

Tampereen ammattikorkeakoulu

**AMMATILLINEN
OPETTAJAKORKEAKOULU**

Opettajankoulutuksen kehittämishanke

Alppiihdon verkkokurssi

Marjaana Eskelinen

2007

ESKELINEN MARJAANA: Alppiihdon verkkokurssi

Tampereen ammattikorkeakoulu

Opettajankoulutuksen kehittämishanke 27 sivua + 14 liitesivua + alppiihdon verkkokurssi Moodle-oppimisympäristössä

Ryhmän opettaja Marjatta Myllylä

Toukokuu 2007

Asiasanat: alppiihdo, rinneturvallisuus, verkkokurssi, verkko-oppimismateriaali, verkkokurssin suunnittelu

TIIVISTELMÄ

Tämän työn tarkoituksena on luoda alppiihdon verkko-oppimismateriaali Moodle-oppimisympäristöön. Kehittämishanke perustuu Varalan Urheiluopiston liikunnanohjauksen perustutkinnon oppisopimuskoulutuksen opiskelumateriaalin kehittämiseen. Hanke on tehty Pirkanmaan oppisopimuskeskukselle, joka on myös hankkeen rahoittaja. Hanke on jatkoa vuonna 2005 tehdylle murtomaahiihdon verkkomateriaalille.

Oppisopimusopiskelijoiden lajitaitojen parantamisen lisäksi verkkomateriaalin tavoitteena on lisätä heidän tietojaan ja taitojaan alppiihdon opettamisessa, rinneturvallisuudessa sekä vaatteiden ja varusteiden valinnassa. Tavoitteena on myös uuteen opiskeluympäristöön (verkko-opetus) tutustuminen, verkkoympäristössä toimiminen sekä alppiihdoon liittyvien asioita työstäminen ennen varsinaista lähiopetusjaksoa ja sen jälkeen.

Verkkokurssimateriaali sisältää teoretiedon lisäksi videomateriaalia mekaniikasta, oikeasta laskutekniikasta ja käytännön harjoituksista. Opiskelijat tuottavat myös itse materiaalia verkkoon pienryhmissä. Materiaali tuotetaan etätehtävinä ennen varsinaisia lähijaksoja. Tehtävät puretaan ja käsitellään lähijaksojen aikana.

Kehittämishankkeen kautta viedään eteenpäin oppisopimuskoulutuksen järjestämiseen liittyvää toimintaa. Kehittämishankkeen tuotoksena syntynyttä materiaalia on tarkoitus käyttää kaikkien Varalan Urheiluopistossa opiskelevien oppisopimusopiskelijoiden alppiihdon opetukseen. Materiaali tulee olemaan myös Pirkanmaan oppisopimuskeskuksen käytössä osoitteessa www.oppisoppi.net.

Sisällysluettelo

1 HANKKEEN LÄHTÖKOHDAT	4
1.1 TAVOITTEET.....	4
1.2 HANKKEEN HYÖDYNTÄMINEN	5
2 VERKKO-OPISKELU	6
2.1 VERKKO LÄHIOPETUKSEN TUKENA.....	7
2.2. MONIMUOTO-OPETUS VERKOSSA	7
2.3 ITSEOPISKELU VERKOSSA.....	8
3 VERKKO-OPPIMISMATERIAALI	9
4 VERKKOKURSSIN SUUNNITTELU	11
5 ALPPIHIIHDON VERKKOKURSSIMATERIAALI	12
5.1 ALPPIHIIHDON PERUSTAIKOT	12
5.1.1 Tasapaino.....	12
5.1.2 Kääntäminen.....	13
5.1.3 Kanttaaminen.....	14
5.1.4 Kuormittaminen / paineen säätely	15
5.1.5 Ryhti	15
5.2 ALPPIHIIHDON OPETTAMINEN	16
5.2.1 Välineisiin totuttelu.....	17
5.2.2 Oikolasku	17
5.2.3 Aura ja auraaminen	18
5.2.4 Aurakäännös	18
5.2.5 Käännös yhdensuuntaisin suksin.....	19
5.3 RINNETURVALLISUUS	21
5.3.1 Hissin käyttö	22
5.3.2 Olosuhteiden huomioiminen	23
6 POHDINTA	24

LÄHTEET

Liitteet:

LIITE 1: Alppiihdon verkkokurssin vuokaavio

LIITE 2: Alppiihdon verkkokurssin rakenne

LIITE 3: Rinneopasteet

LIITE 4: Kiellot ja varoitukset

LIITE 5: Ohjaavat opasteet

LIITE 6: Tehtävät

LIITE 7: ”Testaa tietosi” – väittämät

LIITE 8: Taidon arviointikriteerit

1 HANKKEEN LÄHTÖKOHDAT

Hanke perustuu Varalan Urheiluopiston liikunnanohjauksen perustutkinnon oppisopimuskoulutuksen opiskelumateriaalin kehittämiseen. Alppihiihdon verkkokurssimateriaali on toteutettu yhteistyössä Pirkanmaan oppisopimuskeskuksen kanssa, joka on myös hankkeen rahoittaja.

Alppihiihtokurssi (1 ov) on osa liikunnanohjauksen perustutkinnon yhteisiä ammatillisia opintoja ja kuuluu ”Liikunta” - opintokokonaisuuteen (20 ov).

Kurssin suunnittelusta on vastannut työryhmä Marjaana Eskelinen, Ulla Husa, Jatta Lehtisyrjä, Samuli Liinpää ja Pekka Rindell. Hanke on jatkoa vuonna 2005 tehdyille murtomaahiihdon verkkomateriaalille.

1.1 Tavoitteet

Oppisopimuskoulutuksen alppihiihdon lähiopetustuntien vähäisen määrän vuoksi syntyi työyhteisössämme ajatus verkkokurssista lähiopetuksen tukena.

Verkkomateriaalin avulla ympäri Suomea asuvat opiskelijat saataisi orientoitumaan opetettavaan aiheeseen ja heille muodostuisi etukäteen kuva siitä, mitä lähijaksolla tulee osata. Verkkokurssi antaisi mahdollisuuden työstää alppihiihtoon liittyviä asioita ennen varsinaista lähiopetusjaksoa ja sen jälkeenkin keskustelujen ja oppimistehtävien kautta.

Omien lajitaitojen parantamisen lisäksi verkkokurssin tavoitteena on lisätä opiskelijoiden tietoja ja taitoja alppihiihdon opettamisessa, rinneturvallisuudessa sekä vaatteiden ja varusteiden valinnassa. Tavoitteena on myös uuteen opiskeluympäristöön (verkko-opetus) tutustuminen sekä verkkoympäristössä toimiminen.

Kurssin sisältö ja tavoitteet on luotu opetussuunnitelman tavoitteiden ja keskeisten sisältöjen mukaan:

”Opiskelijan on osattava kehittää taitojaan ja tekniikkaansa perusliikuntamuodoissa ja yleisimmissä liikuntalajeissa. Hänen on osattava kehittää fyysistä kuntoaan ja

liikehallintaansa voidakseen harjoittaa perusliikuntamuotoja ja liikuntalajeja. Keskeinen sisältö on fyysis-motoristen kykyjen ja motoristen perustaitojen osaamisen kehittäminen.” (Opetushallitus 2001, 47.)

”Opiskelijan on osattava etsiä tietoa liikuntamuodoista ja -lajeista. Hänen on osattava yleisimpien liikuntamuotojen ja -lajien keskeiset harjoitteet, harjoitusmuodot ja liikekehittelyt sekä soveltaminen. Opiskelijan on osattava avustaa omatoimisesti muita liikunnanharjoitustilanteissa sekä ottaa huomioon muut ryhmän jäsenet. Hänen on osattava noudattaa ohjeita ja sovittuja sääntöjä liikunta- ja muissa tilanteissa sekä kannustaa muita esimerkillään niiden noudattamiseen. Keskeinen sisältö on tiedon hankinta ja harjoitteiden, liikekehittelyjen, soveltamisen ja avustamisen osaaminen sekä ryhmässä toimiminen.” (Opetushallitus 2001, 47.)

”Opiskelijan on osattava liikkua ja toimia turvallisesti erilaisissa liikuntaympäristöissä ja muuttuvissa olosuhteissa. Hänen on osattava varustautua asianmukaisesti liikuntamuotojen ja -lajien sekä olosuhteiden edellyttämällä tavalla. Opiskelijan on osattava liikkua luontoa kunnioittaen ja kestävän kehityksen periaatteiden mukaisesti.” (Opetushallitus 2001, 47–48.)

1.2 Hankkeen hyödyntäminen

Kehittämishankkeen kautta viedään eteenpäin oppisopimuskoulutuksen järjestämiseen liittyvää toimintaa. Kehittämishankkeen tuotoksena syntyneitä materiaalia on tarkoitus käyttää kaikkien Varalan Urheiluopistossa opiskelevien oppisopimusopiskelijoiden alppihiihdon opetuksessa. Materiaali tulee olemaan myös Pirkanmaan oppisopimuskeskuksen käytössä osoitteessa www.oppisoppi.net.

