

Tuiskun Mäkikotka



LUMILAJIT 
LIIKUTTAVAT
.....



Tuiskun Mäkikotka -koulu

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

Suositus hinta
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
 $1200\text{€} - 80\text{€}$
 $= 1120\text{€}$

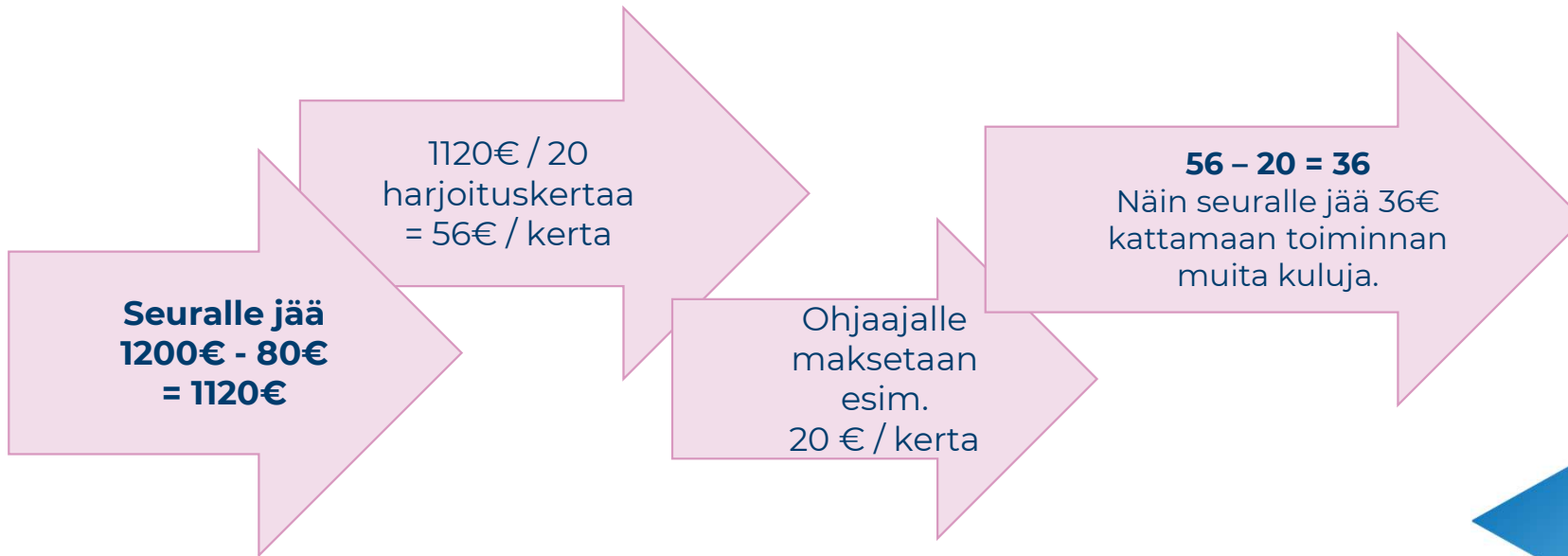


Tuiskun Mäkikotka -koulu ohjaajan korvaus:



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

Suositus hinta
120€ / lapsi



Muita kuluja ovat esimerkiksi:

- Mäen kunnossapito
- Välineiden ylläpito
- Markkinointi





TUISKUN MÄKIKOTKA -KOULU

OHJAAJAN OPAS



Suomen
Hiihtoliitto

AMMATTILAINEN
OHJAAJA

LUMILAJIT
LIKUUTAVAT

ALUE
2018
2016

SISÄLLYSLUETTELO

1. TUISKUN MÄKIKOTKA -KOULU
2. TUISKUN MÄKIKOTKA -KOULUN TYÖTEHTÄVIEN JAKO
2.1 SELRÄ
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 OIT TEST
6. VANHEMPIEN OSALLISTAMINEN
MÄKIHYPPYSUORITUKSEN OSÄ-ALUEET
7.1 LASKUASENTO
7.2 PONNISTUS
7.3 ILMALENTO
7.4 ALASTULO
8. MÄKIHYPPYÄN 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.lumilajit.fi/ohjaaja
www.tuiskoliitto.fi

Twitter: @lumilajit
Instagram: lumilajitliikuttavat
Facebook: Lumilajit Liikuttavat
#lumilajitkoulu
#makikotka



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 OPETELTAAN uusia taitoja yhteensä kuudella tunnilla. Tunneilla opetellaan mäkihyppyn sekä maastohiihdon tekniikoita 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 passin.

10. tunti on luminehäkerta, joka päättää Mäki Kotka-koulun. Viimeisellä kerralla nautitaan lumilajeista ja mäkihyppyn sovelluksista. Tämän tunnin jälkeen jokainen lapsi saa viimeisen suositusmerkin sekä diplomin osallistumisestaan Mäki Kotka-kouluun. Mäki Kotka-koulun jälkeen lapsi ja vanhempi voivat jatkaa harjoitusta seuran viikoittaisissa harjoituksissa.



DIPLOMI

Rohkea
MÄKIKOTKA,

on suorittanut Tuiskun Mäkikotka -koulun ansiokkaasti
Kiitokset osallistumisestasi!

Iloisia lumihetkiä,




**LUMILAJIT
LIIKUTTAVAT**

**Suomen
Hiihtoliitto**

**SUOMEN AMPUMAHIIHTOLIITTO
FINNISH BIATLON ASSOCIATION**

**WINNER
MÄKIKOTKA
AWARD
2018
2016**



MÄKIKOTKAPASSI

Nimi: _____

PRONSSI


HOPEA

KULTA

TIMANTTI

www.lumilajitliikuttavat.fi

#mäkikotka
#lumilajitliikuttavat
#tuiskuseikkailee






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
<p>Aloitus Ryhmytyminen</p> <p>Harjoitteet Vartalon hallinta, liikkumistaidot, parityöskentely</p> <p>Mäkihyppyyn tutustuminen, ryhmytyminen</p> <p>Testirata</p> <p>Osaako ohjattava nousta mäkeä ylöspäin?</p>	<p>Kaikki ovat yhdessä piirissä/ puolikaarella. ~5min</p> <p>Ohjaajan määrittämällä alueella vapaasti liikkumista ~15min</p> <p>Tietovisa ryhmissä (3-4hlö) Väärästä vastauksesta tulee hiihtää sakkoringi niin, että koko joukkue pitää toisistaan käsistä kiinni ja kiertää kartioilla merkatun sakkoringin ~15min</p> <p>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.</p> <p>1. Ylämäessä, pienryhmänä. ~10min</p>	<p>Aloitus: 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.</p> <p>Seuraa johtajaa: Jaetaan ohjattavat 2-3 hlö ryhmiin, jokainen johtaa ryhmäänsä vuorollaan tehden erilaisia eläinliikeitä ja suunnanmuutoksia</p> <p>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</p> <p>Kiipeäminen: Mäen päälle nousemista, miten eri tavoin mäen voi nousta. Annetaan ohjattavien itse oivaltaa.</p>