

# SUOMALAINEN LATU - TIETO JA TAITO. SISU.

**-seurawebinaari**  
1.3.2021



TERVETULOA!



# Aiheet:

- klo 19.00 – 19.20

## **Snow Safe**

Kati Lehtonen / Hiihtoliiton Snow Safe -yhteyshenkilö

- Klo 19.20 - 19.50

## **Valmennuslinjaus: katsaus jokaisen ikäryhmän valmennuksen pääpointteihin**

Jussi Simula / VRUA

- Klo 19.50 – 20.30

## **Lasten Lumipäivien Etälumipäivät -konseptin esittely ja muut Hiihtoliiton ajankohtaiset asiat**



# Aiheet:

- klo 19.00 – 19.20

## **Snow Safe**

Kati Lehtonen / Hiihtoliiton Snow Safe -yhteyshenkilö

- Klo 19.20 - 19.50

## **Valmennuslinjaus: katsaus jokaisen ikäryhmän valmennuksen pääpointteihin**

Jussi Simula / VRUA

- Klo 19.50 – 20.30

## **Lasten Lumipäivien Etälumipäivät -konseptin esittely ja muut Hiihtoliiton ajankohtaiset asiat**



# Aiheet:

- klo 19.00 – 19.20

## **Snow Safe**

Kati Lehtonen / Hiihtoliiton Snow Safe -yhteyshenkilö

- Klo 19.20 - 19.50

## **Valmennuslinjaus: katsaus jokaisen ikäryhmän valmennuksen pääpointteihin**

Jussi Simula / VRUA

- Klo 19.50 – 20.30

## **Lasten Lumipäivien Etälumipäivät -konseptin esittely ja muut Hiihtoliiton ajankohtaiset asiat**



ETÄ-**LASTEN**   
**LÜMMIPÄIVÄT**  
●●●●●

# ETÄLUMIPÄIVÄT



- Korona on tähän mennessä peruuttanut 11 Lasten Lumipäivät -tapahtumaa
- Kun peruutuksia alkoi alkutalvesta tulemaan, oli mietintämyssyt pakko heittää päähän
- **Tuotoksena syntyi Etälumipäivät**



# ETÄLUMIPÄIVÄT

- Etälumipäivät oli alun perin suunnattu niille kouluille (ja seuroille), jotka eivät peruuntumisen vuoksi voineetkaan osallistua tapahtumaan
- Myöhemmin oli selvää, että **konsepti halutaan jalkauttaa niin laajalle Suomen maahan, kuin vain mahdollista**

- **Kuka:** opettajat ja liikutettavat oppilaat  
→ seurat paikallisten koulujen tsemppareina
- **Mitä:** video ja opas, jotka neuvovat opettajia järjestämään oman lumiriehan ja/tai innostavan lumiliikuntatunnin
- **Miten:** materiaalin saa maksutta käyttöönsä Lumilajit Liikuttavat -nettisivulta. Opettajan tulee täyttää omat tietonsa sekä ilmoittaa arvio liikutettavien lasten määrästä





HUOM! Iso kasa vinkkivideoita hiihtoon löytyy osoitteesta: <https://www.lumilajitliikuttavat.fi/video/>

## Etäliikuntatunti

### Hiihto ja suksikikkallut

Moi! Tuisku tässä! Tiesitkö, että hiihtotunnin ei tarvitse tarkoittaa sitä, että lähdetään sutimaan monta kilometriä suoralle ladulle? Sehän on loistavasti kestävyyskuntoa parantava liikkumismuoto, mutta suksilla voi tehdä myös paljon muuta, joka yhtä lailla laittaa hengästymään, ja tuo samalla leveän hymyn kasvoille! Tässä sulle liikuntatunti, jonka voit tehdä koulujen sulkiutilanteessa yksin, vanhempasi, tai vaikka kaverin kanssa. Pidäthän koronaturvatoimet mielessäsi liikkuessasi ystäväsi kanssa.

