

Alkusanat / johdanto

Hei Wernerio-petit!

Laskettelu sopii harrastukseksi kaiken ikäisille ihmisille. Laskettelu aloittaminen tapahtuu kuitenkin useimmiten lapsuudessa. Hyvin harvat tulevat laskettelulajien pariin aikuisiällä. Niinpä onkin erittäin tärkeää, että lapsilla on mahdollisuus päästä kokeilemaan eri lajeja ja hankkimaan onnistumisen elämyksiä niistä.

Wernerin hiihtokoulu tarjoaa loistavan reitin rinteeseen. Leikin ja kokeilemisen kautta taidot karttuvat ja samalla opetellaan myös tärkeitä asioita rinnereturvallisuudesta ja rinnekeskuksissa käytäytymisestä. Wernerio-koulun jälkeen lapsi osaa perustaidot ja pystyy toimimaan pienemmissä rinteissä hyvinkin itsenäisesti.

Wernerin jatkoksi luodaan uusi, teineille suunnattu konsepti KINOS, jonka avulla asiakaskontaktia jatketaan Wernerin jälkeen. Sen avulla houkutellaan myös uusia asiakkaita. KINOS vie opetuksen sinne, missä teinit luontaisesti ovat: parkkeihin ja street:hin.

Suurkiitokset tässä vaiheessa Heidi Kelholle (työryhmän vetäjä) sekä Kari Maisniemelle. Kinoksen ympärillä työ vielä jatkuu.

Anne Larilahti
Toiminnanjohtaja
Suomen hiihtokeskusyhdistys ry

Sisältö

1. SHKY hiihtokoulu –konseptit:
 - Werner
 - Kinos
2. Konseptien mukaisen toiminnan käynnistäminen
 - Käynnistämisen 10 porrasta
 - Yhteistyö hiihtokeskuksen kanssa
3. Opetusfilosofia
 - Oppimisympäristöt
4. Lasten oppiminen ja opettaminen
5. Taitovuori
6. Werner
7. Kinos
8. Harjoitteet sekä pelit ja leikit

1. SHKY HIIHTOKOULU -KONSEPTIT

Wernerin vauhdikas hiihtokoulu sekä KINOS ovat Suomen Hiihtokeskusyhdistyksen (SHKY) hallinnassa toimivia konsepteja. Konseptien avulla pyritään helpottamaan lasten ja nuorten lasketteluharrastuksen aloittamista sekä sitouttamaan heitä pitkäaikaisiksi hiihtokeskusten käyttäjiksi.

Wernerin vauhdikas hiihtokoulu on suunnattu perheen pienimmille, noin 4-vuotiaasta alkaen, KINOS puolestaan n. 9-vuotiaasta ylöspäin. Molemmat konseptit koostuvat eritasoisista kursseista, luontevasti alkeistasolta jatkotasolle muodostaen siten johdonmukaisen oppimispolun.

Konseptit ovat sisällöltään yhtenäisiä koko maassa, vaikka toimintamuodot vaihtelevatkin eri keskuksien välillä. Jokainen kurssikokonaisuus muodostuu teemoista, joista hiihtokoulut voivat rakentaa juuri omaan keskukseseensa sopivia kokonaisuuksia, olosuhteet ja asiakaskuntansa huomioon ottaen.

Wernerin vauhdikas hiihtokoulu koostuu suksijoille suunnatuista LumiWerner ja VauhtiWerner – kursseista sekä lumilautailijoiden LautaWerner1 ja LautaWerner2 –kursseista. Jokainen kurssi koostuu 10 eri teemasta, jotka on jaettu opetuksellisesti kahteen osioon.

KINOS on harjoittelua ikäluokalle tyypillisessä hengessä. Siinä hyödynnetään keskusten snow parkeja, freestylen ollessa mukana alusta pitäen. Konseptin kurssit ovat Alppi Camp, Freestyle Camp sekä Lumilauta Camp. KINOS täyttää tyhjiön Wernerin jälkeen; sen avulla säilytetään Wernerissä luotu asiakaskontakti sekä houkutellaan uusia asiakkaita hiihtokoulujen piiriin.

2. KONSEPTIEN MUKAISEN TOIMINNAN KÄYNNISTÄMINEN

Toiminta käynnistyy huolellisella suunnittelulla. Saat hyviä vinkkejä toiminnan toteuttamiseen tutustumalla tähän oppaaseen ennen toiminnan aloittamista. Seuraavan tarkistuslistan läpikäyminen auttaa toiminnan käynnistämisessä.

Käynnistämisen 10 porrasta

1. Tutustu konseptiin
 - Opetusfilosofian sisäistäminen ja sen tunteminen. Kun ohjaaja tuntee ohjelman hyvin, jää luovuudellekin enemmän sijaa.
2. Toimintamuodon suunnittelu ja päättäminen
 - Mieti omaan keskukseseesi sopivin toimintamuoto yhdessä keskuksen edustajan kanssa.
3. Asioiden sopiminen hiihtokeskuksen kanssa

