännoksissä tai eri tempuissa, suksen kiertäminen pystyakselin ympäri on välttämätöntä, kun taas leikkaavissa käännoksissä tuota liikettä ei suksissa juuri tapahdu. Sukset ja vartalo voivat tempusta, käännostyypistä tai olosuhteista riippuen liikkua myös itsenäisesti ja yleensä jopa vastakkaisiin suuntiin.

Ylävartalolla, johon myös lantio lasketaan, on suuri merkitys käännoksen tai tempun kannalta. Ylävartalon liikkeet voivat saada painopisteen liikkumaan johonkin haluttuun suuntaan tai tuoda sen parempaan asentoon vastustamaan käännoksestä tai tempusta syntyviä voimia Ylävartalon liikkeitä käännoksen suuntaan kutsutaan myötäkierroksi ja vastakkaiseen suuntaan vastakierroksi.

Dynaamisen ja jouhevan laskemisen kannalta, tarkoituksenmukainen vastakierro on erityisen tärkeää. Yhdistettynä kanttaamiseen, vastakierroilla laskija saa tuotua vartalon painopistettä käännoksen sisäpuolelle ja näin helpotettua liike-energian käyttämistä suksen kuljettamiseen jouhevasti eteenpäin. Myös eri tempuissa, laskija voi vastakierroilla esim. ehkäistä liiallista pyörimistä. (kts. myös kuva kanttaaminen).

Kuva: Esimerkki vastakierrosta. Käännettyään sukset poikittain ja löydettyään tasapainoisen asennon, laskija pitää asennon kasassa pienellä vastakierroilla.



3. Alppihiihdon opettaminen

3.3.5 Ajoitus

Onnistunut käännös tai tempu vaatii kaikkien perustaitojen jouhevaa yhdistämistä, tekemällä vaadittavat asiat, vaadittuun aikaan. Ajoitus on se taito, joka sitoo muut perustaidot käännöksen tai tempun eri vaiheisiin, jolloin lopputulos on onnistunut.

Esim. käännös voidaan jakaa kahteen eri vaiheeseen: aloitus- ja lopetusvaiheeseen. Hypyn vaiheita ovat puolestaan: vauhdinotto, ponnistus, ilmalento ja alastulo. Kaikissa näissä eri vaiheissa on eri vaatimukset, riippuen halutusta tavoitteesta.

Yksittäisen käännöksen ajoitus ei ainoastaan vaikuta yhteen käännökseen, vaan myös siihen miten käännökset linkittyvät toisiinsa. Laskua onkin luonnollista ajatella, ei niinkään sarjana yksittäisiä käännöksiä, vaan toisiinsa yhdistyneitä ja liit-tyneitä käännöksiä, joissa edellinen käännös vaikuttaa seuraavaan.

Taitava laskija voi halutessaan muokata laskunsa rytmiä niin, että käännösrytmi pysyy koko ajan samanlaisena, tasarytmisenä, tai vaihtelevana rytmin muutoksina laskun eri vaiheissa. Olosuhteet, pinnan muodot, esteet, välineen ominaisuudet ovat kaikki asioita, joihin laskija joutuu reagoimaan, ajoitusta muuttamalla hän kykenee pitämään laskurytmin tavoitteenmukaisena.

Kuva: Esimerkki ajoituksesta. Oikein ajoitetulla ponnistuksella ja vartalon kierrolla saadaan spinnattua 180 astetta.



3. Alppihiihdon opettaminen

3.4 Opetustiet ja oppimispolut

Opetustie voidaan mieltää loogiseksi tavaksi edetä opetuksessa alppihiihdon ydintä eli perustaitoja kehittäen. Perustaidoista muodostuvat kaikki osa-alueet mitä suksilla on mahdollista toteuttaa, reilien laskemisesta isoihin hyppyihin, paippi- tai ratalaskusta aina vapaalaskuun rinteessä tai isoilla vuorilla. Eri osa-alueisiin liittyvät oppijan kiinnostuksen kohteet vaikuttavat siihen, mihin suuntaan opettajan on hyvä edetä, jotta oppiminen olisi mahdollisimman tehokasta oppijan lähtökohdat huomioiden. Opetustien ja oppimisympäristön valinnalla vaikutaan merkittävästi oppijan motivaatioon sitä parantaen mutta myös heikentäen. Esimerkiksi liian jyrkkä rinne voi olla pelottava kokemus aloittelijalle ja näin ollen heikentää motivaatiota tai jopa sammuttaa sen kokonaan. Toisaalta eteneminen ennalta jännittävältä tuntuvaan ympäristöön tai itsensä ylittäminen vaikkapa uuden tempun tai hyppyristä hyppäämisen muodossa on ehkä parasta mitä alppihiihto voi tarjota.

Opetustie on siis yksi tapa opettaa, eräänlainen suunnitelma opetuksen etenemiselle ja toteuttamiselle. Tärkeintä opettamisessa on se, että lähtökohdانا on aina oppiminen, ei päinvastoin! Opettajan tärkein taito onkin kyky osata lukea oppilaitaan ja soveltaa opetustaan aina kyseessä olevan oppilaan tai ryhmän sekä tilanteen ja olosuhteiden mukaisesti. Tämä edellyttää opettajalta aitoa halua olla läsnä, ymmärtää ja kuunnella oppilastaan sekä selvittää tämän taustoja ja mielenkiinnon kohteita sekä oppilaan omia tavoitteita. Opettaja on tunnilla aina ammattilainen joka ohjaa tilannetta ja jolla on vastuu oppilaasta ja opetuksen toteuttamisesta. Oppimisen kannalta paras tilanne on jos sisältö ja toteutus voidaan suunnitella yhteistyössä oppijan ja opettajan välillä.

Oppijan kyky oppia sekä kiinnostuksen kohteet ovat yksilöllisiä ja niihin vaikutta-

vat oppilaan ikä, rohkeus, fyysiset ominaisuudet ja aiemmat kokemukset alppihiihdestä sekä muusta liikunnasta. Opettajan ammattitaitoa on kyky havainnoida näitä asioita ja suunnitella opetus oppilaan yksilölliset ominaisuudet huomioiden. Näin ollen ei ole mahdollista luoda yhtä ”patenttiratkaisua”, vaan parhaan kokemuksen aikaansaamiseksi on opetus ja oppimispolku muokattava aina oppijaan ja tilanteeseen sopivaksi. Kokemuksen karttuessa kehittyy myös taito löytää toimivia työkaluja erilaisiin tilanteisiin. On hyvä muistaa että ennakkoluoton asenne ja uusien asioiden ja työkalujen kokeilu on tärkeää kokeneellekin opettajalle. Toimivia työkaluja kannattaa siis kokeilla ja käyttää, mutta niihin ei kannata jumiutua liiaksi vaan etsiä myös jatkuvasti uutta.

Jokaisella opettajalla on omia kiinnostuksen kohteita alppihiihdon sisällä. Toinen voi viihtyä takamaastossa, toiselle hauskinda voi olla reilien laskeminen kaupungissa. Omia vahvuuksia kannattaakin käyttää hyödyksi, mutta muistaa, että oppijan mieltymykset eivät ole välttämättä samansuuntaisia. Oppijan kiinnostuksen kohteiden tulisi olla etusijalla tunnin tavoitteita asetettaessa, sekä harjoitteiden ja oppimisympäristöjen valinnassa.

Seuraavat opetustiet on tarkoitettu mielikuviksi siitä, miten opetus on esimerkiksi mahdollista järjestää. Ne voivat olla tietyissä tilanteissa toimivia sellaisenaan, mutta tärkeintä opettajalle on muistaa että opetuksen suunnittelu tulisi aina lähteä oppijasta, eli yksilöstä jonka tarpeet ja lähtökohdat ovat aina erilaisia. Käytännössä tämä tarkoittaa, että kahta samanlaista tuntia ei ole, vaan onnistunut opetustunti on aina yhdistelmä eri opetusteitä, opetusmenetelmiä ja myös uusien harjoitteiden ja motivointikeinojen luomista.

Aloittelevalle opettajalle opetustilanne on aina haastava sekä sisältää paljon oppimista myös itse opettajalle. Sen vuoksi tuttu malli ja suunnitelma etenemisestä

3. Alppihiihdon opettaminen

antaa tukea kokemuksen vielä karttuessa. Opettajalle opetusohjelman opetustaita voisi siis ajatella lähtöruutuina, joista kokemuksen lisääntyessä sovelletaan ja otetaan käyttöön toimivia työkaluja, joilla kohdata erilaisia oppijoita ja tilanteita.

Opetustien suunnittelussa on motivoinnin kannalta tärkeää huomioida seuraavat asiat:

- oppija kokee onnistumisia ja olevansa hyvä omiin lähtökohtiinsa nähden
- oppija kokee olevansa hyväksytty ja yhteenkuuluvuutta ryhmään – tai vaikka vain opettajan kanssa
- oppija kokee että hänellä on mahdollisuus vaikuttaa tunnin sisältöön, etenemiseen ja oppimiseen omalta osaltaan

Motivoiva opetus ei kulje välttämättä yhden opetustien sisällä vaan motivoivasta ja hauskasta tunnista löytyy yleensä elementtejä kaikista opetusteistä. Tehokas opettaminen onkin seikkailua eri opetusteiden ja menetelmien välimaastossa. Opettajan valintojen perustana tulisi olla oppija ja oppiminen itsessään. Oppijan motivaation kannalta on tärkeää että oppija tuntee olevansa hyvä, hyväksyty ja osallisena tunnin toteutuksessa ja suunnittelussa.

Opetustiet ovat siis tiivistettynä suuntaa antavia aihekokonaisuuksia, eräänlaisia kehyksiä, joiden sisällä tai niistä eri elementtejä käyttäen voidaan muodostaa jokaiselle oppijalle omanlainen oppimispolku. Polkua voidaan ajatella eräänlaisena suunnitelmana opetukselle tai sitä ohjaavana tekijänä, joka muokkautuu oppijan taitojen etenemisen, motivaation, olosuhteiden ja kiinnostuksen kohteiden mukaisesti.

