

HIIHTOKOULUT

**Hiihtokoulun
järjestämisopas**



Lapsella on oikeus liikkua.



**NUORI
SUOMI**

www.nuorisuomi.fi



Sisällysluettelo

	Sivu
Hiihtokoulut - Suomalaiset suksille	4
Hiihtokoulujen käytännön toiminta	5
Alle 12 -vuotiaiden hiihtokoulut	6
12-15 vuotiaiden hopeasompakoulut	7
Hiihtokoulutoiminnan työnjako	8
Kilpailut osana hiihtokouluja	9
Yhteistyö koulujen ja päiväkotien kanssa	11
Hiihtokoulujen harjoittelupaikat	12
Hiihtokoulutoiminnan markkinointi	13
Hiihtokoulutoimintaan liittyvää materiaalia	14



Tekijätiedot:

Oppaan kustantaja: SUOMEN HIIHTOLIITTO, Radiokatu 20, 00093 SLU

Oppaan suunnittelu ja tekstit: Satu Kalajainen, Timo Rautio, Markku Backman ja Teuvo Ylikoski

Ulkoasu ja taitto: Merci viestintätoimisto/Kari Heikkinen

Valokuvat: Merci viestintätoimisto, Timo Rautio, Janne Hakala, Nina Ankkuri ja Comma Pictures

Paino: Kainuun Sanomat Oy - Arkkipaino - 2004

HIIHTOKOULUT – SUOMALAISET SUKSILLE

Hiihtoseurat ympäri maata tekevät Suomalaisen hiihdon perustyötä. Ne järjestävät hiihtokouluja eri-ikäisille innokkaille nuorille. Peruskoulujen rooli hiihtämisen opettajana on vähentynyt ja onneksi hiihtoseurat ovatkin ottaneet ison roolin hiihtoharrastuksen säilyttämisessä suomalaiskansallisessa perinteessä.

Tavoitteena on, että jokaisessa toimivassa hiihtoseurassa järjestettäisiin hiihtokouluja. Hiihtokoulutoiminta on koko seuran kannalta avainkysymys. Sen avulla seura saa uusia harrastajia toimintaan, koska nuorten mukana tulevat myös lasten vanhemmat. Näistä nuorista tai heidän vanhemmistaan tulee myöhemmin ohjaajia tai muita seuran toimihenkilöitä. Kun aito liekki hiihtoa kohtaan saadaan sytytettyä lapsen sydämeen jo nuorena, tämä liekki säilyy koko elämän.

Hiihtoseura tarjoaa haasteita monenlaiseen toimintaan:

- hiihdon harrastukseen
- seuratyöhön
- kilpailemiseen

Edellytykset

Hiihtokoulutoiminnan edellytykset ovat yksinkertaiset:

1. Tarvitaan paikka, johon kokoontua. Talvella tämä tarkoittaa latuja ja hiihtomaata. Kesällä tämä tarkoittaa ulkoilumaastoja ja pelikenttiä.
2. Tarvitaan innokkaita vetäjiä, jotka viihtyvät lasten kanssa.
3. Tarvitaan tiedottamista. Hiihtokoulusuunnitelmista tulee kertoa, jotta paikkakunnan lapset ja nuoret innostuvat ja löytävät paikalle.

Näillä kolmella asialla toiminta lähtee käyntiin. Tämän jälkeen mukaan otetaan erilaista oheisohjelmaa ja -tuotetta seuran resurssien mukaan.

Tärkein tekijä kolmesta kohdasta ovat innokkaat vetäjät. Heidän mielialansa tarttuu lapsiin ja pian hiihtokoulut ovat täynnä nappuloita sanan kiiriessä eteenpäin. Hauska, luova ja mielenkiintoinen toiminta kerää lapset luokseen.

Avaintekijät:

1. Paikka harjoittelulle
2. Innokkaat vetäjät
3. Toiminnan markkinointi



Kuva: Comma Pictures - www.comma.fi

Hiihtokoulujen käytännön toiminta



Hiihtokoulut jakautuvat eri ikäisten ryhmiin. Järkevää on opettaa saman ikäisiä/tasoisia omista ryhmissään. Useimmiten hiihtokoulut alkavat kouluikässä, mutta nuoremmillekin voi olla oma ryhmänsä. Kun hiihdon harrastajat siirtyvät yläasteikään, tulee hiihtokouluista Hopeasompakouluja. Tällöin toiminta muuttuu valmennuksellisempaan suuntaan ja tavoitteena on kilpailutoiminta. Tämän rinnalle seurat voivat muodostaa samanikäisten ryhmän, jossa tavoitteena on hiihdon harrastus. Nuorista kootaan ryhmä, jossa tavoitteena on suksilla retkeily, laskea mäkeä jne. Tämä ryhmä pitää hauskaa keskenään ilman sen suurempia kilpailullisia tavoitteita. Tavoitteita tuovat retket ja erilaisten tapahtumien järjestelyt.