- Sovi tapaaminen hiihtokeskuksen käytännön toiminnasta vastaavan kanssa ja käy hiihtokeskuksen tarkistuslista hänen kanssaan läpi
 - Tutustu myös hiihtokeskuksen ensiapuohjeisiin ja toimitusehtoihin
4. Ole yhteydessä välinevuokraamoon
 - Onko kurssilaisille erikoishinnat?
 5. Hinta sekä muut käytännön seikat
 - Koko kurssin hinta / kertakohtainen hinta?
 - Mahdolliset peruutukset, mikä käytäntö rahojen palauttamisen suhteen (kts. Hiihtokeskuspalveluita koskevat toimitusehdot)
 - Kokoontumispaikka
 6. Markkinointi
 - Paikallislehdet, radio, markkinointijulkaisut, www-sivut
 - Lastentarhat, koulut, iltapäiväkerhot, hiihtokeskus, hiihtokoulu, majoitusliikkeet, keskusvaraamot jne.
 7. Ilmoittautumisten vastaanotto
 - Ennakkoon, miten, minne? Mitkä tiedot tarpeellisia? (Lapsen nimi, ikä, puhelinnumero, mille kurssille osallistuu, sähköposti vanhemmille jne.)
 - Ilmoittautumisten vahvistaminen?
 - Hiihtokoulun yhteystiedot ajan tasalle!
 8. Päätä pakkasraja
 - Kuinka mahdollisen pakkasen tai muun kelistä johtuvan seikan takia pitämättä jääneet kerat korvataan?
 9. Pehdy
 - Teemat ja niihin liittyvät toimintaympäristöt
 - Lasten ohjaaminen
 - Harjoitteet
 - Leikit
 10. Suunnittele ja varaudu
 - Suorituspaikat
 - Yllättävät tilanteet
 - Palautteenanto / kerääminen

Yhteistyö hiihtokeskuksen kanssa

1. Hissilippujen hinta
2. Ryhmän kokoontumispaikka
3. Suorituspaikat
 - Käy läpi sopivat suorituspaikat sekä niiden turvallisuus. Varaudu sulkemaan harjoittelu-alue
4. Apuvälineistö
 - Jos välineistössä on puutteita, selvitä mahdollisuus niiden hankintaan (esim. kepit, softit, kartiot, pallot, pora, ym.)
5. Taukotilat ja WC:t
6. Välinevuokraus
 - Ilmoita aloitusajankohta ja sovi hinta
7. Toiminnan toteuttamisajankohta hiihtokeskuksen kannalta
8. Tuotteen markkinointi hiihtokeskuksen, hiihtokoulun ja hiihtoseuran tiedotteissa
 - Esitteet, rinnekuulutukset, www-sivut ym.
9. Kahvila- / ravintolahenkilökunnan informointi

3. OPETUSFILOSOFIA

”Olosuhde opettaa, opettaja ohjaa, tukee sekä mahdollistaa.”

Oppimiskäsitykset ovat muokkautuneet ja kehittyneet aikojen kuluessa paljon. Tämän päivän oppimiskäsitykset pitävät oppijan omaa aktiivista toimintaa keskeisenä ajatuksena oppimisessa. Oppija valikoi aina opittavaa ainesta ja tulkitsee sitä yksilöllisesti. Oppiminen on myös vahvasti sidoksissa ympäristöön ja vallitseviin olosuhteisiin.

Myös opettajan rooli opetustilanteessa on muuttunut. Käsitys siitä, että opettaja ”siirtää” tietoja ja taitoja oppijalle on nykypäivänä vanhentunut. Opettajakeskeisyydestä on siirrytty yhä enemmän oppijälähtöisyyteen, jossa opettajan rooli on ensisijaisesti toimia oppimisen ohjaajana sekä mahdollistajana. Keskeistä on opettajan toiminnan sijaan oppija ja oppiminen itsessään.

Opettamisen ja oppimisen kanssa ollaan aina uuden asian äärellä. Opettaja on oppimisprosessin mahdollistaja, joka yhdessä oppijan kanssa ohjaa oppijaa kohti yhdessä määriteltyä tavoitetta. Yhdessä siksi, että oppijan omat lähtökohdat ja motivaatio ovat keskeisiä asioita tavoitetta asetettaessa. Yhteisen suunnan asettaminen on tärkeä vaihe opettajan ja oppilaan kohtaamisessa. Sen perusteella muuta toimintaa tarkastellaan ja opettaja tekee opetukselliset valinnat.

Opettajalle tärkeitä taitoja ovat oppijan motivaation synnyttäminen, mielekkään/aktivoivan oppimisympäristön luominen sekä harjoittelun määrän maksimointi ja sopivan haasteellisten tehtävien tarjoaminen. Kaikki tämä perustuu aitoon kohtaamiseen opettajan ja oppilaan välillä.

Opetustilannetta voidaan tarkastella soppana, johon sekä opettaja että oppija tuovat omat mausteensa. Opettajan tehtävänä on luoda sellainen oppimisympäristö, jossa oppija:

- kokee onnistumisia omista lähtökohdistaan ja omasta todellisuudestaan käsin
- kokee yhteenkuuluvuutta ryhmään sekä opettajaan
- kokee, että hänellä on mahdollisuus vaikuttaa yhteistyöhön ja oppimiseen omalta osaltaan

Oppimisympäristöt

Perustaitoja monipuolisesti kehittävä oppimisympäristö on tärkeä jo oppimisen ensiaskeleista lähtien. Oppimisympäristöllä tarkoitetaan fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista tekijöistä koostuvaa ympäristöä, jossa oppiminen ja opettaminen tapahtuvat. Oppilaan taitotaso ja motivaatio, opettajan pätevyys, opettajan ja oppilaan välinen vuorovaikutus, sää, rinteiden/laskuympäristön kunto, muiden laskijoiden määrä ja oppilaan viereyden muodostavat oppimisympäristön ja vaikuttavat sen valintaan. Oppimisympäristö on siis paljon muutakin kuin fyysinen toimintaympäristö: se on todellisuus, jossa opettaja ja oppilas toimivat.

Välineet, olipa kyseessä sitten sukset tai lauta, koetaan usein alussa vaikeiksi ja jännittäviksi välineiksi liikkua. Tämä korostaa entisestään opetuksen hyvää suunnittelua ja oppimisympäristön toimivuutta, sillä oppilaan liiallinen jännitys vie keskittymisen pois itse opettelusta. Hyvällä oppimisympäristöllä voidaan estää myös pelkotilojen syntyä, jotka estävät oppimista. Hyvässä oppimisympäristössä oppilaat toimivat turvallisesti ja aika käytetään tehokkaasti itse tekemiseen eli laskemiseen. Mielekäs oppimisympäristö tarjoaa kokeneemmallekin oppijalle uusia haasteita ja kehittää perustaitoja entistä laajemmin. Opettajan vastuulla on kannustaa oppijaa kokeilemaan ja harjoittelemaan erilaisissa paikoissa ja olosuhteissa.