3.4.1. Rinnelaskutie

Rinnelaskutie perustuu perustaitojen opettamiseen etenemällä taitojen kehityksessä helpommista rinneolosuhteista vaikeampiin. Nimensä mukaisesti rinnelaskutie keskittyy pääasiassa käännosten tekemiseen rinteessä eli ns. peruslaskemiseen. Perustaitoja kehitetään keskittyen alussa enemmän johonkin tiettyyn perustaitoon/taitoihin ja näiden kehityksessä edetään niitä yhdistelemällä ensin rauhallisempaan ja lopulta vauhdikkaampaan kokonaissuoritukseen. Opetusympäristönä on hiihtokeskuksen rinnealue, josta opettaja ja oppilas valitsevat yhteistyössä sopivan oppilaan tai ryhmän taitotason sekä kyseisen opetustilanteen tavoitteet huomioiden.

3.4.2. Freestyle-tie

Freestyle-tie perustuu perustaitojen monipuoliseen kehittämiseen käyttämällä työkaluina ja harjoitteina erilaisia temppuja ja kikkailuja. Näitä voidaan soveltaa taitotason mukaan erilaisissa ympäristöissä kuten rinteissä, parkeissa, paipeissa, presseissä ym. Käännökset sekä takaperin laskeminen kuuluvat oleellisesti laskemiseen. Samat perustaidot ovat pohjalla kaikessa laskemisessa, joten monipuolinen temppuilu kehittää myös käännöksissä tarvittavia taitoja ja päinvastoin.

Freestyle on nykyään hyvin keskeinen osa alppihiihtoa ja siksi onkin tärkeää, että opettaja osaa käyttää myös freestyle-elementtejä opetuksen työkaluina. Freestyle-tie huomioi mielikuvan alppihiihdosta vapaana ja luovana lajina ja on tätä kautta motivoivaa varsinkin nuoremmille oppilaille.

3. Alppihiihdon opettaminen

3.4.3. Apuopettajat

Apuopettajat perustuu perustaitojen kehittämiseen apuopettajien avulla. Keskeisessä osassa on opettajan taito muokata ympäristöä apuvälineitä (apuopettajia), kuten merkkikartioita apuna käyttämällä niin, että se mahdollistaa tavoitteiden suuntaisen oppimisen. Tällaista laskua/oppimista muokkaavaa ja ohjaaavaa yksittäistä tekijää kutsutaan apuopettajaksi. Esimerkkejä opettajan apuopettajista ovat esimerkiksi erilaiset radat, esteet, portit, lumesta rakennetut muodot ym. (ks. harjoitepankki esimerkkejä apuopettajista)

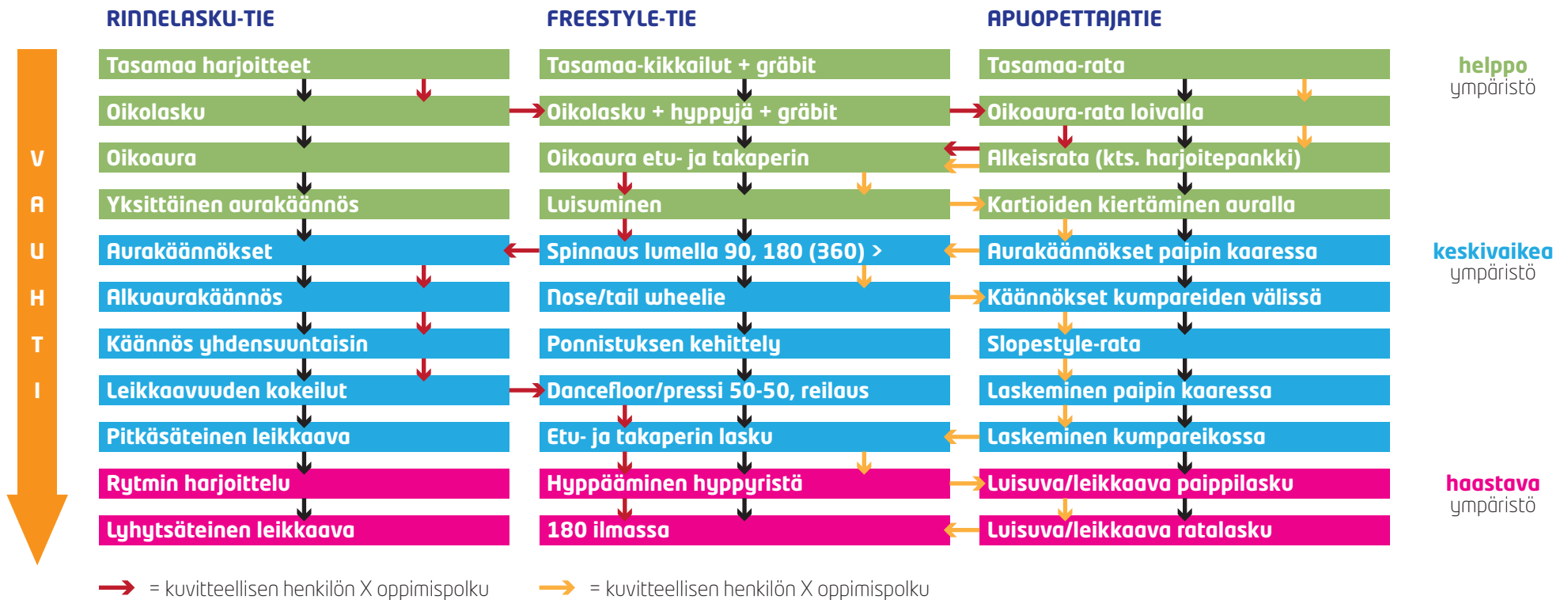
Apuopettajat voivat olla myös rinnekeskuksessa jo olemassa olevia rinteiden muotoja, eritasoisia rinteitä, kumpuja, hyppyreitää, paippeja, pressibokseja ym. Ympäristö opettaa parhaassa tapauksessa paljon jo itsessään, mutta tehokkaampaa oppimista tapahtuu kun oppija valitsee opettajan ohjaamana yksilölliselle taitotasolle sopivia apuopettajia tavoitteen mukaisesti. Apuopettajien käytöllä voidaan lisätä toiminnan määrää sekä eriyttää opetusta ja luoda näin tehokas oppimisympäristö.

Perinteinen taitoharjoittelu on pyrkinyt etsimään ”täydellistä tekniikkaa”. Mikäli opettaja hyväksyy sen, että jokainen tilanne/taito/suoritus on erilainen, ei täydellistä tekniikkaa ole olemassakaan. Esimerkiksi kaikki käännökset rinteessä ovat erilaisia sillä niihin vaikuttavat tekijät, kuten taitotason kehittyminen, vauhti, sää, rinteiden muodot ym. vaihtelevat käännöksestä toiseen. Keskeistä taitojen opettamisessa onkin opettaa oppilaat toimimaan erilaisissa tilanteissa. Opettajajohtoinen perinteinen opetus, joka etsii oikeaa tekniikkaa ja pyrkii karsimaan virheitä, ei valitettavasti kehittä oppijoita toimimaan oikeissa tai ai-doissa tilanteissa sillä oppiminen on tilanne- ja olosuhdesidonnaista. Sen sijaan ajatus ympäristön kautta opettamisesta valmistaa oppijoita tähän, sillä

ympäristöt tarjoavat lukemattomia haasteita ja takaavat harjoittelun vaihtelun. Toisin sanoen tällöin perusperiaatteet ovat suorituksissa samat mutta silti jokainen suoritus on erilainen

3. Alppihiihdon opettaminen

3.4.4 Esimerkkejä opetusteistä ja oppimispoluista



Opetustiet ovat esimerkkejä loogisesti etenevästä opetuksesta. Yhdellä tiellä ei ole tarkoituksenmukaista pysyä jatkuvasti, vaan opetusta kannattaa mukauttaa aina oppijasta riippuen. Toisin sanoen jokaiselle oppijalle tulisi muodostaa yksilöllinen oppimispolku. Esimerkkinä voidaan lähteä liikkeelle rinnelasku-tieltä johon otetaan "mausteita" oppijan kiinnostuksen mukaisesti freestyle- sekä apuopettaja-teistä (punainen nuoli). Oppiminen alkaa helposta ympäristöstä tasamaalta kaikissa poluissa. Tasamaalta edetään taitojen kehittyessä oppijan, tavoitteiden sekä olosuhteiden mukaisesti haastavampiin ympäristöihin ja olosuhteisiin niitä oppimisen tukena käyttäen. Haastavia yksittäisiä taitoja tai tekniikoita voidaan aina myös palata harjoittelemaan helpompiin ympäristöihin, varsinkin kyseisen taidon kehityksen ollessa varhaisessa vaiheessa. Haastavaan ympäristöön siirtyminen ei siis ole yksiselitteinen tavoite, vaan ennemmin luonnollinen kehityssuunta.

3. Alppihiihdon opettaminen

3.5 Välineet

Hiihdonopettajan tietoihin ja taitoihin kuuluu oleellisena osana perusymmärrys välineiden valinnasta, sekä niiden vaikutuksesta laskemiseen. Opettajat ovat jatkuvasti tekemisissä aloittelijoiden kanssa, jotka ovat vuokraamassa tai hankkimassa ensimmäisiä välineitään. Tällöin opettajan apu ja neuvot voivat olla todella tarpeen. Samoin myös kokeneemmatkin laskijat voivat pähkäillä välineidensä kanssa, jolloin ymmärrys välineistä yhdistettynä laskijan mieltymyksiin, sekä laskutottumuksiin, voi saada aikaan vieläkin nautinnollisempia laskemiskokemuksia oppilaalle.

Sen lisäksi, että opettaja kykenee neuvomaan sopivien välineiden valinnassa, tulee hänen myös ymmärtää välineiden oikeanlaiset säädöt kullekin asiakkaalle sopivaksi. Ei ole ollenkaan tavatonta, että ensimmäisille tunneille tullaan naapurilta lainatuilla välineillä, jolloin ne on säädetty eri laskijan mukaan, eikä laskeminen onnistu kunnolla. Epämiellyttävät kokemukset välineiden suhteen voivat tehdä ensimmäisistä laskukokemuksista ei toivottuja. Välineiden säätämisen suhteen paras apu löytyy kuitenkin vuokraamoista, joissa on sitä varten osaava henkilökunta ja vastuasiat menevät pykälien mukaan. Opettajan säätäessä oppilaan siteitä siirtyy myös vastuu opettajalle.

