

SUOMALAINEN LATU - TIETO JA TAITO. SISU.

-seurawebinaari
9.12.2020



TERVETULO!



Aiheet:

- klo 19.00 – 19.45
Suomalainen Latu. Tieto ja Taito. Sisu. –valmennuslinjaus – alle 10 vuotiaiden valmennus ja harjoittelu
/ Ville Sampolahti
- klo 19.45 – 20.10
Valmennuslinjauksen kirjaaminen
- klo 20.10 – 20.30
Tuiskun koulut – lumilajeja innostavasti
- klo 20.30 – 20.45
Hiihtoliiton ajankohtaiset



VALMENNUSLINJAUKSEN KIRJAAMINEN



- Määrittelee seuran tavat toimia valmennuksessa sekä yhteiset raamit toiminnalle
- Vastaa muun muassa kysymyksiin:
 - Miksi seuramme on olemassa ja mikä tehtävämme on?
 - Kuinka seuramme toteuttaa tehtäviään?
 - Mitä seuramme haluaa olla tulevaisuudessa?
- Antaa pohjan yhteiselle dialogille eri sidosryhmien välillä
- ”Seuran opetussuunnitelma”
- **Suomalainen Latu – Tieto ja Taito. Sis. –valmennuslinjaus**
https://hiihtoliitto.fi/wp-content/uploads/2020/11/Suomalainenlatu-tietojataito.sisu_.pdf
- **KIHU:n urheilijan polku –aineistot:**
<https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/>
- **Olympiakomitean valmis työkalu:**
Seuran ohjauksen ja valmennuksen linjaus
https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2020/03/a18ae1b6-seuran-ohjauksen-ja-valmennuksen-linjaus_3_2020.pdf



5.

Valmennuksen tavoitteet

Valmennuksen tavoitteisiin vaikuttavat seuran missio, visio ja arvot. Tavoitteet ovat ikävaihe- ja kohderyhmäkohtaisia ja pitkälle aikavälille suunniteltuja.

Kirjatkaa, mitkä ovat seuran valmennuksen kokonaistavoitteet ja avatkaa niitä eri ryhmien kannalta - kilpaurheilussa, harrasturheilussa ja aikuisliikunnassa. Tavoitteissa tulee esille harjoittelun kokonaisvaltaisuus sekä kehitys- ja menestystavoitteet.

Seuran valmennuksen kokonaistavoitteet:

5.1. Ikäluokkakohtaiset tavoitteet, sisällöt ja määrät

Kuvatkaa, millainen on seuran urheilijan ja/tai liikkujan polku. Hyödyntäkää kuvausten tekemisessä lajiliiton kuvauksia (mm. urheilijanpolku/opetussuunnitelma).

Määriteltäkää ikäryhmäkohtaiset osaamistavoitteet ja sisällöt sekä harjoitus- ja kilpailumäärät. Kuvatkaa myös yksilöiden ja ryhmien kokonaisliikuntamäärän tavoitteet (arkiliikunta, omatoiminen harjoittelu, koulupäivä...)

Kuvatkaa ikäryhmäkohtaiset tavoitteet, sisällöt ja määrät.

5.1. Ikäluokkakohtaiset tavoitteet, sisällöt ja määrät

Kuvatkaa, millainen on seuran urheilijan ja/tai liikkujan polku. Hyödyntäkää kuvausten tekemisessä lajiliiton kuvauksia (mm. urheilijanpolku/opetussuunnitelma).

Määriteltäkää ikäryhmäkohtaiset osaamistavoitteet ja sisällöt sekä harjoitus- ja kilpailumäärät. Kuvatkaa myös yksilöiden ja ryhmien kokonaisliikuntamäärän tavoitteet (arkiliikunta, omatoiminen harjoittelu, koulupäivä...)

Kuvatkaa ikäryhmäkohtaiset tavoitteet, sisällöt ja määrät.

ONKO IKÄLUOKKAKOHTAISET **TAVOITTEET, SISÄLLÖT JA MÄÄRÄT** MÄÄRITELTY SEURASSANNE **ALLE 10 VUOTIAIDEN** OSALTA?

KESKUSTELKAA JA KIRJATKAA:

1. IKÄRYHMÄKOHTAISIA
OSAAMISTAVOITTEITA
2. HARJOITUSSISÄLTÖJÄ
Harjoittelun pääpiirteet
3. HARJOITUS- JA KILPAILUMÄÄRÄT

5.1. Ikäluokkakohtaiset tavoitteet, sisällöt ja määrät

Kuvatkaa, millainen on seuran urheilijan ja/tai liikkujan polku. Hyödyntäkää kuvausten tekemisessä lajiliiton kuvauksia (mm. urheilijanpolku/opetussuunnitelma).

Määritellä ikäryhmäkohtaiset osaamistavoitteet ja sisällöt sekä harjoitus- ja kilpailumäärät. Kuvatkaa myös yksilöiden ja ryhmien kokonaisliikuntamäärän tavoitteet (arkiliikunta, omatoiminen harjoittelu, koulupäivä...)

Kuvatkaa ikäryhmäkohtaiset tavoitteet, sisällöt ja määrät.