Alppihiihdon verkkomateriaali sisältää teoretiedon lisäksi videomateriaalia mekaniikasta, oikeasta laskutekniikasta ja käytännön harjoituksista. Opiskelijat tuottavat myös itse materiaalia etätehtävinä pienryhmissä. (LIITE 6). Tehtävät puretaan ja käsitellään lähijaksojen aikana.

2 VERKKO-OPISKELU

Verkko-opiskelusta voidaan puhua silloin, kun verkolla on jokin rooli oppimisprosessissa. Verkko voi toimia tiedon tarjoajana, omien tuotosten julkaisukanavana tai vuorovaikutusympäristönä. (Kalliala 2002, 12.)

Verkko-oppimisympäristöllä tarkoitetaan sitä kokonaisuutta, jossa opiskelu tapahtuu. Verkko-oppimisympäristöstä voidaan puhua vasta kun teknisen ratkaisun ympärille rakennetaan sisältö, oppimisprosessia tukevat opintojen ja opiskelun ohjausprosessit, tutorointi sekä monitahoiset vuorovaikutusprosessit etä- ja lähikontaktitapaamisineen (Saarinen, Varis, Vainio, Rintala, Piipari & Nokelainen 2002, 113).

Verkko-opiskelu edellyttää toimivia verkkovuorovaikutuksen mahdollisuuksia, kuten sähköpostia, keskusteluryhmiä, chat-ryhmiä ja videoneuvottelumahdollisuuksia. Ryhmätöiden merkitys on verkko-opiskelussa suuri, koska ryhmä pitää jäsenensä yksinäistä opiskelijaa paremmin mukana verkko-opiskelussa, joka ei rakennu lukujärjestykseen sidotun lähiopetuksen ympärille. (Kalliala 2002, 24.)

Vuorovaikutus on noussut keskeiseksi aiheeksi verkko-opiskelussa. Vuorovaikutus käsitetään yksinkertaisimmillaan kahden tai useamman henkilön teksti- tai muu välitteiseksi merkitysten vaihdoksi ja kommunikoinniksi, jossa ihmiset vaikuttavat toisiinsa vastavuoroisesti. Opiskelijoiden keskinäisen vuorovaikutuksen mahdollisuudet ovat laajentuneet tietotekniikan kehityksen myötä. Vuorovaikutus ei kuitenkaan saisi olla itseisarvo, vaan sen tulisi palvella oppimista sekä edistää opiskelijan kannalta hyödyllisten tietojen ja taitojen omaksumista. (Koivurinne & Koponen 2002, 10).

Parhaimmillaan verkko-opiskelu tuo lisäarvoa perinteiseen opetukseen. Verkko tuo opiskeluprosessiin ajan tasalla olevaa tietoa ja materiaalia, jota on mahdollista havainnollistaa multimedian keinoin. Opiskeluprosessia on mahdollisuus jatkaa myös lähiopetuksen ulkopuolella keskustelujen ja etätehtävien kautta. Verkko-

opiskelu vapauttaa myös luokkatiloja, säästää matkustusaikaa ja -kustannuksia sekä aikaa ja paikkaa rajoittamatta tarjoaa mahdollisuuden yhteen sovittaa opiskelua, työ- ja perhe-elämää. (Kalliala 2002, 30.) Myös opiskelun avoimuus sekä mahdollisuudet kehittää opiskelijan itseohjautuvuutta lisääntyvät (Koivurinne & Koponen 2002, 8).

Opiskelu verkossa voi edetä eri tavoin riippuen verkko-opetuksen tyyppistä, opiskeltavasta asiasta, sen tasosta ja ryhmästä. Opettaja voi jaksottaa kurssin monin tavoin, mutta yleensä siitä on erotettavissa aloitus, oppimismateriaaliin tutustuminen, oppimistehtävien tekeminen ja arviointi. Vaiheet voivat myös limittyä toisiinsa. Opiskelun helpottamiseksi verkko-opiskeluun voidaan myös yhdistää orientaatiokoulutusta käytännön asioista. (Kalliala 2002, 47.)

Verkko-opiskelua voidaan luonnehtia sen mukaan, miten aika ja paikka siihen kiinnitetään. Verkko-opiskelu voidaan jakaa karkeasti kolmeen tyyppiin: verkon tukema lähiopetus, monimuoto-opetus verkossa ja itseopiskelu verkossa. Vaikka nämä verkko-opetustyytit eroavat monessa suhteessa selvästi toisistaan, niiden rajat ovat häilyvät. Jaottelun ansiosta niiden vaatimukset kuitenkin jäsentyvät helpommin sen parissa työskenteleville osapuolille. Erilaisten verkko-opetusmahdollisuuksien tiedostaminen tarjoaa tilaisuuden rikastuttaa omaa verkko-opetusta erilaisilla elementeillä. (Kalliala 2002, 20.)

2.1 Verkko lähiopetuksen tukena

Perinteisen lähiopetuksen tueksi laadittu verkkoympäristö toimii samassa ajassa ja paikassa muulloin, paitsi etätehtävien aikana. Verkko voidaan liittää lähiopetukseen, jolloin kaikki perinteiset materiaalit ja vuorovaikutusmuodot toimivat sen rinnalla. Verkkomateriaalia voidaan esittää luokassa ja / tai käyttää verkkoympäristöä oppimismateriaalin julkaisukanavana, tehtäväpankkina sekä tehtävien palautusalueena. (Kalliala 2002, 12, 20.)

2.2. Monimuoto-opetus verkossa

Monimuoto-opiskelussa opetus voidaan siirtää osittain tai kokonaan verkkoon. Tällöin puhutaan monimuoto-opiskelusta tietoverkossa, joka sisältää lähiopetusta, etäopiskelua ja itsenäistä opiskelua. Monimuoto-opiskelussa opiskelijat eivät ole riippuvaisia ajasta tai paikasta muulloin kuin yhteisten tapaamisten aikana. Verkossa

olevan ympäristön lisäksi opiskelijoilla on yhteisiä lähijaksoja tai tapaamisia opettajan kanssa. Lähiopetuksen määrä voi vähentyä ja lähiopetusjaksot voivat muuttua tarkistus-, tiedotus- ja palautetilaisuuksiksi. Lähiopetus voidaan järjestää myös videoneuvotteluna. (Kalliala 2002, 13, 23.)

Opettajan rooli verkossa on olla ohjaaja, tukija, opastaja, kysymyksiin vastaaja, ongelmatilanteiden selvittäjä ja palautteen antaja. Apuna tässä tehtävässä voi olla verkkotutoreita ja teknisten ongelmatilanteiden selvittämisessä oppilaitoksen tekninen henkilöstö. (Kalliala 2002, 23–24.)

Verkko-opetus yhdistettynä säännölliseen lähiopetukseen on sidottu ennalta laadittuun lukujärjestykseen. Opiskelijalta edellytetään kuitenkin perinteisen opetuksen lisäksi ajankäytön hallintaa myös lähiopetuksen ulkopuolella. Osittainenkin verkko-opetus edellyttää, että opiskelija tutustuu myös siihen osaan opetuksesta, joka on verkossa. Opettajan on voitava luottaa opiskelijoiden vastuullisuuteen, itseohjautuvuuteen ja lukutaitoon. Parhaimmillaan lähikontaktiopetuksessa voidaan keskittyä käsiteltävän aiheen monipuoliseen syventämiseen. (Kalliala 2002, 35, 37–38.)

2.3 Itseopiskelu verkossa

Itseopiskelussa opettaja laatii verkkoon opiskelijalle materiaalin, joka ohjaa opiskelijaa, testaa hänen osaamistaan ja antaa palautetta. Opiskelumateriaalissa voidaan käyttää hyperlinkkejä, ääntä, videoita ja erilaisia kolmiulotteisia elementtejä. Itseopiskelupaketti voi olla verkossa jatkuvasti, jolloin opiskelija voi aloittaa ja lopettaa kurssin silloin kun haluaa. Kurssi voi myös aikaan sidottu, eli alkaa ja loppua tiettyyn aikaan. (Kalliala 2002, 27–28.)

Itseopiskelija voi todistaa henkilöllisyytensä verkossa sähköisen henkilökortin tai vastaavan tunnistustavan avulla. Pelkkä tunnus ja salasana eivät riitä, jos pitää osoittaa, että verkkokurssin on todella suorittanut henkilö, joka saa siitä todistuksen. (Kalliala 2002, 27.)

3 VERKKO-OPPIMISMATERIAALI

Verkko-opiskelu sisältää prosessin ja vuorovaikutuksen lisäksi oppimismateriaalia. Verkko-opiskelussa voidaan käyttää perinteisiä materiaaleja, verkko-oppikirjoja tai verkko-oppimismateriaaleja. (Kalliala 2002, 12.)