Välineiden valintaan vaikuttavat kolme keskeistä asiaa: laskijan taitotaso, välineiden käyttötarkoitus, sekä laskijan fyysiset ominaisuudet. Kun nämä kolme keskeistä tekijää otetaan huomioon välineitä valittaessa, ollaan lähellä toimivaa, nautinnollista kokonaisuutta. Tämän vuoksi välineiden valintaan ja säätöihin on syytä perehtyä kunnolla.

Välinevalmistajien tavoitteena on tarjota jokaiselle laskijalle varusteet, jotka täyt-

tävät hänen yksilölliset tarpeensa. Tämän vuoksi sukset, monet, siteet, kypärät, lasit ja suojat on jaettu kuuteen eri kategoriaan: All Mountain, kisa, vapaalasku, hiihtovaellus, naiset ja lapset. Kullekin kohderyhmälle on laaja valikoima eri malleja. Näin valmistajat pyrkivät varmistamaan, että kaikilla laskijoilla on juuri oikeat varusteet vastamaan heidän tarpeitaan ja mieltymyksiään.

Sukset

Uusimpana tuulahduksena suksien kehityksessä ovat olleet viime aikoina erilaiset rockerit (jalkavuus). Perinteinen jalkavuus, active camber, kärjestä kantaan varmistaa vakauden ja hallitut käännökset kovassakin vauhdissa, sekä mahdollistaa täydellisen kanttipidon jäiselläkin alustalla.

Adaptive rockerin hivenen nostettu kärki helpottaa käännökseen lähtemistä ja antaa pehmeämmässä lumessa laskemista. Kantatessa sukki tarjoaa kuitenkin täyden kanttipituuden sekä hyvät rinnelaskuominaisuudet. Adaptive rocker tarjoaa mahdollisuuden hyödyntää suksen ominaisuuksia vaihtelevimmissa olosuhteissa, niin kovalla alustalla kuin myös rinteiden ulkopuolella pehmeämmässä lumessa. Adaptive rocker löytyy nykypäivänä jo monesta kisa-kategorian suksesta. All mountain sukset sekä twinit asettuvat myöskin pitkälti tähän ryhmään. Eroina kisasarjan rinnesuksiin all mountainsukset, sekä twinit ovat leveämpiä, jäykkyydeltään löysempiä, eivätkä ole profiililtaan yhtä leikkaavia. Suksena all mountain sukset ja twinit soveltuvat monipuolisempaan laskuun ja tempuilleen.

Powder rocker tarjoaa laskijalle erinomaiset ominaisuudet laskettaessa puuterilumessa, kuitenkin menettämättä täysin rinnelaskuominaisuuksia. Kärjen ja kannan reilu rocker tarjoaa maksimaalisen kelluvuuden pehmeässä lumessa. Missä puuteria, siellä leveää powder rockeria!

3. Alppihiihdon opettaminen

Jokaisesta edellä esitetystä ryhmästä löytyy myös erityisesti naisille suunniteltuja suksia. Isoimpana erona miehille suunnattuihin suksiin löytyy suksien jäykkyydestä. Naisten sukset ovat miesten suksiin nähden löysempiä. Lisäksi siteiden paikka voi olla pari senttiä edempänä auttamassa käännökseen lähtemisessä, sekä joissain ratkaisuissa siteiden kanta voi olla korotettu.

Lasten sukset ja monot eivät sisällä sen ihmeempiä teknisiä hienouksia. Lasten kohdalla suksien ja monojen olisi suositeltavaa olla mahdollisimman sopivan kokoiset. Usein näkee ja kuulee puhuttavan ”kasvuvarasta”, joka on sinänsä ymmärrettävää arvokkaiden välineiden ja kasvavan lapsen kohdalla, mutta turvallisuuteen peilaten monoissa kohtuuttomasti liikkuva jalka yhdistettynä turhan pitkään sukseen ei ole paras yhdistelmä.

Suksien rakenteissa perusajatuksena on saada laskijan voimat välitettyä kunkin suksityypin luonteen mukaisesti sukseen. Jokaisella valmistajalla on tähän omat keinonsa ja rakenteelliset ratkaisunsa.

Suksen pituuden suhteen ei ole olemassa yhtä ja oikeaa kaavaa. Valintaan vaikuttavat suksen luonne, laskijan taidot ja käyttötarkoitus. Pujoitteluhenkiset rinnesukset ovat pituudeltaan laskijaa 10-15cm lyhyemmät, kun taas sopivien suurpujoitteluhenkisten yleissuksien ja twinien pituudet lähestyvät laskijan omaa mitaansa ollen myöskin laskijaa pitempiä.

Lasten kohdalla sopiva suksen pituus löytyy laskijan oman pituuden alapuolelta noin 10-15cm, riippuen lapsen laskutaustasta. Lasten on yleensä hankalampi hallita edellä mainittua pidempää suksea jo pelkästään kehittymättömän lihaksiston-, vähäisemmän taidon sekä myös suksen pituuden mukanaan tuoman painon vuoksi.

Monot

Monoa valittaessa kolme tärkeintä ominaisuutta ovat: istuvuus, suorituskyky ja mukavuus. Istuvuudella tarkoitetaan, monon lestin sopivuutta laskijan jalkaan, niin pituuden ja korkeuden kuin myös leveyden suhteen. Suorituskyky on sitä kuinka mono välittää laskijan liikkeitä sukseen, sekä antaa laskijalle maksimaalisen tuntuman. Hyvän tuntuinen ja mukava kenkä on itsessään lisäämässä laskunautintoa ja tähän vaikuttaa paljon sisäkenkä ja sen muokkautuvuus laskijan jalan mukaan. Monon tulisi olla kauttaaltaan napakasti jalkaan istuva ja kiristettävissä niin, ettei jalka pääse monon sisällä liikkumaan eikä kantapää nousemaan.

Monoa valittaessa tulee miettiä käyttötarkoitusta (kisa, all mountain, park). Jokaiseen tarkoitukseen on omat mononsa. Siinä missä kisakengät tinkivät mukavuudesta maksimaalisen suorituskyvyn ja tarkkuuden saavuttamiseksi, all mountain kengät ottavat huomioon koko päivän mittaiset laskut ja tietyt mukavuustekijät laskuominaisuuksien siitä kuitenkaan kärsimättä. Parkkiin suunnatuissa hyppykengissä keskeisimmät erityisominaisuudet ovat puolestaan vaimennuskyky ja joustavuus.

Naisten kengät ovat suunniteltu heidän jalkojensa anatomiansa mukaan, mukavuustekijät mielessä pitäen.

Hyvin jalkaan istuva, oikeaa käyttötarkoitusta varten valittu, suorituskyvyltään sopivan tasoinen mono edesauttaa laskijaa saamaan laskemisesta nautinnollisia hetkiä omien tarpeidensa mukaan.

3. Alppihiihdon opettaminen

Siteet

Siteet kuuluvat nykyään usein suksiin "pakettina". Kaupasta ostettuna sukset sisältävät lähes aina valmistajan siihen määrittelemät siteet, eikä niiden asentamisen suhteen tarvitse päätään juuri vaivata. Säädetäviä ominaisuuksia siteissä ovat yleensä pituussäätö monon ulkomitan mukaan sekä DIN-arvo (arvo, joka määrittelee kuinka herkästi side laukeaa monosta). DIN-arvoon vaikuttavat laskijan paino, sekä myös monon ulkokengän pituus. Tämä arvo saadaan valmistajien taulukoista, keskuksissa vuokraamoista. Joissakin suksissa siteiden paikka voidaan siirtää kiskoilla siteen "normaalin" keskikohdan suhteen eteen- tai taaksepäin laskijan tarpeiden mukaan. Siteetkin on suunniteltu eri käyttötarkoitusten ja kohderyhmien vaatimien ominaisuuksien mukaisesti.

Sauvat

Sauvojen perustehtäviä on tukea laskijan tasapainoa, sekä rytmittää laskua. Eroja sauvoista löytyy lähinnä materiaalien kohdalla, kädensijan muotoilussa, kestävydessä, sekä sauvan painossa.

Keskeisin tekijä sauvaa valittaessa on sauvan pituus. Pituus määräytyy pitkälti käyttötarkoituksen mukaan. Laskemista varten hankitun sauvan tulisi muodostaa 90 asteen kulma laskijan kyynärpäähän sauvan ollessa maassa ja siitä normaalisti kiinni pitäen. Vaikka kyseessä onkin "vain" sauva, voi väärin valittu sauva vaikuttaa suuresti laskijan laskuasentoon (esim. liian pitkä sauva => helpos- ti turhan pysty laskuasento => takapainoinen laskuasento).

Normaali sauva on yhdenmittainen, mutta etenkin takamaaston seikkailijoita varten on suunniteltu erilaisia teleskooppisauvoja, joita voidaan hyödyntää ti-

lanteen mukaan pidempinä tai lyhyempinä. Parkeissa viihtyvät temppuilijat sekä esim. kumparelaskijat suosivat huomattavasti lyhyempää sauvaa.

Kypärät, suojat, lasit

Suojavälineiden lisääntyminen rinnekuvassa on ollut viime vuosina ilahduttava näky. Suojavälineitä valittaessa suurin huomio tulisi kiinnittää suojan istuvuuteen ja sopivaan kokoon, jottei suojasta tule laskua häiritsevää ja mukavuutta vähentävää tekijää. Väärin kokoiset suojat voivat olla jopa lisäämässä loukkaantumisriskiä kaatumisen sattuessa. Suojia hankittaessa on syytä ottaa myös huomioon, että suojat ovat suunniteltu juuri laskettelua silmälläpitäen.