Hiihtokoulujen tavoitteet seuran kannalta

- Antaa jokaiselle mahdollisuus tulla hiihdon pariin
- Lasten ja nuorten kehittyminen iän mukaisessa rytmissä
- Hiihtokoulun tuotteistaminen
- Järjestää harjoituksia, kisoja, retkiä, oheisjuttuja ja antaa elämyksiä

Kaikki nämä tuovat tullessaan kaksi seuran kannalta tärkeää asiaa. Hiihtokoulu hyvin toteutettuna tuotteena tuo lisää väkeä seuratoimintaan ja seuran imago paranee paikkakunnalla.

Hiihtokoulujen tavoitteet lasten kannalta

- Voida kehittää hiihtotaitojaan, päästä kokeilemaan hiihtoa
- Saada elämyksiä hiihdosta ja muusta liikunnasta
- Tavata samanhenkisiä kavereita
- Saada kisailla, kilpailla ja retkeillä
- Hauskuus

Lapset ovat elämysten etsijöitä. Lumi elementtinä tarjoaa mahdolliset mahdollisuudet elämysten kokemiseen. Seuraväen mielikuvituksesta on kiinni, kuinka monimuotoista toimintaa rakentaa. Elämyksen tunne lapselle on paras palkinto. Mitalit tai tavarat unohtuvat pian, mutta muistoihin jääneet elämykset kantavat koko loppuelämän.

Avaintekijät

- Hiihdon houkuttelevuus lasten silmissä, markkinointi, imagojutut
- Lasten- ja nuorten kanssa viihtyvät ohjaajat
- Sopivan kokoiset harjoitteluryhmät
- Ohjaajien motivointi ja palkitseminen
- Oheisjutut, kerhotoiminta

Alle 12-vuotiaiden hiihtokoulut



Hiihtokoulujen ohjelma painottuu liikkumiseen ja eri taitojen harjoitteluun leikin varjolla. Tärkeää on, että liikkuminen tapahtuu ulkona. Hiihto on laji, jossa liikutaan raikkaassa luonnossa. Tämä on lajin vahvuus ja korostuu tulevaisuudessa entisestään. Tosin osa toiminnoista voi keliin mukaan olla kentillä ja sisätiloissa. Pelkäksi kerhoiluksi hiihtokoulut eivät saa muodostua. Tärkeää on, että pulssi nousee, hikoiluttaa ja hengästyttää.

Sisällöt 4-6 v:

- leikkejä, pelejä, kisaamista, suksilla ja ilman
- hiihdon perusvalmiuksien opettelu
 - * sukset ja sauvat jalkaan ja pois
 - * liikkumisen harjoittelu
- talvella tapahtuvaa toimintaa, hiihtoloma

Sisällöt 7-11v:

- leikkejä, pelejä, kisaamista, suksilla ja ilman
- ympärivuotista toimintaa, tai kesällä muiden lajien urheilukoulut (yleisurheilu, suunnistus)
- maastossa liikkumisen harjoittelua
- liikunnallisten herkkyyksikausien mukaista toimintaa
 - * nopeus, notkeus, taito
- temppuilua suksilla, hiihtotaitoharjoitteet
- hiihtotekniikoiden harjoittelu
- erilaisiin harjoitustapoihin tutustuminen
- muu kerhotoiminta, retket, talkoot jne.



12-15-vuotiaiden Hopeasompakoulut

Yli 12-vuotiaiden hopeasompakouluissa säännöllinen harjoittelu astuu askeleen valmennuksellisempaan suuntaan. Aloitetaan selkeästi harjoittelemaan hiihdossa tarvittavia ominaisuuksia, kestävyyttä, nopeutta, voimaa. Tällöin hiihtokouluista tulee suunnitelmallisia ja lähes koko vuoden kattavia. Tämä on ryhmässä valmentautumista. Ryhmässä tapahtuva toiminta pitää nuoret mukana harrastuksessa. Viikoittaisten yhteisten harjoitusten lisäksi nuoria tulee totuttaa itsenäiseen liikkumiseen. Harrastusryhmässä on tärkeää löytää yhteinen päämäärä, yhteinen tavoite, jonka vuoksi erilaisia asioita harjoitellaan ja kokoonnutaan yhteen.