Verkko-oppimismateriaalilla tarkoitetaan opettajan laatimaa materiaalia, joka voi olla kirjoitettua tekstiä, mutta voi sisältää myös ääntä, kuvaa, liikkuvaa kuvaa, kolmiulotteisia elementtejä tai jopa kaksi- ja kolmiulotteisen oppimismaiseman. Materiaaliin voi kuulua erilaisia tehtäviä ja testejä, joihin opettaja on määritellyt automaattisen palautteen tai tehtäviä, joiden ratkaisuja opettaja arvioi tai joita arvioidaan opiskelijoiden kesken vertaisarvioinnilla. Opettajan laatimaan verkkomateriaaliin kuuluvat myös mm. kurssikuvaus, kurssin tehtävät, yleiset ohjeet kurssin suorittamisesta, lähiopetuksessa esitetyt kalvot ja kenties niihin liittyvää tausta-aineistoa. (Kalliala 2002, 14.)

Verkko-oppimismateriaali voi olla myös opettajan ja opiskelijoiden yhdessä laatimaa materiaalia, joka syntyy esimerkiksi projektitoista, oppimistehtävistä tai verkkokeskusteluissa esiin tuoduista aiheeseen liittyvistä uusista tiedoista tai näkökulmista. Materiaali voi olla tuotettu myös yhteistyössä monien opettajien ja oppilaitosten tai asiantuntijaverkostojen kanssa. (Kalliala 2002, 14–15.)

Lisäarvon saavuttamiseksi verkko-oppimismateriaalissa kannattaa käyttää mahdollisimman paljon erilaisia mediaelementtejä. Verkko-opiskelun vahvuus on juuri siinä, että materiaali sisältää hyperlinkkejä, havainnollisia kuvia, selosteita ja vuorovaikutteisia harjoitteita. (Saarinen, Varis, Vainio, Rintala, Piipari & Nokelainen 2002, 131.)

Tietoverkkoteksti on Piiparin (2002, 176) mukaan neljänneksen hitaampaa lukea verrattuna paperille kirjoitettuun tekstiin. Tietoverkossa julkaistu teksti onkin tarkoitettu silmäiltäväksi, jolloin käyttäjää ei pakoteta lukemaan pitkiä tekstejä. Tekstit tulee jaotella osiin lyhyiden kappaleiden alaotsikoiden ja luetteloiden avulla. Pitkät tekstiosiot on jaettava hypertekstin keinoin useille sivuille. Myös tekstin ja

taustan kontrastiin, väriin sekä kirjasinkokoon ja – tyyppiin tulee kiinnittää huomiota. (Saarinen, Varis, Vainio, Rintala, Piipari & Nokelainen 2002, 131.)

Koska oppimisen ja opettamisen lähtökohtana on aina tavoitteellisuus, myös digitaalisen oppimateriaalin tulee olla tavoitteellista. Nykyinen suuntaus on, että oppimateriaaleista halutaan tehdä viihdyttäviä ja pelinomaisia. Oppimateriaalin pelinomaisuus on hyvä asia kuitenkin vain silloin, jos siihen liittyy selkeitä opetuksellisia tavoitteita. (Saarinen, Varis, Vainio, Rintala, Piipari & Nokelainen 2002, 130.)

Vuorovaikutteisuus on hyvän opiskelumateriaalin välttämätön edellytys. Vain harvaa digitaalista sovellutusta voidaan pitää todellisena opiskelumateriaalina, ellei siihen liity minkäänlaista vuorovaikutusta. (Saarinen, Varis, Vainio, Rintala, Piipari & Nokelainen 2002, 113.)

Opettajan tulisi testata materiaaliaan erillisellä testiryhmällä, ennen kuin antaa sen verkossa olevien opiskelijoiden käyttöön. Jos materiaalissa on epäselviä kohtia, on kynnys kysyä verkossa korkeampi kuin lähiopetuksessa. Opiskelija saattaa juuttua ihmettelemään jotain asiaa eikä pääse opiskelussaan eteenpäin. Ensimmäisenkin toteutuksen opiskelijoilla on oikeus oppia kurssin sisältöjä, eivätkä heidän voimavaransa saisi huveta verkkokurssin kehittäjän pedagogisten ratkaisujen toimivuuden testaamiseen. (Kalliala 2002, 25, 63.)

Verkko-oppimismateriaalia laatiessa tulee muistaa, että sitä käsitellään erilaisilla päätelaitteilla. Materiaali tulisi tehdä niin, että materiaalin ulkoasu ja rakenne eivät ole riippuvaisia toisistaan. Näin sisältö ja rakenne pysyisivät samoina, vaikka ulkoasu muuttuisikin eri päätelaitetta käytettäessä. Materiaalin luomisessa tulisi myös huomioida, että opiskelijoilla voi olla käytössään hitaita yhteyksiä, vanhoja selaimia ja erilaisia ohjelmia. Multimediaa käsitteleville elementeille tulisi olla vaihtoehtoinen esitystapa. Jos esimerkiksi opiskelijan selain ei näytä kuvia, vastaava informaatio täytyisi olla saatavilla tekstimuodossa. Muuten opiskelijalle voi jäädä puutteellinen käsitys materiaalin sisällöstä. (Kalliala 2002, 73.)

Etäopiskelun oppimistavoitteiden saavuttaminen edellyttää kehittyneen teknologian lisäksi tarkoituksenmukaista pedagogiikkaa ja sisältöä, joiden on palveltava opiskelijakeskeisen oppimisen päämäärää. Mielekäs oppimisympäristö sitoo opiskelijat aktiiviseen tietojen rakentamiseen niiden uudelleen tuottamisen sijaan ja aktivoi oppimisprosessin osapuolten väliseen keskusteluun, vuorovaikutukseen, yhteistoimintaan sekä tiedon reflektointiin. (Saarinen, Varis, Vainio, Rintala, Piipari & Nokelainen 2002, 114).

4 VERKKOKURSSIN SUUNNITTELU

Verkkokurssin voi suunnitella yksittäinen opettaja tai suunnittelijaryhmä, johon kuuluu useita opettajia sekä sisällön, visuaalisen suunnittelun, pedagogiikan, multimedian ja tekniikan asiantuntijoita. Mukana voi olla myös yhteistyökumppaneita. (Kalliala 2002, 60.)

Kuten minkä tahansa muun kurssin suunnittelu, myös verkkokurssin suunnittelu aloitetaan tavoitteen ja sisällön miettimisen lisäksi yleiskuvauksen laatimisella. Yleiskuvauksesta tulisi käydä ilmi, mitä tavoitteita kurssilla on, millaiselle kohderyhmälle se on suunnattu, millainen taitotaso ryhmällä suunnitteluhetkellä on ja millainen se pitäisi olla kurssin jälkeen. Yleiskuvauksessa täytyisi myös pohtia, mihin käytännön tilanteeseen opetus liittyy ja mihin kurssin osaamista tarvitaan. (Kalliala 2002, 61.)

Tavoitteitten ja yleiskuvauksen jälkeen kurssista laaditaan käsikirjoitus, jossa kurssisisältöjä, aihekokonaisuuksia ja niihin liittyviä tehtäviä sekä kurssin etenemistä tarkennetaan. Käsikirjoitus voidaan esittää esimerkiksi havainnollistavalla kuvalla tai taulukolla. Verkkokurssin käsikirjoituksesta tulisi näkyä myös vuorovaikutuksen huomiointi sekä siitä tulisi selvittää, onko kyse opettajajohtoisesta vai opiskelijakeskeisestä opiskelusta. (Kalliala 2002, 61.)

Verkkokurssista voidaan laatia erilaisia käsikirjoituksia, joiden pohjalta suunnitelmat on helpompi toteuttaa. Asiakäsikirjoituksessa esitetään kohderyhmän tarpeet, kurssin asiasisältö, valmiiksi olemassa oleva materiaali, ehdotus uudesta

laadittavasta materiaalista, käytettävät multimedielementit (mm. äänet, kuvat, videot) sekä käytettävät mediat (mm. perinteiset mediat, verkkosivut, digitaalinen TV). (Kalliala 2002, 63.)

Tuotantokäsikirjoituksesta selviää, miten ja millä aikataululla kukin asiakäsikirjoituksen kohta toteutetaan. Tämän yksityiskohtaisen suunnitelman perusteella materiaalin toteutus voidaan jakaa osiin ja eri tekijäryhmien toteutettaviksi. (Kalliala 2002, 63.)

5 ALPPIHIIHDON VERKKOKURSSIMATERIAALI

Alppiihito on talviharrastus ja -urheilumuoto, jossa lasketaan lumipeitteisiä rinteitä alas käyttäen kahta suksea, jäykkää kenkää (monoa) ja sidettä, jossa koko jalkaterä lukittuu sukseen kiinni. Laskeminen voi tapahtua kunnostetulla rinnealueella tai hoitamattomassa rinteessä, jolloin laskemista kutsutaan vapaalaskuksi. Alppiihito on olympialaji ja siinä kilpaillaan kuudessa eri lajissa. Lajit ovat syöksylasku, supersuurpujottelu eli super-G, suurpujottelu, pujottelu, alppiyhdistetty (pujottelun ja syöksylaskun yhdistelmä), joukkuelasku, vapaalasku ja paripujottelu. (Wikipedia 2007).