4. Harjoitepankki

Opettajan tehtävänä on huolehtia oppimisympäristön ja harjoitteiden sopivuudesta oppilaille ja toisaalta luoda näillä tekijöillä monipuolisuutta ja mielekkyyttä harjoitteluun. Oppilaan tulisi kuitenkin kokea, että myös hän saa itse vaikuttaa suunnitteluun ja harjoittelun valintaan. Oppiminen on aina tilannesidonnaisista ja siksi myös harjoittelun tulisi ottaa tilanteiden vaihtelu huomioon. Vaihtelu on taitoharjoittelussa avainsana!

Harjoittelun muuntelu on usein oppimista edistävä tekijä ja tehtäviä voidaankin muunnella jo aivan taidon oppimisen alkuvaiheesta lähtien. Oleellista on keskittyä kokonaissuorituksen harjoitteluun. Erilaiset oppimistilanteet auttavat löytämään liikettä sääteleviä tekijöitä ja harjoittelun monipuolisuus lisää oppilaiden motivaatiota sekä antaa opettajalle tietoa oppimisen edistymisestä.

Oppimiseen vaikuttaa harjoittelun määrä, mutta myös vaihtelun määrä. Liikkeen toistaminen aivottomasti ei kehitä taitoa tarkoituksenmukaisesti, eikä liike tallennu tällöin tehokkaasti. Kun liikettä joutuu koko ajan työstämään, tallentuu sen paremmin muistiin. Perustaitoja harjoitellaan monipuolisesti erilaisissa ympäristöissä, jolloin taidon siirtovaikutusta voidaan lisätä monipuolistamalla ärsykeitä. Näin oppilas oppii malleja siitä, miten taitoa tulisi muuttaa erilaisia vaatimuksia vastaavaksi. Oppilas osaa näin siis siirtää opitut asiat toiseen samanlaiseen tilanteeseen tai erilaiseen ympäristöön sekä soveltaa opittua erilaisessa tilanteessa.

Perustaidot ovat tyypillisesti taitoja, joita muunnellaan tehtävän ja tilanteen mukaan. Siksi niitä kannattaa myös harjoitella muunnellen olosuhteita ja harjoittelemalla monipuolisesti. Esimerkiksi aurakäännöksen voi kokeilla ensin loivassa rinneessä hitaassa vauhdissa, jonka jälkeen se voidaan laskea eri rinneissä tai erilaisessa lumessa. Seuraavaksi voi mennä kartioradalle ja lopuksi käännöksen voi tehdä kavereiden kanssa yhtä aikaa. Konsteja harjoittelun monipuolistamiseen

voivat olla nopeuden lisääminen, käännöksen säteen tai rytmin tiukentaminen tai itse tehtävän monimutkaistaminen.

Harjoituksen voi tehdä esimerkiksi eri suuntiin: etuperin, takaperin, oikealle, vasemmalle tai viistoon. Liikkeen taso voi olla korkea, matala tai keskitaso. Harjoituksen tilaa voi rajoittaa kapeaksi tai harjoituksen voi tehdä rinteiden reunasta reunaan. Liikkumiseen kohdistuvaa voimaa voi muunnella: lasketaan kevyesti tai raskaasti, tasaisella paineella tai kasvavalla voimalla. Käännöksissä voi olla tasarytmi, vaihteleva rytmi ja/tai rytmin voi määritellä opettaja tai ohjaava rata. Samoja temppuja voi tehdä eri ympäristöissä, eri kokoisista/muotoisista hyppyreistä, samoja temppuja esim., pressiin ja reiliin, erilaisia temppuja samaan ympäristöön ym.

4. Harjoitepankki

Perustaitoharjoituksia

Perustaitoja harjoitellaan jokaisella taitotasolla vauhtia ja rinteiden haastavuutta muuntamalla. Esimerkkinä aloitteleva oppilas voi nostaa suksea paikallaan tai hitaassa vauhdissa kun taas ekspertti voi tehdä sen kovassa vauhdissa jyrkässä rinneessä. Opettajan tehtävänä on valita oikeat harjoitteet oikeisiin olosuhteisiin oppilaan taitotason mukaan. Harjoitteet ovat vain esimerkkejä, joita jokainen opettaja voi muuntaa tarpeen mukaan.

Tasapaino

Tasapainoisen asennon hakeminen paikalla | Kyykkyyn, jalka ilmaan, katse sivulle, jalkapohjatuntuma (eteen/taakse keinuen haetaan paino koko jalkapohjalle) – ilman sukasia ja sukset jalassa.

Potkukelkka tasamaalla | Suksi toisessa jalassa ilman sauvoja liikutaan eteenpäin kuin potkukelkalla potkutellen.

Potkukelkka tasaamalla kapealla alueella tai viivaa pitkin | Suksi toisessa jalassa liikutaan eteenpäin kuin potkukelkalla potkutellen rajatulla alueella tai viivalla pysyen.

Tasapainoinen asento laskiessa | Asennon muuntelua ja jalkapohjatuntuman hakemista suoraan laskiessa tai käännöksiä tehdessä eri nopeuksilla.

Läppätuntuma laskiessa, varpaat kohti polvia | Keskitetään tuntemaan monon läppä säärtä vasten, koetetaan nostaavarpaita kohti polvia.

Katso edellä menevää | Seurataan katseella edellä laskevaa omia käännöksiä samalla suorittaen.

Monot auki laskeminen | Lasketaan molempien monojen tai vuorotellen yhden monon soljet auki.

Sisäsuksen kanta ylös, koko sukki ylös, yhdellä suksella | Tehdään yksittäisiä tai peräkkäisiä käännöksiä nostamalla sisäsuksen kanta tai koko sukki ylös käännöksen aikana taitotasosta riippuen joko käännöksen aikana tai sen lopussa tai lasketaan koko käännös yhdellä suksella.

Sisäsuksen käännökset | Tehdään käännöksiä pelkästään sisäsuksella laskeen luisuvana tai leikkaavana.

Sauvojen paikan muunteleminen | Lasketaan sauvat niskan takana, sauvat edessä, sauvat takapuolen alla jne.

Ilman sauvoja laskeminen | Lasketaan kokonaan ilman sauvoja (tai sauvojen puolivälistä kiinni pitäen).

Ilman sauvoja laskeminen käsien paikkaa muunnellen | Lasketaan ilman sauvoja kädet edessä, kädet sivulla, kädet pään päällä, kädet puuskassa, kädet takapuolen päällä.

Käännöksen aloittaminen silmät kiinni | Aloitetaan käännös silmät suljettuna ja avataan käännöksen lopussa.

4. Harjoitepankki

Kääntäminen

Potkukelkka tasamaalla - pysäytys suksijalkaa kiertämällä | Toinen suksi jalassa liikutaan tasaisella eteenpäin ja pysähdytään käyttämällä suksen sisäkanttia hockey stop -pysähdyksen tavoin.

Käännös rinteeseen kohottautumalla käännöksen suuntaan

Käännös kummun päällä | Tehdään käännös hyödyntäen rinteeseen muotoja ja "luonnollista" kevennystä.

Hockey stop -pysähdys hallittuun perusasentoon | Pysähdytään kanttaamalla molemmilla suksilla voimakkaasti kahdella tai yhdellä jalalla.

Hockey stop -pysähdys tiettyyn paikkaan tai opettajan merkistä | Pysähdytään kanttaamalla molemmilla suksilla voimakkaasti opettajan määräämällä hetkellä tai tiettyyn kohtaan (esim. valotolppa).

Hyppykäännökset | Tehdään käännöksiä hyppäämällä kantatuilta kantatuille suksille sukset ilmassa kääntäen.

Näytä polvilla tulevan käännöksen suuntaan | Lasketaan kääntämällä polvia alarinteeseen tulevan käännöksen suuntaan.

Kääpiökäännös | Lasketaan lyhyitä käännöksiä mahdollisimman matalassa asennossa.

Miljoonanutka | Lasketaan mahdollisimman tiheää käännöstä.

Hidastuva letka, pysäytetään kääntämällä | Lasketaan jonossa, jonka vauhtia etummainen alkaa hidastamaan tehostamalla käännöksiä muiden seurataksensa perässä.

Parin perässä laskeminen, letkalasku | Lasketaan parin tai johtajan perässä samaa jälkeä seuraten.

Katso tulevan käännöksen suuntaan | Käännetään katse alarinteeseen tulevan käännöksen suuntaan.

Radan laskeminen | Lasketaan taitotason mukaan tehtyä rataa (kartiot, keppit, toiset ryhmäläiset).

Keppiividakko / kartiometsä | Lasketaan läpi kepeistä/kartioista tehdyn "viidakon" koko ajan keppejä/kartioita kierrellen.

Kanttaaminen

Viistolasku | Lasketaan viistolaskua kanttaustunnetta hakien esim. alapolvea koskien, yläsuksea nostaen.

Oikoluisusta kanttaukseen | Lasketaan oikolaskua, josta kanttaamalla tehdään yksittäinen käännös tai sarja käännöksiä samaan suuntaan.

Käännös rinteeseen jyrkemmällä | Tehdään käännös rinteeseen hakemalla tuntuma jalkojen sisäsyryihin (käännöksen sisälle), joustetaan nilkoista, polvista, lantiosta, mukana ylävartalon vastataitto.

4. Harjoitepankki

Ulkosauva lumeen käännöksen aikana | Tehdään käännöksiä pitämällä ulkosauvalla lumikontakti käännöksen ajan.

Leikkaavana polvien kallistamien | Lasketaan täysin leikkaavia, lyhyitä käännöksiä lähellä oikolinjaa polvia ja sääriä yhdensuuntaisina puolelta toiselle kääntäen.

Leikkaavana sisäsuksi ilmassa | Lasketaan leikkaavia käännöksiä sisäsuksi kokonaan ilmassa, ulkosuksen päällä ristissä.

Leikkaavana kädet polvissa - ohjataan polvia | Lasketaan leikkaavia käännöksiä polvia käsillä käännöksen sisään painaen.

Leikkaavana kädet polvien välissä | Lasketaan leikkaavia käännöksiä molemmat nyrkit polvien välissä.