1. IKÄRYHMÄKOHTAISIA OSAAMISTAVOITTEITA

- ketteryys, tasapaino, liikkuvuus
- iloisuus ohjaamisessa, lasten osallisuus suunnitteluun, arkiliikkuminen, omaehtoisuus
- monipuolisuus, eri lajien välinen yhteistyö
- myöhäinen erikoistuminen

2. HARJOITUSSISÄLTÖJÄ Harjoittelun pääpiirteet

- monipuolisuus, kisailut, pelit, leikit, lajiharjoittelu harjoittelun sisälle
- pääpaino iloisessa liikunnan riemua korostavassa tekemisessä → taitojen kehittyminen monipuolisesti

3. HARJOITUS- JA KILPAILUMÄÄRÄT

- pienimuotoiset harjoitukset seuran omassa piirissä – eri seurojen esimerkki ja yhteistyö
- leikkimieliset kilpailut eri seurojen kanssa
- seurakilpailut, kyläkisat tärkeitä → matalan kynnyksen kisat (esim. 4 osakilpailun cup, johon helppo tulla osallistumaan ilman lisenssiä)
- yhteistapaamiset vetävät ihmisiä hyvin mukaan

Aiheet:

- klo 19.00 – 19.45
Suomalainen Latu. Tieto ja Taito. Sisü. –valmennuslinjaus – alle 10 vuotiaiden valmennus ja harjoittelu
/ Ville Sampolahti
- klo 19.45 – 20.10
Valmennuslinjauksen kirjaaminen
- klo 20.10 – 20.30
Tuiskun koulut – lumilajeja innostavasti
- klo 20.30 – 20.45
Hiihtoliiton ajankohtaiset



Tuiskun Latukone



LUMILAJIT 
LIIKUTTAVAT
.....



Tuiskun Latukone -koulu

Tarkoitettu 6-12 –vuotiaille hiihdon vasta-alkajille.

Tuotepaketti sisältää:

- Ohjaajan oppaan
- Valmiita tuntisuunnitelmia 10 lumelle ja 10 sulalle maalle
- Passin, suoritusmerkin ja diplomin kouluun osallistuville

Paketista voi tilata:

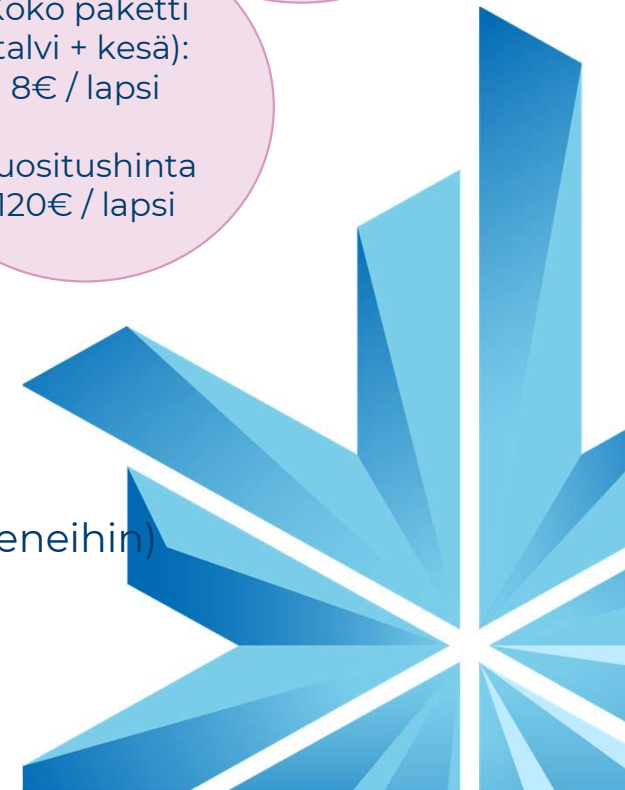
- Talvipaketti: 10 tuntisuunnitelmaa lumelle
- Kesäpaketti: 10 tuntisuunnitelmaa sulalle maalle
- Talvi + kesä: 20 tuntisuunnitelmaa (10 talvitreeneihin ja 10 kesätreeneihin)

Pelkkä kesä
tai
talvipaketti:
4€ / lapsi

Suositus hinta
75€ / lapsi

Koko paketti
(talvi + kesä):
8€ / lapsi

Suositus hinta
120€ / lapsi



Tuiskun Latukone -koulu ansaintalogiikka:



Koko paketti
(talvi + kesä):
8€ / lapsi

Suosituushinta
120€ / lapsi

Talvi + kesäpaketti:

- Seura maksaa Tuiskun Latukone -koulusta Hiihtoliiton Lumilajit Liikuttavat -konseptille 8€ / lapsi
- Seura saa itse hinnoitella Latukone-koulun perheille.
 - Suositushinta koko paketin osallistumismaksuksi on 120€ / lapsi

Seuran järjestämään
Latukone-kouluun
osallistuu 10 lasta

Seura
maksaa
tuotteista
 $10 \times 8\text{€} = 80\text{€}$

Seura hinnoittelee
Latukone-koulun
perheille
 $10 \times 120\text{€} = 1200\text{€}$

**Seuralle jää
 $1200\text{€} - 80\text{€}$
 $= 1120\text{€}$**



Tuiskun Latukone -koulu ohjaajan korvaus:



Koko paketti
(talvi + kesä):
8€ / lapsi

Suosituushinta
120€ / lapsi

**Seuralle jää
1200€ - 80€
= 1120€**

1120€ / 20
harjoituskertaa
= 56€ / kerta

Ohjaajalle
maksetaan
esim.
20 € / kerta

56 - 20 = 36
Näin seuralle jää 36€
kattamaan toiminnan
 muita kuluja / kerta.