5.1 Alppiihdon perustaidot

Alppiihito voidaan jakaa viiteen perustaitoon, joita ovat tasapaino, kääntäminen, kanttaus, kuormittaminen/paineen säätely ja rytmi. Aluksi perustaidot opitaan erillisinä, jolloin eri taitojen merkitys vaihtelee laskijan taidon mukaan. Myöhemmin harjoitukset opettavat monia perustaitoja yhtä aikaa. Kun perustaidot kehittyvät suunnilleen samanaikaisesti, ne tukevat toinen toisiaan. Tavoitteena on perustaitojen oppiminen ja niiden yhdistäminen kokonaissuorituksiksi. (Suomen Hiihtoliitto 1999, 19.)

5.1.1 Tasapaino

Tasapaino on edellytys muiden perustaitojen oppimiselle. Tavoitteena on oppia laskemaan erilaisissa olosuhteissa ja tilanteissa säilyttäen tasapainoinen laskuasento.

(Suomen Hiihtoliitto 1999, 19.) Tasapainoisesta asennosta laskijan on helppo reagoida vaihteleviin maastonmuotoihin, lumiolosuhteisiin ja vauhtiin. Aktiivinen ja liikevalmis perusasento kuuluu olennaisesti tasapainoon. (Suomen Hiihdonopettajat ry. 2003, 8.)

Hyvä perusasento on liikkeeseen, laskuvauhtiin ja maastoon mukautuva avoin ja aktiivinen asento. Tavoitteena on pitää yllä aktiivista liikettä mahdollisimman dynaamisesti, äkkiliikkeitä välttäen. (Suomen Hiihdonopettajat ry. 2003, 8.)

Hyvässä perusasennossa

- nilkat, polvet ja lantio ovat kevyesti koukistettuina (polvikulma noin 100–140 astetta)
- sukset ja polvet ovat lantion leveydellä, paino jakautuneena tasaisesti koko jalkapohjalle
- selkä pyöreänä, ylävartalo kevyesti eteen taivutettuna
- keskivartalo tiukkana
- kädet rauhallisesti vartalon sivuilla, kevyesti eteen vietyinä, kyynärpäät irti kyljistä, hartiat alhaalla
- katse eteenpäin

5.1.2 Kääntäminen

Sujuva käännös on kokonaisvaltainen suoritus, jossa laskija tekee hillittyjä kääntöliikkeitä jaloilla, lantiolla, käsillä ja/tai ylävartalolla. Kääntämisen taitoon kuuluvat myös ulkoisten tekijöiden, kuten suksen muodon ja ominaisuuksien, painovoiman ja vauhdin hyväksikäyttö. Ylävartalo kulkee lähes suksen suuntaisesti koko käännöksen ajan. (Suomen Hiihtoliitto 1999, 20.)

Vaikka käännöksessä liikkeet ja sen eri vaiheet sulautuvat toisiinsa, siitä voidaan kuitenkin erottaa aloitus- ja lopetusvaihe.

Uusi käännös alkaa edellisen käännöksen lopussa. Käännöksen aloitusvaihe kiihdyttää vauhtia, sillä silloin siirrytään kohti oikolinjaa, jossa massa kiihtyy maan vetovoiman vaikutuksesta. Käännöksen alussa on oleellista kanttauksen vaihto, koska ilman sitä suksia on mahdotonta kääntää. Kanttauksen vaihto on tehokkainta

silloin, kun se tapahtuu yhtä aikaa molemmilla suksilla. Oleellista on vaihtaa paino uudelle ulkosukselle. (Suomen Hiihdonopettajat ry. 2003, 6.)

Käännöksen loppuvaihe voidaan tehdä kahdella eri tavalla – luisuttaen tai leikaten. Käännöksen loppuvaiheessa laskija ohjaa suksiaan vauhdin hiljentämiseksi säilyttäen painon suurimmaksi osaksi ulkosuksella. Käännös viedään loppuun kuormittamalla suksea kantillaan. Polvien, lantion ja ylävartalon linjat seuraavat suksien asentoa. (Suomen Hiihdonopettajat ry. 2003, 7.)

Kun laskija oppii tekemään leikkaavia käännöksiä, kääntämisliikkeiden merkitys vähenee. Kääntämisen sijaan voidaan puhua käännöksen ohjaamisesta paineen säätelyn avulla. Lyhytsäteisessä käännöksessä ylävartalo kulkee lähes suoraa linjaa ja sukset kiertävät käännökset. (Suomen Hiihdonopettajat ry. 2003, 9.)

5.1.3 Kanttaaminen

Kanttauksella tarkoitetaan liikkeitä, joilla suksia kallistetaan suhteessa lumen pintaan (Suomen Hiihtoliitto 1999, 20). Sillä säädellään käännöksen leikkaavuutta, vauhtia, rytmiä ja käännöksen muotoa. Kanttausta tapahtuu aina kun laskija muuttaa suuntaansa. Kanttauksen vaihtoa helpottaa suksien ja lumen pinnan välisen paineen pienentäminen. (Suomen Hiihdonopettajat ry. 2003, 9.)

Kanttaamisessa on tärkeää riittävän avoin ja tasapainoinen perusasento, jossa jaloilla on tilaa toimia. Kanttaaminen tapahtuu molemmilla jaloilla yhtä aikaa painon pysyessä pääasiassa ulkosuksella. Hyvä kanttaaminen on dynaamista ja saa suksen pureutumaan lumeen ja jäähän. Suksen tulisi samalla antaa liukua mahdollisimman sujuvasti. (Suomen Hiihdonopettajat ry. 2003, 10.)

Kanttauksen äärimuotoina voidaan pitää täysin pohjallaan luisuvaa ja täysin leikkaavasti kulkevaa suksea. Leikkaavissa käännöksissä pyrkimyksenä on, että sukset kulkevat kantillaan pitkittäissuunnassa eteenpäin, jolloin lumeen jää vain kapea kanti jättämä jälki. Luisuvassa käännöksessä jälki on viuhkamainen, koska sukset luisuvat poikittain tai viistosti pituusakseliinsa nähden. (Suomen Hiihdonopettajat ry. 2003, 10.)

Laskija voi kantata tilanteen mukaan joko nilkoilla, polvilla, lantiolla tai koko vartalolla. Yleensä voimakkain kanttausliike tapahtuu lantiosta, vaikka suksen voi saada kantilleen myös kallistamalla koko vartaloa käännöksen sisään. (Suomen Hiihdonopettajat ry. 2003, 10.)

Siihen, kuinka voimakkaasti laskijan tulisi kantata ja painua käännöksen sisään, vaikuttavat laskijan vauhti, käännöksen säde ja rinneolosuhteet. Mitä suurempi voima laskijaan kohdistuu, sitä enemmän kanttausta tarvitaan. (Suomen Hiihdonopettajat ry. 2003, 10.)

5.1.4 Kuormittaminen / paineen säätely

Kuormittamisella tarkoitetaan painonsiirtoa sukselta toiselle, keventämistä, painon sijoittamista suksen pituussuunnassa sekä suksen aktiivista kuormittamista käännöksen eri vaiheissa. Kuormittaminen on siis suksen ja lumen välisen paineen säätelyä, joka vaikuttaa suksen kääntymiseen, käännöksen muotoon ja sen rytmiin. (Suomen Hiihtoliitto 1999, 20).

Jotta käännös olisi mahdollisimman sujuva, suksen ja lumen välistä painetta täytyy käännöksen alkuvaiheessa vähentää. Kantin vaihtaminen uuden ulkosuksen sisäkantille ei onnistu ilman hetkellistä paineen vähentymistä. Käännös ohjataan loppuun painautumalla tasaisesti jaloista alas. (Suomen Hiihdonopettajat ry. 2003, 10.)

Nykyisillä sivukaarevilla suksilla aktiivista pituussuuntaista painonsiirtoa ei enää tarvita siinä määrin kuin ennen leikkaavan käännöksen aikaansaamiseksi. Laskijan suositellaankin pysyttelevän lähes pelkästään keskellä suksea. Käännöksen alkua voi kuitenkin helpottaa siirtämällä painoa päkiälle ja sitä kautta suksen kärjelle. (Suomen Hiihdonopettajat ry. 2003, 11.)

5.1.5 Rythmi

Rythmi on olennainen osa rentoa suoritusta. Rytmillä tarkoitetaan laskijan kykyä yhdistää opitut liikkeet ja perustaidot kokonaisuudeksi, jossa halutut asiat tapahtuvat

oikeaan aikaan. Oikeasta ajoituksesta ja koordinaatiosta muodostuu käännöksen sisäinen rytmi. (Suomen Hiihtoliitto 1999, 21).

Käännösten ulkoinen rytmi puolestaan tarkoittaa käännösten välistä ja keskinäistä rytmiä. Se voi olla tasarytmistä, joka tuo laskemiseen rentoutta ja helpottaa suoritusta. Rytmivaihdoksilla tai epäsäännöllisillä käännösten välisillä rytmeillä voidaan kehittää suksitaituruutta. (Suomen Hiihdonopettajat ry. 2003, 11.)