Leikkaavana ulkokäsi lantiolla | Lasketaan leikkaavia käännöksiä ulkokäsi lantiolla, sisäkäsi edessä ylhäällä.

Sisäkantin tuntuma sisäpolvea kallistamalla | Lasketaan leikkaavia käännöksiä kallistamalla sisäpolvea käännöksen sisään.

Luisuvien ja leikkaavien vaihtelu | Lasketaan vuorotellen luisuvia ja leikkaavia käännöksiä tai vaihdetaan kesken käännöksen.

Kuormittaminen

Luistelu | Luisteluhiihtoa tasamaalla tai loivassa alamäessä selvästi painoa sukselta toiselle siirtäen.

Laskeminen minimienergialla | "Valutaan" laiskasti rinnettä alas käyttäen mahdollisimman vähän energiaa käännöksiin.

Laskeminen maksimienergialla | Lasketaan tekemällä mahdollisimman paljon työtä kuormituksen ja kanttaamisen kanssa.

Kellunta käännösten välissä | Lasketaan antamalla suksien kääntyä rauhallisesti oikolinjaan ja sitten kuormitetaan suksea aggressiivisesti.

Aikainen paine sukselle | Lasketaan antamalla painetta sukselle mahdollisimman aikaisessa vaiheessa käännöstä.

Päkiätuntuma laskiessa | Lasketaan keskittymällä paineen siirtoon päkiän alueelle ja hakemalla tuntumaa suksen kärjen sisäkanttiiin.

Sisäjalan nostoja käännöksen aikana | Tehdään käännöksiä nostamalla käännöksen aikana suksen kantaa tai koko suksea.

Käännöksiä käsi ulkopolveassa | Tehdään käännöksiä laskemalla olompi käsi ulkopolveen käännöksen aikana.

Koko käännös askeltamalla | Tehdään käännöksiä askeltamalla ylärinteeseen rauhallisesti tai niin tiheään kuin mahdollista.

4. Harjoitepankki

Takaperin laskeminen | Lasketaan takaperin (koko ajan menosuuntaan katsoen!).

Ajoitus ja rytmi

Äänellä rytmittäminen | Lasketaan pitkiä käännöksiä siten, että lasketaan esim. kolmeen sekä alaspainautumis- että ylöskohottautumisvaiheessa (yy – kaa – koo, yy – kaa – koo / a-las-päin, y-lös-päin).

Oma ääni rytmittää lyhyttä käännöstä | Lasketaan lyhyttä käännöstä itse ääneen rytmittämällä (tsap, tsap, tsap, tsap).

Yhdellä sauvalla laskeminen | Lasketaan yhdellä sauvalla sauva vuorotellen molemmissa käsissä rytmi ja tekniikka koko ajan säilyttäen.

Pareittain laskeminen | Lasketaan pareittain samaa rytmiä jälkimmäisen seurattuna ensimmäisen rytmiä tai toisen antaessa ääneen rytmin.

Rytminvaihdokset | Lasketaan esim. kolme pitkää, neljä lyhyttä, kolme pitkää, neljä lyhyttä.

Kuviolasku | Lasketaan ennalta sovittuja rytmejä ja kuvioita aloittaen yksin tiettyjen rytmien laskemisesta pareihin ja suurempiin ryhmiin siirtyen (tarkemmin jäljempänä).

Kuviolasku

Kuviolasku on monipuolinen tapa harjoittaa jo opittua taitoa yhdessä muiden lasten kanssa. Ryhmässä laskiessa joukkuehenki kasvaa ja samalla oppii uusia taitoja huomaamattaan. Jokainen laskija joutuu soveltamaan omaa laskemistaan haasteellisissa ja vauhdikkaissa tilanteissa. Ryhmä painostaa hyvällä tavalla keskittymään jokaiseen käännökseen. Kuviolaskua voi soveltaa opetukseen jokaisella taitotasolla lapsista aikuisiin ja aloittelijasta eksperttiin. Perusteet oppii nopeasti, mutta laskemisesta saadaan hyvinkin haastavaa tarvittaessa.

Yksin:

- Lyhyitä käännöksiä ja 10. käännös on pysäytyskäännös
- Kolme käännöstä, yksi pitkä käännös (rytminvaihdoksia)
- Kanta luisuu alussa
- Kanta luisuu lopussa
- Pitkäsäteisestä lyhyeen, yhdellä käännöksellä kiinni
- Lyhyestä pitkään, yhdellä polkaisulla pitkään käännökseen

Parin kanssa:

- Edelliset harjoitukset vastakkaisessa rytmissä
- Edelliset harjoitukset samassa rytmissä
- Toinen laskee tasaista rytmiä (lyhyt/pitkä), toinen tulee vauhdissa perään ja ottaa kiinni vastakkaisesta tai samasta rytmistä
- Peräkkäin vastakkaisessa rytmissä, josta tuplapolkaisulla yhden käännöksen aikana vaihdetaan samaan rytmiin

4. Harjoitepankki

Suuremmassa ryhmässä (muotoja):

- Jonot
- Rivit / viistorivit
- Aurat
- Neliöt ja nelikulmiot
- Kolmiot ja salmiakit
- Letkat ja tuplaletkat

Freestyle

Freestyle on erinomainen työkalu opetuksen monipuolistamiseen. Moni kuvittelee helposti freestylen erittäin haastavaksi ja vain ammattilaisten leikkikentäksi. Freestyle ja monipuoliset oppimisympäristöt soveltuvat kuitenkin myös vähemmän laskeneille. Monipuolinen rinteiden hyväksikäyttäminen kaikilla taitotasoilla motivoi oppilasta ylittämään itsensä ja oppimaan uutta. Freestyle ei tarkoita pelkästään suuria hyppyreitä ja pitkiä reilejä vaan myös rinteiden muotojen, tai vain tasaisen rinteiden, hyväksikäyttöä monipuolisesti temppuilemalla. Harjoittelun voi aloittaa esimerkiksi ilman suksia kokeilemalla erilaisia liikeratoja ja suorituspaikkoja. Esimerkkinä pressipenkin reilaaminen pelkillä monoilla.

Obstaakkelit (suorituspaikat):

- Pressi (eng. Flat box) – n. 20-40 cm leveä, pitkittäismallinen laatikko
- Dancefloor-pressi (eng. Dancefloor) - >60 cm leveä pressi
- Kinkkipressi (eng. Kinked box) – pressi, jossa kulma(t) erottaa eri osioita; usein pressin muoto kuvaillaan, esim. ylös-tasainen-alas -pressi (eng. up-flat-down box)

- Reili (eng. Rail) – putki tai kaide
- Kinkkireili (eng. Kinked rail) – putki tai kaide, jossa kulma(t) erottaa eri osioita; usein reilin muoto kuvaillaan, esim. ylös-tasainen-alas -reili (eng. up-flat-down rail)
- Wallride (eng. Wallride) – pystyssä tai viistossa oleva seinä

Obstaakkeliharjoitteet:

Mainitut harjoitteet voidaan suorittaa aluksi ilman suksia monot jalassa parin avustamana.

Fiftari (eng. Fifty-fifty) | Reilaaminen suurin suksin pressin/reilin suuntaisesti. Joko lasketaan tai hypätään pressin päälle ja siltä alas.

Ski slide/One foot (eng. Ski slide/One foot) | Reilaaminen yhdellä jalalla suurin suksin. One foot -termiä käytetään myös reilatessa yhdellä jalalla poikittain.

Reilaus (eng. Rail slide) | Liu'utaan poikittain pressin/reilin suuntaan nähden. Matala asento hartialinja reilin suuntaisesti, sukset pohjillaan. Painetaan etukättä ja sen avulla koko vartaloa kohti reilin/pressin loppupäätä.

Feikkinä/Switchinä sisään (eng. Fakie/Switch on) | Obstaakkelin lähestyminen takaperin, josta hyppy obstaakkelin päälle.

Feikkinä/Switchinä ulos (eng. Fakie/Switch off) | Obstaakkelilta lakeutuminen takaperin.

4. Harjoitepankki

Switch up (eng. Switch up) | Pyöritään/vaihdetaan reilaussuuntaa pressin/reilin päällä liukuen tai hyppäämällä. Voidaan suorittaa useita peräkkäin, sekä vaihtaa pyörimissuuntaa kesken suorituksen.

”(pyörimissuunta) (asteluku) Switch Up”, esim. ”Frontside 360° Switch Up”.

Frontside – pyöriminen kohti menosuuntaa, Backside – pyöriminen kohti tulosuuntaa.

Pyöritys ulos (eng. spin off) | Pyöritetään hypättäessä alas obstaakkelilta ”(pyörimissuunta) (asteluku) ulos” – esim. ”Backside 270° ulos” (eng. ”Backside 270° out”).

Pyöritys sisään (eng. spin on) | Pyöritetään hypättäessä obstaakkelin päälle. ”(asteluku) sisään” – esim. ”270° sisään” (eng. ”270° on”).

Perustemput:

Läpilasku | Hyvä perusasento, paino kevyesti päkiöillä. Lasketaan nokan läpi jalat jäykkänä tai joustuen. Laskeutuminen tasajalkaa, hyvä jousto

Ponnistus | Hyvä perusasento, paino kevyesti päkiöillä. Hyppyrin nokalla kevyt, mutta terävä, vartalon ojennus etuyläviistoon. Katse hypyn suuntaan. Laskeutuminen tasajalkaa, hyvä jousto.

Haarahyppy (eng. Spread eagle) | Hyvä ponnistus. Ponnistuksen jälkeen levitetään sekä jalat että kädet sivuille symmetrisesti suksien osoittaessa koko

ajan menosuuntaan. Ennen laskeutumista sukset tuodaan vartalon alle ja laskeudutaan normaalisti.

Kasakka (eng. Cossack) | Hyvä ponnistus. Ponnistuksen jälkeen levitetään jalat sivuille ja käännetään suksen kärkiä mahdollisimman paljon ylöspäin vähintään pystysuoraa asentoa suksille tavoitellen. Ylävartaloa taivutetaan eteen tasapainon säilyttämiseksi ja tuodaan kädet suorina jalkojen väliin. Ennen laskeutusta kädet viedään takaisin sivuille, jalat tuodaan vartalon alle ja laskeudutaan normaalisti.