#### Tarvitset:

- 🎿 Hiihtovälineet
- 🎿 Noin 15 kpl merkkauvälineitä, kuten sauvoja, keppejä tai vaikka parittomia sukkia (näillä saat merkattua itsellesi hauskoja ratoja)
- 🎿 Lappio, jos haluat kokeilla pienen hyppyä tai kumpareen tekoa
- 🎿 Luminen alusta ja pieni mäennyppylä – jos lumi on syvää, tamppaa ensin sopiva alue tasaiseksi. Tämä käy samalla alkuverryttelystä.

### Ja sitten suksikikkallemaan!

📌 Vinkki: katso videot kotona ennen ulos lähtöä, niin et palelluta sormiasi tai hyödytä puhelimesi akkua pakkasessa

#### 1. 8-luistelu

<https://youtu.be/SyOaSuG8vjU>

- tee merkkauvälineillä kaksi ympyrää lähelle toisiaan
- hiihdä luistelutekniikalla kahdeksikon muotoista rataa hiihtonopeutta vaihdellen
- kokeile kaverin kanssa

#### 2. Pujotteluluistelu

<https://youtu.be/l3YMnDWbKWg>

- tee merkkauvälineillä pujottelurata tasaiselle tai loivaan alamäkeen
- hiihdä luistelutekniikalla tai laske alamäkeen säilyttäen hyvä tasapaino
- kokeile hockeystoppia radan päätteeksi: <https://youtu.be/ibnQBZHBsok>

#### 3. Hyppy ja alastulot

<https://youtu.be/3KlIFvBs2-4>

- kokeile mäkihyppytyylistä laskuasentoa ja alastuloa ensin tasamaalla: <https://youtu.be/d3O2UWsH4bk>
- rakenna lapiolla pieni hyppyrä ja kokeile yhtä komeita leiskautuksia ja alastuloja, kun mäkiokkamme Antti Aalto!

#### 4. Suksicross

<https://www.youtube.com/watch?v=c1K19sSOewQ&feature=youtu.be>

- rakenna temppurata, jossa hyödynnät aiemmin harjoittelemissi kohtia
- radan teossa ei ole sääntöjä – vain mielikuvitus on rajana!
- kokeile kuinka nopeasti pystyt suorittamaan radan



# ETÄLUMIPÄIVÄT



Hyödynnätkään kontaktinne  
paikallisiin kouluihin!



# Hiihtoliiton ajankohtaisia

## Korona kilpailutoiminnassa

- Lisenssiurheilua ilman suurempaa yleisöä saa edelleen järjestää
- Seurat yhteydessä omaan sairaanhoitopiiriin - tilanteet saattavat muuttua nopeastikin – viimeisin tieto löytyy sieltä
  - Yhden AVI:n kanta ei ole sama kuin toisen
- Ottakaa AVI suunnitteluun mahdollisimman aikaisessa vaiheessa – sitoutetaan viranomaiset yhteistyöhön
  - Muistetaan puhua lisenssikilpailusta - ei tapahtumasta
- Marika Paananen (koronakoordinaattori) auttaa seuroja:  
044 525 2444



# Hiihtoliiton ajankohtaisia

## Korona kilpailutoiminnassa

- ”Yleisötilaisuuksia eivät ole lajiliittojen alaiset viralliset ottelut ja kilpailut, joihin osallistuminen edellyttää lähtökohtaisesti urheilijalisenssiä. Edellytyksenä on myös, ettei paikalla ole yleisöä. Harjoitusottelut eivät myöskään ole yleisötilaisuuksia, jos niissä ei ole yleisöä.”

- <https://avi.fi/usein-kysyttya-koronaviruksesta>





**Kauden viimeinen webinaari järjestetään  
13.4.2021 klo 19**

ILMOITTAUDUTHAN MUKAAN!

**KIITOS!**