

# HIIHTO

Hiihtoa opeteltaessa harjoitellaan ensin tasapainoa ja kävellään sukset jalassa. Alkuvaiheessa kannattaa jättää sauvat pois ja antaa lapsen totutella suksilla olemiseen ja sen jälkeen kävelemiseen. Perinteinen hiihtotyöli on helpompi tapa aloittaa ensin.

## Välineet:

- Sukset: vasta-alkajalle lapsenmittainen sukki on hyvä, kokeneemmalle hiihtäjälle 10 cm pidempi. Siteissä kannattaa kiinnittää huomiota siihen, että lapsi saa ne itse auki ja kiinni.
- Sauvat: pituus on sopiva, kun sauvat yltyvät lasta kainaloihin.

Aluksi on hyvä harjoitella kaatumista, tasapainoa ja liikkumista. Lapselle on hyvä kertoa, että kaatuminen ei haittaa yhtään. Kaatumista kannattaa myös harjoitella yhdessä lapsen kanssa. Oikeanlainen kaatumistekniikka on tärkeä: aloita paikaltaan, ensin takapuoli maahan ja siitä kierähdys kyljelle. Jos sukset menivät solmuun, kannattaa köllötellä hetki selällään ja nostaa jalat ylös. Pystyyn nousu: sukset asetetaan vieretysten sivulle ja nousua autetaan käsiä työntämällä. Itsenäinen pystyyn nousu kehittää lapsen tasapainoa.

Harjoitteluun kannattaa lähteä leikin kautta. Tasapainoa ja liikkumista voi harjaannuttaa esim. yhdellä suksella potkuttelun, hippaleikkien (ilman sauvoja), ja seuraa johtajaa – leikkien kautta. Aikuisen esimerkki ja kannustus on tärkeää!

## Leikkejä:

**Enkelihippa:** Valitse 1-3 hippaa ja näytä millä alueella leikitään.

- Hipa saa leikkijän kiinni koskettamalla
- Kun hipa on koskettanut, leikkijän on mentävä maahan tekemään lumienkeliä.
- Leikkijä voi pelastaa toisen tekemällä lumienkelin jalat vastakkain.

**Rukkashippa:** Laitetaan sukset jalkaan. Sauvat jätetään pois. Otetaan rukkanen, ja sillä yritetään osua toiseen.

**Lumikukka:** Tampataan lumeen ympyrää kukan mallissa. Suksien kannat pysyvät maassa.

**Lumijalkapallo:** Pelataan jalkapalloa niin, että kaikilla on toisessa jalassa sukki. Voi myös pelata isolla norsupallolla.

Täältä löytyy runsaasti leikkejä ja pelejä lumilajeihin: <https://lumilajitliikuttavat.fi/wp-content/uploads/2017/10/lumilajien-pelit-leikit-viestit-opas.pdf>

Valmis tuntisuunnitelmia hiihdon opetteluun: [https://lumilajitliikuttavat.fi/wp-content/uploads/2017/10/lumilajien-tuntisuunnitelmia\\_1.pdf](https://lumilajitliikuttavat.fi/wp-content/uploads/2017/10/lumilajien-tuntisuunnitelmia_1.pdf)

Lisää mukavia lumilajeja ja leikkejä varhaiskasvatukseen löytyy mm. Elina Pullin (2013) kirjasta: *Lupa liikkua. Liikuntaleikkejä ja -tuokioita varhaiskasvatukseen.*