5.2 Alppihiihdon opettaminen

Alppihiihdon opetuksen oleellisia elementtejä ovat eriyttäminen, toiminnallisuus, hauskuus ja turvallisuus. Opetusvaiheessa on oleellista, että oppilas tietää, miten ja miksi jotakin harjoitusta tehdään. (Heikinaro-Johansson, Huovinen & Kytökorpi 2002, 324.)

Rinne opetusympäristönä on haasteellinen. Opetusta suunniteltaessa on huomioitava, että opetus tapahtuu ulkona ja ympäristössä, jossa on koko ajan muita harrastajia. Turvallisuusseikat mm. ryhmän järjestäytymisessä ja taitotasossa on huomioitava etukäteen. Haasteena on säilyttää ryhmä yhtenäisenä samalla huomioiden yksilöiden taitotaso ja tunnin riittävä toiminnallisuus. Huolellinen etukäteissuunnittelu ja organisointi antaa opettajalle tunnin aikana paremman mahdollisuuden keskittyä eriyttämiseen ja yksilölliseen palautteenantoon. (Heikinaro-Johansson, Huovinen & Kytökorpi 2002, 325.)

Suomessa alppihiihtoa opettavat hiihtokeskusten hiihtokouluissa toimivat koulutuksen saaneet hiihdonopettajat sekä koulujen omat liikunnanopettajat. Hiihdonopettajanimikettä voivat käyttää vain Suomen Hiihdonopettajat ry:n auktorisoimat opettajat. (Heikinaro-Johansson, Huovinen & Kytökorpi 2002, 324.)

Alppihiihdon opettaminen aloitetaan välineisiin tutustumisesta, josta edetään oikean laskuasennon, jarrutustekniikan ja aurakäännösten kautta kohti käännöksiä yhdensuuntaisin suksin. Tärkeää on edetä jokaisen henkilökohtaisen taitotason mukaan niin, että harjoitusmotivaatio säilyy. Varsinkin opetuksen alkuvaiheessa on hyvä muistaa, että puutteellisesti harjoiteltu taitoalue voi myöhemmin olla esteenä muulle kehitymiselle. (Heikinaro-Johansson, Huovinen & Kytökorpi 2002, 327.)

5.2.1 Välineisiin totuttelu

Välineisiin totuttelun tavoitteena on tutustuttaa laskija uusiin välineisiin, tasapainon säilyttämiseen, kanttaamiseen, liukumiseen ja suksien kääntämiseen. Harjoitteita tehdään sekä tasaisella että hyvin loivassa rinteessä. Opettajan on hyvä tarkistaa, että laskijoiden välineet ovat tarkoituksenmukaiset ja oikein säädetyt. (Suomen Hiihdonopettajat ry. 2003, 14.)

Esimerkkiharjoitteita

- suksien irrottaminen ja jalkaan laitto
- lumikukka, eli askellus kantojen tai kärkien ympäri
- jalan nostoja ja kyykkyjä paikallaan
- istuminen ja ylösnousu
- suksien liu'uttaminen vuorotellen eteen ja taakse
- potkukelkka yhdellä suksella
- hyppyjä paikallaan
- erilaiset pelit ja leikit

5.2.2 Oikolasku

Oikolaskun tavoitteena on, että oppilas hallitsee oikean perusasennon sekä tasapainoisen liukumisen suksilla. Paras harjoituspaikka on loiva ja turvallinen, tasaiselle päättyvä rinne. (Suomen Hiihdonopettajat ry. 2003, 14.)

Esimerkkiharjoitteita

- laskuasennon hakeminen paikallaan
- suksilla hyppiminen
- oikolaskuja tasaiselle päättyvässä rinteessä
- matalan ja korkean laskuasennon vaihteluita
- polvennostoja
- hyppyjä

5.2.3 Aura ja auraaminen

Aura-asennossa liikkeiden opettelu on helppoa, koska tukipinta-ala on suuri. Myös vauhdin kontrollointi onnistuu helpommin. Tavoitteena on, että oppilas saa tuntuman kanteihin ja oppii pysähtymään auran avulla. Paras harjoituspaikka on loiva ja turvallinen, tasaiselle päättyvä rinne. Sukset käännetään oikolaskusta auran työntämällä kantoja kevyesti sivuille samalla painautuen alas. Paino pysyy molemmilla jaloilla ja polvet erillään toisistaan. (Suomen Hiihdonopettajat ry. 2003, 13, 15.)

Esimerkkiharjoitteita

- auran kokeileminen paikallaan
- oikolaskusta auran
- oikolaskun ja auran vaihtelua
- oikolaskusta auran avulla pysäytys
- kapean ja leveän auran vaihtelua
- auraharjoitteita ilman sauvoja

5.2.4 Aurakäännös

Aurakäännösten opettelu helpottaa se, että sukset ovat aurassa valmiiksi sisäkanteillaan ja aura-asennossa kuormitettua suksea on helppo ohjata. Aurakäännöksessä on tavoitteena harjoittaa aktiivista paineen säätelyä ja ulkosuksen kuormittamista. Opetuksessa keskitytään jalkatyön harjoittamiseen. Kuormittamista voidaan tehostaa jalkoja ojentamalla ja koukistamalla. Paras harjoituspaikka on loiva ja turvallinen, tasaiselle päättyvä rinne. (Suomen Hiihdonopettajat ry. 2003, 18.)

Aurakäännöksessä oikoaurasta painutaan kevyesti alaspäin ulkosuksea kuormittaen, eli ulkojalkaa koukistaen ja ulkosuksen kantaa kääntäen. Uuteen käännökseen lähdetään painetta vähentäen, eli niveliä ojentaen ja tasaten paino molemmille suksille, jolloin sukset kääntyvät kohti oikolinjaa. (Suomen Hiihdonopettajat ry. 2003, 18.)

Esimerkkiharjoitteita

- oikoaurasta kuormittamalla käännös pysähdykseen asti

- aurakäännös ulkosuksen kanttausta tehostamalla
- korostaen painautumista ylävartalosta ja jaloista ulkosuksen päälle
- aurakäännös ilman sauvoja, kädet polvien päällä
- aurakäännöksiä hieman jyrkemmässä rinteessä
- rytmikkäitä lyhytsäteisiä aurakäännöksiä tehden
- sama sisäuksesta kevyesti ilmaan nostaen
- käännöksiä sauvat edessä poikittain
- käännöksiä kädet lanteilla
- sauvojen kahvojen päällä valoa näyttäen uuden käännöksen suuntaan

5.2.5 Käännös yhdensuuntaisin suksin

Käännös yhdensuuntaisin suksin aloitetaan selkeällä kohottautumisella uuden käännöksen suuntaan. Kevennyksen ansiosta paine suksien alla pienenee, jolloin kanttauksen vaihto helpottuu. Käännöksen ohjaaminen halutulla kaarella vaatii laskijalta kääntämis-, kuormittamis- ja kanttaamisliikkeiden yhdenaikaista hallintaa. (Suomen Hiihdonopettajat ry. 2003, 21.)

Alkuaura on helppo ja turvallinen tie siirtyä aurakäännöksestä kohti yhdensuuntaisin suksin tehtäviä käännöksiä (Suomen Hiihdonopettajat ry. 2003, 22).

Alkuaurassa kohottaudutaan viistolaskusta tai edellisen käännöksen lopusta jalkoja ojentaen ja avataan yläsuksi auran. Paino siirtyy tasaisesti molemmille suksille jaloille ja sukset ohjautuvat kohti oikolinjaa. Käännös ohjataan loppuun viemällä paino tulevalle ulkosukselle ja tuodaan sisäsuksi ulkosuksen suuntaiseksi. (Suomen Hiihdonopettajat ry. 2003, 18.)

Esimerkkiharjoitteita

- seisotaan paikallaan viistolaskuasennossa, josta siirretään paino päkiöille (sukset kääntyvät automaattisesti) ja ohjataan käännös loppuun
- auraluikertelu sisäuksesta ilmaan nostaen

Käännös yhdensuuntaisin suksin alkaa sauvamerkillä ja kohottautumisella ylös, uuden käännöksen suuntaan. Kanttauksen vaihto ja painonsiirto uudelle ulkosukselle

tapahtuvat samanaikaisesti. (Suomen Hiihdonopettajat ry. 2003, 22.) Suksen kantojen luisuttamisen vuoksi lumeen jäävä kuvio on viuhkamainen.

Käännös ohjataan loppuun alas painautuen. Paino pysyy keskellä suksea. Käännökset seuraavat toisiaan ja liike on jatkuvaa. Katse, lantio ja hartialinja ovat kevyesti kiertyneet seuraavan käännöksen suuntaan. (Suomen Hiihdonopettajat ry. 2003, 22.)

Leikkaavassa käännöksessä sukset kulkevat koko ajan kanteillaan. Molempien suksien saaminen kanteilleen edellyttää riittävän avointa ja tasapainoista perusasentoa. Kädet pysyvät vartalon edessä ja ylävartalo on kallistuneena eteenpäin. Nykyaikaiset voimakkaasti sivukaarevat sukset vähentävät laskijan tekemien aktiivisten kääntämisliikkeiden tarvetta. (Suomen Hiihdonopettajat ry. 2003, 25.)