Daffy/sakset (eng. Daffy) | Hyvä ponnistus. Ponnistuksen jälkeen viedään toinen sukki eteen ja toinen taakse yhdensuuntaisesti vartalon kanssa. Etumainen jalka on suorana, takimmainen koukistuu. Tavoitteena saada sukset vähintään pystysuoraan.

Back scratcher (eng. Back scratcher) | Hyvä ponnistus. Ponnistuksen jälkeen koukistetaan polvia vieden sukset selän taakse suksien kannat mahdollisimman lähelle selkää. Tasapainoisen asennon saavuttamiseksi olkapäät viedään taakse kädet ylhäällä ja lantiota työnnetään eteenpäin.

Twister (eng. Twister) | Hyvä ponnistus. Ponnistuksen jälkeen suoristetaan vartalo ja käännetään suksia 90°, ylävartalo kiertyy vastakkaiseen suuntaan.

Pyöritys/spinnaus (eng. Spin) | Ennen ponnistusta tavallista leveämpi asento, sukset ovat hieman sisäkanteillaan, sekä pyörityksen virittäminen vastakierrolla. Ponnistuksen yhteydessä kierretään ylävartaloa voimakkaasti pyörimissuuntaan. Katse ja hartia johtavat pyörimistä, kädet jämakästi sivuilla. Laskeudutaan etu- tai takaperin asteista riippuen.

4. Harjoitepankki

Pyöritys voi tapahtua pysty akselin ympäri tai se voidaan kaataa nokalta vinoon – ”korkkiin/killiin”. Lisäksi pyöritykseen voidaan lisätä erilaisia variaatioita, esim. gräbi tai krossi.

”(kuvaava termi)(asteluku)(variaatio)” – esim. ”Korkki 720° Tail gräbillä” (eng. Cork 720° Tail grab)

Takaperinvoltti/Backflip (eng. Backflip) | Ponnistettaessa taivutetaan päätä ja ylävartaloa voimakkaasti taaksepäin, katse johtaa liikettä. Ilmassa pää ja ylävartalo jatkavat liikettä, pyörimisliikkeen nopeuttamiseksi polvia koukistetaan ja tuodaan lähemmäksi rintaa. Nähtäessä alastulo jäähdään seuraamaan sitä katseella, sekä säädetään pyörimisnopeus sopivaksi, jotta laskeudutaan jaloilleen.

Etuperinvoltti/Frontflip (eng. Frontflip) | Ponnistettaessa kurotetaan voimakkaasti eteenpäin. Ilmassa painetaan leuka rintaan ja ylävartalo kohti jalkoja, polvien koukistus nopeuttaa pyörimisliikettä. Hieman ennen täysin ympäri pyörähtämistä suoristetaan vartaloa pyörimisnopeuden hidastamiseksi. Seurataan katseella alastuloa.

Zero spin (eng. Zero spin) | Suora hyppy takaperin. Lasketaan hyppyrille feikinä/switchinä. Katse olkapään yli menosuuntaan, vartalo ja jalat hieman kiertyneenä katseen suuntaan. Ponnistetaan kevyesti nokkaa vasten.

Alley Oop (eng. Alley Oop) | Halfpipessä, pyöritään vastakkaiseen suuntaan laskusuuntaan nähden. Noustaessa halfpipen kaarta kierretään ylävartaloa ylärinteeseen päin, irtauduttaessa kaaresta pyörähdetään ympäri ja laskeudutaan normaalisti

Temppujen variaatiot:

Gräbi (eng. Grab) | Lisätään hyppyyn ote suksesta/suksista yhdellä tai kahdella kädellä.

Bounaus (eng. Bone) | Gräbin tyyllittely, esim. ojentamalla jalkaa tai vääntämällä ote voimakkaasti sivulle.

Krossi (eng. Cross) | Sukset viedään ristiin siteiden etupuolelta.

Twiikkaus (eng. Tweak) | Sukset viedään normaalista poikkeavaan paikkaan tai asentoon tempun aikana. Termiä voidaan käyttää myös gräbin poikkeavasta bounaamisesta.

Shifty (eng. Shifty) | Suksia käännetään pyörityksen aikana pyörityssuunnan vastaisesti ja palautetaan takaisin ennen laskeutumista.

4. Harjoitepankki

Grabit:

Safety | Ote saman puolen suksesta monon kohdalta.

Nose grab | Ote suksen kärjestä tai läheltä kärkeä. Voidaan ottaa myös ristiin vastakkaisesta suksesta.

Tail grab | Ote suksen kannasta tai läheltä kantaa.

Mute | Ote vastakkaisen suksen ulkokantista siteen etupuolelta.

Japan | Ote selän takapuolelta vastakkaisen suksen sisäkantista monon tai takasiteen kohdalta.

Critical | Ote vastakkaisen suksen sisäkantista siteen etupuolelta.

Truckdriver | Oikealla kädellä ote oikean suksen ja vasemmalla vasemman suksen ulkokantista hieman siteen etupuolelta.

Double nose | Vasemmalla kädellä ote vasemman ja oikealla oikean suksen kärjestä.

Octograb | Sukset ristissä, ote päällimmäisen suksen kärjestä saman puolen kädellä, sekä alemman suksen kannasta saman puolen kädellä. Vedetään käsiä lähemmäs toisiaan.

Double Japan | Ote selän takapuolelta vastakkaisen suksen sisäkantista mo-

non tai takasiteen kohdalta. Toisella kädellä ote saman suksen sisäkantista etusiteen kohdalta.

Bow and Arrow | Oikealla kädellä ote oikean suksen ja vasemmalla vasemman suksen ulkokantista hieman siteen etupuolelta. Toinen jalka suoristetaan ja toinen koukistetaan, kehoa taivutetaan kohti suoristettua jalkaa.

Suksikikkailut

Osa alla olevista harjoitteista on todella haastavia jopa ekspertille. Harjoitteita voi varovasti kokeilla opetuksessa tai opettajan oman taitotason parantamisessa. Kaikki harjoitteet eivät sovi jokaiselle laskijalle pelkästään jo fysiologisten eroavaisuuksien vuoksi.

Fliegend | Hypätään ulkosukselta suoraan tulevalle ulkosukselle kääntämällä suksia ilmassa. Voidaan tehdä joko täysin ilman sisäsuksia tai lisäämällä tukea käyttämällä sisäsuksi maassa ennen uuteen hyppyyn (käännökseen) ponnistamista. Vauhti pysyy kontrollissa ulkosuksen alastulokulmaa säätelämällä ja suksia sekä ilmassa että ulkosuksella lumella kääntämällä.

Charleston | Hypätään sisäsukselta suoraan tulevalle sisäsukselle koko ajan vain yhden suksen osuessa kerrallaan lumeen. Vauhti pysyy kontrollissa sisäsuksella kääntämällä. Ulkosuksella voi nostaa takaviistoon kuin Charlestonia tanssittaessa. Voidaan tehdä luisuvana tai leikkaavana.

Norjalaiskäännös | Käännöksen lopussa ponnistetaan ulkosuksella uuteen

4. Harjoitepankki

käännökseen, käännetään sukset ilmassa ja laskeudutaan alas samalle sukselle toisen suksen kiertäessä ulkokautta ilmassa, tuodaan ulompana ollut sukki (käännöksen lopussa) sisäsuksen viereen ja nostetaan tuleva ulkosuksi ylös. Ponnistetaan jälleen ulkosuksella, käännetään ja uusi, hyppyä ennen ylös nostettu ulkosuksi lasketaan heti alastulon jälkeen maahan ja ponnistetaan jälleen tältä. Pyritään pitämään kahden suksen samanaikainen lumikontakti mahdollisimman lyhyenä.

Delfinikäännös | Ponnistetaan kapeassa asennossa suksien kannoilta käyttäen avuksi suksen jännitystä. Käännetään sukset ilmassa ja laskeudutaan suksien kärjille kallistamalla vartaloa eteenpäin ja koukistamalla polvia ilmassa ollessa. Vaihdetaan lumella paino taas suksen kannoille ja lähdetään uuteen käännökseen.

Ruotsalaiskäännös | Käännöksen lopussa ponnistetaan kapeassa laskuasennossa uuteen käännökseen nostamalla lumesta sisäsuksen kärki ja ulkosuksen kanta suksien muodostaessa X-asennon. Käännetään vartaloa samalla käännöksen suuntaan ja tuetaan käännöstä sauvamerkillä ja pysytään kärjen ja kannan varassa. Laskeudutaan alas molemmille suksille ja toistetaan sama toiseen suuntaan uuden sisäsuksen kärki ja ulkosuksen kanta ilmassa. Voidaan tehdä vaatiampana versiona sisäsuksen kanta ja ulkosuksen kärki nostaen.

Ruotsalaiskäännös 180 | Yksittäisen ruotsalaiskäännöksen avulla vaihdetaan etuperin laskusta takaperin laskuun.

360 astetta laskien | Jatketään käännöstä normaalin käännöksen loppuosan jälkeenkin ylärinteeseen ja niin kauan, että käännöksestä tulee kokonainen ympyrä, 360 astetta. Vastustetaan keskipakovoimaa kallistamalla huomattavasti ym-

pyrän sisään ja säilyttämällä vartalon asento. Sisäkättä voidaan käyttää tukena.

Body Carving | Lasketaan leikkaavia käännöksiä rinnenoojaa tarkoituksellisesti käyttäen. Pyritään kuljettamaan vartaloa mahdollisimman lähellä lunta esim. sisäpuolen kättä, kyynärpäätä tai olkapäätä taitotason mukaan lumella kuljettaen. Tukipinta-alaa kasvatetaan jalkoja suoristamalla. Paino pysyy pääasiassa ulkosuksella, sisäjalka koukistetaan ”pois tieltä”.