Muita kuluja ovat esimerkiksi:

- Latujen kunnossapito
- Välineiden ylläpito
- Markkinointi
- Skipassi kouluun osallistuville



TUISKUN LATUKONE -KOULU

OHJAAJAN OPAS



SISÄLLYSLUETTELO

1. TUISKUN LATUKONE -KOULU
2. TUISKUN LATUKONE -KOULUN JÄRJESTÄMINEN
 - 2.1. SEURA
 - 2.1.1. MARKKINOINTI JA TIEDOTTAMINEN
 - 2.2. VASTUJOHJAUS
3. TUISKUN LATUKONE -KOULUN RAKENNE
 - 3.1. TUNTISUUNNITELMAT
4. TUISKUN LATUKONE -KOULUN OHJAAJAMINEN
 - 4.1. VINKKEJÄ OHJAUKSEN TUEKSI
 - 4.2. OHJAUKSEN ARVIOINTI
 - 4.3. PALAUTE
5. VANHEMPIEN OSALLISTAMINEN
6. KASVATUSTAVOITTEET
7. MAASTOHIIHDON TEKNIIKAT
 - 7.1. VAPAA HIIHTOTAPA
 - 7.1.1. TASATYÖNTÖ
 - 7.1.2. MOGREN
 - 7.1.3. WASSBERG
 - 7.1.4. KUOKKA
 - 7.2. PERINTEINEN HIIHTOTAPA
 - 7.2.1. TASATYÖNTÖ
 - 7.2.2. VUOROHIIHTO
 - 7.2.3. 1-POTKUIJAINEN TASATYÖNTÖ
 - 7.2.4. HAARAKÄYNTI
8. LIITTEET
 - 8.1. VALMIIT TUNTISUUNNITELMAT



www.tuiskukoulu.fi
www.tuiskukoulu.fi

Twitter: @Lumilajit
Instagram: lumilajiliikuttavat
Facebook: Lumilajit Liikuttavat
@lumilajiliikuttavat
#lumilajikoulu
#latukone



3. TUISKUN LATUKONE -KOULUN RAKENNE

Lajikoulu on rakennettu seuraavan taulukon mukaisesti:

LATUKONE-KOULUN RAKENNE	
TUNTI	MITÄ TEHDÄÄN
1 ja 2	opetellaan uutta
3	kerrataan kaksi edellistä
4 ja 5	opetellaan uutta
6	kerrataan kaksi edellistä
7 ja 8	opetellaan uutta
9	kerrataan kaksi edellistä
10	nautitaan maastohiihdosta

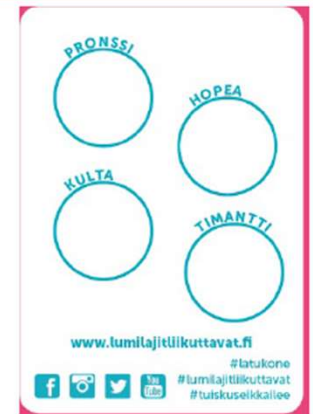
LATUKONE-KOULUSSA

Lapset saavat 3h, 6h ja 9h osaamisestaan suorituserkin. Kyseisillä tunneilla kerrataan ja testataan lasten osaamista leikkimielisesti. Näin voidaan varmistaa, että kaikki ovat oppineet hiihdon perustaidot. Suorituserkillä innostetaan lapsia tekniikan oppimisessa ja itsensä ylittämässä.

Vimeisellä kerralla (10h) nautitaan lumilajeista ja ohjaajat voivat valita mieluisimman harjoitteen rastipisteille, joita ohjaajat pääsevät testamaan. Lopuksi ohjaajat saavat suorituserkin ja diplomin osallistumisestaan lajikouluun.

Mikäli ohjaajalle ei pääse osallistumaan kertauskierroille, voi hän halutessaan suorittaa harjoitteet eri kerralla (sovittava vastuuohjaajan kanssa erikseen) ja saada näin suorituserkin.





Latukone 2

TUISKUN LATUKONE-KOULUN TUNTISUUNNITELMA



TUNNIN AIHE: Reaktionsopeus, tasapainotaidot, liikkumistaidot

TUNNIN TAVOITTEET: Alastulo, pysähtyminen, kiipeäminen, reaktionopeuden kehittäminen