Sisällöt 12-15v HS-koulut

- hiihtotekniikoiden hallinta
- hiihtotekniikoiden viimeistely, suksitaituruus
- rullasuksi- ja -luisteluharjoituksia
- kisailuja, pelejä
- välineopastusta
- harjoittelun perusasioiden ja säännöllisyyden sisäistäminen

Sisällöt yli 12v hiihtokerho

- retkeilyä, tavoiteretkiä
- * harjoitellaan niitä ominaisuuksia, joilla esim. pitkä hiihtoretki onnistuu
- talkoita seuran eteen
- kunnan ylläpitämistä
- vetäjät toimintaan löytyvät ryhmän sisältä
- hiihtotaitojen ja luonnossa liikkumisen taitojen kehittäminen

Pelisäännöt

Hiihtokoulujen käynnistyessä on ohjaajien syytä keskustella ideologisesti tulevasta hiihtokoulujaksosta. Lähtökohtana keskustelulle voi olla esim. "mitä lasten ehdoilla" tarkoittaa. Pelisäännöt on hyvä uusida ja käydä läpi aina uuden harjoituskauden alkaessa.

Ohjaajakeskustelun jälkeen tähän kannattaa yhdistää mukaan lasten vanhemmat. Näin heille voidaan kertoa tarkempaa tietoa hiihtokoulun toiminnasta ja saada myös palautteena hyviä ideoita. Vanhempien kanssa on ehkä tarvetta syvemmin paneutua lasten urheiluun ja sen periaatteisiin. Esimerkkinä teema: "urheileeko lapseni omasta vai minun ilosta". Tällaisten keskustelutuokioiden kautta on myös mahdollista saada vanhempia mukaan seuratoimintaan.



Hiihtokoulutoiminnan työnjako

Hyvin toimiva hiihtokoulu tarvitsee tuekseen organisaation. Koulujen käynnistämiseksi kannattaa koota seuran ydinporukka ja käydä keskustelu toiminnan suunnitelmiseksi.

Palaverissa pitää miettiä mm. seuraavia asioita:

- mihin suuntaan toimintaa halutaan kehittää
- vetäjäkysymys, jokaiselle ryhmälle vetäjä + mahdolliset apuohjaajat
- hiihtokoulumaksu, mitä siihen sisältyy
- miten vanhemmat saadaan toimintaan mukaan
- vuosisuunnitelma eri ikäisten hiihtokouluille
- markkinointi, miten saada tieto hiihtokouluista lapsille ja heidän vanhemmilleen.

Liian raskasta organisaatiota ei kannata rakentaa, koska puhutaan vapaaehtoisesta talkootyöstä. Tavoite on, että seuroihin saadaan tulevaisuudessa palkallisia tai osapalkallisia ohjaajia. Tärkeää on, että ihmisiä on toiminnan ympärillä tarpeeksi, jotta toiminnasta ei tule liian raskasta taakkaa. Aina pitää löytyä varahenkilöitä, jos ryhmän ohjaaja ei pääsekään paikalle.

Organisaatiomalli hiihtokoulun pyörittämiseksi

- Hiihtokouluvastaava (hiihtokoulun rehtori)
- Ryhmien vastuuvetäjät
- Apuohjaajat
- Koulu- ja päiväkotiyhteistyöstä vastaava
- Hiihtokoulujen markkinointi ja tiedotus
- Suksihuollosta vastaava

Hiihtokouluvastaava (hiihtokoulun rehtori) on koko hiihtokoulujärjestelmän organisoija.

Hän vastaa kokonaissuunnitelmasta ja toteutuksesta.

Hän tekee yhteistyötä seuran hiihtojaoston, ohjaajien ja vastuuhenkilöiden kanssa.

Hiihtokouluvastaavan (hiihtokoulun rehtorin) tehtäviä:

- vastaa hiihtokoulun organisaation käytännön toiminnoista
- osallistuu seuran kokouksiin
- hakee toimintaan rahoitustukea (Nuori Suomi, paikallistuet)
- hiihtokoulutoiminnan budjetin tekeminen yhteistyössä seuran kanssa.
- suunnittelee ohjaajien koulutusta ja rekrytoi uusia ohjaajia toimintaan
- hiihtokoulutoiminnan PR-työ
- ohjaajien kannustusjärjestelmän kehittäminen ja toteuttaminen

Ryhmien ohjaajilta vaaditaan innokkuutta ja kykyä sytyttää hiihtokoululaisille hiihtokipinä.

