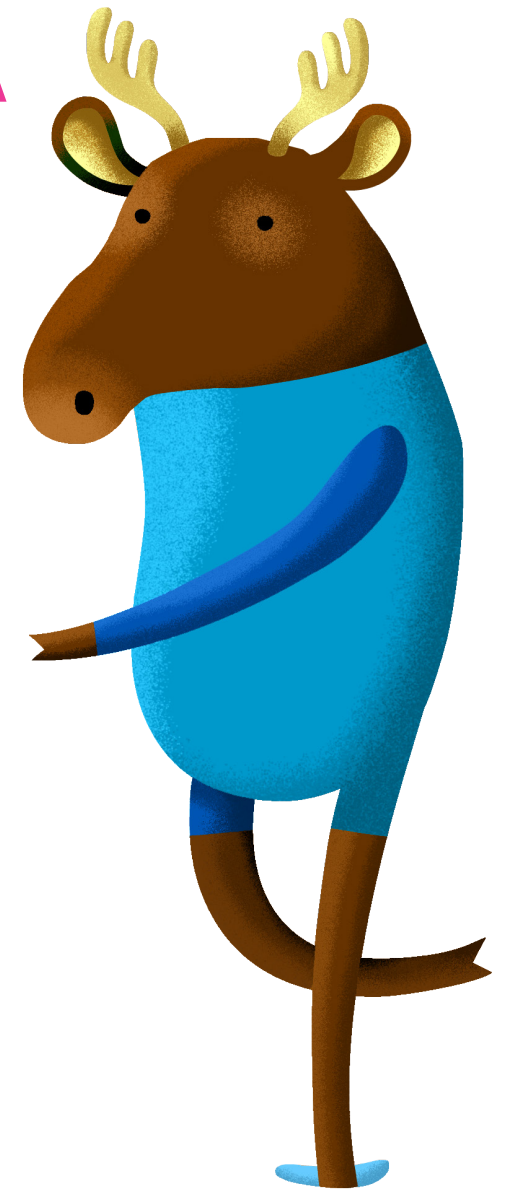
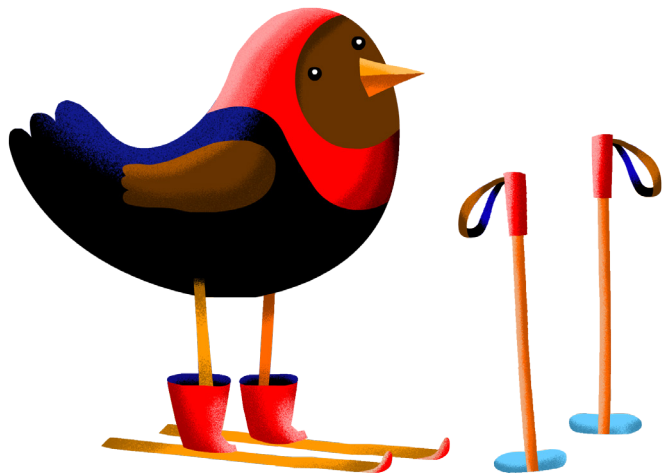


ILOA JA RIEMUA HIIHTORIEHASTA

- Opasvihko lasten liikunnallisten rastien ohjaamiseen



Opasvihko - Apuna lasten hiihtoriehan järjestämiseen

Esipuhe	2
Hiihtorieha	3
Ohjeita riehan järjestäjälle	4
Arvoituksellinen laturetki	9
Lystikäs esterata	10
Tasapainoilurasti	11
Vikkelä nopeusrasti	12
Rytmikäs musiikkirasti	13
Riehakas pelailurasti	14
Lennokas hyppyrasti	15
Oheistoiminta	16
Loppusanat	17



Esipuhe

Tämä opasvihkonen on tehty sinulle lapsen hiihdon opettelussa mukana olevalle aikuiselle. Sinulla on tärkeä rooli lapsen hiihtokipinän syntymisessä ja liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa. Opasvihkosessamme haluamme korostaa leikin ja ilon suurta merkitystä lapsen liikuntaharrastuksessa sekä uusien taitojen opettelussa. Opasvihkomme rastit ovat suunniteltu kehittämään lapsen motorisia perustaitoja, sillä ne luovat pohjan liikunnallisten taitojen oppimiselle. Hiihto on ollut suomalaisille kautta aikojen perinteikäs ja tärkeä laji, jonka suosiota haluamme pitää yllä.