VÄLINEET: Kartioita, pilli

TAVOITTEET	ORGANISOINTI JA AJANKÄYTTÖ	HARJOITTEET
Kehitettävät taidot	Oppitunnin kesto 90min	Tunnin kulku
Aloituis Ryhmäytyminen Harjoitteet Ryhmäytyminen, perusmotoriset taidot Tasapainotaidot, suksitaituruus Tasapainotaidot, suksitaituruus Liikkumistaidot, suksitaituruus Reaktionopeus Lopetus: Fiilis, nopeus Fiilis	Ohjattavat ovat puolikaassa niin, että kaikki näkevät toisensa ja ohjaajan. ~10min Liikkumisaue on rajattu. Ohjattavat jaetaan 2-3 hengen ryhmiin ja muodostavat pieniä jonoja. ~10min Lasketaan mäkeä vuorotellen, aluksi lasketaan ohjaajan merkistä, myöhemmin laskija katsoo lähdön itse. ~10min Loivassa mäessä 1-2 ohjattavaa kerrallaan suorittavat ohjaajan näyttämiä harjoitteita. ~15min Loivassa mäessä. ~15min Merkitään alue, kaksi lähtöviivaa n. 20-30m etäisyydelle toisistaan. Ohjattavat jaetaan 2-3 hengen ryhmiin ja asettuvat lähtöviivalle pareittain. ~10min Jaetaan ohjattavat kahteen joukkueeseen. Mäen alle tehdään lähtöviiva ja n. mäen puoleen väliin viedään kartio. ~15min ~5min	Aloituis: Kerrotaan tunnin sisältö ja kerrataan kaikkien nimet. Seuraa johtajaa: Jonon ensimmäinen aloittaa johtamisen ja muut matkivat häntä. Ohjaajan merkistä johtaja vaihtuu. http://bit.ly/2toTpiZ Alastulo: Ohjataan ohjattaville oikea laskuasento. Lasketaan ladulla ja ladun keskellä. Lasketaan mäkeä myös auraamalla ja käännöksiä tekemällä: aura käännökset: http://bit.ly/2riOi4D Pysähtyminen: Tehdään erilaisia pysähtymisiä: aurapysähdys: http://bit.ly/2rh4lQr , hockeystop: http://bit.ly/2rgR4wU ja http://bit.ly/2sj6NeE , sondrestop: http://bit.ly/2sdLiem Kiipeäminen: Mäen päälle nousemista, miten eri tavoin mäen voi nousta. Annetaan ohjattavien itse oivaltaa. Reaktionharjoitteita pareittain: Parit antavat toisillensa erilaisia käskyjä lähteä hiihtämään. Lähtöasentoja tulee vaihdella: silmät kiinni, yhdeltä jalalta seisten, selkä ohjaajaan päin, kyykystä, päin- ja selinmakuulta ym. Vaihtoehtoisesti voidaan harjoitella viestikapulan vaihtoa: toinen pareista asettuu viivojen puoleen väliin ja toisen hiihtäessä kohdalle antaa hän selkäkosketuksen lähtömerkiksi. Kiipeämisviesti: Ensimmäinen ohjattava lähtee hiihtämään ohjaajan merkistä, kiertää kartion ja laskee takaisin lähtöviille. Käsikosketuksesta seuraava hiihtäjä lähtee matkaan. http://bit.ly/2s3AWOe Lopetus: Missä tänään onnistuit? Ohjaaja kysyy fiiliksiä ja toivottaa tervetulleeksi ensi kerralle.

Tuiskun Lumitykki



LUMILAJIT 
LIIKUTTAVAT
.....



Tuiskun Lumitykki -koulu

Lumitykki-koulussa syvennyttään maastohiihdon maailmaan.
Se on suunnattu 9-12 –vuotiaille hiihtäjille.

Tuotepaketti sisältää:

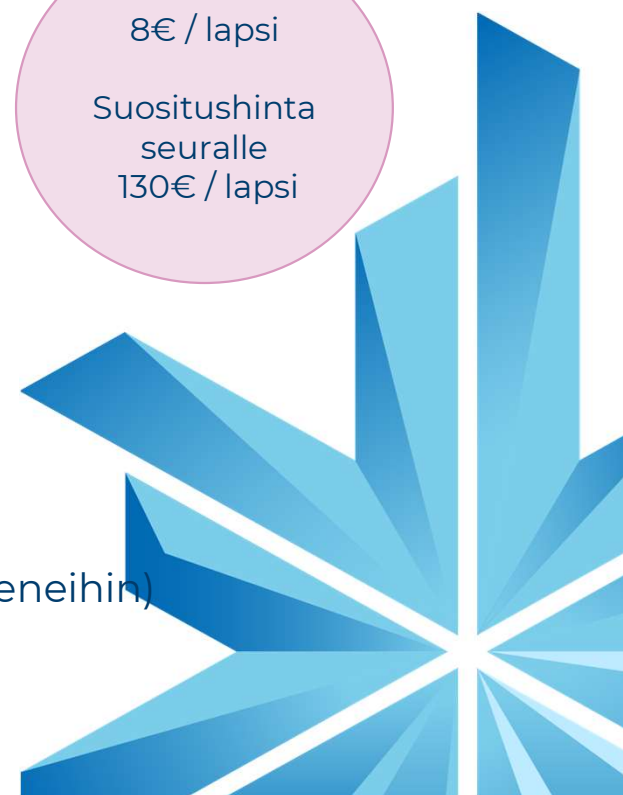
- Ohjaajan oppaan
- 20 valmista tuntisuunnitelmaa (10 lumelle ja 10 sulalle maalle)
- Tehtävävihot ja diplomit kouluun osallistuville

Paketista on tilattavissa yksi versio:

- Talvi + kesä: 20 tuntisuunnitelmaa (10 talvitreeneihin ja 10 kesätreeneihin)

8€ / lapsi

Suositus hinta
seuralle
130€ / lapsi



Tuiskun Lumitykki -koulu ansaintalogiikka:



8€ / lapsi

Suositushinta
seuralle
130€ / lapsi

Talvi + kesäpaketti:

- Seura maksaa Tuiskun Lumitykki -koulusta Hiihtoliiton Lumilajit Liikuttavat -konseptille 8€ / lapsi
- Seura saa itse hinnoitella Lumitykki-koulun perheille.
 - Suositushinta koko paketin osallistumismaksuksi on 130€ / lapsi