Käännös alkaa molempien suksien samanaikaisella kanttauksen vaihdolla viemällä polvet, lantio ja vauhdin kasvaessa usein koko vartalo käännöksen sisään. Jalkojen liikkeet tapahtuvat pääosin sivusuunnassa. Käännös lasketaan ulkosuksea aktiivisesti eteenpäin ohjaten ja kuormittaen loppuun saakka. Paino on keskellä suksea niin, että tuntuma monon läppään säilyy. (Aamulehti 2002.)

Käännöksen säteeseen vaikuttavat suksen muoto, kuormituksen ja kanttauksen sekä erilaisten vartalon, käsien ja jalkojen avulla tehtävien kääntämisliikkeiden määrä. (Suomen Hiihdonopettajat ry. 2003, 25.)

Vauhdin kasvaessa laskuasento madaltuu ja muuttuu hyökkäävämmäksi. Ylävartalo ja kädet viedään voimakkaammin eteen. Myös ulkosuksen kuormittaminen korostuu. (Suomen Hiihdonopettajat ry. 2003, 25.)

Esimerkkiharjoitteita

- käännöksiä painamalla käsillä molempia polvia käännöksen sisään
- nyrkit polvien välissä
- näyttäen ulkokädellä käännöksen suuntaa
- kädet lanteilla painaen sisäkädellä lantiosta

- käännöksiä sisäsuksi ilmassa
- ongenkoukku

5.3 Rinneturvallisuus

Turvallisuus rinteessä edellyttää, että kaikki tuntevat vastuunsa ja ottavat muut laskijat huomioon. Rinneturvallisuuden takaamiseksi on laadittu rinneturvallisuussäännöt, joita jokaisen tulee noudattaa. Rinneturvallisuussääntöihin ja niihin liittyviin opasteisiin (LIITTEET 3-5) kannattaa tutustua ennen rinteeseen menoa. Henkilökunnalla on oikeus poistaa hissilippu henkilöltä, joka ei noudata rinneturvallisuussääntöjä (<http://www.ski.fi/files/skifi/Tiedotus/rinnesaannot.pdf>).

Rinneturvallisuussäännöt (<http://www.ski.fi/rinneturvallisuus>)

1. Tarkista varusteittesi kunto ja toimivuus sekä siteiden säädöt.
2. Käytä kypärää.
3. Älä etuile hissijonossa ja pyri täyttämään kaikki hissipaikat.
4. Valitse rinne ja vauhti oman tasosi mukaan.
5. Tutustu erityistaitoja vaativiin rinteisiin etukäteen.
6. Ohita rinteessä liikkuvat riittävän kaukaa – ylhäältä ja takaa tuleva väistää aina.
7. Pysähdy rinteeseen sellaiseen paikkaan, josta sinut huomataan.
8. Jos kiipeät ylöspäin, käytä rinteeseen reunaa.
9. Syöksylasku ja pulkkailu on sallittu vain niille erikseen varatuilla alueilla.
10. Rinteessä liikkuminen päihtyneenä on kielletty.
11. Hoidettujen rinnealueiden ulkopuolella laskeminen tapahtuu omalla vastuulla. Noudata siellä erityistä varovaisuutta äläkä koskaan mene näille alueilla yksin. Huomioi myös paikalliset sää- ja lumiolosuhteet sekä lumivyöryvaara.
12. Noudata opasteita ja henkilökunnan ohjeita.
13. Velvollisuutesi on auttaa tapaturman sattuessa. Ilmoita onnettomuudesta viipymättä henkilökunnalle.

5.3.1 Hissin käyttö

Hississä toimiminen liittyy oleellisesti turvallisuuteen. Hissikohtaisiin ohjeisiin kannattaa tutustua etukäteen paikan päällä tai pyytää hissihenkilökunnalta neuvoa ja apua hissien käyttöön liittyvissä asioissa. Hissihenkilökunnan vastuuna on huolehtia opastuksesta sekä turvallisuudesta.

Tässä materiaalissa esiteltyt hissiohjeet käsittelevät Suomessa yleisimpien hissien, eli sompa- ja ankkurihissien, käyttöä. Sompa- ja ankkurihissien lisäksi Suomessa on myös istumahissejä sekä muutamia (ulkomailla jo varsin yleisessä käytössä olevia) gondolihissejä.

Hissiin jonotetaan järjestyksessä. Hissilippu kannattaa ottaa esiin hyvissä ajoin ennen lippuporttia, jos käytössä ei ole automaattista lipuntunnistinta. Ennen lähtöpaikkaa on odotuspaikka ja/tai automaattiportti missä asetetaan rinnakkain ja odotetaan vuoroa lähtöpaikalle menoon. Lähtöpaikalle siirrytään ripeästi ja hissiä odotetaan sukset nousuladun suuntaisesti. (<http://www.ski.fi/kapulahissiohjeet>.)

Sauvat otetaan vetovaijeriin nähden uloimpaan käteen. Vapaalla kädellä tartutaan hissikapulaan ja ohjataan se hissistä riippuen takapuolen alle (ankkurihissi) tai jalkojen väliin (sompahissi). Ankkurihississä hissikapulan korkeus asetetaan lyhyemmän henkilön mukaan. (<http://www.ski.fi/kapulahissiohjeet>.)

Tasapainon ylläpitämiseksi hississä seistään tasaisesti suksien tai laudan päällä. Laudalla noustessa irrotetaan takimmainen jalka. Karkuremmi on kiinni etummaisessa jalassa. Hissikapulaan nojataan kevyesti, ei istuta. Ylävartalosta kannattaa aluksi nojata hieman eteenpäin, koska hissi saattaa nykäistä lähtötilanteessa.

Hississä leikkiminen ja sivulle vedättäminen on kielletty. Mahdollisen hissien rikkoutumisen lisäksi leikkimisellä saatetaan aiheuttaa vaaraa itselle ja muille hississä olijoille. (<http://www.ski.fi/kapulahissiohjeet>.)

Jos hississä kaadutaan, kapulasta päästetään heti irti ja nousuladulta siirrytään nopeasti sivuun.

Hissistä poisjääminen on sallittua ainoastaan merkityillä paikoilla. Hissilinjalla on n. 30 metriä ennen poistumispaikkaa lähestymisopaste ja myös varsinainen poistumispaikka on opasteella merkitty. (<http://www.ski.fi/kapulahissiohjeet>.)

Hissistä poistumiseen valmistaudutaan ajoissa ja varmistetaan, ettei kapula jää kiinni vaatteisiin. Hississä ei kannata pitää pitkää kaulaliinaa tai muuta sellaista vaatetusta, johon hissikapula saattaa tarttua. Ankkurihississä poistumissuunnan puoleinen henkilö jää ensin pois. (<http://www.ski.fi/kapulahissiohjeet>.)

Hissikapulasta päästetään irti vasta merkityllä poistumispaikalla. Hissikapulaa ei saa vedättää sivulle. (<http://www.ski.fi/kapulahissiohjeet>.) Yhteentörmäyksien välttämiseksi poistumisalueelta siirrytään heti sivuun ja tehdään tilaa takana tuleville.

5.3.2 Olosuhteiden huomioiminen

Sääolosuhteet voivat Suomessakin vaihdella nopeasti. Vaikka rinteiden alaosassa sää olisi hyvä, voi olosuhteet rinteiden huipulla yllättää kokeneenkin laskijan. Säätilan muutos, esimerkiksi sumu tai lumisade, voi hetkessä huonontaa näkyvyyden vain muutamaan metriin. Huono näkyvyys vaikeuttaa rinteiden pinnan muotojen hahmottamista varjojen ja kontrastien puuttumisen vuoksi. Rinteiden jyrkkyyttä ja rinteessä olevia kumpareita ja kuoppia voi olla vaikea erottaa.

Huonoihin olosuhteisiin jouduttaessa vauhti tulee hiljentää niin, että rinteiden muodon muutokset tunnetaan jaloilla ja niihin ehditään reagoimaan. Rinneopasteista ja rinnekartoista kannattaa varmistaa, että valittu rinne on varmasti oikea. Mahdolliset sääolosuhteiden muutokset tulisi huomioida etukäteen myös pukeutumisessa ja varusteiden valinnassa.

Erilaisissa olosuhteissa laskeminen kehittää monipuolisesti perustaitoja.

Laskutekniikka ja vauhti tulee kuitenkin aina valita sää- ja lumiolosuhteisiin sopivaksi. Esimerkiksi jäisissä, kovalumisissa tai loppukevään kostealumisissa rinteissä laskeminen vaatii erityistä huolellisuutta ja hyvää suksien hallintaa. Kosteaa,

paakkuuntunut ja jäinen lumi on raskas laskea ja aiheuttaa helposti turhia onnettomuuksia väsyneelle laskijalle. (Godlington 1990, 13.)

6 POHDINTA

Alppihiihdon opettaminen ei onnistu pelkän verkkomateriaalin avulla, mutta verkkomateriaali lähiopetuksen tukena antaa opiskelijoille mahdollisuuden tutustua alppihiihdon opetuksessa vaadittaviin teoriatietoihin ja käytännön taitoihin jo etukäteen.