Hiihtokeskukset Suomessa tarjoavat monipuolisia mahdollisuuksia 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. Vain opettajan mielikuvitus on rajana erilaisten oppimisympäristöjen luomisessa. Opettaja voi luoda erilaisia ja eritasoisia tehtäviä sekä käyttää apuvälineitä ja muokata olemassa olevaa oppimisympäristöä merkkikartioita, köysiä, lunta ja lapiota ym. apuna käyttäen. Jo pienet muutokset oppimisympäristöön voivat vaikuttaa olennaisesti oppilaan ja opettajan toimintaan. Oppimisympäristön muokkaaminen toimii myös opettajan apuvälineenä (apuopettajana) esimerkiksi eritasoisten ryhmien hallinnassa. Opetusalueelle voi luoda erilaisia vaikeustasoja, jolloin kaikki oppijat etenevät harjoittelussa turvallisesti ja motivoituneina oman tasonsa mukaisesti.

Opettajan ympärillä oleva oppimisympäristö tulisi nähdä ennen kaikkea työkaluna, joka tuo haastetta, mahdollisuuksia ja vaihtelua oppimiseen. Se on oikein käytettynä ja tarpeiden mukaan muokattuna oppilaalle tärkeä motivaatiotekijä ja vain opettajan luovuus ja mielikuvitus ovat rajana. 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.

4. LASTEN OPPIMINEN JA OHJAAMINEN

Opettaja on lapsen oppimisen ohjaaja sekä mahdollistaja, joka havainnoi ja ohjaa lasta yksilöllisessä vuorovaikutussuhteessa kohti yhteistä tavoitetta. Myönteisesti annettu, oppimista tukeva palaute motivoi lasta jatkoharjoitteluun. Opetustilanteeseen vaikuttavia peruskysymyksiä ovat: millaisia lapset ovat oppilainamme, miten aiomme saada heidät oppimaan ja missä ympäristössä.

Tärkeintä opettamisessa on, että lähtökohtana on aina oppiminen, ei päinvastoin! Opettajan tärkein taito on 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 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 suunnitellaan yhteistyössä oppijan ja opettajan välillä.

Oppiminen merkitsee lapsen kannalta useiden vaatimusten toteutumista. Lasten valmiudet eivät usein vastaa kaikkia vaatimuksia, vaan opettaja joutuu havainnoimaan huolellisesti ryhmäänsä ja ohjaamaan lapsia heidän valmiuksiensa mukaan. Valmiuksiin perustuvaan ryhmiin jako kannattaa tehdä, jos siihen on mahdollisuus.

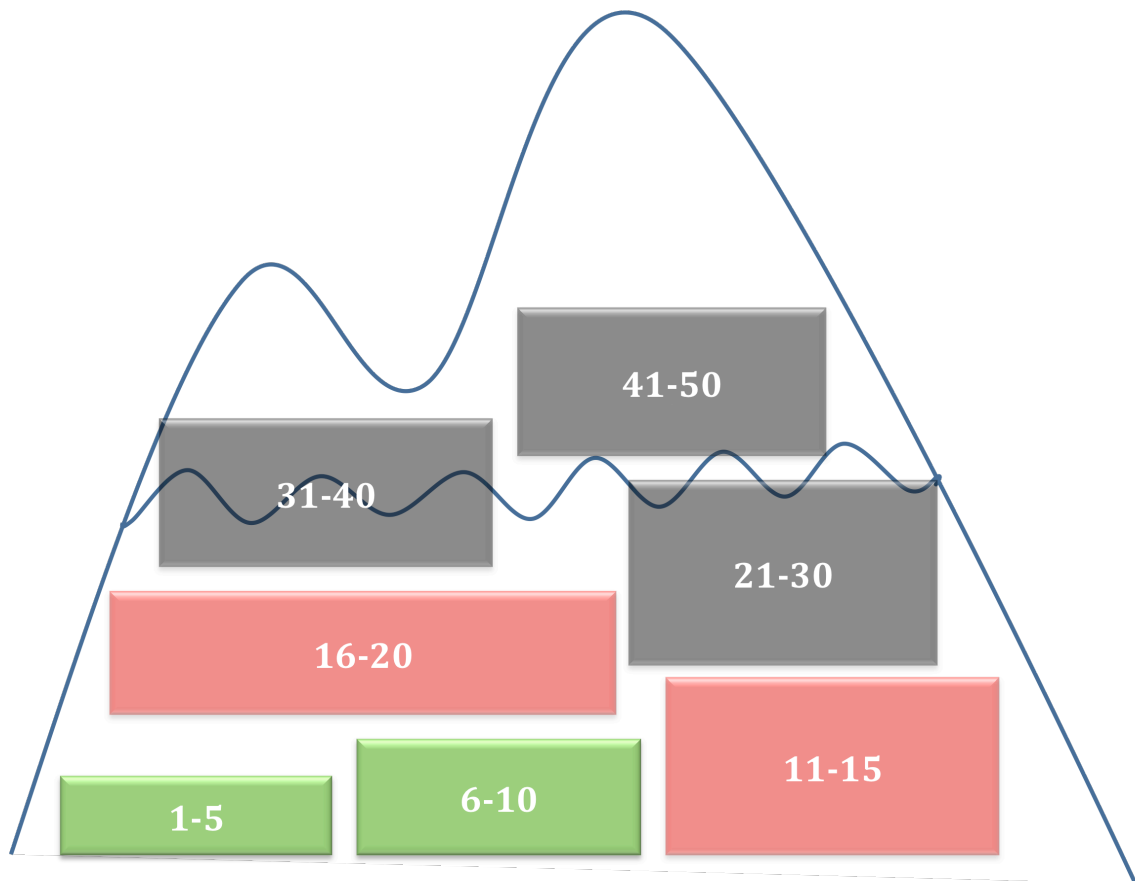
Hyvät ryhmässä oppimisen perusvaatimukset ovat:

- Lapsi rakentaa aktiivisesti tietonsa ja taitonsa. Hänellä on kyky ymmärtää ja siirtää käsittelemänsä tieto suoritukseen. Viisivuotiaalla ja 8-vuotiaalla on täysin erilainen kyky ymmärtää ja siirtää käsittelemänsä tieto suoritukseen. Varmista, että sanomasi on ymmärretty varmasti haluamallasi tavalla.
- Lapsi kykenee ohjaamaan oppimistaan ympäristössään ja pystyy toimimaan ryhmässä yhtenä sen jäsenenä. Tasojen mukainen, ryhmän sisäiset erot huomioiva ohjaaminen ja ryhmän jakaminen samantasoisiin joukkoihin on motivaation säilymisen vuoksi tärkeää. Lapsi vertaa itseään ryhmässään oleviin muihin lapsiin ja heidän edistymiseensä. Älä ruoki kilpailua oppijoiden kesken vaan kannusta arvioimaan yksilön omaa kehittymistä.
- Mielekäs oppiminen edellyttää selkeää, helposti ymmärrettävää tietoa kulloisenkin teeman tavoitteista.
- Oppimisympäristöllä on merkittävä vaikutus suorituksen onnistumiselle. Muista, että lapsen pelko johtuu usein liian vaikeasta oppimisympäristöstä, joka lisää epäonnistumisen pelkoa.
- Lapsen oma aktiivisuus lisää motivaatiota. Enemmän toistoja ja vähemmän puhetta. Luo edellytykset toistoihin ja pidä lapset liikkeessä. Lapset haluavat liikkua jo luonnostaan. Suoritusta tukee kannustava palaute.

Ohjaajan vinkkilista:

- tee suunnittelussa yhteistyötä toisten ohjaajien kanssa
- käytätkö huomioliivejä tai muita tunnuksia?
- huolehdi vessa- tai juomatauot
- tarkista lasten välineet, kypärät päähän
- toiminta käyntiin ripeästi, vähillä puheilla
- kerro asiat selvästi ja näytä malleja, käytä mielikuvia
- ole iloinen ja positiivinen – se tarttuu myös lapsiin
- hyvällä esimerkillä ja reippaalla olemuksella saat paljon aikaan
- osallistu leikkeihin – innosta yrittämään
- tilaa ja paikkaa ilmaiseksi termit kannattaa konkretisoida: suksien kärjet hissiin päin, leikeissä kannattaa rajata leikkialue selvästi
- katso lapsia silmiin ja huomioi kuuntelua häiritsevät tekijät, varmista asiat kysymällä
- kuuntele lapsia ja keskustele
- lisää lasten aktiivisuutta, kun annat malliksi pari vaihtoehtoa, joita voi kokeilla (esimerkiksi helpompi versio ja vaikeampi versio harjoituksesta tai hitaampi ja nopeampi versio)
- anna pareille tai ryhmille tehtäviä ja kannusta omatoimisuuteen
- kunnioita, mutta älä varo liiaksi lapsen pelkoa; kannusta, rohkaise ja motivoi vaikeisiinkin tehtäviin
- palkitse onnistumisista sanoin, elein, ilmein ja teoin, kannusta ja kiitä!

5. TAITOVUORI



Taitovuori kuvaa Wernerin ja KINOKSEN teemojen ja niihin liittyvien toimintaympäristöjen sijoittumisen ns. oppimisen polulla. Taitojen kehittyessä siirrytään haastavampiin olosuhteisiin, kiivetään taitovuorella yhä ylemmäs. Vuoren huippu on jätetty tyhjäksi, kuvaamaan sitä, että emme ole koskaan valmiita.

6. WERNERI

Wernerin on jo useamman vuoden ajan hiihtänyt suomalaisissa hiihtokeskuksissa ja se on hyvin tunnettu hahmo lasten ja perheiden keskuudessa. Se on tullut tutuksi paitsi rinteestä myös mm. televisiosta. Wernerin avulla hiihtokoulut ja –keskukset ovat saaneet mittavia kasvulukuja, joten konsepti on ollut siten varsin onnistunut.

Wernerin –konseptiin kuuluu paljon muutakin kuin hiihdonopetus. Wernerin toimii kohderyhmälle konseptoitavien eri palveluiden hahmona. Näistä esimerkkinä mm. Wernerin rinnetarvikkeet, kuten Wernerin-portit sekä myytävät tuotteet. Konsepti on kokonaisvaltainen lasten ja lapsiperheiden tuotepaketti, jonka tarkoituksena on luoda helposti saavutettavia, laadukkaita hiihtokeskuspalveluita. Wernerin viestii lapsiperheille suomalaisten hiihtokeskusten laadusta, antaen niistä myönteisen, lapset huomioivan mielikuvan.

Wernerin vauhdikas hiihtokoulu on päivitetty tähän ohjekirjaseen vastaamaan tämän päivän oppimiskäsitystä. Kursseja on karsittu ja niiden sisältöjä muokattu aikaisempaa joustavammaksi. Hiihtokoulut voivat entistä paremmin rakentaa kurssit vastaamaan omaa asiakaskuntaansa, omat olosuhteensa huomioon ottaen / hyödyntäen. Muita muutoksia on, että lumilaudalle on tehty kaksi kurssikokonaisuutta entisen yhden sijaan. Lisäksi perustaitojen opetteluun on lisätty freestyle-henkisyyttä, heti alkeista alkaen.