Nuorempien ryhmien ohjaajien tulee osata samaistua lasten maailmaan ja hyödyntää lasten mielikuvitusta. Lapset ovat luonnostaan luovia, sitä ei kannata tukahduttaa, vaan se kannattaa hyödyntää toiminnassa.

Vanhempien ryhmien ohjaajilta vaaditaan enemmän tietämystä hiihtämisestä ja hiihtotekniikoista.

Alle 12-vuotiaiden ohjaajille suositellaan Hiihtoliiton I-tason ohjaajakoulutuksen suorittamista.

Vastaavasti yli 12-vuotiaiden HS-koulujen vetäjille suositellaan I-tason valmentajakoulutuksen suorittamista.

Ohjaajien ominaisuuksia:

- kannustava suhtautuminen, innokkuus
- johdonmukaisuus
- huumorintaju, leikkimielisyys
- rajaton mielikuvitus
- positiivisen palautteen antaminen suorituksista
- opettamisen taito



Kilpailut osana hiihtokouluja

Kilpailut ja kisailut

Oleellinen osa nuorten hiihtotoimintaa ovat erilaiset kilpailut ja kisailut. Niitä voi olla kahdenlaisia. Ne voivat olla harjoitusten yhteydessä tapahtuvia pikku kisailuja tai illaksi /viikonlopuksi suunniteltuja tapahtumia. Kisailut järjestetään oman harjoitusryhmän kesken. Illan tai viikonlopon tapahtumaan voivat osallistua myös muut eri ikäiset hiihtäjät.

Seuroissa järjestetään erilaisia sarjahiihtoja. Kilpailuja on usein viikon välein ja ahkerimmat kävijät ja menestyneimmät palkitaan. Perinteisesti kilpailut ovat painottuneet kestävyyskisoihin. Usein kilpailut ovat kopioita aikuisten kisoista, vain kilpailumatkat ovat lyhyempiä. Lasten kilpailujen avainsanan tulisi olla monipuolisuus. Kilpailutoimintaan tarvitaan lisää nopeus- ja taitopainotteisia kisoja.

SKIPASSI - Nuorten kilpailulisenssi

Hopeasomman loppukilpailuun, piirikunnalliseen kilpailuun tai oman seuran kansalliseen kilpailuun osallistuvalla riittää Skipassin lunastaminen.

12-vuotiaat ja sitä nuoremmat saavat osallistua piirikunnalliseen ja sitä ylempään kilpailutoimintaan Skipassilla.

Liikunnalliset herkkyykskaudet

Lasten liikunnallisten herkkyykskauden mukaan, 12-ikävuoden molemmin puolin, olisi perusteltua suosia nopeus-, taito- ja tekniikkapainotteisia kisoja. Jatkossa olisi ennen kaikkea hiihtokeskuksissa kiinnitettävä erityishuomiota muunneltaviin taitopainotteisiin ratoihin. Hiihtomaat tulisi nähdä osana lasten hiihtoratoja.

Herkkyykskaudet (= eri ominaisuudet ja niiden otollisimmat kehittämisajankohdat)

- Nopeus 6-12v
- Taito/tekniikka 6-14v
- Voima 13-18v
- Kestävyys 13-18v

Alle 12-vuotiaiden kilpailun tulisi nykyistä enemmän sisältää nopeus- ja taitopainotteisia kisoja. Varsinainen aikuistyyppinen kilpaileminen ja harjoittelu tulisi mukaan vasta 14-15-ikävuoden jälkeen. Ikävaihe 12-15 on siirtymävaihetta, jossa kilpailut olisivat paljon nopeus- ja taitopainotteisia, mutta hiihtokouluissa valmiuksia treenataan osin jo kestävyuden ja voiman suuntaan. Lähinnä tämä tarkoittaa erilaisten harjoitustapojen opettelemista.



Nopeuspainotteisia kisoja

Nopeuskisat 60-100 m

Hiihdetään pikajuoksun tyyliin nopeuskisoja suoralla radalla. Jokaisella on oma rata. Suoritetaan useita lähtöjä ja lasketaan pisteet erien sijoituksista. Toimii sekä perinteisellä ja luistellen. Voidaan toteuttaa myös sukkulaviestinä, jossa osa joukkueesta odottaa suoran toisessa päässä.