Seuran järjestämään
Latukone-kouluun
osallistuu 10 lasta

Seura
maksaa
tuotteista
 $10 \times 8\text{€} = 80\text{€}$

Seura hinnoittelee
Latukone-koulun
perheille
 $10 \times 120\text{€} = 1300\text{€}$

Seuralle jää
 $1300\text{€} - 80\text{€}$
 $= 1220\text{€}$



Tuiskun Lumitykki -koulu ohjaajan korvaus:



8€ / lapsi

Suositus hinta
seuralle
130€ / lapsi

1220€ / 20
harjoituskertaa
= 61€ / kerta

**Seuralle jää
1300€ - 80€
= 1220€**

Ohjaajalle
maksetaan
esim.
20 € / kerta

61 - 20 = 41
Näin seuralle jää 41€
kattamaan toiminnan
 muita kuluja / kerta.

Muita kuluja ovat esimerkiksi:

- Latujen kunnossapito
- Välineiden ylläpito
- Markkinointi
- Skipassi kouluun osallistuville



KAVERIEN TERKUT



LUMILAJIT
LUKUTAVAT

2018
2016

LUMITYKKI- KOULUN TEHTÄVÄVIHKKO



OMISTAJA: _____



MIKÄ FIILIS?

Ympyröi päivän treenejä kuvaava ilme.

1. 😍 😊 😎 😞 😠 😡
2. 😍 😊 😎 😞 😠 😡
3. 😍 😊 😎 😞 😠 😡
4. 😍 😊 😎 😞 😠 😡
5. 😍 😊 😎 😞 😠 😡
6. 😍 😊 😎 😞 😠 😡
7. 😍 😊 😎 😞 😠 😡
8. 😍 😊 😎 😞 😠 😡
9. 😍 😊 😎 😞 😠 😡
10. 😍 😊 😎 😞 😠 😡

KOTITEHTÄVÄ

Kirjaa kunkin kotitehtävän alle, miten kotitehtävän suorittaminen meni.

SULAMAA

1. Kirjaa ylös asioita, joissa olet onnistunut tällä viikolla.

2. Pelaa jotain pallopetiä tai harjoittele erilaisia taitoja pallon avulla.

3. Onko jokin asia, missä et ole onnistunut niin hyvin, mitä se tuntui?

4. Muistatko treeneissä tehtyjä koordinaatioharjoitteita? Kokeile niitä kotona!

5. Harjoituksissa tehtiin nopeusharjoituksia erityisesti jaloille. Millä tavalla voit harjoittaa käsien nopeutta?

LUMI

1. Tunnilla käytiin läpi pysähtymistä ja liikkeen lähtöä. Harjoittele niitä, kun käyt seuraavan kerran hiihtämässä.

2. Kirjoita itsellesi ylös, missä hiihtoon liittyvissä jutuissa olet hyvä ja missä sinulla on kehitettävää.

3. Kun käyt hiihtämässä yksin/perheen/kaverin kanssa, laske alamäet eri tyyliin haasteen tasapainoa.

4. Mielikuvaharjoittele: asetu itsellesi mukavaan asentoon ja läpikäy unelmien päivä.

5. Millä kaikilla tavoin sukilla voi liikkua?

LUMITYKKI

OHJAAJAN OPAS



DIPLOMI

Tuiskun LUMITYKKI



on suorittanut Tuiskun Lumitykki -koulun ansiokkaasti

Kiitokset osallistumisestasi!

Iloisia lumihetkiä,



Lumitykki 9

TUISKUN LUMITYKKI-KOULUN TUNTISUUNNITELMA



TUNNIN AIHE: Laturetki eli peruskestävyysharjoitus

TUNNIN TAVOITTEET: Peruskestävyyden kehittäminen, kekseliäisyys, sääntöjen noudattaminen, itsenäinen tekeminen.

VÄLINEET: Pilli, kartioita ja pallo

TAVOITTEET	ORGANISOINTI JA AJANKÄYTTÖ	HARJOITTEET
Kehitettävät taidot	Oppitunnin kesto 90min	Tunnin kulku
Aloit Ryhmäytyminen Harjoitteet Peruskestävyyden kehittäminen, vuorohiihto, tasatyöntö, yksipotkuinen, haaranousu, laskeminen, itsenäinen tekeminen, sääntöjen noudattaminen Suksiketteryys, kehonhallinta. Peruskestävyyden kehittäminen, vuorohiihto, tasatyöntö, yksipotkuinen, haaranousu, laskeminen, itsenäinen tekeminen, sääntöjen noudattaminen Lopetus: Fiilis,	Ohjattavat ovat puolikaassa niin, että kaikki näkevät toisensa ja ohjaajan. ~5min Sovitetaan reitti tai suunta, johon hiihdetään ~30min Sovitulla paikalla tapaaminen, merkitään hippaleikkialue ~15min Mehutauko ~5min Paluuhiihto takaisin lähtöpisteeseen, sovitun reitin hiihtäminen ~30min ~5min	Aloit: Ohjaaja kertoo tunnin teeman ja mitä tullaan tekemään, kyselee kuulumiset ohjattavilta. Laturetki: Sovitaan että hiihdetään 30min yhteen suuntaan esimerkiksi jollekin laavulle, tai tiettyä reittiä 30min ajan. Hippaleikit: Laastarihippa: Valitaan hippa. Kun hippa koskee, täytyy pitää kohdasta kiinni, johon hippa koski ja hipan rooli vaihtuu. Kun on jäänyt kaksi kertaa kiinni, joutuu sivuun. X-hippa/kivihippa: valitaan hippa. Hipalla merkinä liivi tms. Kun hippa saa kiinni, täytyy mennä X-asentoon (pelastaminen tapahtuu liukumalla jalkojen välistä) tai kiveksi (pelastaminen liukumalla niin että 'kivi' menee jalkojen välistä). Pelataan ilman sauvoja Levähdystauko: Jokaisella oma mehu mukana/seuran tarjoama mehu. Laturetki: Hiihdetään rauhassa 30min Lopetus: Ohjaaja kyselee fiiliksiä laturetkestä sekä toiveita ensiviikon toivekertaan. Ohjeistaa vielä viimeisen kotitehtävän: yleensä suksilla edetään eteenpäin liukuvalla tyylillä, mutta koita muita tapoja. Kenties sivuttain, takaperin, hyppien, juosten, askeltaen yms. Käytä mielikuvitusta. Lopuksi ohjaaja toivottaa tervetulleeksi ensi kerralle.