Suurin muutos on opetusfilosofiassa. Jokainen kurssi koostuu 10 teemasta. Jokaiselle kurssille on määritetty selkeä tavoite, johon teemojen avulla oppimisympäristöä hyödyntäen pyritään. Teemoista rakentuu kaksi erillistä kokonaisuutta: teemat 1-5 muodostavat oman kokonaisuutensa, samoin teemat 6-10. Kaikkia teemoja ei tarvitse käydä läpi, vaan hiihtokoulu / opettaja rakentavat kurssinsa oppijoidensa mukaisesti. Tavoitteen saavuttamisen kannalta on sama, mitä teemoja hyödynnetään. Pääasia on oppiminen ja oppimisen ilo!

Wernerin vauhdikas hiihtokoulu sisältää niin suksille kuin lumilaudalle kaksi kurssikokonaisuutta. Sisällöt on kuvattu oppimisympäristöjen avulla. Teemat kertovat, miten kulloisenkin kurssin tavoitteeseen pyritään. Harjoitteet ja leikit on kirjattu tämän ohjekirjasen loppuun. Valmista mallia ei ole, vaan opetustilanne elää ympäristön ja oppijan mukaan.

Weneriin vauhdikkaan hiihtokoulun kurssit:



LumiWerner / Lautawerner1 ovat alkeistason kursseja, joissa liikutaan vielä Taitovuoren alaosassa. Kurssilla tutustutaan välineisiin ja niiden käyttöön, alkeistason hisseihin sekä opetellaan pysähtymään ja kääntymään helppoissa olosuhteissa.

VauhtiWerner / Lautawerner2 ovat jatkokursseja, joissa Taitovuorella kiivetään ylemmäs, unohtamatta kuitenkin vuoren alaosaa. Kursseilla syvennetään opittuja taitoja hyödyntämällä hiihtokeskusten erilaisia suorituspaikkoja, mutta toimitaan kuitenkin helpohkoissa olosuhteissa.

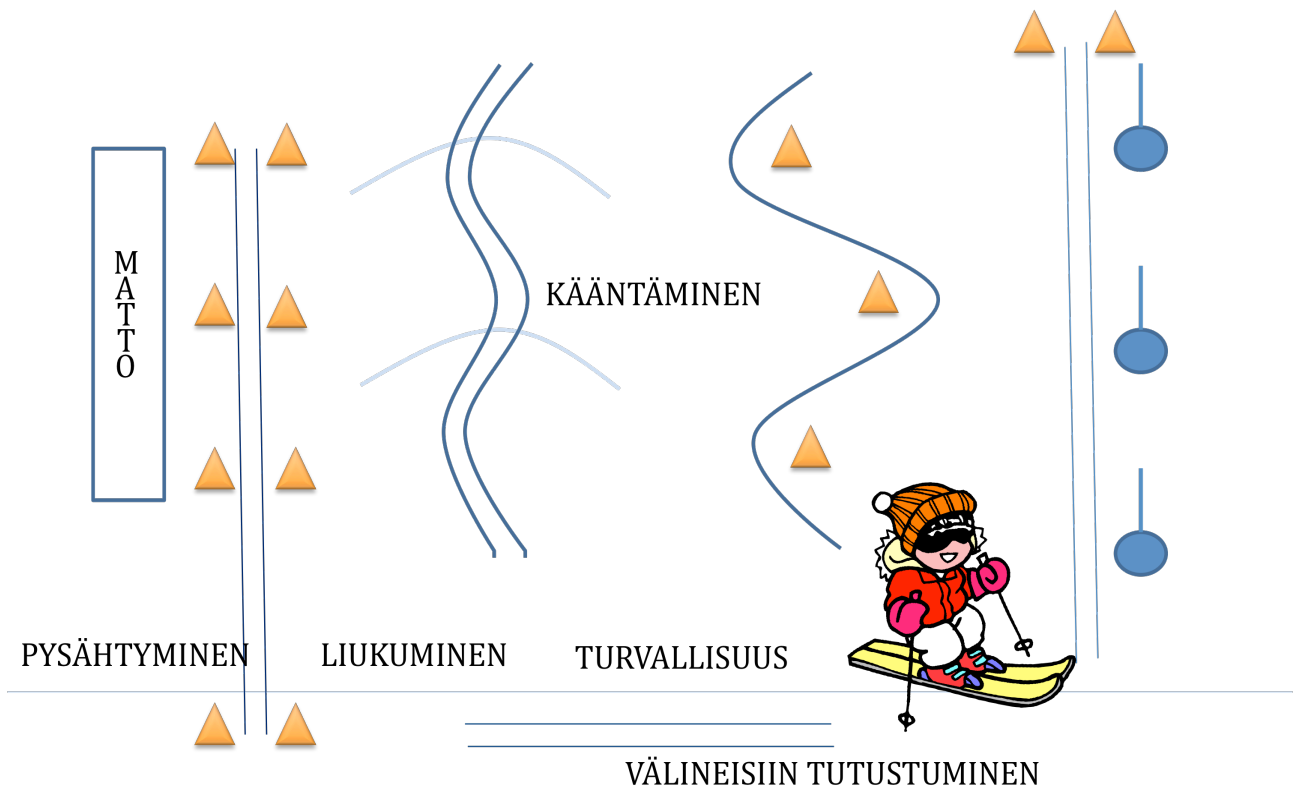
LumiWernereri / LautaWernereri1

LumiWernereri ja LautaWernereri1 ovat alkeistason kursseja. Lapset tutustuvat välineisiin, hiihtokeskukseen, ikäluokalle ja taitotasolle sopiviin hisseihin, rинnesääntöihin sekä oppivat laskemisen perustaitoja helpoissa olosuhteissa.

