

SEURANEUVOTTELUPÄIVÄ

-webinaari

16.10.2021

Tervetuloa!



Aikataulu:

- 9.00** Avaus
- 9.10** Vastuullisuus lumilajeissa, Kati Lehtonen
- 9.30** Seuran kulttuuri menestystekijänä, Sirpa Korkatti
- 10.30** Kilpailujen ja tapahtumien livestriimaus
- 11.15** Ajankohtaiset asiat
- 12.00** Päätös

Ajankohtaista

- **Startti Ladulle kiertue:**

4.10. Hämeenlinna
11.10. Iisalmi
12.10. Varkaus
18.10. Lappeenranta
18.10. Sodankylä
25.10. Kokkola

- **Tulevat Seurawebinaarit:**

- Torstai 28.10.2021 klo 18:00: **Seuratuki-info**
- Tiistai 9.11.2021 klo 18:00: **Latu Lentoon – mäkihypyn ja yhdistetyn webinaari**
- Keskiviikko 17.11.2021 klo 18:00: **Maastohiihdon johtoryhmän seuratunti**
- Keskiviikko 8.12.2021 klo 18:00: **Lasten hiihtovalmennus ja erityisliikunta seuroissa**

<https://hiihtoliitto.fi/seuratoiminta/seurawebinaarit/>

Ajankohtaista

- **Vuoden Tähtiseura ja Vuoden Fiksu Seura -palkintojen haku on auki 1.-20.10.!**
- **Vuoden Tähtiseura-palkinto:**
 - **Lasten ja nuorten liikuntaa** esimerkillisesti edistävä seura, pääpalkinnoin arvo 5000€, lisäksi 14 seuraa palkitaan 1000€ palkinnolla
 - **Aikuisliikuntaa** esimerkillisesti edistävä seura, pääpalkinto 3000€
- **Vuoden Fiksu Seura -palkinto:**
 - Ympäristön kannalta fiksusti toimiva seura, paras toimintatapa palkitaan 2000€

<https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/tahtiseura-ohjelma/tahtiseuroille/palkinnot/>

Ajankohtaista

- **Taso 1 koulutukset:**
 - Mikäli seura haluaa tilata tason 1-koulutuksia, voi viestiä suoraan Hennalle: henna.tanhuanpaa@hiihtoliitto.fi
- Fair Donation –lahjoituslupien julkistus, kun rahankeräyslupa saatu. Aluksi mukana kahdeksan seuraa, mutta kaikki halukkaat ovat tervetulleita mukaan heti alusta alkaen. Fair Donationilta ollaan pilottiseurojen yhteyshenkilöihin yhteydessä seuraavien kahden viikon aikana.
- Kilmo-koulutuksia tulossa loka-marraskuussa, Eevalta tulossa infoa lähiaikoina.
- Helsinki Ski Weeks – Stadion Sprinttiin 24.2.2022 tulossa lipputarjous seuroille (Lippupisteeltä alennuskoodi, josta viestitään mm. seurakirjeissä)
- Liitytkää seurakirjeiden postituslistalle, sanaa eteenpäin seuran sisällä!

HIIHTOLIITON VASTUULLISUUSKOKONAISUUS

HIIHTOLIITON
HYVÄ HALLINTO

VASTUULLISUUSOHJELMA

ANTIDOPING

KILPAILUMANI-
PULAATION
TORJUNTA

YHDENVERTAI-
SUUS- JA TASA-
ARVO

"SNOW SAFE"
TURVALLINEN JA
HÄIRINTÄVAPAA
TOIMINTA-
YMPÄRISTÖ

YMPÄRISTÖ JA
ILMASTO

KURINPITO (kansallinen ja kansainvälinen)