Tuiskun Mäkikotka



LUMILAJIT 
LIIKUTTAVAT
.....



Tuiskun Mäkikotka -koulu

Tuiskun Mäkikotka –koulu on suunnattu 6-12 –vuotiaille mäkihyppääjille.

Tuotepaketti sisältää:

- Ohjaajan oppaan
- Valmiita tuntisuunnitelmia 10 lumelle ja 10 sulalle maalle
- Passin, suoritusmerkin ja diplomin kouluun osallistuville

Paketista voi tilata:

- Talvipaketti: 10 tuntisuunnitelmaa lumelle
- Kesäpaketti: 10 tuntisuunnitelmaa sulalle maalle
- Talvi + kesä: 20 tuntisuunnitelmaa (10 talvitreeneihin ja 10 kesätreeneihin)

Pelkkä kesä
tai
talvipaketti:
4€ / lapsi

Suositus hinta
75€ / lapsi

Koko paketti
(talvi + kesä):
8€ / lapsi

Suositus hinta
120€ / lapsi



Tuiskun Mäkikotka –koulu ansaintalogiikka:



Koko paketti
(talvi + kesä):
8€ / lapsi

Suositusinta
120€ / lapsi

Talvi + kesäpaketti:

- Seura maksaa Tuiskun Mäkikotka –koulusta Hiihtoliiton Lumilajit Liikuttavat –konseptille 8€ / lapsi
- Seura saa itse hinnoitella Mäkikotka-koulun perheille.
 - Suositushinta koko paketin osallistumismaksuksi on 120€ / lapsi

Seuran järjestämään
Mäkikotka-kouluun
osallistuu 10 lasta

Seura
maksaa
tuotteista
 $10 \times 8\text{€} = 80\text{€}$

Seura hinnoittelee
Mäkikotka-koulun
perheille
 $10 \times 120\text{€} = 1200\text{€}$

Seuralle jää
 $1200\text{€} - 80\text{€}$
 $= 1120\text{€}$



Tuiskun Mäkikotka –koulu ohjaajan korvaus:



Koko paketti
(talvi + kesä):
8€ / lapsi

Suositushinta
120€ / lapsi

**Seuralle jää
1200€ - 80€
= 1120€**

1120€ / 20
harjoituskertaa
= 56€ / kerta

Ohjaajalle
maksetaan
esim.
20 € / kerta

56 – 20 = 36
Näin seuralle jää 36€
kattamaan toiminnan
 muita kuluja.

Muita kuluja ovat esimerkiksi:

- Mäen kunnossapito
- Välineiden ylläpito
- Markkinointi



TUISKUN MÄKIKOTKA-KOULU

OHJAAJAN OPAS

SISÄLYSLUETTELO

1. TUISKUN MÄKIKOTKA -KOULU
2. TUISKUN MÄKIKOTKA -KOULUN TYÖTÄHTÄVIEN JAKO
 - 2.1 SEURA
 - 2.1.1 MARKKINOINTI JA TIEDOTTAMINEN
 - 2.2 VASTUUOHJAAJA
3. TUISKUN MÄKIKOTKA-KOULUN RAKENNE
 - 3.2 TUNTISUUNNITELMAT
4. TUISKUN MÄKIKOTKA-KOULUN OHJAAJAINEN
 - 4.1 VINKEJÄ OHJAUKSEN TUEKSI
 - 4.2 OHJAUKSEN ARVIOINTI
 - 4.3 PALAUTE
5. KASVATUSTYÖN OITTEET
6. VANHEMPIEN OSALLISTAMINEN
7. MÄKIHYPPYSUORITUKSEN OSA-ALUEET
 - 7.1 LASKUASENTO
 - 7.2 PONNISTUS
 - 7.3 ILMALENTO
 - 7.4 ALASTULO
8. MÄKIHYPPY TEKNIikka
 - 8.1 KOKONAINEN HYPPYSUORITUS
 - 8.1.1 LASKUASENTO
 - 8.1.2 PONNISTUS
 - 8.1.3 ILMALENTO
 - 8.1.4 ALASTULO
9. MAASTOHIIHDON TEKNIikat
 - 9.1 VAPAA HIIHTOTAPA
 - 9.1.1 TASATYÖNTÖ
 - 9.1.2 MOGREN 20
 - 9.1.3 WASSBERG
 - 9.1.4 KUOKKA
10. LIITTEET
 - 10.1 VALMIIT TUNTISUUNNITELMAT



www.tuiskojokipassi.fi
www.tuiskojokoulu.fi

Tuiskojokipassi
Instagram: tuiskojokoulu
Facebook: Tuiskojokoulu
Twitter: @tuiskojokoulu
YouTube: tuiskojokoulu