Alppihiihdon opetusympäristön haasteellisuuden vuoksi (sääolosuhteet, opiskelijoiden taitotaso) on tärkeää, että erityisesti turvallisuuteen liittyvät asiat ovat opiskelijoille selvillä ennen kuin nouseaan rinteiden huipulle.

Luotu verkkomateriaali pyrkii vastaamaan alppihiihdon opetuksen haasteisiin ja edesauttamaan miellyttäviä oppimishetkiä alppihiihdon parissa.

LÄHTEET

Godlington, D. 1990. Laskettelu. Karisto Oy, Hämeenlinna.

Heikinaro-Johansson, P., Huovinen T. & Kytökorpi L. 2002. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. WSOY, Porvoo.

Kalliala, E. 2002. Verkko-opettamisen käsikirja. Gummerus kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Koivurinne, N. & Koponen, H. 2002. Verkko-opiskelijana yhdessä muiden kanssa. TYT Julkaisusarja A 5. Tampereen yliopistopaino Oy, Tampere.

Kuosmanen, A. & Hietava P. 1991. Mutkat mäessä. Gummerus kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Suomen Hiihdonopettajat ry. 2003. Alppihiihto, opetusohjelma.

Suomen Hiihtoliitto. 1999. Alppihiihdon seuraohjaajaopas. Tummaavuoren kirjapaino Oy.

Saarinen, J. Varis, T., Vainio, L., Rintala, M., Piipari, M. & Nokelainen P. 2002. Kouluttajana verkossa – menetelmät ja tekniikat. Saarijärven Offset Oy, Saarijärvi.

Aamulehden artikkeli. 22.2.2002. Kaikki alkaa vahvoista reisistä ja avoimesta laskuasennosta.

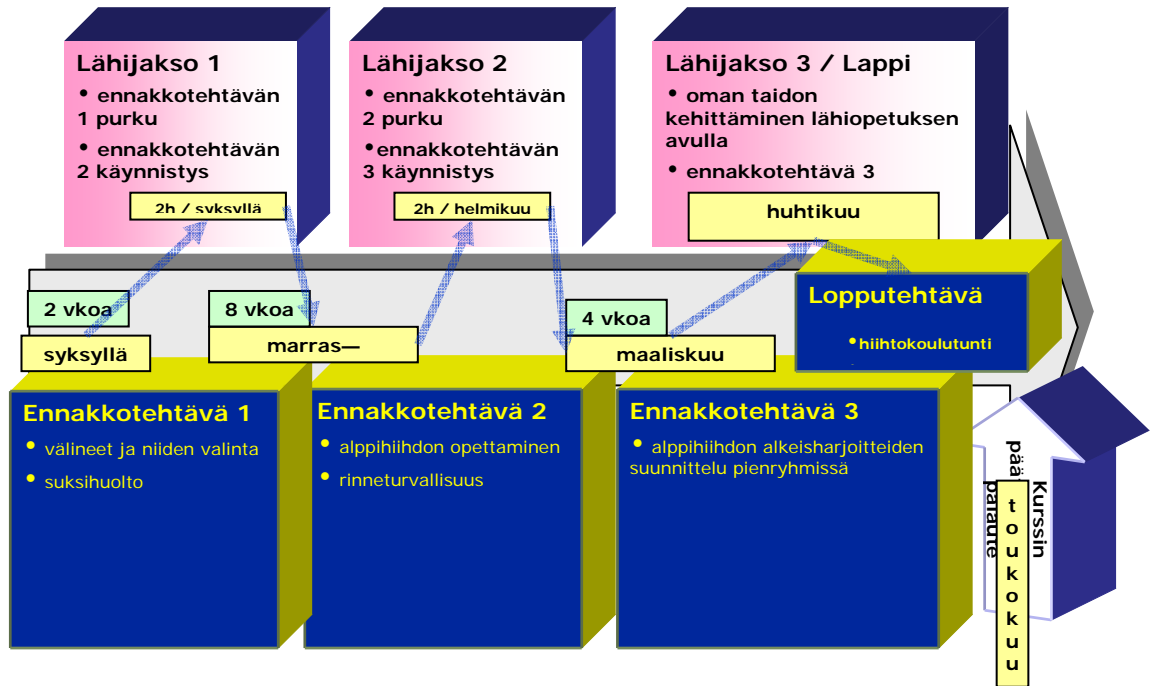
<http://www.ski.fi/opasteet>. Luettu 25.4.2007

<http://www.edu.fi/julkaisut/maaraykset/ops/liikunta.pdf>. Luettu 30.4.2007

<http://fi.wikipedia.org/wiki/Alppihiiht%C3%A4j%C3%A4>. Luettu 30.4.2007

Liite 1: Alppiihdon verkkokurssin vuokaavio

Alppiihdon verkkokurssi 1 ov



Liite 2: Alppiihdon verkkokurssin rakenne

Kurssi: Alppiihdon opetuksen verkkokurssi - Mozilla Firefox

http://varala.mediaaasteri.com/course/view.php?id=135&edit=off

viestit (vain luku)

Aktiviteetit

- Aineistot
- Foorumit
- Kyselyt
- Tehtävät
- Tentit

Etäi foorumeista

Tarkennettu haku

Ylläpito

- Muokkaa tilia päälle
- Asetukset
- Muokkaa tietoja
- Ohjaajat
- Osallistujat
- Ryhmät
- Varmuuskopiointi
- Palauta
- Tuo kurssitiedostot
- Arviointiasteikot
- Arvioinnit
- Tapahtumat
- Tiedostot
- Ohje
- Opettajain foorumi

Omat kurssini

Tervetuloa alppiihdon verkkokurssille!

Kurssi on tarkoitettu tukemaan lähijaksojen opetusta.

Kurssin tarkempi eteneminen ja tavoitteet allaolevasta vuokaaviosta.

Materiaalipankissa olevat tekstit sisältävät hyperlinkkejä aiheeseen liittyviin videoleikkeisiin. Hyperlinkit erotat *kursivoidusta* tekstimuodosta.

Kurssin hyväksytyt suorittaminen edellyttää:

- oppimistehtävien suorittamista
- osallistumista lähijaksoilla annettavaan opetukseen
- käytännön näyttöjen hyväksyttyä suorittamista annettujen arviointikriteerien mukaisesti

Onnistumisen elämyksiä alppiihdon opetuksen parissa!

Tämän verkkokurssin suunnittelusta ja toteutuksesta kokonaisuudessaan on vastannut työryhmä:

Marjaana Eskelinen, Ulla Husa, Jatta Lehtisyryjä, Pekka Rindell ja Samuli Liinpää

Tulevat tapahtumat

Ei tulevia tapahtumia

Siirry kalenteriin...
Uusi tapahtuma...

Viimeisimmät tapahtumat

Tapahtuma tiistai, 24 huhtikuu 2007, 18:27 lähtien
Viimeisimpien tapahtumien kattava raportti

Kurssin päivitykset:

Päivitetty Tehtävä:
Hiihtokoulutunti

Online käyttäjät

(viimeinen 5 minuuttia)
Marjaana Eskelinen

Kurssi: Alppiihdon opetuksen verkkokurssi - Mozilla Firefox

http://varala.mediaaasteri.com/course/view.php?id=135&edit=off

Verkkokurssin eteneminen / vuokaavio

- Alppiihdon opetuksen tavoitteet
- Alppiihdon taidon arviointikriteerit
- Kysymykset ja vastaukset foorumi
- Lähdeluettelo

1 Ennakkotehtävä 1 / Välineet ja suksihoito

- Ennakkotehtävä 1
- Vinkkejä hankintoihin
- Vinkkejä hankintoihin2
- Vinkkejä hankintoihin3

2 Ennakkotehtävä 2 / Opettaminen ja rinneturvallisuus

- OHJEET/ Ennakkotehtävä 2; opettaminen
- Alppiihdon perustaidot
- Alppiihdon opettaminen
- Rinneturvallisuus
 - Ohjaavat opasteet
 - Rinneopasteet
 - Varoitus- ja kielto-opasteet
- Hissin käyttö
- Olosuhteiden huomiointi
- Testaa tietosi

3

The screenshot shows a Mozilla Firefox browser window displaying a course page. The address bar shows the URL: <http://varala.mediamasteri.com/course/view.php?id=135&edit=off>. The page content is organized into a list of sections, each with a number and a title, and a corresponding checkbox on the right. The sections are:

- 2 Ennakkotehtävä 2 / Opettaminen ja rinneturvallisuus** (checkbox:
 - OHJEET/ Ennakkotehtävä 2; opettaminen
 - Alppiihdon perustaidot
 - Alppiihdon opettaminen
 - Rinneturvallisuus
 - Ohjaavat opasteet
 - Rinneopasteet
 - Varoitus- ja kiello-opasteet
 - Hissin käyttö
 - Olosuhteiden huomiointi
 - Testaa tietosi
- 3 Ennakkotehtävä 3 / Alkeisharjoitteiden suunnittelu** (checkbox:
 - Alkeisharjoitteiden suunnittelu
- 4 Lopputehtävä** (checkbox:
 - Hiihtokoulutunti
- 5 Palaute** (checkbox:
 - Alppiihdon verkkokurssin palaute

The browser's taskbar at the bottom shows the 'start' button, several open applications including 'Kehittämishanke', and the system tray with the time 18:30.