Sprinttihilto, skicross radalla

Tehdään lyhyt rata hiihtomaan yhteyteen. Reitti koostuu ylönousuista, hyppyristä, mutkalaskusta ja kumpareikosta. Radan kiertäminen kestää 1-2 min. Hiihdetään pari aika-ajo suoritusta ja sen jälkeen ryhmissä aika-ajo sijoituksen mukaan.



Parhaimmillaan kilpailutoiminta on lapsien kannalta haastavaa ja mielekästä. Pahimmillaan siitä voi muodostua stressitilanne. Liian paljon, liian totisia kilpailuja, luovat painetta. Täytyy muistaa, ettei heti pienestä pitäen lähdetä kilpailutoimintaan liian voimallisesti mukaan. Pieniä hiihtokouluissa pidettyjä kisailuja voi olla vaikka kuinka paljon. Paineet alkavat kasvaa, kun paremmuuden selvittely ja palkinnot tulevat mukaan kilpailutoimintaan. Tällaisissa tilanteissa vaaditaan lasten vanhemmilta tarkkaa arviointia omista motiiveistaan lasten hiihtoharrastuksessa. "Isojen kisojen" kilpailumäärän suositus on 12-16 kilpailua talvessa. Tämä koskee erityisesti 12-vuotiaita ja sitä vanhempia. Alle tämän iän "kovia kisoja" tulisi olla vieläkin vähemmän.

Taito- ja tekniikkapainotteisia kisoja

Tekniikkakisat, perinteinen ja luistelu

Hiihdetään 1-3 km:n lenkki, jonka yhteydessä on paikat, jotka pitää hiihtää tietyllä hiihtotekniikalla. Jokaisella tekniikkaosuudella on ohjaaja, joka arvostelee suorituksen (1-5). Paremmuus selviää pisteiden perusteella. Tasatilanteessa ratkaisee hiihtoaika. Reitit varrella voi olla 4-6 tekniikkakohtaa.

Tösäkisat (hyppykisa)

Rakennetaan pieni hyppyrä ja pidetään kisat. Paremmuuden ratkaisevat sekä hypyn pituus että tyyli (=rauhallinen ilmalento). Voidaan samalla kertaa kisailla erikokoisista tösistä. Tösissä voi hypätä metrillä jopa kymmeneen metriin riippuen harrastajien taitotasosta.

Pelit suksilla

Suksilla voi pelata lähes mitä tahansa, kun on tasainen lumikenttä käytössä. Erityissääntönä on, että peli vihelletään poikki, jos hiihtää vastustajan suksien päälle. Pelit etenevät luistellen ilman sauvoja. Suksina toimivat parhaiten lyhyet luistelusuksset. Pelit onnistuvat hyvin, kun taitotaso suksilla liikkumiseen on jo hyvä, useimmiten yli 10-vuotiailla.

Viesti- ja joukkuehiihtoja

Viestikisat, jossa joukkueet arvotaan

Tämän tyylin tapahtumat toimivat hyvin seurojen kisoissa, joissa joukkueisiin voidaan arpoa mukaan eri-ikäisiä hiihtäjiä. Jokaisessa kisasta kerätään pisteitä omaan pottiin. Kauden lopussa pisteet lasketaan yhteen ja parhaat pisteiden kerääjät palkitaan.

Joukkuehiihto

Joukkuehiihdossa 3-hengen joukkue hiihtää yhdessä ja yrittää selvittää mahdollisimman nopeasti. Kisaan voi yhdistää tehtävärasteja ja myös yksin hiihdettäviä osuuksia. Joukkueen on itse päätettävä osuuksien hiihtäjistä.

Yhteistyö koulujen ja päiväkotien kanssa

Nykyisin koulujen resurssit hiihdon opettamiseen ovat rajalliset. Hiihtoseurojen on hyvä lähestyä kouluja yhteistyön merkeissä (kummikoulu toiminta). Kouluissa kohderyhminä voivat olla opettajat ja oppilaat. Opettajille voidaan pitää koulutusiltoja hiihtotekniikoista ja voitelusta. Oppilaiden kanssa voidaan tehdä erilaisia harjoituksia, hiihtoretkeä ja ehkä kilpailujakin.

Koulut ja päiväkodit järjestävät talvisin liikunta- ja hiihtopäiviä. Tähän seurojen on hyvä mennä mukaan. Seuralta voi antaa apua välineisiin, suksien voiteluun tai vaikkapa taukopaikan ylläpitämiseen retkihiihdossa. Kilpailutilanteessa apu voi olla ajanoton järjestäminen. Tällaiset tapahtumat ovat päiväsaikaan, joten seuroissa tulee kartoittaa henkilöt, jotka voivat olla mukana. Ihan tapauksissa seura voi rakentaa oman organisaation koulujen hiihdättämistä varten. Usein koulu yhteistyön aloittaminen lähtee seurasta. Rohkea yhteydenotto opettajiin käynnistää yhteistyön ja kummastakin osapuolesta tulee tyytyväisiä, kun lasten hiihtotaidot kehittyvät.