Erinomaisen liikuntamuodon sekä perinteiden vuoksi haluamme opasvihkomme avulla saada jokaiselle lapselle positiivisen kokemuksen hiihdosta sekä mahdollisuuden oppia tämän tärkeän taidon. Tarkoitus ei ole tehdä jokaisesta lapsesta kilpaurheilijaa hiihdon pariin, vaan tarjota jokaiselle lapselle onnistumisen kokemuksia ja mukavia liikuntahetkiä sukset jalassa hiihtoriehassa, yhdessä kavereiden ja perheen kanssa. Leikin kautta liikkuminen on lapselle ominaista ja hauskaa, tämä pitää lapsen mielenkiinnon ja motivaation toimintaan ja jättää lapselle positiivisen kuvan tekemisestä. Kukapa sitä naama mutrulla jaksaisikaan pitemmän päälle liikkua.

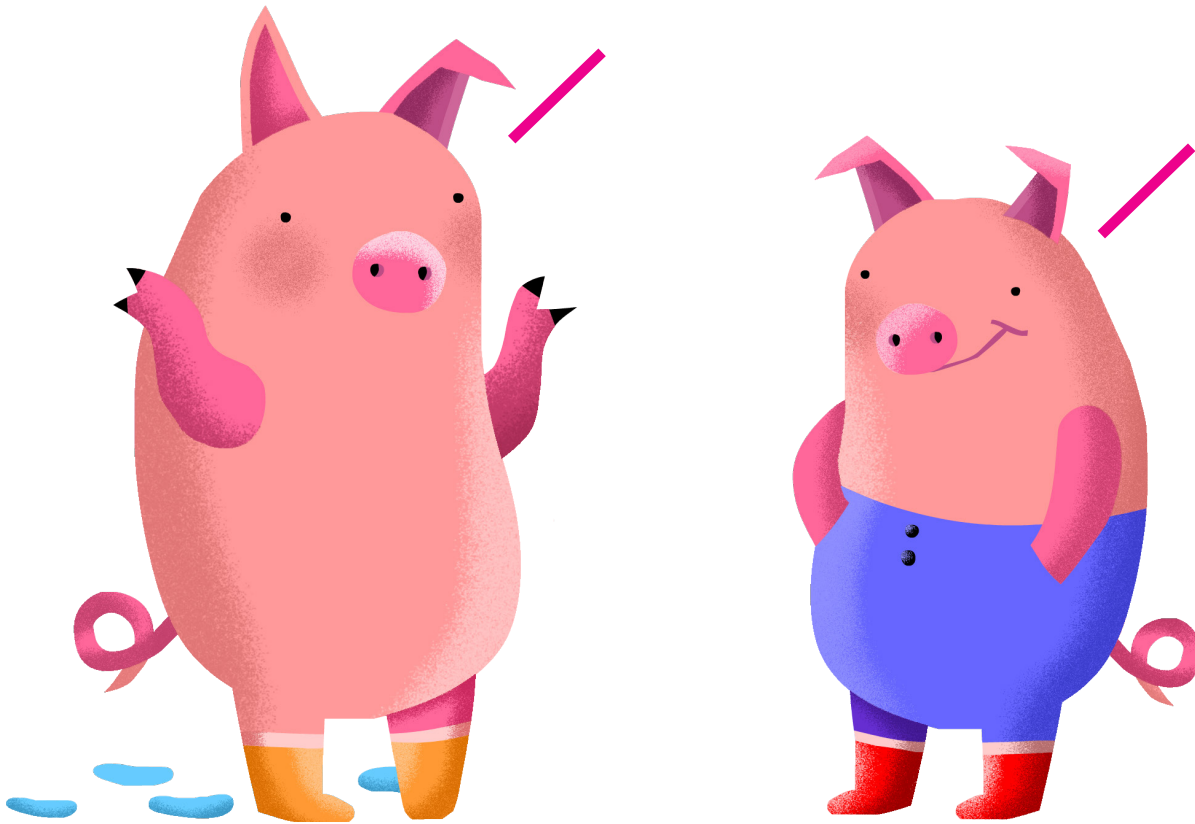
Leikkien kautta lapsi tutustuu myös matalankynnyksen kisailuun, jolloin hän oppii kokemaan voiton riemua sekä tappioiden tuottamaa pettymystä. Aina ei voi voittaa, mutta voittaminen ei ole pääasia, vaan liikunnan ilo. Leikin kautta lapsi oppii myös liikunnan sosiaalisen merkityksen, hän oppii toimimaan yksin, pareittain sekä suuremmissa ryhmissä ja samalla hän oppii, kuinka toisia lapsia tulee kohdella. Lapset haluavat jakaa oppimisen ilonsa, kaveria autetaan ja opetetaan. Liikuntataitojen oppimisen lähtökohtana on motivaatio eli lapsen oma halu toteuttaa itseään. Liikunta toimii loistavana kasvattajana, sillä sen kautta lapsi oppii oivaltamaan monia tärkeitä taitoja elämänsä varrelle. Leikkiessään lapsi samalla harjoittelee huomaamattaan taitoja, jotka auttavat häntä selviämään tulevaisuuden arkielämän haasteista ilman aikuisen tai välineiden apua.