Tuiskun lajikoulut

Tuiskun Latukone

- Tarkoitettu 6-12 –vuotiaille hiihdon vasta-alkajille

Tuiskun Lumitykki

- Tarkoitettu 9-12 –vuotiaille hiihtäjille

Tuiskun Mäkikotka

- Tarkoitettu 6-12 –vuotiaille mäkihypyn aloittelijoille

Tuiskun Lumilajikoulu

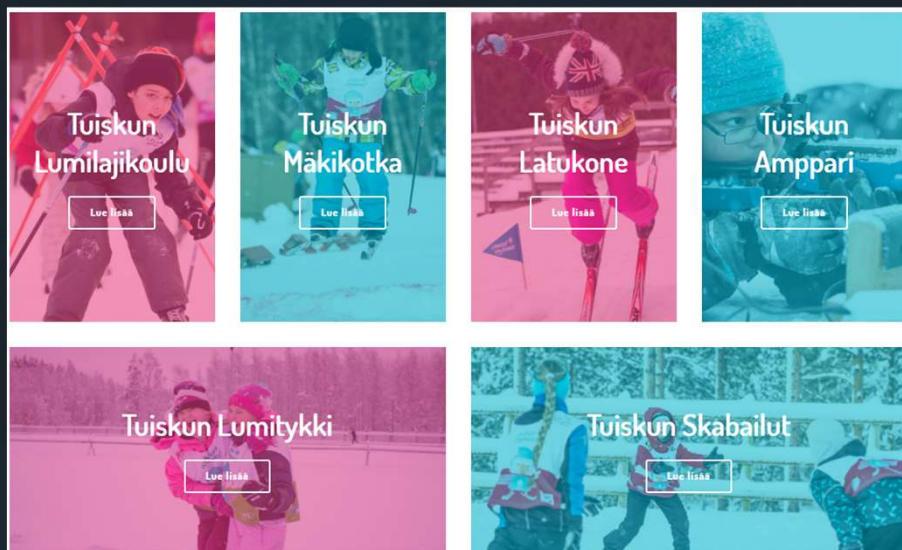
- 5-12 –vuotiaille suunnattu kokeilutuote, jossa lapset ja perheet pääsevät kokeilemaan ampumahiihtoa, mäkihyppyä, suksicrossia ja maastohiihtoa.





Tuiskun lajikoulut

<https://www.lumilajitliikuttavat.fi/tuiskun-koulut/>





Lumitykki 8

TUISKUN LUMITYKKI-KOULUN TUNTISUUNNITELMA



TUNNIN AIHE: Perinteisen tyylin tekniikat

TUNNIN TAVOITTEET: Perinteisen tyylin tekniikoiden kehittäminen, yksipotkuinen sekä vuorohiihto, omaan suoritukseen keskittyminen, ohjeiden kuuntelu

