

SEURAWEBINAARI

8.12.2021

Tervetuloa!



Suomen
Hiihtoliitto

Näin toimit Zoom-tapahtuman aikana



Pidä mikrofoni mykistettynä aina, kun et itse puhu. Kirjaa nimesi ja seurasi nimikenttään.



Pidä kamera päällä silloin, kun kommentoit. Muutoin kamera voi olla pois päältä. Pienryhmätyöstöjen aikana kamera kannattaa pitää päällä, jotta vuorovaikutus on parempaa.



Puheenvuoron saat chatin kautta tai käyttämällä peukuttamista tai viittaamista (reactions)



Oikeasta yläkulmasta saat muokattua gallery view -näkömön, jonka avulla näet kaikki ryhmäläiset kerralla.



Suomen
Hiihtoliitto

Aikataulu:

klo 18.00 Lasten hiihtovalmennus
Ville Sampolahti

klo 18.40 Erityisliikunta seuroissa
Jenni Hämäläinen

klo 19.00 Perheliikunnan tukeminen seuroissa
Neuvokas Perhe

klo 19.20 Hiihtoliiton ajankohtaiset

Aikataulu:

klo 18.00 Lasten hiihtovalmennus
Ville Sampolahti

klo 18.40 Erityisliikunta seuroissa
Jenni Hämäläinen

klo 19.00 Perheliikunnan tukeminen seuroissa
Neuvokas Perhe

klo 19.20 Hiihtoliiton ajankohtaiset

Ajankohtaista

Kansallinen Hiihtopäivä –webinaari 14.12. klo 16.30

Kaikille Hiihtoliiton jäsenseuroille suunnatussa info-webinaarissa innostetaan seuroja tuottamaan 29.1.2022 oma Kansallinen hiihtopäivä -tapahtumansa.

16.30–16.35 Markku Haapasalmi: Webinaarin avaus – Suomen Hiihtoliiton puheenjohtajan tervehdys

16.35–16.45 Jari-Pekka Jouppi: Tervetuloa tekemään yhdessä Kansallista Hiihtopäivää – mistä on kyse

16.45.–16.55 Eki Karlsson: Suomen Latu aktiivitoimijana ympäri Suomen

16.55–17.00 Antti Kempas ja Ilpo Laurila : TUL:n terveiset järjestökentälle

17.00–17.10 Markku Holmi ja Yrjö Perkkiö: esimerkki Sydänyhdistysten yhteistyöstä

17.10 > 17.30 Kysymyksiä chatissa tai livenä

ILMOITTAUDU MUKAAN:

<https://app.livestorm.co/suomen-sydanliitto/miljoona-suomalaista-hiihtamaan-yhteinen-info-1412?type=detailed>

Tiistai 11.1. klo 17.00

Nuorten hiihtovalmennus
Valmennuslinjaus seurassa
Maastohiihdon olosuhteet

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



**Suomen
Hiihtoliitto**

Ajankohtaista

- **Opettajakoulutukset**

- **Verkkokoulutus** 18.1.2022 klo 15-16.30 / Zoom, maksuton
- **Tampere** (helmikuu 2022) lisätietoa tulossa pian!
- **Helsingin Olympiastadion** (alakoulujen opettajille) 15.2.2022 klo 15-18, hinta 30€
- **Helsingin Olympiastadion** (yläkoulujen ja toisen asteen opettajille) 16.2.2022 klo 15-18, hinta 30€

<https://www.lumilajitliikuttavat.fi/opettajille/>



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.





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 Ryhmäytyminen	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 tasatyönnöllä. https://youtu.be/i3n34GOewBQ . Sauvatyöntö alkaa kuten tasatyönnössä. 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.