Leikin ja liikunnan kautta lapsi oppii tuntemaan surua, iloa, pettymyksiä ja onnistumisia sekä rauhan ja jännityksen tunteita. Lapsen kyetessä erottelamaan tunteita toisistaan ja tunnistamaan niitä, hän oppii samalla myös ilmaisemaan niitä. Motoriset perustaidot ovat liikuntalajien ja yksityiskohtaisten liikuntataitojen perusta. Motoriset perustaidot omaavalla lapsella on vaivattomampi rakentaa hyvälle pohjalle lajissa vaativia taitoja, kun perusteet ovat hallussa.



Hiihtorieha

Mikä ihmeen hiihtorieha?



Hiihtorieha on lasten liikunnallinen päivä, jolloin he saavat leikinomaisesti kokeilla, mitä kaikkea sukset jalassa voi tehdä sekä hioa suksitaitavuuttaan. Hiihtoriehassa ei ratkota voittajaa tai häviäjää numero rinnassa, vaan lapsi saa omalla tahdillaan hankkia eväitä reppuunsa onnistumisten kautta. Jokainen on riehan jälkeen oman itsensä voittaja. Ilo, hauskuus ja perustaitojen oppiminen yhdessä perheen ja kavereiden kanssa mahdollistavat lapselle myönteisen kuvan hiihtämisestä. Ties vaikka tämän jälkeen hiihtokärpänen puraisee kunnolla!

Ohjeita riehan järjestäjälle

Muista taidon oppiminen:

Tapahtuu vaiheittain ja on hyvin yksilöllistä. Uutta taitoa opetellessa tulee huomioida jokaisen lapsen kehitysvaihe ja rastin haastavuutta tulee soveltaa sen mukaan.

Muista myös:

Liikuntataitojen oppiminen on aina ongelmanratkaisutehtävä, jossa vaaditaan tarkkaavaisuutta, muistitoimintoja sekä päättelyä. Tämän vuoksi siihen vaikuttavat vahvasti **kognitiiviset tekijät**. Kognitiivisilla tekijöillä tarkoitetaan tiedollisia asioita, jotka ovat mukana taidon oppimisen vaiheissa. Rasteilla tulee huomioida lapsen ajattelun kehitystaso, joka voi poiketa lapsen kalenteri-ikästä.

Huomioi havaintomotoriikka:

Lapsen kehontuntemusta lisäävät kehon eri osien nimeäminen ja paikantaminen liikkussa. Suunnan hahmottamisen huomioiminen vahvistuu kannustamalla lasta keksimään tehokkaita keinoja liikkua tehokkaasti ympäristössä. Lapsen käsitys ympäristön mittasuhteista ja oikean ja vasemman ymmärryksestä kasvavat käyttämällä rasteilla eri suuntien ilmaisua ohjeituksessa. Rytmien ja samanaikaisuuden huomioiminen auttavat lasta oikean aikaisen liikuntasuorituksen toimintajärjestykseen. Huomioi rasteilla lapsen tarve oppia arvioimaan kehonsa tarvitsemää tilaa suhteessa toisiin lapsiin sekä välineisiin kannustamalla uusiin yrityksiin.