Tavoite: Vauhdin hallinta, kääntyminen, pysähtyminen helpoissa olosuhteissa

Oppimisympäristö: Tasamaa, hieman viettävä rinne, helppo lastenrinne, tasamaalle päätyvä helpon rинteen osa, aaltoladut, kumpu, radat, yms.

LumiWernereri / LautaWernereri 1: Teemat 1-5



TEEMAT 1-5:

Tasamaa ja välineisiin tutustuminen

- Lapsi tunnistaa välineet ja osaa sekä liikkua että käyttää niitä

Liukuminen

- Lapsi oppii seisomaan liukuvan välineen päällä, tasapainoisessa asennossa

Pysähtyminen

- Lapsi osaa hallita vauhtiaan ja pystyy pysähtymään merkistä / haluttuun paikkaan

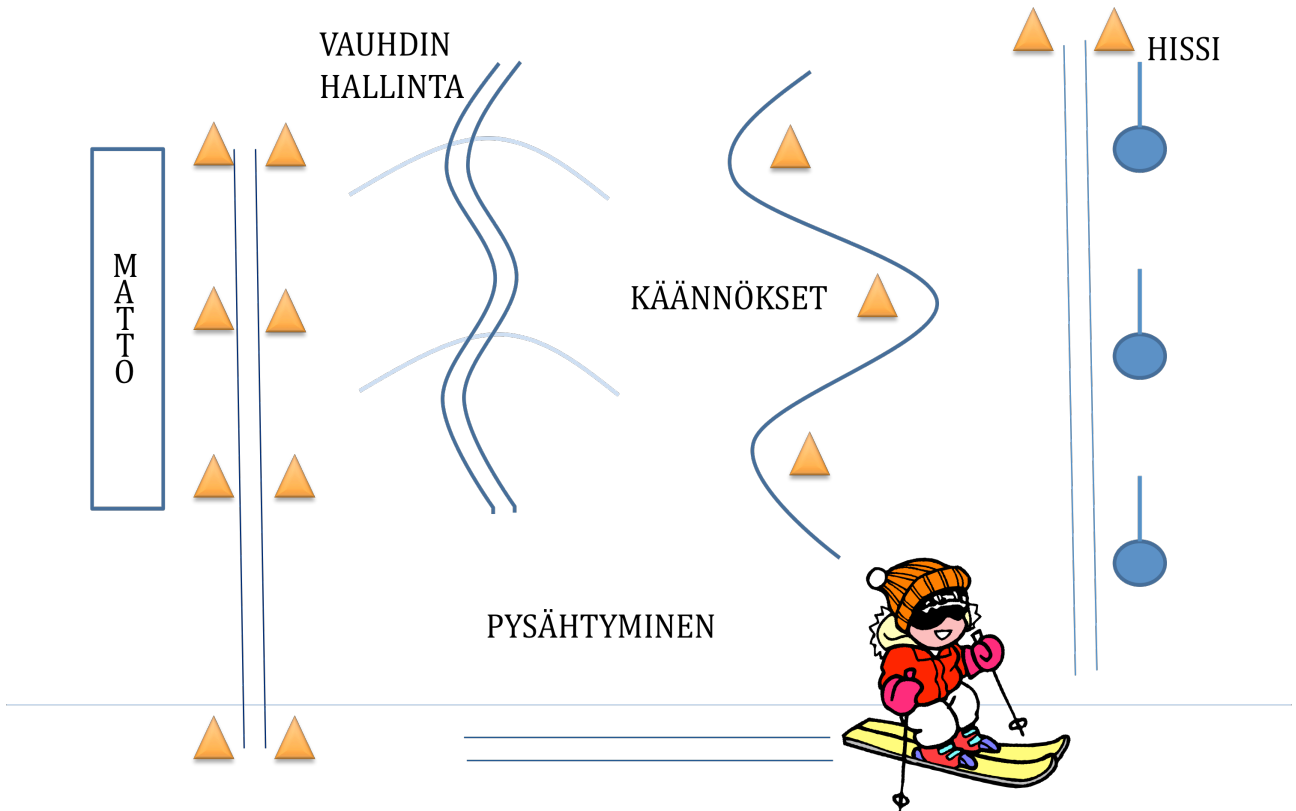
Turvallisuus

- Lapsi tietää yleisimmät rинnesäännöt ja käytännöt (myös parkkipuolen)

Kääntäminen

- Lapsi oppii muuttamaan suuntaa hallitusti

LumiWerner / LautaWerner 1: Teemat 6-10



TEEMAT 6-10:

Käännökset

- Sarja hallittuja, peräkkäisiä käännoiksiä

Hissi

- Erilaiset hissityypit mahdollisuuksien mukaan, joita lapset pystyvät käyttämään omatoimisesti

Pysähtyminen

- Kontrolloitu ja tehokas pysähtyminen erilaisissa tilanteissa

Vauhdin hallinta

- Lapsi ymmärtää vauhdin hallinnan merkityksen olosuhteisiin nähden

?