Vaakakäännös | Nostetaan ulkosuksi ilmaan ja taakse siten, että nostettu jalka eteen taivutetun ylävartalon kanssa muodostaa suoran, rinteeseen yhdensuuntaisen linjan. Tuodaan käännöksen lopussa sukki maahan uudeksi sisäsuksiksi ja tehdään sama toisin päin. Lyhyesti siis ulkosuksi vaa’assa ilmassa.

Javelin (sisäsuksi ilmaan ja ristiin) | Tehdään käännös ulkosuksella sisäsuksen ollessa nostettuna ilmaan ja tuotuna sisäsuksen etuosa ulkosuksen siteiden etupuolelle, ristiin ulkosuksen päälle. Säilytetään tasapaino kääntämällä vartaloa käännöstä vastaan ja taivuttamalla ylävartaloa eteenpäin. Vaihdetään lennossa ulkosukselta toiselle.

Piruetti | Pyöritään rinteessä joko yhden tai useamman kerran peräkkäin ympäri 360 astetta oma vartalo akselina sukset koko ajan lumikontaktissa. Käännös aloitetaan ylävartalosta ja jatketaan käännöstä akselin ympäri siirtämällä painoa ensimmäisellä puolikkaalla eteenpäin ja toisella puolikkaalla taaksepäin.

Ollie | Ponnistetaan kapeassa asennossa suksien kannoilla nostamalla kärjet ylös, suoristamalla jalat ja nojaamalla vartaloa taaksepäin. Ilmalennon aikana siirretään paino keskelle ja koukistetaan polvia. Laskeudutaan suksen kärjille nojaamalla vartaloa eteen.

4. Harjoitepankki

Nose turn | Vaihto etuperin laskusta takaperin laskuun suksen kärkien varassa kääntymällä. Siirrytään suksen kärjille keinahtamalla eteenpäin ja käännetään käyttämällä vartaloa ja kääntämällä suksen kantoja ilmassa.

Tail turn | Vaihto takaperin laskusta etuperin laskuun. Siirrytään suksien kannoille keinauttamalla vartaloa taaksepäin ja käännetään käyttämällä vartaloa ja kääntämällä suksen kärkiä ilmassa.

Nose Wheelie | Lasketaan takaperin oikolinjassa ja kallistetaan vartaloa eteenpäin niin, että sukki taipuu, suksen kannat ovat ilmassa ja liuku tapahtuu suksen etuosan varassa.

Tail Wheelie | Lasketaan etuperin oikolinjassa ja kallistetaan vartaloa taaksepäin niin, että sukki taipuu, suksen kärjet ovat ilmassa ja liuku tapahtuu suksen takaosan varassa.

Nose Slide | Liu'utaan sivuttain luisuttamalla suksen etuosan varassa.

Tail Slide | Liu'utaan sivuttain luisuttamalla suksen takaosan varassa.

Nose Pop | Siirretään laskiessa paino eteen niin, että päästään suksien kärkien varaan. Ponnistetaan kärjiltä ilmaan, siirretään paino takaisin keskelle ja laskeudutaan jälleen koko sukselle.

Tail Pop | Siirretään laskiessa paino taakse niin, että päästään suksen kantojen varaan. Ponnistetaan kannoilta ilmaan, siirretään paino takaisin keskelle ja laskeudutaan jälleen koko sukselle.

Tip Spin 360 | 360 asteen käännös rinteessä suksen kärkien varassa. Siirretään paino taakse ja keinautetaan vartalo eteen ja siirrytään suksien kärjille. Ponnistetaan molemmilla jaloilla ja käännetään 360 astetta suksen kärjet ympyrän keskipisteenä. Sauvojen käyttö tukena lumessa auttaa tasapainon säilyttämisessä ja pyörimisessä.

Fast Plant | Kääntyminen etuperin laskusta takaperin laskuun käsivarren varassa jyrkemmälle kohdalle saavuttaessa. Ponnistetaan kevyesti nilkoista ja polvista, nojataan vahvasti rinteeseen ja lasketaan kyynärvarsi lumeen. Nojataan koko painolla sisäkätehen, liu'utaan sen varassa ja käännetään samalla suksia ilmassa 180 astetta päätyen takaperin laskuun.

180 rinteessä | Käännös rinteessä etuperin laskusta takaperin laskuun (tai päinvastoin) 180 astetta hyppäämällä. Ponnistetaan matalasta asennosta kantatuilta suksilta ilmaan, käännetään ilmassa 180 astetta käsiä ylävartalon johtaessa käännöstä, katse koko ajan menosuunnassa.

360 rinteessä | Hypätään rinteessä 360 astetta. Valmistaudutaan hyppyyn ylävartalolla ja käsillä vauhtia hakien, ponnistetaan matalasta asennosta kantatuilta suksilta ilmaan, käännetään ilmassa 360 astetta kääntämällä vartaloa koko ajan voimakkaasti pyörimissuuntaan.

9:15 | Molempien suksien ulko- tai sisäkanteilla laskeminen. Sukset osoittavat eri suuntiin, esim. oikean suksen kärki johtaa ja vasemman kärki tulee viimeisenä.

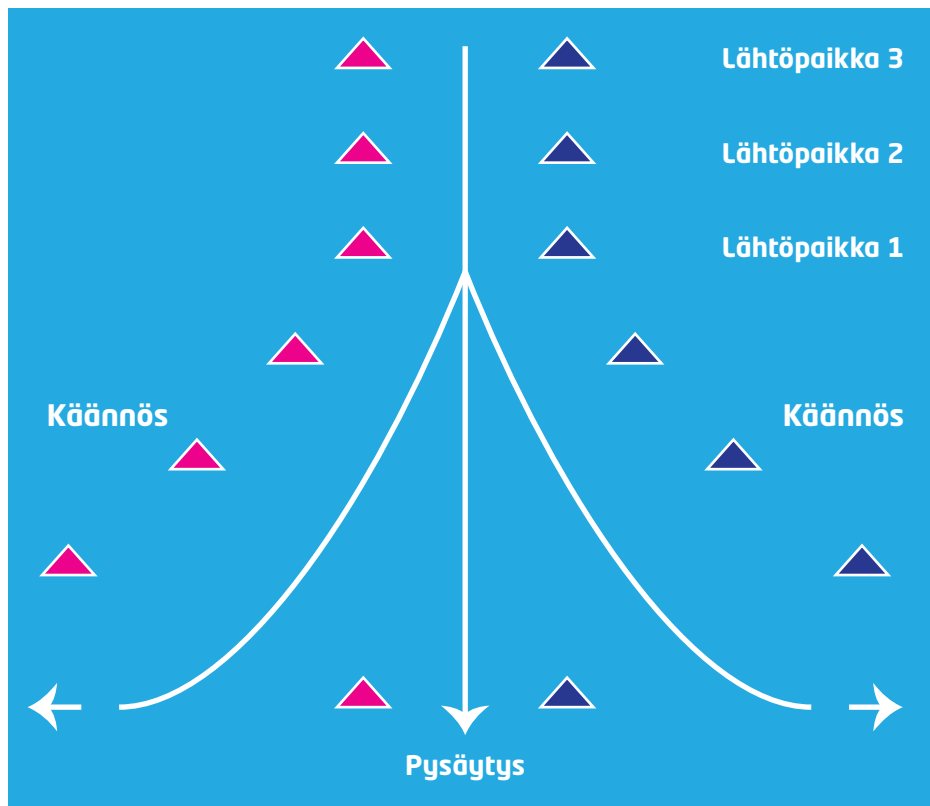
4. Harjoitepankki

Esimerkkejä apuopettajista

Apuopettajina voi käyttää rinnekeskuksessa olemassa olevia rinteen muotoja, eritasoisia rinteitä, kumpuja, hyppyreitää, paippia, pressibokseja ym. Ympäristö opettaa parhaassa tapauksessa paljon jo itsessään, mutta tehokkaampaa oppimista tapahtuu kun opettaja osaa käyttää ja valita oikeanlaisia apuopettajia tavoitteen mukaisesti. Apuopettajien käytöllä voidaan lisätä toiminnan määrää sekä eriyttää opetusta ja luoda näin oppijaa innostava, motivoiva ja kiinnostava oppimisympäristö.

4. Harjoitepankki

Alkeisrata | Rata sopii aloittelevalle oppilaalle, joka harjoittelee vauhdinhallintaa ja suksien ohjaamista. Radalla on eri vaihtoehtoja esim. lähtöpaikka, joista oppilas voi, tarvittaessa opettajan avustuksella, valita itselleen sopivan. Radan avulla on mahdollisuus eriyttää oppilaita heidän tarpeidensa mukaan. Voit lisätä radalle esim. kumpuja, hyppyjä yms. ja varioida sitä lukemattomilla eri tavoilla.



Slopestyle-rata | Rakenna rata maastomuotoja hyväksikäyttäen. Voit rakentaa radalle useampia samanlaisia osioita. Oppilas voi olla aivan aloittelija tai hyvinkin edistynyt ja erilaisilla tehtävänannoilla ja niitä varioimalla oppilaita voidaan eriyttää. Rata antaa mahdollisuuden oppilaan omille valinnoille: tempualueella oppilas voi itse valita tempun, hyppyssä voi olla eri korkeuksia, radan voi laskea fakienä, 180 astetta jne. Käytä mielikuvitusta muokkaamaan rataa oppilaiden tarpeiden mukaan.



4. Harjoitepankki

Eri käännöstyypit

Aurakäännös

Aurakäännös aloitetaan oiko- tai viistolaskusta neutraalista liikevalmiista perusasennosta, jossa sukset ovat avara-asennossa ja paino tasan molemmilla päkiöillä. Ylävartalo on vakaa ja kädet rennosti edessä laskijan näkökentässä.

Käännösten väliin luodaan neutraalivaihe, jossa paino tasataan molemmille jaloille, jolloin sukset kääntyvät painovoiman vaikutuksesta kohti oikolinjaa. Kova vauhtisemmassa laskussa paino voidaan siirtää hieman nopeammin vanhalta ulkosukselta uudelle ulkosukselle, mikä nopeuttaa suksien kääntymistä. Silti neutraali-asento luodaan käännösten vaihtoon ja suksien omatoimista kääntymistä oikolinjaa kohti pyritään hyödyntämään.