Hyödynnä siirtovaikutus!



Rasteilla on hyvä hyödyntää lasten jo olemassa olevia taitoja luomalla niistä mielikuvia helpottamaan uuden taidon hahmottamista. Joskus olemassa olevat taidot voivat myös hidastaa lapsen uusien taitojen oppimista, auta silloin lasta hahmottamaan liikkeiden eroavaisuudet.

Positiivisia siirtovaikutuksia

Miksi?

luistelu ja hiihto

molemmat tasapainoiluvälineillä

juoksu ja perinteinen hiihtotyyli

molemmissa liikkeen suunta sama

Tiedosta oppimistyyliä:

Jokaisella lapsella on oma yksilöllinen tapa omaksua uusia taitoja. Auditiivinen oppija hyödyntää kuuloaistia, visuaalinen oppija oppii parhaiten näköaistin kautta ja kinesteettinen oppija oppii itse tekemällä ja kokeilemalla käytännössä.

Käytä lasten ohjauksessa erilaisia vihjesanoja, näytä esimerkki itse ja anna lasten kokeilla perässä.

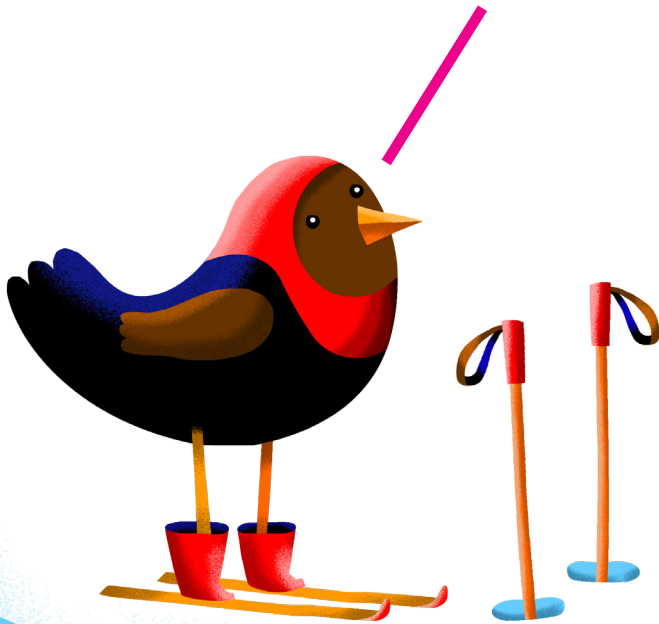
OHJAAMINEN

OPPIMISTYYLIT

	Visuaalinen	Kinesteettinen	Auditiivinen
Vihjesanoja ohjaamiseen	katso seuraa tarkkaile kuvittele	tunne kosketa aisti liikuta	kuule kuuntele havaitse tarkkaile rytmiä
Esimerkkistrategioita ohjaamiseen	näytöt kuvat videot	jäljittely ohjaaminen yritä ja erehdy	taputtelu musiikki äänen tuottaminen



Tarkista hiihtoriehaa suunnitellessa, että nämä kolme asiaa toteutuvat jokaiselle rastilla: Ilo, hauskuus ja motoristen perustaitojen kehittyminen