- Lasten toiveet, erityistarpeet, hyödynnettävät olosuhteet / suorituspaikat

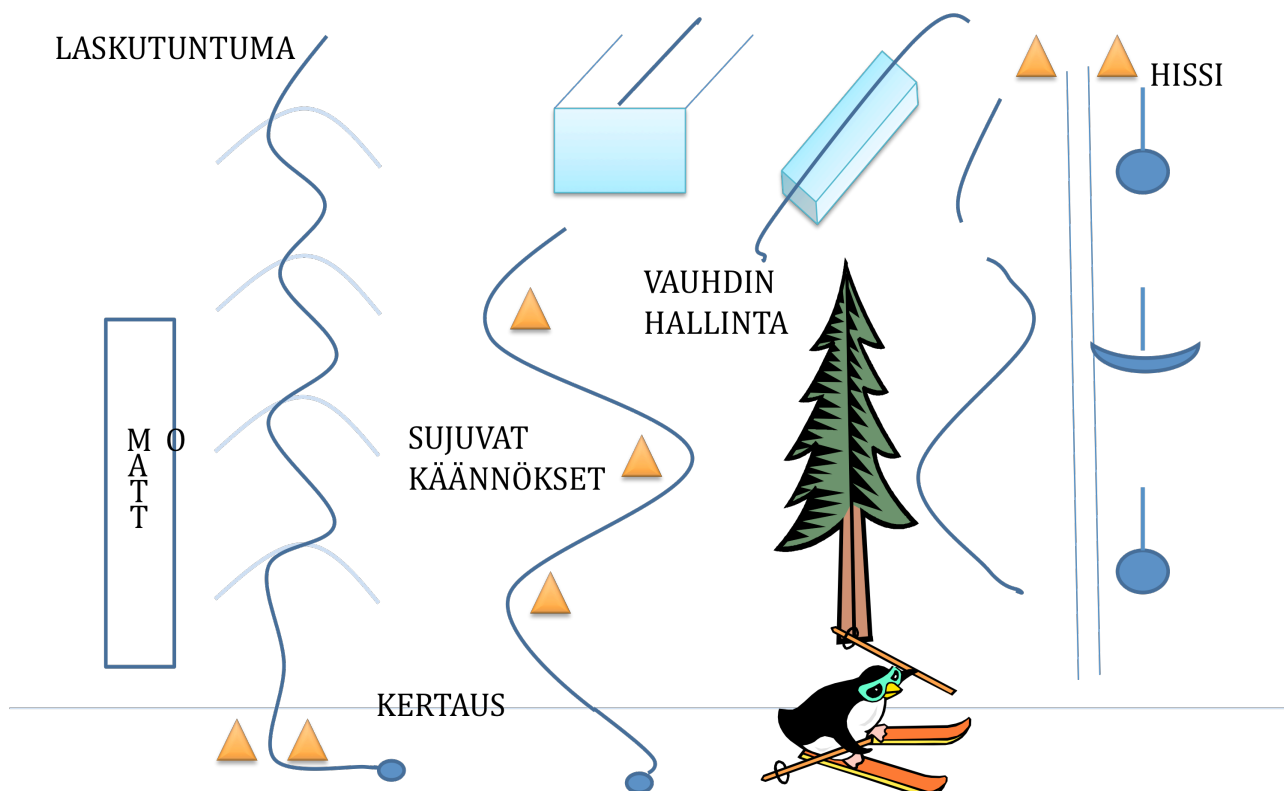
VauhtiWernereri / LautaWernereri2

VauhtiWernereri ja LautaWernereri2 ovat jatkokursseja, joissa vahvistetaan aiemmin opittua sekä kii-
vetään Taitovuorella muutama askel ylöspäin.

Tavoite: Omatoiminen, itsenäinen laskija helpohkoissa olosuhteissa

Toimintaympäristö: Tasamaa, lastenrinne, helppo vaihteleva rinne, aaltoladut, kumpu, radat,
yms. - hyödynnä olosuhteita!

VauhtiWernereri / LautaWernereri 2: Teemat 1-5



TEEMAT 1-5:

Kertaus

- Opitun kertaus ja vahvistaminen

Laskutuntuma

- Taituruus ja temput

Vauhdin hallinta

- Lapsi hallitsee vauhdin erilaisissa tilanteissa ja helpohkoissa olosuhteissa

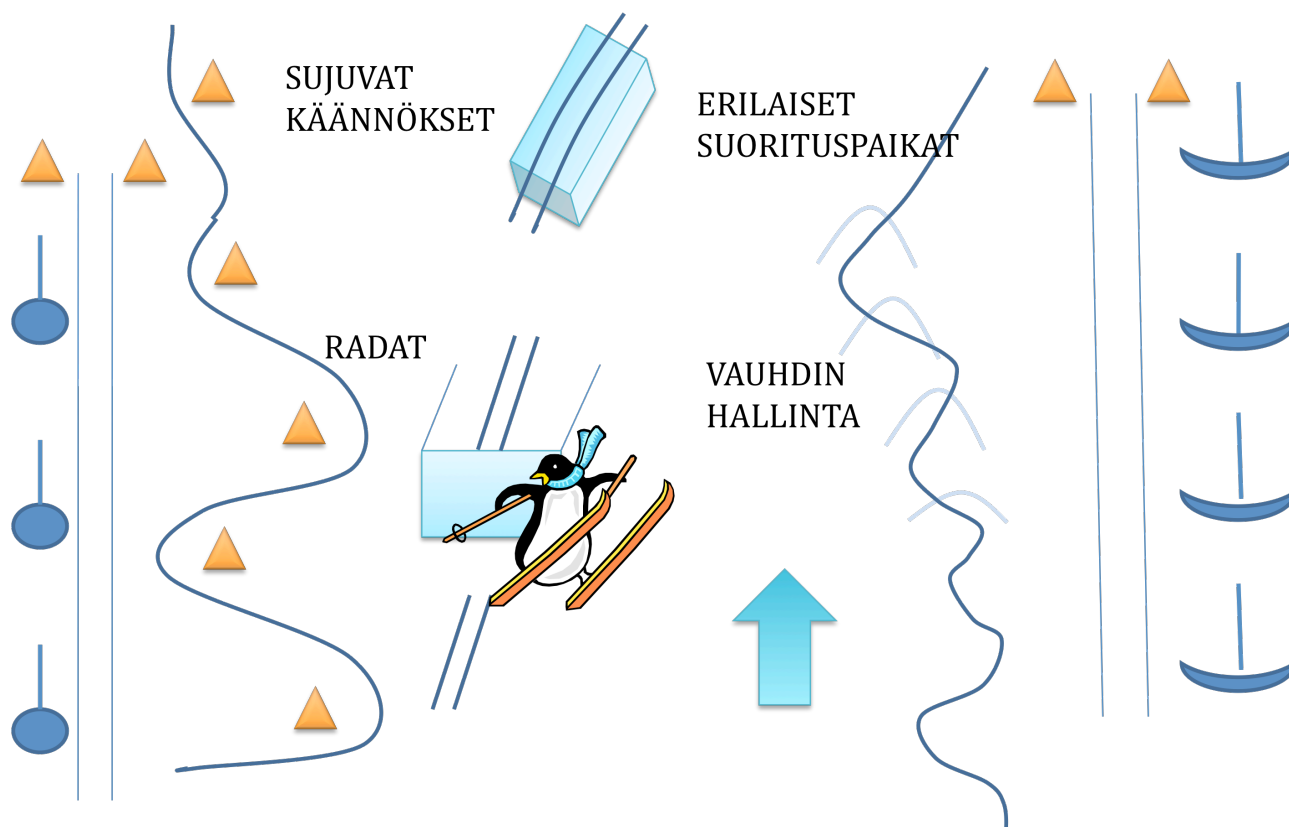
Sujuvat käännökset

- Käännösten tarkoituksenmukaisuus helppoihin olosuhteisiin nähden

?

- Lasten toiveet, erityistarpeet, hyödynnettävät olosuhteet / suorituspaikat

VauhtiWerner / LautaWerner 2: Teemat 6-10



TEEMAT 6-10:

Erilaiset suorituspaikat

- Hiihtokeskuksen alueet tutuksi

Vauhdin hallinta

- Lapsi hallitsee vauhdin erilaisissa tilanteissa ja haastavammissa olosuhteissa

Sujuvat käännökset

- Käännösten tarkoituksenmukaisuus haastavampiin olosuhteisiin nähden

Rinne- ja ratalasku

- Tutustuminen vauhdikkaaseen laskemiseen rinteessä ja radalla

Freestyle

- Tutustuminen freestylen eri osa-alueisiin

HARJOITTEET JA LEIKIT

Valitse näistä harjoitteista ja leikeistä omiin olosuhteisiisi ja ryhmällesi sopivimmat. Sellaiset, mitkä kulloisessakin tilanteessa tukevat parhaiten tavoitteen saavuttamista. Olosuhdetta muuttamalla harjoitteet toimivat niin alkeis – kuin jatkotasolla.

Sovella! Mikä toimii toisella, ei välttämättä toimi seuraavalla. Käytä mielikuvitustasi ja hyödynnä olosuhteita. Heitä itsesi likoon ja pidä hauskaa lasten kanssa!

Tässä vielä kurssien tavoitteet:

LumiWerner / LautaWerner 1:

→ Vauhdin hallinta, kääntyminen, pysähtyminen helpoissa olosuhteissa

VauhtiWerner / LautaWerner 2:

→ Omatoiminen, itsenäinen laskija helpohkoissa olosuhteissa

Harjoitteet / leikit:

- tarkistetaan lasten välineet, opetellaan laittamaan sukset / lauta jalkaan, kuinka niitä kannetaan yms.
- kaatuminen ja ylös nouseminen välineet jalassa ja ilman, könyttään lumessa
- tempuilua, pelaamista, liikkumista sukset / lauta jalassa ja ilman

- viesti: tämä on kivaa, hauskaa!

- hyppyjä paikallaan / luisussa
- jalan nostot paikallaan / luisussa
- vapaan jalan siirtely laudan yli
- pyörimiset molempiin suuntiin vapaa jalka tukijalkana
- hyppiminen ympäri molempiin suuntiin
- luistelut / potkuttelut yhdellä jalalla
- keinuttelu kärjelle ja kannalle
- kyykistyminen
- auringonkukka paikallaan
- Aku Ankka –kävely tasamaalla ja hyvin loivassa nousussa
- potkukelkka tasamaalla
- potkuttelu yhdellä suksella -pysäytys suksijalkaa kiertämällä
- potkukelkasta jalka laudan päälle ja liuku
- tasamaa kikkailut + gräbit

- liut, jotka päättyy tasamaalle
- liukuminen molempiin suuntiin, etuperin, takaperin
- liukuminen & kyykkyy-ylös
- liukuminen dance floor –pressillä

- oikolasku
- oikoaura
- oikoaura etu- ja takaperin
- oikolasku – oikoaura – oikolasku, ”jarru pois, jarru päälle”
- oikolasku – jarrutus, etukantti – takakantti
- oikolasku parin kanssa
- oikolaskussa askelia sivulle / jalan nostot
- oikolaskussa kyykkyy-ylös
- oikolasku + hyppyjä + gräbit

- oikolasku + hyppyjä + manuaalit
- pysähtyminen merkistä / merkittyyn paikkaan
- pysähtyminen rinteen muotoja hyödyntäen

- oikoluisu
- oikoluisu + hyppy
- oikoluisu "kujaa" pitkin
- viistolasku
- viistoluisu
- luisujen ohjaaminen
- putoava lehti

- aurakäännös
- käännös kummun päällä
- kartioiden kiertäminen auralla / luisulla
- aurakäännökset paipin kaaressa
- ollie-rata loivalla
- manuaaleilla rinteen laitaan

- takaperin laskut
- aaltoladut ja kummut, radat
- letkalaskut
- laskut "ratti kädessä"
- keppiviidakko / kartiometsä
- radat: tasasäteiset / vaihtuvarytmiset
- kääntyminen paikallaan 180 astetta, sama takaisinpäin

Leikit ja pelit (esimerkkejä, keksi lisää!)

- o liikennepoliisi
- o seuraa johtajaa
- o tasamaan viestit
- o hippaleikit
- o tutustumisleikit
- o pallot
- o jättiläinen-kääpiö
- o pää-olkapää-peppu-polvvet-varpaat
- o kissa ja hiiri
- o hevonen ja rattaat pujottelukepit aisoina