VÄLINEET: Pilli, kartioita ja pallo

TAVOITTEET Kehitettävät taidot	AJANKÄYTTÖ JA ORGANISOINTI Oppitunnin kesto 90 min	HARJOITTEET Tunnin kulku
Aloitukset Ryhmytyminen	Ohjattavat ovat puolikkaassa niin, että kaikki näkevät toisensa ja ohjaajan. n. 5min	Aloitukset: Ohjaaja kertoo tunnin teeman ja mitä tullaan tekemään, kysyy kuuluiset ohjattavilta.
Harjoitteet Perinteisen hiihtotavan tekniikka: liukumisen ja tasapaino	Merkitään kartioilla sopiva pelialue. n. 15min	Kuka pelkää hiihtäjää: Valitaan yksi hiihtäjä keskelle. Hän pyrkii saamaan muita kiinni, joista tulee hänen apureita. Eteneminen tapahtuu yhdellä suksella ilman sauvoja.
Alaraajojen aktivointi, tekniikkaharjoitteet vuorohiihtoon ja yksipotkuiseen tasatyöntöön	Merkitään n. 50m matka kartioilla. n. 10min	Vuorohiihdon ja yksipotkuisen alkuharjoitteet: Ilman sauvoja, molemmat sukset jalassa. Eteneminen tapahtuu potkukelkka -tyylillä, eli vain toinen suksi potkaisee. Tämä auttaa painonsiirtoon. Sauvoitta hiihto: Hiihdetään ilman sauvoja, muistetaan kunnollinen painonsiirto. Jos vauhti kiihtyy, täytyy potkaista todella terävästi ja antaa liukua kunnolla. Yksipotkuinen tasatyöntö: edetään matkaa yksipotkuisella tasatyönä. https://youtu.be/i3n34GOewBQ . Sauvatyöntö alkaa kuten tasatyönä. Käsien ohitettua jalat eteenpäin tultaessa, vartalo nousee ylös ja paino siirtyy ponnistavalle jalalle. Ydinkohta on käsien heilahtaminen eteen.
Vuorohiihto, liuku, terävä potku, yksipotkuinen, omaan suoritukseen keskittyminen, ohjeiden kuuntelu	Valitaan loivahko alamäki. n. 10min	Vuorohiihto ja yksipotkuinen tasatyöntö alamäkeen: Hiihdetään alamäkeen vuorohiihtoa, pyritään pitämään oikea rytmi ja välttämään kaksoisliukua terävällä potkulla. Muistetaan painonsiirto. Tämän jälkeen kokeillaan myös yksipotkuista tasatyöntöä alamäkeen. Terävä potku, sauvat lähtevät yhtä aikaa eteen.
Vuorohiihto, lantion pitäminen ylhäällä, painonsiirto, keskivartalon tuki, omaan suoritukseen keskittyminen, ohjeiden kuuntelu	Valitaan loivahko ylämäki. n. 10min	Vuorohiihto yhdellä sauvalla: Hiihdetään ylämäkeen ainoastaan yhdellä sauvalla. Vaihetaan kättä, jossa sauva. Muistetaan painonsiirto ja lantion pitäminen suksen päällä.





Seuratoiminnan kehittämistuki (seuratuki) 2022

Haku tapahtuu Suomisportin kautta ja [hakuaika on marraskuu 2021](#)

> [Hakuohjeet ja kriteerit eivät muutu edellisvuodesta](#), ministeriön sivuilla olevat ohjeet ja kriteerit ovat ajan tasalla, www.minedu.fi > seuratuki

Hankerahoitusta voi hakea toiminnallisiin- sekä palkkaushankkeisiin

> Hakusumma 2 500-25 000€

Seuratuen määräraha tulee pienenemään huomattavasti ensi vuodesta lähtien

> Myöntämiset vaikeutuvat hakemusmäärien kasvaessa

> Tärkeää pyytää hakemukselle sparrausta lajiliitosta ja Liikunnan aluejärjestöistä

Edellisen vuoden raportointi (myös kaksi vuotiset hankkeet)

> Muistakaa tehdä ministeriölle selvitys päätöskirjeessä mainittuun päivään mennessä ja annettujen ohjeiden mukaan [paperisena lomakkeena](#)

Seuratoiminnan kehittämistuki (seuratuki) 2022

Seuratuki-info webinaari to 28.10. klo 18-19:30

- > Tarjolla erittäin kattava info tuen hakemiseen
- > Suositeltava kaikille seuroille, jotka ovat harkinneet tuen hakemista tai haluavat saada lisätietoa aiheesta
- > Ilmoittautuminen Suomisportissa 27.10. mennessä
<https://hiihtoliitto.fi/seuratoiminta/seurawebinaarit/>

Käykää vastaamassa seuratukea koskevaan kyselyyn ennen seuratuki-infoa (28.10.)

- > <https://forms.gle/FQ9skuPKyVp5BDEx9>

Seuratuki asioissa seuroja sparraa Sandra Sirén 1.-30.11.

- > Yhteinen startti seuratuki-infossa!
- > Yhteydenotot Sandraan seuratuki-info webinaarin jälkeen