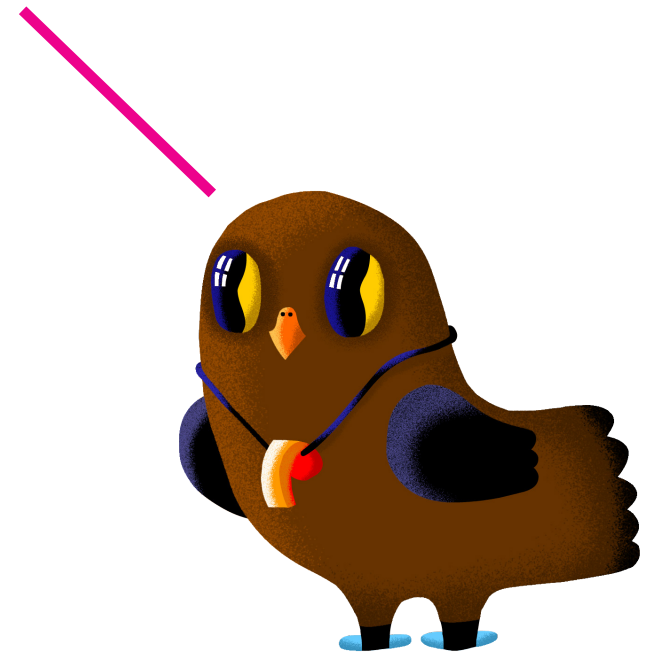
MOTORISET PERUSTAIIDOT

Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Välineen hallintataidot
kääntyminen	käveleminen	heittäminen
venyttäminen	juokseminen	kiinniottaminen
taivuttaminen	ponnistaminen	potkaiseminen
pyörähtäminen	loikkaaminen	kauhaiseminen
heiluminen	hyppääminen (esteen yli)	iskeminen
kieriminen	laukkaaminen	lyöminen ilmasta
pysähtyminen	liukuminen	pomputteleminen
väistäminen	harppaaminen	kierittelemine
tasapainoilu	kiipeäminen	potkaiseminen ilmasta

Aikuisen merkitys:

- Ole läsnä
- Kuuntele lasten ehdotuksia
- Rohkaise
- Kannusta
- Avusta
- Ohjaa
- Leiki mukana

Anna lapsen olla mukana luomassa yhteisiä sääntöjä, näin lapsi oppii paremmin myös noudattamaan niitä. Tämä tukee lapsen sosiaalisten taitojen ja moraalien kehittymistä.



Arvoituksellinen laturetki

Rastin kuvaus / sisältö:

Laturetki-rastilla lapsi hiihtää yhdessä vanhemman/aikuisen kanssa merkityn reitin, jonka varrella he kohtaavat kuva-arvoituksia. Yhdessä he saavat yrittää ratkaista arvoituksia. Laturetkellä ei oteta aikaa, vaan jokainen parivaljakko saa kiertää reitin omalla tahdillaan sekä ratkoa arvoituksia, joiden vastaukset selviävät laturetken lopussa.

Sovellettavuus:

Laturetki sisältää erin pituisia matkoja riippuen sitä suorittavan lapsen iästä. Lisäksi jokainen rasti sisältää helpomman ja haastavamman kuva-arvoituksen, jossa on otettu huomioon lapsen kehitystaso. Laturetkellä tyylillä ei ole väliä ja hiihtoa voi soveltaa jättämällä sauvat pois tai aikuisen avustamalla lasta.



VÄLINEET

- Kuva-arvoituksia rastien määrästä ja matkasta riippuen, helppo ja vaikea arvoitus yhdellä rastilla
- Arvoitukset narulla kiinni puuhun tai kiinni jalustaan

Kehittää	4-6 vuotta	7-9 vuotta	10-12 vuotta
Liikunnallinen	Liikkumistaidot, hiihtovälineisiin tutustuminen	Hiihtotaidot, tekniikat	Hiihtotaidot, tekniikat
Sosiaalinen ja moraal	Sosiaaliset taidot, vuorovaikutustaidot, neuvottelutaidot	Vuorovaikutustaidot	Vuorovaikutustaidot ja neuvottelutaidot
Persoonallisuus ja tunne-elämä		Toisten mielipiteiden huomioiminen	Toisten mielipiteiden huomioiminen, omien mielipiteiden perusteleminen

Lystikäs esterata

Rastin kuvaus / sisältö:

Esterata-rasti sisältää erin korkuisia aitoja, joiden yli ja ali lapsen tulee yrittää päästä. Esteradalla on lisäksi keppejä, joiden välistä lapsi pujottelee. Lapsi voi kiertää esteradan yksin, yhdessä kaverin tai aikuisen kanssa.

Sovellettavuus:

Esteratoja on kaksi erilaista, toinen on helpompi ja toinen haastavampi. Helpommassa radassa alitettavat aidat ovat korkeampia ja ylitettävät aidat matalampia sekä pujoteltavien keppien etäisyydet toisistaan ovat isommat. Haastavammassa radassa alitettavat aidat ovat matalampia ja ylitettävät aidat korkeampia sekä pujottelukeppien etäisyydet toisistaan pienemmät.