Liite 3: Rinneopasteet (<http://www.ski.fi/opasteet>)

Vaikeusaste	Jyrkkyys	Väri
Erittäin helppo	< 15%	Vihreä
Helppo	15% < X < 25%	Sininen
Keskivaikea	25% < X < 45%	Punainen
Vaikea	> 45%	Musta



Liite 4: Kiellot ja varoitukset (<http://www.ski.fi/opasteet>)

Liite 5: Ohjaavat opasteet (<http://www.ski.fi/opasteet>)



Liite 6: Tehtävät

Ennakkotehtävä 1 / Välineet ja suksihuolto

1. Olet ostamassa itsellesi uudet alppiihiovälineet (sukset, monot, siteet, sauvat, kypärä, lasit). Perustele välinehankintasi oman taitotasosi ja tavoitteitteesi mukaan. Pohdi myös mitkä muut seikat vaikuttavat valintaasi.
 - Perustelut ja pohdinta edellyttävät omaa tuotosta saatujen vinkkien pohjalta. Suora kopiointi ei kelpaa vastaukseksi.
2. Ohjeista laskettelusuksien peruskunnostus sekä voitelu.
3. Laadi pukeutumisohejeet alkeisopetukseen tulevalle ryhmälle.
 - lasketteluun on varattu aikaa 4h
 - aurinkoinen kevätpäivä Ylläksellä
 - pakkasta -5°C
 - tuulta 7 m/s

Ennakkotehtävä 2 / Opettaminen ja rinneturvallisuus

1. Tutustu materiaaleihin liittyen alppiihdon mekaniikkaan, tekniikkaan ja opetusmetodiikkaan.
2. Syventäkää ja tarkentakaa aihealue keskustelufoorumilla omissa pienryhmissänne.
3. Lopuksi vastaa tenttiin "Testaa tietosi".
 1. Tenttiin voit vastata vain kerran, joten lue materiaalit huolella ennen yritystä.
 2. Vastaa ensin kaikkiin kysymyksiin ja lopuksi painaa sivun lopussa nappia "lähetä kaikki"
 3. Tentissä on aikaraja, jonka sisällä vastaukset tulee lähettää

Ennakkotehtävä 3 / Alkeisharjoitteiden suunnittelu

1. Suunnitelkaa omassa asiantuntijaryhmässä 15 min mittainen opetustuokio annetusta aiheesta.
 - Palauttakaa suunnitelma alla olevalla palautustyökalulla Moodleen ennen tehtävän sulkeutumista.
 - Tehdyt suunnitelmat toteutetaan lapin jaksolla omissa kotiryhmissä.
 - Ryhmien aiheet:
 1. Välineisiin totuttautuminen
 2. Oikolasku ja tasapainoharjoitteet (paino molemmilla suksilla)
 3. Hissinkäyttö
 4. Oikoaura ja auraluikertelu
 5. Painonsiirtoharjoitteet, paino yhdellä suksella
 6. Rinneleikit
 7. Taitorata rinteessä

Lopputehtävä / Hiihtokoulutunnin suunnittelu

1. Suunnittele viiden oppilaan ryhmälle 60 minuutin pituinen alkeis- tai perustason hiihtokoulutunti.
 - Hiihtokoulu jossa opetat, toimii Ylläksen hiihtokeskuksessa Äkäslompolon puolella.
 - Suunnitelmasta tulee käydä ilmi seuraavat asiat:
 1. Ryhmän lähtötaso
 2. Tunnin tavoite
 3. Suunnitelman perusteena olevien olosuhteiden kuvaus
 4. Yksittäiset harjoitteet
 5. tavoitteineen
 6. arvioinnin kriteereineen
 7. rinteän "nimi" ja suorituspaikan kuvaus ko. rinteessä
 8. organisointi ja ajankäyttö
 9. opetusmenetelmä ko. harjoitteessa
 10. Äkillisten olosuhdemuutosten mahdollinen vaikutus suunnitelman toteutukseen

11. Ryhmälle annettavat turvallisuusohjeet

12. hissinkäyttö

13. varusteet

14. rinnekäyttäytyminen opetusryhmässä

- Palauta suunnitelma viimeistään 14 vrk lapissa toteutetun hiihtojakson jälkeen.
- Suunnitelmat arvioidaan (palautuksen myöhästyminen vaikuttaa arviointiin laskevasti 0,5-2 numeroa).

Liite 7: ”Testaa tietosi” – väittämät

1. Alkuaura on helppo ja turvallinen tie siirtyä kohti aurakäännöstä?
2. Käännös yhdensuuntaisin suksin alkaa sauvamerkillä ja kohottautumisella ylös?
3. Leikkaavassa käännöksessä sukset kulkevat koko ajan kanteillaan?
4. Leikkaavasta käännöksestä jää lumeen viuhkamainen jälki?
5. Hiihtokeskuksen henkilökunnalla on oikeus poistaa hissilippu henkilöltä, joka ei noudata rinneturvallisuussääntöjä?
6. Rinneturvallisuussääntöjen mukaan rinteessä väistää aina se, joka mutkittelee tai laskee rinteeseen poikki?
7. Kaikissa laskettelurinteissä voi harjoittaa syöksylaskua, jos hiihtotaidot ovat riittävän hyvät?
8. Kypärän käyttö laskettelurinteissä ei ole pakollista?
9. Hoidettujen rinnealueiden ulkopuolella laskeminen tapahtuu omalla vastuulla?
10. Rinnetapaturman sattuessa velvollisuutesi on auttaa ja ilmoittaa onnettomuudesta viipymättä henkilökunnalle?
11. Rinteet merkitään erivärisillä opasteilla vaikeusasteittain. Rinteiden vaikeusaste määräytyy sääolosuhteiden mukaan?
12. Rinteet merkitään erivärisillä opasteilla vaikeusasteittain. Helpoin rinne on väriltään sininen?

13. Rinteet merkitään erivärisillä opasteilla vaikeusasteittain. Vaikein rinne on väriltään musta ja sen jyrkin kohta on $> 45\%$?
13. Mahdollisimman hyvän tasapainon saavuttamiseksi ankkurihississä istutaan hissikapulan päällä tasaisesti?
14. Jos kaadut hississä, voit laskea hissilinjan reunaa alas?
15. Hissistä poisjääminen on sallittua ainoastaan merkityillä paikoilla?
16. Sääolosuhteet voivat Suomessakin vaihdella nopeasti?
17. Kevennyksen ansiosta paine suksien alla vähenee, jolloin kanttauksen vaihto helpottuu?
18. Käännös yhdensuuntaisin suksin voidaan tehdä luisuttaen tai leikaten?
19. Ankkurihissistä poistuttaessa poistumissuunnan puoleinen henkilö jää viimeisenä pois?
20. Paineen kohdistumista sukseen ei voi säädellä kevennysliikkeellä?
21. Kanttauksen voimakkuuden avulla säädellään vauhtia?
22. Sauvan käyttö on tarkoitettu lisäämään käännöksen vauhtia?
23. Laskiessa ylävartalo on kääntyneenä sivulle pois menosuunnasta?
24. Suksien kääntämiseen tarvitaan enemmän ylävartalon kuin jalkojen aktiivista liikettä?
25. Voimakkain kanttausliike tapahtuu lantiosta?
26. Aurakäännöksessä kääntämisessä on tärkeintä vartalon liikkeit?

27. Painonsiirtoon tarvitaan laskijan tekemä ylös – alas liike?
28. Laskijan vauhti vaikuttaa käännöksen säteeseen?
29. Alasuksea kuormittamalla saadaan käännös ohjattua loppuun?
30. Kuormittamisella tarkoitetaan suksen ja lumen välisen paineen muuttamista?
31. Kaikissa laskettelurinteissä voi harjoittaa syöksylaskua, jos hiihtotaidot ovat riittävän hyvät?
32. "Käännöksen rytmi" tarkoittaa samansäteisiä käännöksiä peräkkäin?
33. Auraamisen tavoitteena on opettaa laskijaa hillitsemään vauhtia ja pysähtymään kanttauksen säätelyllä ja takapainoisella asennolla?
34. Käännöksen aloitus helpottuu siirtämällä painoa päkiälle?
35. Tasapainoisessa perusasennossa laskija seisoo sukset lähellä toisiaan, polvet suorina ja kädet rentoina sivulla?
36. Laskijan kääntäessä ylävartaloa käännöksen sisään, paino siirtyy helpommin ulkosukselle?

Liite 8: Taidon arviointikriteerit

5

Opiskelija laskee lajinomaisesti ja vaihtelevin tekniikoin vaativissa rinne- ja sääolosuhteissa.

3

Opiskelija laskee sujuvasti yhdensuuntaisin suksin vaihtelevissa sää- ja rinneolosuhteissa keskivaikeassa rinteessä.

1

Opiskelija laskee aurakäännöksillä helpoissa sää- ja rinneolosuhteissa.