

SUOMALAINEN LATU - TIETO JA TAITO. SISU.

-seurawebinaari
13.4.2021



TERVETULOA!



Aiheet:

- klo 18.00 - 19.00
Maastohiihdon johtoryhmän seuratunti
- klo 19.00 - 19.15 **Snow Safe**
Kati Lehtonen / Hiihtoliiton Snow Safe –yhteyshenkilö
- klo 19.15 - 19.45
Tähtiseura-prosessin hyödyt seuratoimintaan
Eija Alaja (Olympiakomitea)
- klo 19.45 - 20.15 **Tähtiseura-prosessin seurakokemukset**
Satu Kalajainen / Vantaan Hiihtoseura
Nina Peltonen / Ski Jyväskylä
- klo 20.15 - 20.40 **Hiihtoliiton ajankohtaiset**



Aiheet:

- klo 18.00 - 19.00
Maastohiihdon johtoryhmän seuratunti
- klo 19.00 - 19.15 **Snow Safe**
Kati Lehtonen / Hiihtoliiton Snow Safe -yhteyshenkilö
- klo 19.15 - 19.45
Tähtiseura-prosessin hyödyt seuratoimintaan
Eija Alaja (Olympiakomitea)
- klo 19.45 - 20.15 **Tähtiseura-prosessin seurakokemukset**
Satu Kalajainen / Vantaan Hiihtoseura
Nina Peltonen / Ski Jyväskylä
- klo 20.15 - 20.40 **Hiihtoliiton ajankohtaiset**



Aiheet:

- klo 18.00 - 19.00
Maastohiihdon johtoryhmän seuratunti
- klo 19.00 - 19.15 **Snow Safe**
Kati Lehtonen / Hiihtoliiton Snow Safe -yhteyshenkilö
- klo 19.15 - 19.45
Tähtiseura-prosessin hyödyt seuratoimintaan
Eija Alaja (Olympiakomitea)
- klo 19.45 - 20.15 **Tähtiseura-prosessin seurakokemukset**
Satu Kalajainen / Vantaan Hiihtoseura
Nina Peltonen / Ski Jyväskylä
- klo 20.15 - 20.40 **Hiihtoliiton ajankohtaiset**



Aiheet:

- klo 18.00 - 19.00
Maastohiihdon johtoryhmän seuratunti
- klo 19.00 - 19.15 **Snow Safe**
Kati Lehtonen / Hiihtoliiton Snow Safe -yhteyshenkilö
- klo 19.15 - 19.45
Tähtiseura-prosessin hyödyt seuratoimintaan
Eija Alaja (Olympiakomitea)
- klo 19.45 - 20.15 **Tähtiseura-prosessin seurakokemukset**
Satu Kalajainen / Vantaan Hiihtoseura
Nina Peltonen / Ski Jyväskylä
- klo 20.15 - 20.40 **Hiihtoliiton ajankohtaiset**



Aiheet:

- klo 18.00 - 19.00
Maastohiihdon johtoryhmän seuratunti
- klo 19.00 - 19.15 **Snow Safe**
Kati Lehtonen / Hiihtoliiton Snow Safe -yhteyshenkilö
- klo 19.15 - 19.45
Tähtiseura-prosessin hyödyt seuratoimintaan
Eija Alaja (Olympiakomitea)
- klo 19.45 - 20.15 **Tähtiseura-prosessin seurakokemukset**
Satu Kalajainen / Vantaan Hiihtoseura
Nina Peltonen / Ski Jyväskylä
- klo 20.15 - 20.40 **Hiihtoliiton ajankohtaiset**



Hiihtoliiton ajankohtaisia

TULEVIA TAPAHTUMIA:

- **Valmentajakerhon webinaari 24.4. klo 11-15**
 - Teemana on kansainvälinen vaatimustaso
Ilmoittautuminen Suomisportissa:
<https://www.suomisport.fi/events/c5c1ad4a-11d1-46cf-9446-3cd79660368a>
- **1-tason huoltokoulutus 23.-25.4.**
 - Koulutus on tarkoitettu aktiivihiihtäjille, seurojen/piirien voitelijoille sekä 2-tason huoltokoulutukseen pyrkiville
 - Ilmoittautuminen jari.nieminen@pp.inet.fi 18.4. mennessä
 - Lisätietoa: <https://hiihtoliitto.fi/lajit/valmentaja-ja-suksihuoltajakerhot/>
- **1-tason valmentajakoulutus alkaa 25.4.**
 - Ilmoittautuminen 18.4. mennessä: <https://www.suomisport.fi/events/6f65a830-a079-4c88-90e6-01b9f27f31a1>
- **Seuraneuvottelupäivä webinaarina 22.5. klo 9-15**
 - Teemana Osaava seura - oppiva yhteisö
Ilmoittautuminen Suomisportissa:
<https://www.suomisport.fi/events/2d47e055-edb1-485a-8d3d-d03a90fb6f17>
- **Polku ylös ja lentoon –tapahtuma järjestetään 2.-4.7. (Kuopio/Siilinjärvi)**



Hiihtoliiton ajankohtaisia

- **Koronan vaikutukset kilpailutoimintaan – kysely**
<https://fi.surveymonkey.com/r/BS7XR33>
- **Maastohiihdon Hopeasompa-yläkoululeirityshaku kaudelle 2021–2022 on auki**
 - Hakuaikaa 18.4. klo 23.59 saakka
 - Lisätietoa ja hakulinkki: <https://hiihtoliitto.fi/maastohiihdon-hopeasompa-yläkoululeirityshaku-kaudelle-2021-2022-on-nyt-auki/>
- **Tuiskun kesäkoulut**
 - Latukone
 - Mäkikotka
 - Lumitykki 9-12 -vuotiaille



Tuiskun Latukone



LUMILAJIT 
LIIKUTTAVAT
.....



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. VASTUUNJAAJA
3. TUISKUN LATUKONE -KOULUN RAKENNE
 - 3.1. TUNTISUUNNITELMAT
4. TUISKUN LATUKONE -KOULUN OHJAAMINEN
 - 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. PERINTENEN HIIHTOTAPA
 - 7.2.1. TASATYÖNTÖ
 - 7.2.2. VUOROHIIHTO
 - 7.2.3. 1-POTILUJINEN TASATYÖNTÖ
 - 7.2.4. HAARAKÄYNTI
8. LIITTEET
 - 8.1. VALMIIT TUNTISUUNNITELMAT



www.lumilajitliikuttavat.fi
www.hiihtoliitto.fi

Twitter: @Lumilajit
Instagram: lumilajitliikuttavat
Facebook: Lumilajit Liikuttavat
lumilajitliikuttavat
#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

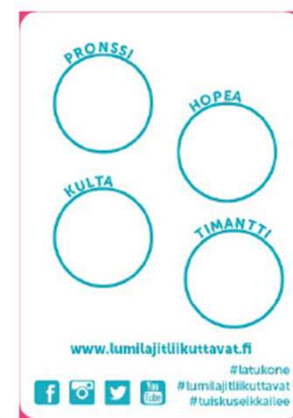
LATUKONE-KOULUSSA

Lapset saavat 3h, 6h ja 9h osaamisestaan suorituserkinnän. Kyselyllä tunnella kerrataan ja testataan lasten osaamista leikkimielisesti. Näin voidaan varmistaa, että kaikki ovat oppineet hiihdon perustaidot. Suoritusmerkintä innostaa lapsia tekniikan oppimisessa ja itsensä ylitämisessä.

Vimeisellä kerralla (10h) nautitaan lumilajeista ja ohjaajat voivat valita mieluisimpia harjoitteita rastipisteille, joita ohjaajat pääsevät testamaan. Lopuksi ohjaajat saavat suorituserkinnän ja diplomin osallistumisestaan lajikouluun.

Mikäli ohjaajalle ei pääse osallistumaan kutsukerroille, voi hän halutessaan suorittaa harjoitteet eri kerralla (sovitava vastuunohjaajan kanssa erikseen) ja saada näin suorituserkinnän.