Kehittää	4-6 vuotta	7-9 vuotta	10-12 vuotta
Liikunnallinen	Motoriset perustaidot, kehonhallinta	Motoriset perustaidot, hiihto- ja suoritustekniikat, kehonhallinta	Motoriset perustaidot, hiihto- ja suoritustekniikat, kehonhallinta, havointomotoriikka
Sosiaalinen ja moraali	Sosiaaliset käyttäytymismallit, esimerkiksi vuoron odottaminen		Oikeudenmukaisen kohtelun ymmärtäminen
Persoonallisuus ja tunne-elämä		Omien vahvuuksien ja heikkouksien tunnistaminen	Omien vahvuuksien ja heikkouksien tunnistaminen

VÄLINEET

- Pujottelukeppejä
- Erikokoisia aitoja, matalia ja korkeita



Tasapainoilurasti

Rastin kuvaus / sisältö:

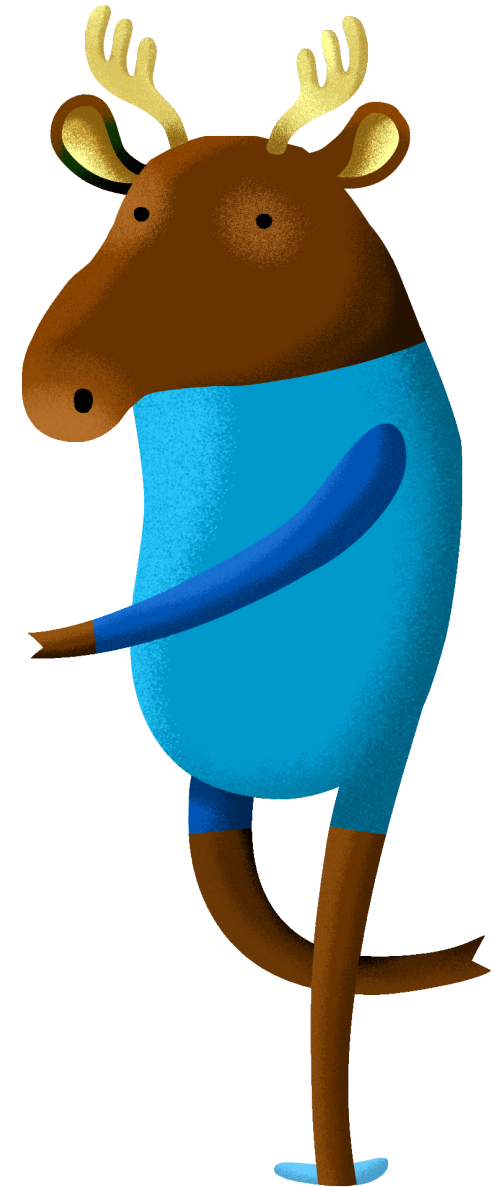
Tasapainoilu-rasti sisältää erilaisia tasapainoharjoitteita. Liukuja, esineen poimimista maasta sekä vaakan tekemistä. Rastilla on tarkkuusheittopiste, jossa lapsi yrittää tietystä asennosta heittää pallon annettujen ohjeiden mukaiseen maalitauluun.

Sovellettavuus:

Harjoitteita voi helpottaa välineiden koon avulla, esimerkiksi maasta poimittava pallo voi olla isompi tai tuomalla tarkkuusheiton maalitaulua lähemmäs heittäjää. Haastavuutta harjoitteisiin saadaan poistamalla näköaisti tasapainoharjoitteita tehdessä tai viemällä tarkkuusheiton maalitaulua kauemmaksi. Haastetta tuo erilaisten silmä-käsi-koordinaatiota vaativien harjoitteiden hyödyntäminen, esimerkiksi liukuja/vaakaa tehdessä käden tuominen eri kehon eri osiin.