Suksikuormitusta tai -painetta säädellään yleensä lihasjännityksellä, johon voi liittyä jalkojen ojennus- ja koukistusliikkeitä tai staattista lihastyötä. Käännöksen muotoon voidaan vaikuttaa säätelemällä ulkosuksen painetta ja ajoitusta, kanttausta sekä jalkojen/vartalon kääntäviä liikkeitä. Jouhevan suksen kulkemisen kannalta, käännöksen vauhdin säätely käännösten muodolla on helpompaa kuin auran kokoa muutamalla tehty vauhdin kontrollointi.

Kyetäkseen hyödyntämään ja vastustamaan käännöksessä syntyviä voimia, voimistaakseen kanttausta ja saadakseen suksen kulkemaan jouhevasti laskija vie käännöksen kuluessa lantiota sisäänpäin kääntämällä ylävartaloa hieman vastakkaiseen suuntaan. Tätä ylävartalon kääntymistä käännöksessä ulospäin kutsutaan yleistäen vastakierroksi

Alkuaurakäännös

Alkuaurakäännös muodostaa välivaiheen aurakäännöksen ja KYSSin välille. Lisäksi se toimii ”turvakäännöksenä” esim. vaikeissa olosuhteissa reppu selässä laskettaessa.

Alkuaurakäännös aloitetaan tuomalla sukset aaraan ja luomalla neutraali-asento, jossa paine on tasaisesti molemmilla päkiöillä, jolloin sukset alkavat kääntyä painovoiman ansiosta kohti oikolinjaa. Käännöksen edetessä, sisäsuksi tuodaan ulkosuksen rinnalle yhdensuuntaiseksi, kun ulkosuksen paine on kasvanut riittävästi ja sisäsuksen liikuttaminen on helppoa. Käännös ohjataan loppuun kuormittamalla ulkosuksea ja kääntämällä sekä kanttaamalla molempia suksia samankaltaisesti.

Kovavauhtisemmassa laskussa paino voidaan siirtää hieman nopeammin vanhalta ulkosukselta uudelle ulkosukselle, mikä nopeuttaa suksien kääntymistä. Silti neutraali-asento luodaan käännösten vaihtoon ja suksien omatoimista kääntymistä oikolinjaa kohti pyritään hyödyntämään.

Kyetäkseen hyödyntämään ja vastustamaan käännöksessä syntyviä voimia, voimistaakseen kanttausta ja saadakseen suksen kulkemaan jouhevasti laskija vie käännöksen kuluessa lantiota sisäänpäin kääntämällä ylävartaloa hieman vastakiertoon.

Alkuaurakäännöksestä siirrytään kohti KYSSiä lisäämällä vähitellen vauhtia, pienentämällä auraa ja lyhentämällä auravaihetta ja kuormittamalla ulkosuksea aikaisemmin.

4. Harjoitepankki

KYS = Käännös Yhdensuuntaisin Suksin

Käännös yhdensuuntaisin suksin aloitetaan luomalla neutraali-asento uuden käännöksen alkuun, jossa paine on tasaisesti molemmilla päkiöillä ja molemmat sukset ovat pohjallaan, jolloin sukset alkavat kääntyä painovoiman ansiosta kohti oikolinjaa. Sauvamerkki käännöksen alussa tukee laskun rytmiä, kantinvaihtoa ja helpottaa luomaan neutraalin asennon. Laskija ohjaa käännöksen loppuun kuormittamalla ulkosuksea ja kääntämällä sekä kanttaamalla molempia suksia samanaikaisesti.

Kovavauhtisemmassa laskussa paino voidaan siirtää hieman nopeammin vanhalta ulkosukselta uudelle ulkosukselle, mikä nopeuttaa suksien kääntymistä. Silti neutraali-asento luodaan käännösten vaihtoon ja suksien omatoimista kääntymistä oikolinjaa kohti pyritään hyödyntämään.

Kyetäkseen hyödyntämään ja vastustamaan käännöksessä syntyviä voimia, voimistaakseen kanttausta ja saadakseen suksen kulkemaan jouhevasti laskija vie käännöksen kuluessa lantiota sisäänpäin kääntämällä ylävartaloa hieman vastakiertoon.

Leikkaava käännös

Leikkaava käännös alkaa neutraalista asennosta kuormittamalla ulkojalan päkiää. Luotua hyvän paineen ulkosukselle, laskija kanttaa molempia suksia, pitäen kuitenkin suurimman osan paineesta ulkosuksella. Mahdollinen sauvamerkki käännöksen alussa tukee laskun rytmiä, kantinvaihtoa ja painonsiirtoa uudelle ulkosukselle.

Mitä aktiivisempi ja tehokkaampi käännös on tavoitteena, sitä nopeammin paino siirtyy vanhalta ulkojalalta uuden ulkojalan päkiälle. Tämä tehostaa ja nopeuttaa uuden käännöksen aloittamista ja mahdollistaa ulkosuksen nopean ja tehokkaan kuormittamisen ja kanttaamisen jo käännöksen alussa. Tästä huolimatta, vaikkakin hyvin nopeasti, hyvä neutraali-vaihe tulee käännösten vaihtoon.

Ulkosuksen painetta ja kanttausta kasvatetaan käännöksessä siten, että kanttauskulmat ja ulkosuksen paine ovat suurimmillaan noin oikolinjassa. Käännöksen säteeseen ja muotoon voidaan vaikuttaa säätelemällä suksipaineen tehoa ja ajoitusta sekä kanttausta.

Käännöksen aikana lantio siirtyy sisään ja ylävartaloon muodostuu vastakierto.

Tehokkaat leikkaavat käännökset vaativat hyvää suksipaineen ja kanttauksen säätöä ja ajoitusta. Sulavasti toisiinsa linkittyneet käännökset parantavat laskun taloudellisuutta ja tehokkuutta. Aktiivisessa ja tehokkaassa laskussa laskija voi hyödyntää suksen ja kehon ominaisuuksia seuraavan käännöksen aloittamiseen. Mitä tehokkaamman ja tiukemman käännöksen laskija haluaa tehdä, sitä nopeammin hänen tulee tehdä painetta ja kasvattaa kanttauskulmia heti käännöksen alusta alkaen. Paine on käännöksen alussa ulkojalan päkiällä, josta se voi käännöksen aikana siirtyä koko jalalle tai lopussa hetkellisesti jopa kanta-päälle.

4. Harjoitepankki

Yhteistä kaikille käännöstyypeille:

- Käännös alkaa neutraalista asennosta.
- Paino on käännöksen alussa päkiällä/päkiöillä.
- Ulkosuksea kuormitetaan enemmän ja se hallitsee kääntymistä.
- Kuormitusta tai suksipainetta säädellään lihasjännityksen ja lähinnä jalkojen koukistus- ojennus- liikkeiden avulla. Jalka on vahvimmillaan suhteellisen suurilla nivelkulmilla.
- Lantio siirtyy käännöksessä sisään ja ylävartaloon muodostuu vastakierto.
- Kanttausta säädellään lähinnä sivuttaisliikkein, nilkan-, polven- ja lantion- sekä ylävartalon avulla, ja viemällä painopistettä sisään käännökseen.
- Laskeminen on tehokasta, toimivaa ja taloudellista. Laskemisessa hyödynnetään painovoimaa, olosuhteita, rytmiä, käännöksen voimia ja suksen ominaisuuksia.

5. Lähteet

Alpine Demo Team Finland, 2006, Alppiihdon opetusohjelma, Suomen Hiihdonopettajat ry

Eloranta, V. 2003a. Ydinkeskeinen motorinen oppiminen. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. & Kytökorpi, L. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 85–100.

Engeström, Y. 1996. Perustietoa opetuksesta. Kymmenes painos. Helsinki: Oy Edita Ab.

Fitts, P & Posner, M. 1967. Human Performance. Belmont, CA: Cole Pub. Co.

Flemmen, A. 1992. Leikiten suksilla. Helsinki: Suomen Latu ry.

Hakala, L. 1999. Liikunta ja oppiminen. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino.

Immonen, T & Hynninen J. 2007. "Mä oon ennen menny silleen niinku suoraan." Näkökulmia lumilautailun opettamiseen. Pro Gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kuusinen, M & Korkiakangas, M. 1995. Oppiminen. Teoksessa Kuusinen, J. (toim.) Kasvatuspsykologia. Helsinki: WSOY. 24–69.

Lehtinen, E, Kuusinen, J & Vauras, M. 2007. Kasvatuspsykologia. Helsinki. WSOY.

Newell, K.M. 1986. Constraints on the development of coordination. In Wade M, Whiting HTA (editors): Motor Development in Children: Aspects of Coordination and Control (pages 341-360). Dordrecht, Germany: Martinus Nijhoff.

Rauste-von Wright, M., von Wright, J. & Soini, T. 2003. Oppiminen ja koulutus. Helsinki: WSOY

Ruohotie, P. 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Helsinki. Oy Edita Ab.

Räsänen, J. 2005. Lumilautailun opettaminen ydinoppimisen näkökulmasta. Pro Gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Schmidt, R, A. 1991. Motor learning and performance. From principles to practice. Champaign; Human Kinetics.

Schmidt, R.A & Lee, T, D 1999. Motor Control And Learning. A Behavioral Emphasis. 3rd Edition. Human Kinetics.

Schmidt, R.A & Wrisberg, C.A. 2000. Motor learning & performance. 2nd edition, Champaign, IL: Human Kinetics.

Snowboard Demoteam Finland. 2006. Lumilautailun opetusohjelma. Suomen Hiihdonopettajat ry.

Soini, M. 2003. Laskettelu. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. Huovinen, T & Kytökorpi, L. (toim.). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. s. 323–332. Helsinki: WSOY.

Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston vaikutus yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtyvyyteen koulun liikuntatunnilla. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.

Tynjälä, P. 1999. Oppiminen tiedon rakentamisena. Tampere: Tammer-paino Oy

Kuvat: Patrick Forsblom | Sivu 2 iso kuva, Tomi Kämäräinen.