TUNNIN AIHE: Reaktionsopeus, tasapainotaidot, liikkumistaidot

TUNNIN TAVOITTEET: Alastulo, pysähtyminen, kiipeäminen, reaktionsopeuden kehittäminen

VÄLINEET: Kartioita, pilli

TAVOITTEET	ORGANISOINTI JA AJANKÄYTTÖ	HARJOITTEET
Kehitettävät taidot	Oppitunnin kesto 90min	Tunnin kulku
Aloitus Ryhmytyminen	Ohjattavat ovat puolikkaassa niin, että kaikki näkevät toisensa ja ohjaajan. ~10min	Aloitus: Kerrotaan tunnin sisältö ja kerrataan kaikkien nimet.
Harjoitteet Ryhmytyminen, perusmotoriset taidot	Liikkumisalue on rajattu. Ohjattavat jaetaan 2-3 hengen ryhmiin ja muodostavat pieniä jonoja. ~10min	Seuraa johtajaa: Jonon ensimmäinen aloittaa johtamisen ja muut matkivat häntä. Ohjaajan merkistä johtaja vaihtuu. http://bit.ly/2toTpiZ
Tasapainotaidot, suksitaituruus	Lasketaan mäkeä vuorotellen, aluksi lasketaan ohjaajan merkistä, myöhemmin laskija katsoo lähdön itse. ~10min	Alastulo: Ohjataan ohjattaville oikea laskuasento. Lasketaan ladulla ja ladun keskellä. Lasketaan mäkeä myös auraamalla ja käännöksiä tekemällä: aura käännökset: http://bit.ly/2rOi4D
Tasapainotaidot, suksitaituruus	Loivassa mäessä 1-2 ohjattavaa kerrallaan suorittavat ohjaajan näyttämiä harjoitteita. ~15min	Pysähtyminen: Tehdään erilaisia pysähtymisiä: aurapysähdys: http://bit.ly/2rh4lQr , hockeystop: http://bit.ly/2rgR4wU ja http://bit.ly/2sj6NeE , sondrestop: http://bit.ly/2sdLiem
Liikkumistaidot, suksitaituruus	Loivassa mäessä. ~15min	Kiipeäminen: Mäen päälle nousemista, miten eri tavoin mäen voi nousta. Annetaan ohjattavien itse oivaltaa.
Reaktionsopeus	Merkitään alue, kaksi lähtöviivaa n. 20-30m etäisyydelle toisistaan. Ohjattavat jaetaan 2-3 hengen ryhmiin ja asettuvat lähtöviivalle pareittain. ~10min	Reaktioharjoitteita pareittain: Parit antavat toisilleen 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: asetuu viivojen puoleen väliin ja toisen hiihtäessä kohdalla selkäkosketuksen lähtömerkiksi.
Lopetus: Fiilis, nopeus	Jaetaan ohjattavat kahteen joukkueeseen. Mäen alle tehdään lähtöviiva ja n. mäen puoleen väliin viedään kartio. ~15min	Kiipeämisviesti: Ensimmäinen ohjattava lähtee hiihtämään ohjaajan merkistä, kiertää kartion ja laskee takaisin lähtöviivalle. Käsimkosketuksesta seuraava hiihtäjä lähtee matkaan. http://bit.ly/2s3AWOe
Fiilis	~5min	Lopetus: Missä tänään onnistuit? Ohjaaja kysyy fiiliksiä ja toivottaa tervetulleeksi ensi kerralle.

Kuva, joka sisältää kohte

Kuvaus luotu automaatt

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:

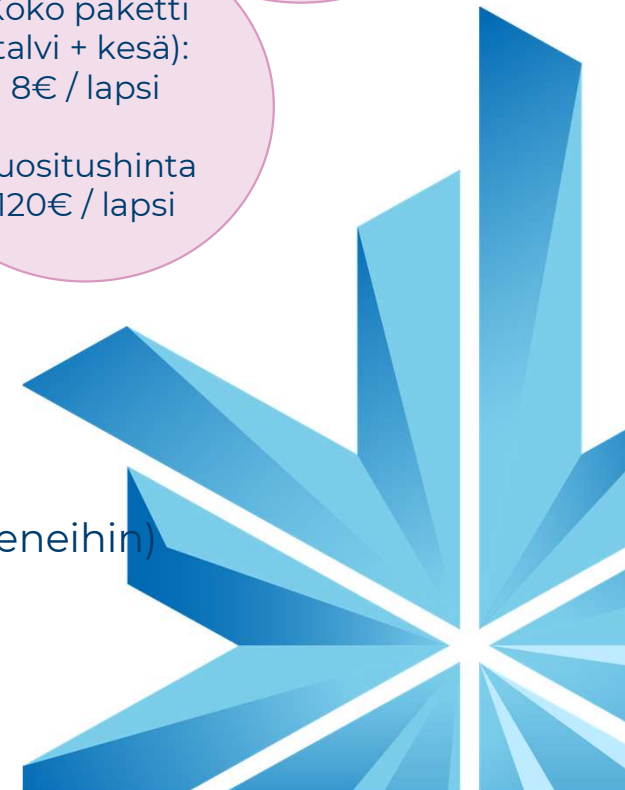
- Talvipaketti: 10 tuntisuunnitelmaa lumelle
- Kesäpaketti: 10 tuntisuunnitelmaa sulalle maalle
- Talvi + kesä: 20 tuntisuunnitelmaa (10 talvitreeneihin ja 10 kesätreeneihin)

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

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

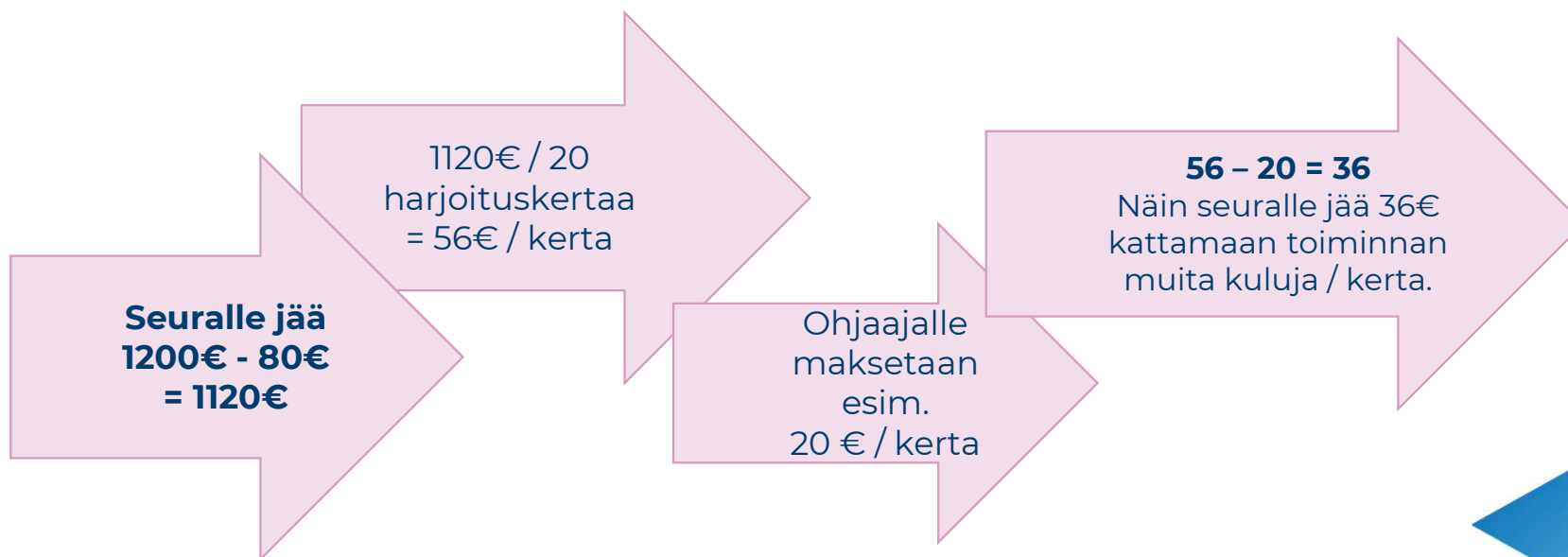


Tuiskun Latukone -koulu ohjaajan korvaus:



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

Suosituushinta
120€ / lapsi



Muita kuluja ovat esimerkiksi:

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





TERVETULOA SEURAWEBINAAREIHIN
JÄLLEEN KAUDELLA 2021-2022!

KIITOS!