



Lasten Energia-Hiihtokoulun yleiset ohjeet ja pelisäännöt

Ryhmäjako:

Lapset jaetaan ilmoittautumisten ja edellisten vuosien tietojen mukaan tasoryhmiin, joita voidaan muokata mahdollisuuksien ja tarpeen mukaan ensimmäisten hiihtokoulukertojen kokemusten mukaan.

Hiihtokouluun kokoontuminen:

Aloituskerralla kaikki osallistujat kokoontuvat Keinukallion huoltorakennuksen edustalle, jossa esitellään ohjaajat, jaetaan ryhmäliivit ja kerrotaan kokoontumispaikat tuleville kerroille sekä annetaan muu ajankohtainen tieto hiihtokoulua varten.

Ryhmäliivit kulkevat hiihtokoulun koko hiihtokoulun ajan osallistujien mukana ja ne palautetaan viimeisellä kerralla.

Ensimmäisen kerran jälkeen ryhmät kokoontuvat erikseen ilmoitetuille **ryhmäkohtaisilla kokoontumispaikoilla** hiihtostadionin ympäristössä.

Hiihtokoulukerran sisältö:

Kokoontuminen

- aluksi "nimenhuuto"
- nopeat päivän kuulumiset
- hiihtokerran teeman esittely

Alkuverryttely (n. 10-15min)

- pieni hiihtolenkki omaan tahtiin (ohjaaja mukana)
- hippaa, pelailua ja kisailua

Tekniikkaosio (n. 30min)

- hiihtotavan ja ohjelman mukaisesti perinteinen- tai luistelutyylillä

Loppuverryttely, kertaus (n. 15min)

- hiihtoa kerraten opittua tekniikkaa
- kisailua (viestit, leikit)

Sisällöt 5–6 v:

- leikkejä, pelejä, kisaamista,
- hiihdon perusvalmiuksien opettelu
 - sukset ja sauvat jalkaan ja pois
 - liukumisen ja tasapainon harjoittelu suksilla
 - perinteisen hiihtotavan harjoittelua

Sisällöt 7–10 v.

- leikkejä, pelejä, kisaamista
- suksilla liikkuminen maaston mukaisesti
- liikunnallisten herkkyykskausien mukaista toimintaa
- suksitaituruus ja hiihtotaitoharjoitteet
- hiihtotekniikoiden harjoittelu (perinteinen ja luistelu)
- erilaisiin harjoitustapoihin tutustuminen
- nopeus, ketteruus, taito



Hiihtokoulun pelisäännöt:

Huoltajat

- Tuo lapsesi ajoissa paikalle
- Ruokailu ennen hiihtokoulua, jotta lapsi jaksaa
- WC-käynti ennen hiihtokoulua
- Anna ohjaajille työrauha
- Kannustetaan kaikkia
- Ethän tuo sairasta lasta harjoituksiin
- Pue lapsesi sääolosuhteiden mukaisesti
- Huolehdi oikeat välineet lapsen mukaan
- Jaetaan tietoa vanhempien kesken
- Turvallisuus parkkipaikalla lasta tuodessa/ hakiessa

Lapset

- Tule ajoissa paikalle
- Kannusta toisia
- Ole kaikkien kaveri
- Kuuntele ohjaajaa
- Ei saa tönä
- Syö ennen hiihtokoulua, jotta jaksat
- Käy WC:ssä ennen hiihtokoulua
- Noudata sääntöjä
- Anna toisille harjoittelurauha
- Älä huido sauvoilla