Koulu- ja päiväkotiyhteistyön hyödyt:

- Seura ottaa yhteyden kouluihin ja päiväkoteihin. Lähestymisen tulee tapahtua erityisesti hiihdon opettamista ja retkihiihtoa silmällä pitäen.
- Tämä vahvistaa seuran imagoa paikkakunnalla
- Hiihdon asema kansalaistaitona säilyy
- Lapsista ja opettajista voi löytyä innokkaita seuratoimintaan osallistuvia hiihtokoululaisia ja ohjaajia
- Kanava kouluihin aukeaa, jolloin tietoa hiihdosta voi viedä eteenpäin säännöllisesti.



Murtsikkakirjastot

Eteläisessä Suomessa läheskään kaikilla lapsilla ei ole omia hiihtovälineitä. Tämän vuoksi seurat ovat luoneet murtsikkakirjastoja, joista välineitä voi lainata esim. koulujen liikuntatunneille ja hiihtotapahtumiin. Palautteet näistä kirjastoista ovat olleet erittäin hyviä. Kun lapset innostuvat hiihdosta, hankkivat he usein myös omat hiihtovälineet. Murtsikkakirjastojen perustamiseen voi saada tukea eri tahoilta, esim. Nuorelta Suomelta ja eri yrityksiltä.

Kiinteä suksikirjasto voi olla hiihtomaastojen läheisyydessä. Jos kirjasto on henkilöauton peräkärjessä, voi sitä tarpeen mukaan kuljettaa eri tapahtumiin. Kirjaston toimivuuden kannalta on tärkeää, että sillä on **vastuullinen hoitaja**.

Toiminnalla voidaan kerätä varoja seuralle. Kirjastoa voidaan vuokrata myös muille kuin koululaisille (esim. yrityksille).

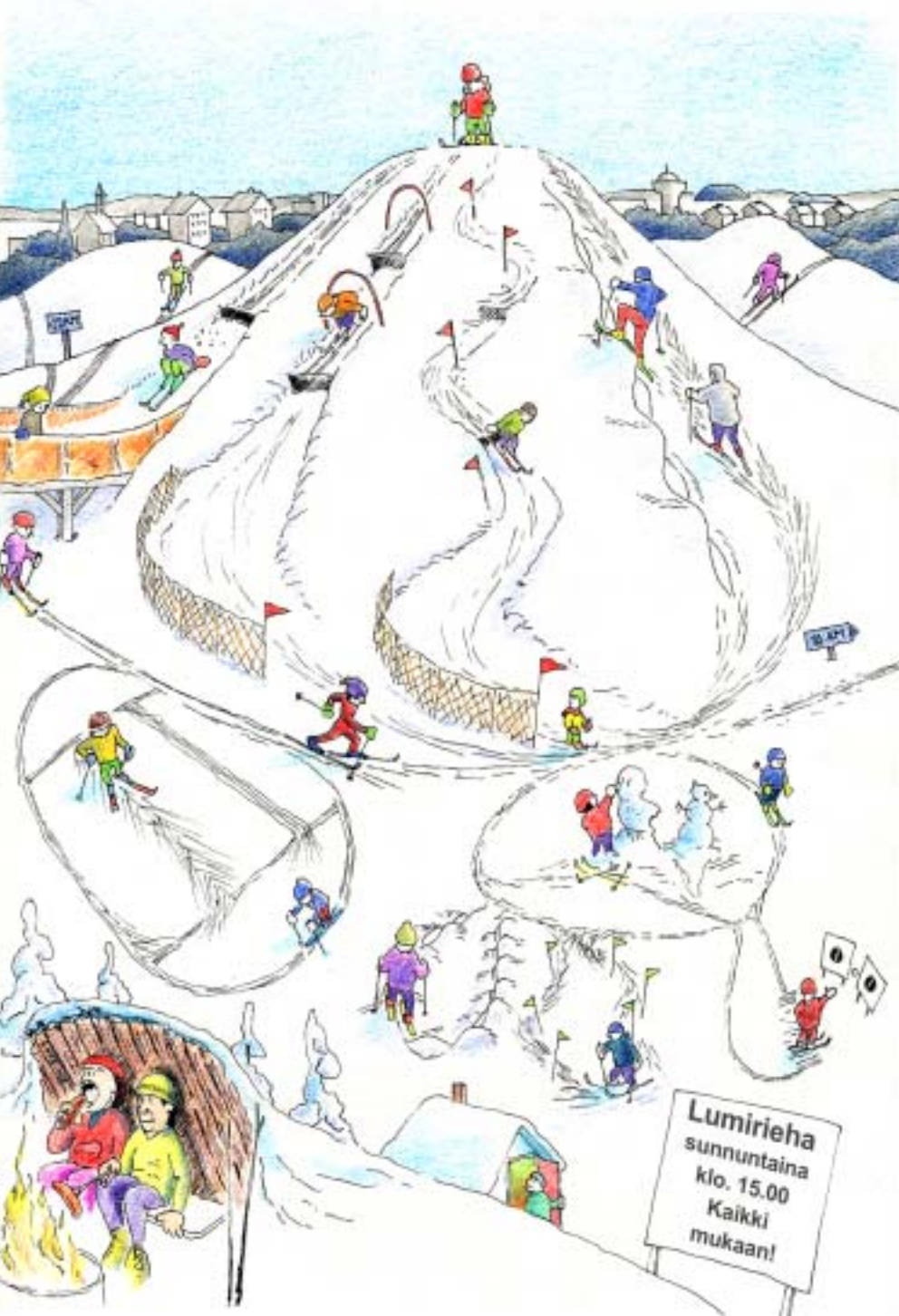
Murtsikkakirjaston hoitajan tehtävät.