3. TUISKUN MÄKIKOTKA -KOULUN RAKENNE

Lajikoulu on rakennettu seuraavan taulukon mukaisesti:

MÄKIKOTKA-KOULUN RAKENNE

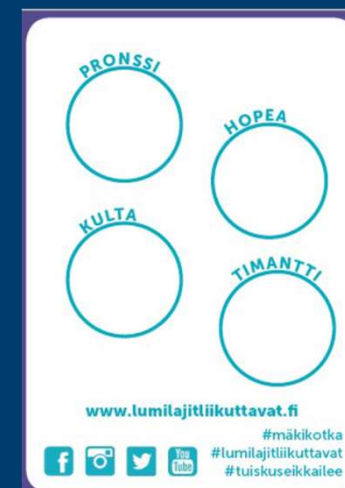
TUNTI	TEEMA
1 ja 2	opetellaan uutta
3	kerrataan kaksi edellistä
4 ja 5	opetellaan uutta
6	kerrataan kaksi edellistä
7 ja 8	opetellaan uutta
9	kerrataan kaksi edellistä
10	nautitaan mäkihyppystä

MÄKIKOTKA-KOULUSSA OPETELLAAN uusia taitoja yhteensä kuudella tunnilla. Tunneilla opetellaan mäkihyppyä sekä maastohiihtäjätekniikoita innostavasti ja monipuolisesti.

3., 6. ja 9. tunti ovat kertaustunteja, jolloin kerrataan, sovelletaan ja leikkimielisesti testataan kahtena edellisenä kertana opittuja taitoja. Jokaisen kertaustunnin jälkeen lapsi saa osaamisestaan suositusmerkin passiin.

10. tunti on luminehake, joka päättää MäkiKotka-koulun. Viimeisellä kerralla nautitaan lumilajeista ja mäkihyppyä sovelluksista. Tämän tunnin jälkeen jokainen lapsi saa viimeisen suositusmerkin sekä diplomin osallistumisestaan MäkiKotka-kouluun. MäkiKotka-koulun jälkeen lapsi ja vanhempi voivat jatkaa harjoittelua seuran viikoittaisissa harjoituksissa.







TUNNIN AIHE: Kerrataan 1 ja 2 tuntien teoria asiat

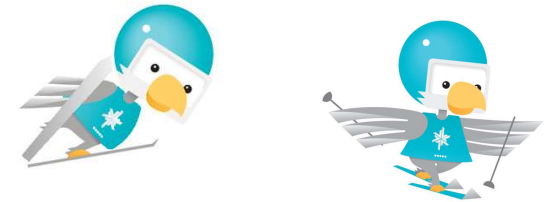
TUNNIN TAVOITTEET: Laskeminen, kiipeäminen, pysähtyminen

KASVATUSTAVOITTEET

VÄLINEET: Pilli, kartioita

TAVOITTEET	ORGANISOINTI JA AJANKÄYTTÖ	HARJOITTEET
Kehitettävät taidot	Oppitunnin kesto 90min	Tunnin kulku
Aloit Ryhmytyminen Harjoitteet Vartalon hallinta, liikkumistaidot, parityöskentely Mäkihyppyyn tutustuminen, ryhmytyminen Testirata Osaako ohjattava nousta mäkeä ylöspäin?	Kaikki ovat yhdessä piirissä/ puolikaassa. ~5min Ohjaajan määrittämällä alueella vapaasti liikkumista ~15min Tietovisa ryhmissä (3-4hlö) Väärästä vastauksesta tulee hiihtää sakkoringi niin, että koko joukkue pitää toisistaan käsistä kiinni ja kiertää kartioilla merkatun sakkoringin ~15min Rakennetaan testirata, jossa on 3 rastikohtaa. (voivat olla samassa, mikäli jokaiselle pisteelle ei ole omaa ohjaajaa.) Ohjattavat voidaan jakaa 2-3 ryhmään. Jokainen suorittaa vuorollaan testirastin ja ohjaaja merkitsee ylös ohjattavien taitoja. 1. Ylämäessä, pienryhmänä. ~10min	Aloit: Ohjaaja kyselee ohjattavilta kuulumisia. Kertoo mitä harjoituksissa tullaan tekemään. Kertaus/ testi kerta: tekniikka asiat käydään läpi, jonka jälkeen ohjattavat suorittavat testiradan. Onnistuneista suorituksista saa Tuisku-merkin passiin. Seuraa johtajaa: Jaetaan ohjattavat 2-3 hlö ryhmiin, jokainen johtaa ryhmäänsä vuorollaan tehden erilaisia eläinliikkeitä ja suunnanmuutoksia Tietovisa: 1. Millä nimellä kutsutaan mäkihyppääjän tekemää alastuloa? a) Telemark b) Puhelinmark c) ei niille ole erityistä nimeä 2. Ilmalennon aikana tulisi pitää tiukkana... a) Ranteet b) Nilkat c) Hartiat 3. Mitä keulalla pitää tehdä? a) Pysyä ylämäen laskuasennossa b) ei mitään c) ponnistaa 4. Pystyykö mäkeä hyppäämään kesälläkin? a) Ei b) Joo, muovi mäestä 5. Minkä hyppääjä laittaa päähän suojaamaan päätä? a) Hiuspompulan b) Pipon c) Kypärän Kiipeäminen: Mäen päälle nousemista, miten eri tavoin mäen voi nousta. Annetaan ohjattavien itse oivaltaa.