VÄLINEET

- Erikokoisia palloja
- Maalitailu tai esimerkiksi ämpäri



Kehittää	4-6 vuotta	7-9 vuotta	10-12 vuotta
Liikunnallinen	Motoriset perustaidot, havaintomotoriikka, silmä-käsi-koordinaatio	Motoriset perustaidot, havaintomotoriikka, silmä-käsi-koordinaatio	Motoriset perustaidot, havaintomotoriikka, silmä-käsi-koordinaatio, liikkeen automaatio
Sosiaalinen ja moraalinen	Vuorovaikutustaidot, toisen kannustaminen, auttaminen, vuoron jonottaminen	Vuorovaikutustaidot, toisen kannustaminen	Vuorovaikutustaidot, toisen kannustaminen
Persoonallisuus ja tunne-elämä	Omien taitojen arvioiminen	Omien taitojen arvioiminen ja korjaaminen	Omien taitojen arvioiminen ja korjaaminen

Vikkelä nopeusrasti

Rastin kuvaus / sisältö:

Nopeusrasti sisältää reaktiolähtöjä erilaisista lähtöasunnoista. Ääniärsyksen, esimerkiksi käsien yhteen lyönti, kuullessaan lapsen on mahdollisimman nopeasti reagoitava ja nouseva ylös ohjeen mukaisesta asennosta ja hiihdettävä ohjeistetulle määränpäälle.

Sovellettavuus:

Vanhemmilla lapsilla reaktiolähdöt voivat olla leikkimielisiä kisailuja kavereita vastaan tai itsensä haastamista yrittämällä selviytyä lähdöstä nopeammin ja sulavammin kuin aiemmin. Pienillä lapsilla mielikuvituksen mukaan ottaminen tuo mielekkyyttä rastille, esimerkiksi lähdöt eri asunnoista voivat tapahtua matkien eri eläimiä ja niiden tapoja liikkua.

VÄLINEET

- Välineeksi riittää esimerkiksi pilli, jolla pystytään antamaan äänimerkki reaktiolähdöille
- Taputus käsillä

Kehittää	4-6 vuotta	7-9 vuotta	10-12 vuotta
Liikunnallinen	Havaintomotoriikka	Nopeus, keuhonhallinta, välineenhallintataidot	Motoriset perustaidot, nopeus
Sosiaalinen ja moraali	Sääntöjen noudattaminen	Sääntöjen noudattaminen	Sääntöjen noudattaminen
Persoonallisuus ja tunne-elämä	Kykyä jäljitellä aikuisen suhtautumista tilanteisiin	Kykyä ymmärtää kokemusten herättävien erilaisia tunteita	Kykyä ymmärtää yhteisten sääntöjen merkitys



Rytmikäs musiikkirasti

Rastin kuvaus / sisältö:

Musiikkirastilla lapsi pääsee harjoittelemaan hiihdon kaltaisia rytmisiä liikkeitä eri musiikkien tahtiin. Esimerkiksi lapset marssivat yhdessä ohjaajan kanssa eri suuntia hyödyntäen ja erilaisia jumppaliikkeitä tehden. Rastilla voidaan tehdä lumikukka musiikkia kuunnellen.

Sovellettavuus:

Rastia voidaan soveltaa helpottamalla tai vaikeuttamalla musiikin tahtiin tehtyjä liikkeitä ja hiihtotekniikoita. Pienemmillä lapsilla rastilla voidaan opettaa kehon osien tunnistamista ja hahmottamista musiikin tahdissa. Isoimmille rasti voi olla sellainen, jossa he saavat kaveriporukassa luoda pienen musiikillisen esityksen sukset jalassa.

VÄLINEET

- CD-soitin
- Rytmejä erilaisilla käsien taputuksilla



Kehittää	4-6 vuotta	7-9 vuotta	10-12 vuotta
Liikunnallinen	Rytmikyky, kehonhallinta, koordinaatio	Rytmikyky, kehonhallinta, hiihtotekniikka	Rytmikyky, kehonhallinta
Sosiaalinen ja moraalinen	Ryhmässä toimiminen	Sosiaalinen yhteenkuuluvuus	Vuoron jonottaminen, yhteisten sääntöjen noudattaminen
Persoonallisuus ja tunne-elämä	Kykyä ilmaista tunteita kehon kautta	Kykyä ilmaista tunteita kehon kautta	Luovuus

Riehakas pelailurasti

Rastin kuvaus / sisältö:

Pelailurastilla lapset pääsevät kokeilemaan erilaisia pallopelejä sukset jalassa. Tämä tuo haastetta pelaamiseen sekä antaa lapselle peleistä erilaisen merkityksen. Pelit voivat olla jaloilla tai käsillä pelattavia pienpelejä tai isompia joukkuepelejä.