- Yhteyshenkilö koulujen yhteydenottoa varten
- Tekee aikataulun kirjaston käytöstä
- Huolehtii välineiden luovutuksesta ja palauttamisesta
- Huolehtii välineiden kunnosta ja suksien voitelusta

Hiihtokoulujen harjoittelupaikat

Parhaiten toimiva harjoittelupaikka hiihtokoulutoimintaan on Hiihtomaa. Hyvin toteutettu hiihtomaa antaa virikkeitä ja mahdollisuuksia moneen asiaan ja erilaiset harjoitukset ovat helppo toteuttaa. Yksi tärkeimmistä suorituspaikoista on tasainen luminen kenttäalue, jonka reunalla on myös latuja. Tämä mahdollistaa erilaisten kisailujen ja tekniikoiden harjoittelun. Toinen tärkeä paikka on mäki. Mäkien laskeminen ja vauhdin hurman kokeminen on yksi voimakkaimmin motivoivista asioista lasten hiihdossa. Kaikki haluavat tuntea tuulen kasvoilla ja jokainen haluaa laskea mäet pystyssä pysyen. Mäkien vaikeus luo jännitystä ja laittaa yrittämään uudelleen ja uudelleen. Jännitys ruokkii oppimishalua. Onnistunut suoritus antaa palautteen sydämeen. Suorituksista tulee tyytyväinen hyvinolontunne. Nämä ovat niitä asioita, joita kaikki elämässään tarvitsevat.

Hiihtomaa



Hiihtomaa innostaa omaehtoiseen harjoitteluun, kun se on koulun tai puiston läheisyydessä. Puhutaan paikasta, johon on helppo mennä itsekseen ja kavereiden kanssa.

Hiihtomaita voi olla erilaisia. Pienimuotoisen Hiihtomaan voi rakentaa vaikka yhtä harjoituskertaa varten. Tehdään pieniä hypyreitä ja niistä alkaa muodostua Hiihtomaa.

Erilaisia suorituspaikkoja voi löytyä myös hiihtokeskusten latuverkostojen retkiladuilta. Sieltä voi löytyä paikka suoran laskun, mutkalaskun ja jopa kumpareikossa hiihtämisen harjoitteluun.

Elämys on hiihtää metsän siimeksessä umpihangessa, perinteisellä hiihtotavalla. Näin voi rakentaa mielenkiintoisia hiihtoreittejä omaan käyttöön.

Korvakelatu -esimerkki



Harjoittelupaikkoja:

- Hiihtomaat
* tasainen alue
* mäet

Hiihtoreittien yhteydessä olevat paikat:

- Metsään itse tehdyt latu-urat
- Koulujen ladut

Hiihtokoulutoiminnan markkinointi

Oleellinen osa hiihtokoulutoimintaa on toiminnan esille tuominen ja markkinointi. Hiihtoseurat ovat liian vaatimattomia ja hyvä hiihtokoulutoiminta saattaa jäädä näkymättömäksi kuntalaisen näkökulmasta katsottuna. Näkyvällä toiminnalla saadaan mukaan lisää harrastajia ja seuran myönteinen julkisuuskuva paranee. Hiihtokoulun markkinoinnin tärkeimpänä tavoitteena on saada kuntalaisille tietoa siitä, mitä seura hiihtokoulujen kautta tarjoaa. Aloittavan hiihtokoulun pitää hyödyntää kaikki mahdolliset tiedotuskanavat.