Tuiskun Lumilajikoulu



LUMILAJIT 
LIIKUTTAVAT
.....



Tuiskun Lumilajikoulu



Neljän kerran kokeilutuote, jossa 5-12 –vuotiaat pääsevät kokeilemaan ampumahiihtoa, mäkihyppyä, maastohiihtoa ja suksicrossia.

- Suunnattu lapsille ja heidän vanhemmilleen
 - Lapset pääsevät tutustumaan moneen lumilajiin saman kokeilun kautta.
 - Lisäksi vanhemmat saavat tietoutta seurasta ja lajeista tiiviissä paketissa.

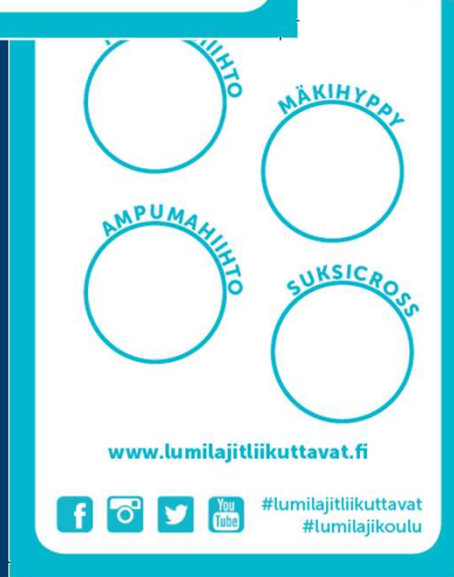
Tuotepaketti sisältää:

- Ohjaajakansion sekä ohjaajakortit ja tuntisuunnitelmat
- Passin, suoritusmerkin ja diplomin kouluun osallistuville

3€ / lapsi

Suositteluhinta
perheelle
35€ / lapsi





Aiheet:

- klo 19.00 – 19.45
Suomalainen Latu. Tieto ja Taito. Sisü. –valmennuslinjaus – alle
10 vuotiaiden valmennus ja harjoittelu
/ Ville Sampolahti
- klo 19.45 – 20.10
Valmennuslinjauksen kirjaaminen
- klo 20.10 – 20.30
Tuiskun koulut – lumilajeja innostavasti
- klo 20.30 – 20.45
Hiihtoliiton ajankohtaiset



HIIHTOLIITON AJANKOHTAISET



- Korona urheilutoiminnassa
 - Hallituksen ja paikallisten terveystoimikomiteoiden päätökset, rajoitukset ja suositukset.
 - Lisäksi Olympiakomitean yleiset, kaikkia lajeja koskevat suositukset.
 - Hiihtoliitto suosittelee jo kalenteroitujen kilpailujen järjestämistä **alueellisina kilpailuina** nuorille urheilijoille, jotka valmistautuvat kauden pääkilpailuihin.
 - Velvoite on seurata oman alueen rajoituksia ja suosituksia samalla pohtien vaihtoehtoisia kilpailumalleja, jotka tukevat oman alueen nuorten harjoittelua.

<https://hiihtoliitto.fi/koronapandemian-vaikutukset-hiihtolajien-harraste-ja-kilpailutoimintaan/>

- Maastohiihdon kilpailusääntöpäivitykset
 - HS-kilpailujen henkilökohtaisista kilpailuista poistunut arvontaryhmät ja lähtöryhmät
 - Parisprintissä alkuerien ja välierien aikana suksien voitelu on kielletty
 - Kilpailuvuoden aikana 12-vuotta täyttävä saa osallistua 13-vuotiaiden sarjaan Hopeasomman henkilökohtaisessa kilpailussa ja viestissä
 - Suomenmestarin arvon voi saada henkilö, joka asuu vakituisesti Suomessa.
 - Mikäli kilpailu joudutaan koronapandemian vuoksi perumaan, tarvitsee järjestäjän palauttaa maksetusta osallistumismaksusta vain 50%.

https://hiihtoliitto.fi/wp-content/uploads/2020/12/Maastohiihdon-kilpailusa%CC%88a%CC%88no%CC%88t_2021.pdf



HIIHTOLIITON AJANKOHTAISET

- Seuratuen haku 18.12. saakka
- Hiihtoliiton uudistuneet nettisivut
- Avoimet Ovet -hanke
<https://www.paralympia.fi/avoimet-ovet>
- Valmentajakoulutukset



LOPUKSI

(Kotitehtävä 24.11.:

Suunnittele seurasi avainhenkilöiden kanssa, että kuinka lähdette jalkauttamaan Suomalainen Latu – Tieto ja taito. Sisu. –linjausta.)



Kotitehtävä 9.12.:

Kirjaa Olympiakomitean valmennuslinja -työkaluun oman seurasi valmennuksen tavoitteet (kohta 5)

https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2020/03/a18ae1b6-seuran-ohjauksen-ja-valmennuksen-linjaus_3_2020.pdf



Kiitos!

Seuraava webinaari **12.1.2021 klo 19**

ILMOITTAUDUTHAN MUKAAN!