Sovellettavuus:

Pelejä voi soveltaa helpommiksi pelaamalla niitä vain toinen sukki jalassa tai ilman sukkiä. Haastetta peliin tuo sääntöjen/ohjeiden soveltaminen, esimerkiksi montako kosketusta palloon on otettava ennen maalintekoa, useamman maalin/pallon mukaan ottaminen, takaperin pelaaminen tai muu yhdessä keksitty sääntö.

VÄLINEET

- Kaksi maalia tai useampi, riippuen pelisääntöjen soveltamisesta
- Yksi jalkapallo tai useampi, riippuen pelisääntöjen soveltamisesta



Kehittää	4-6 vuotta	7-9 vuotta	10-12 vuotta
Liikunnallinen	Motoriset perustaidot	Motoriset perustaidot	Motoriset perustaidot
Sosiaalinen ja moraali	Ryhmässä toimiminen, sääntöjen noudattaminen	Reilun pelin henkeä, empatiakyky, toisten tunteiden huomioiminen	Reilun pelin henkeä, empatiakyky, toisten tunteiden huomioiminen
Persoonallisuus ja tunne-elämä		Suhtautuminen häviämiseen	Suhtautuminen häviämiseen

Lennokas hyppyrirasti

Rastin kuvaus / sisältö:

Hyppyrirastilla lapsi saa kokea vauhdin hurmaa erilaisten hyppyreiden ja laskutapojen avulla sekä opetella mäen nousua eri tyylein sukset jalassa

Sovellettavuus:

Hyppyrirasteja voi soveltaa helpommaksi ja vaikeammaksi mäen pituuden tai laskutyylin avulla. Lisäksi mäen nousua voi kokeilla ilman sukset, yhden suksen kanssa toisen jalan potkiessa vauhtia tai menemällä takaperin tai sivuttain.

VÄLINEET

- Rastilla ei tarvita välineitä. Suuntaviivat helpottavat turvallisuuden ylläpitämisessä. Esimerkiksi "Oikea laskureitti", "Oikea ylösnoussureitti" ja "Odota vuoroa tässä".



Kehittää	4-6 vuotta	7-9 vuotta	10-12 vuotta
Liikunnallinen	Motoriset perustaidot	Motoriset perustaidot, kehonhallinta, koordinaatio	Motoriset perustaidot, kehonhallinta, koordinaatio
Sosiaalinen ja moraali	Vuoron jonottaminen, yhteisten sääntöjen noudattaminen	Vuoron jonottaminen, yhteisten sääntöjen noudattaminen	Vuoron jonottaminen, yhteisten sääntöjen noudattaminen
Persoonallisuus ja tunne-elämä	Luovuus	Luovuus	Luovuus

Oheistoiminta

Ongintapiste

Kaikki "onkivat itselleen yllätyksen.

Maskotti

Yhteiskuva maskotin kanssa

Mäenlaskua

Makkaranpaistoa

Eväshetki yhdessä kavereiden / perheen kanssa.



Leikkejä ilman suksia

Loppusanat

Hyvä opasvihkomme lukija, toivottavasti opasvihko tarjosi sinulle uuden näkökulman lasten hiihdon harrastamiseen ja taitojen opetteluun. Toivomme, että opasvihko auttoi sinua ymmärtämään, että lapsen liikunnallinen kehitys kulkee käsi kädessä muiden kehitysvaiheiden kanssa.

Toivottavasti opasvihkon tarjoamat liikunnalliset rastit auttavat sinua tulevaisuudessa innostamaan lapsia liikumaan suksilla. Haluamme, että hiihtoriehan rastit toimivat hyvinä käytännön harjoitteina, joita voit soveltaa eri ikäisille lapsille. Voit noudattaa rasteja niin kuin ne opasvihkossa ovat tai soveltaa niitä vastaamaan käyttötarkoitustasi. Tämän avulla voit hyödyntää rasteja joko mummolan pellolla, päiväkodin ympäristössä tai sadoille lapsille hiihtoriehassa.

Toiveenamme olisi, että opasvihkon avulla hiihtokärpänen puraisi mahdollisimman montaa lasta ja hiihto tarjoaisi hymyn lasten huulille.

Tekijät: Laura Heikkinen & Anni Hakola,
liikunta ja vapaa-aika (AMK)

Kuvitus: Riku Ounaslehto