Tiedotuskanavia:

- Omat www -kotisivut
- Kotisivujen linkittäminen kaikkien tärkeiden tahojen kanssa
 - * kunnan liikuntatoimi
 - * muut seuramat
 - * muut harrastusjärjestöt
 - * koulumat
 - * seurakunnat
- Paikallislehdet, radiot, TV:t
- Koulujen ja päiväkotien ilmoitustaulut
- Yhteistyökumppaneiden ilmoituskanavat esim. pankit, kaupat
- Suoramainonta edellisvuonna osallistuneille
 - * kirjeet
 - * sähköposti
 - * tekstiviesti
- Eri lajien yhteistyön kautta
 - * Yleisurheilu, suunnistus jne. (hiihtävät talvella)

Hiihtokoulun ensimmäisessä mainoksessa tulisi olla:

- Järjestävä seura (maininta jos sinettiseura)
- Missä ilmoittautuminen
- Koska ilmoittautuminen
- Hiihtokoulun ikäryhmät, kenelle tarkoitettu
- Millä ajanjaksolla hiihtokoulua järjestetään
- Minä viikonpäivänä ja mihin kellonaikaan hiihtokoulua pidetään
- Minkälaista toimintaa hiihtokoulussa on luvassa
- Hiihtokoulumaksu ja mitä se sisältää

Jokaisella nykyaikaisella hiihtoseuralla pitää olla helposti saavutettavat nettisivut käytössä. Näiden kautta tuleva viestintä kasvaa koko ajan. Erityisesti kohderyhmänä ovat lapset ja nuoret surffailevat netissä ahkerasti.



Hiihtokoulutoimintaan liittyvää materiaalia

Hiihtokoulutoiminnan tueksi on erilaista materiaalia sekä ohjaajille että hiihtokoululaisille

Ohjaajien materiaali

- Nuorisohiihdon ohjaajaopas
- Hiihtomaan rakentamis- ja käyttöopas
- Kunnossa 12 kuukautta -video
- Sujuvasti suksilla

Hiihtokoululaisten materiaali

- Hiihtokoululaisen opas 7-11v
- Hopeasompaajan opas 12-15v
- Hiihtotaitopokkari
- Nuorten harjoituspäiväkirja

Oppaiden ja materiaalien sisällöstä:



Nuorisohiihdon ohjaajaopas on perusteos kaikenikäisten hiihtokoulutoiminnan vetämiseen. Se sisältää paljon esimerkkiharjoitteita ja koko ohjaustoiminnan perusteet. Siinä erotellaan omakseen lasten alle 12v toiminta ja toisaalta nuorten 12-15v toiminta.



Hiihtomaan rakentamis- ja käyttöopas antaa valmiudet hiihtomaiden rakentamiseen ja vinkkejä niiden käyttämiseen harjoituksissa.



Hiihtokoululaisen opas 7-11-vuotiaille on käsikirja hiihdosta sisältäen myös ensimmäisen yksinkertaisen liikuntapäiväkirjan.



Hopeasompaopas 12-15-vuotiaille on valmennuksellisesti parempi käsikirja nuorelle hiihtäjälle. Se antaa tietoa omaan hiihtovalmennukseen liittyvistä jutuista. Tämän rinnalla kannattaa käyttää nuorten harjoituspäiväkirjaa.



Sujuvasti suksilla on Nuoren Suomen toteuttama opas alle kouluikäisten hiihdon opettamiseen.



Kunnossa 12 kuukautta -video sisältää vinkkejä ympärivuotiseen liikkumiseen. Mukana on mm. sauvakävelyn, sauvarullailutuksen, rullahiihdon ja maastohiihdon perustekniikoiden ohjeistus. Video soveltuu hyvin koulutukseen ja omaan käyttöön.

Oppaita uudistetaan ja tehdään lisää.

Katso liätietoja materiaaleista:

www.hiibtoliitto.fi



**Alueesi
hiihtoseurat
tietävät lisää
hiihtokouluista!**

Tule Sinäkin hiihtokouluun!



SUOMEN



HIHTOLIITTO