Lumilautailun opetusohjelma

Suomen hiihdonopettajat ry / Vuokatin Urheiluopisto 2012

Tuomas Immonen, Jussi Hynninen, Markus Soini, Jussi Räsänen, Michael Holler,
Petteri Vihmalo, Ville Vihola, Mervi Nevala ja Santtu Harjulehto

Versio 1.0 / 29.11.2012





Sisällysluettelo

1. Johdanto

2. Mitä on lumilautailu?

3. Lumilautailun opettaminen

> 3.1 Oppiminen ja opettaminen

> 3.2 Oppimisympäristöt lumilautailussa

> 3.3 Lumilautailun perustaidot

> 3.4 Opetustiet ja oppimispolut
>> 3.4.1 Rinnelasku-tie
>> 3.4.2 Freestyle-tie
>> 3.4.3 Apuopettaja-tie
>> 3.3.4 Esimerkkejä opetusteistä ja oppimispoluista
>> 3.4.5 Opettajan omia opetusteitä

> 3.5 Välineet

4. Harjoitepankki

5. Lähdeluettelo

Suomen hiihdonopettajat ry / Vuokatin Urheiluopisto 2012

Tuomas Immonen, Jussi Hynninen, Markus Soini, Jussi Räsänen, Michael Holler, Petteri Vihmalo, Ville Vihola, Mervi Nevala ja Santtu Harjulehto

1. Johdanto



Lumiliikunnan oppiminen on antoisaa puuhaa ja taidon opettaminen toiselle palkitsee monin tavoin. Opettamisen ja oppimisen kanssa ollaan aina uuden asian äärellä, asian, joka mahdollistaa jatkuvan oppimisen ja kehittymisen myös opettajalle itselleen. Suomalainen lumiliikunnan opetus tähtää iloisiin ja onnistumisen elämyksiä tarjoaviin oppimiskokemuksiin, jossa oppiminen tapahtuu yhdessä oppijan ja opettajan kesken.

Opetusohjelman perustana on nykyaikainen käsitys taidon oppimisesta. Keskiössä on oppija, jonka lähtökohdat ja tavoitteet ovat aina yksilöllisiä. Lumiliikunnan opetuksessa onkin tärkeää ymmärtää, että opettajan toiminnan sijaan keskeistä on oppija ja oppiminen itsessään. Hyvä opettaja ymmärtää lajia ja lajikulttuuria, erilaisten oppimisympäristöjen tarjoamia mahdollisuuksia ja itse oppimista ilmiönä sekä ilmapiiriin, viihtyvyyteen ja motivaatioon vaikuttavia tekijöitä.

Tämän opetusohjelman tarkoituksena on tarjota lukijalleen monipuolisia työkaluja kohdata yksilöllisiä oppijoita ja opetustilanteita sekä työkaluja, jotka mahdollistavat oppijalle iloisia onnistumisen kokemuksia hienon lajin parissa. Parhaimmillaan se toimii uraansa aloittelevan opettajan tukena ja turvana, kokeneenkin opettajan vinkkivarastona sekä eräänlaisena ohjenuorana ja toiminnan perustana opettamiseen. Opetusohjelman suunnittelun ja toteutuksen perusta on ollut luoda lajirajoista riippumaton yhteinen tukeva pohja suomalaiselle lumiliikunnan opettamiselle.

2. Mitä on lumilautailu

Lumilautailu on monipuolinen ja haastava laji joka perustuu pohjimmiltaan hauskanpitoon. Se on myös suhteellisen nuori laji, jonka juuret ovat laine- ja rullalautailussa. Lainelautailijat etsivät aalloista saamiaan tuntemuksia 1960-luvulta lähtien myös pehmeällä lumella. Suomeen lumilautailu levisi 1980-luvun alussa julkaistuista ulkomaisista laskuleffoista. Lumilautailun erityispiirteitä on, että se on keksitty puhtaasti laskijoiden omaksi iloksi. Lumilautailun kehittyessä jatkuvasti ovat luovuus ja tekemisen ilo edelleen vahvasti mukana, vaikka laji onkin jo olympialaisissa ja sulautunut valtavirtakulttuuriin.

Monelle lumilautailijalle laji on elämäntapa, joillekin jopa ammatti. Välinevalmistajat, kilpailut, lehdet ja elokuvat, eli laskijoiden näkyvyys ja sitä kautta myytävät tuotteet, muodostavat areenan koko bisnekselle. Toisin kuin monissa muissa lajeissa, kilpaileminen ei kuitenkaan ole kuin yksi tapa tai porras toimia lumilautailuammattilaisena. Monet valitsevat leffojen kuvaamisen ja toisista tulee laskemisen kuvaajia, valmentajia, opettajia jne. Lajin parissa on mahdollisuudet kehittää paljon muutakin kuin urheilullista osaamista. Myös lumilautailun harrastajalle lajiin liittyy onnistumisen tunteita, elämyksiä, matkustamista sekä uusia ihmisiä, vuoria ja kulttuureita.

Mitä lumilautailu sitten on meille kouluttajille? Parhaimmillaan se on luovaa tasapainoilua liukuvan välineen päällä sopivan haastavissa ympäristöissä ja hyvässä seurassa, kuten skeittaus tai surffauskin. Mutta laajemmin ajateltuna lumilautailu on sukua myös hiihtämiselle, luistelulle ja muille lajeille joissa tasapainoillaan liikkuvan välineen päällä. Jostain syystä olemme kuitenkin päätyneet tähän lajiin. Kenties syy tähän on lumilautailevissa kavereissa, luovassa, monipuolisessa ja haastavassa tekemisessä, ulkoilmassa, raikkaassa talvimaisemassa, itsensä voittamisessa, rajojen rikkomisessa ja elämyksissä, joita olemme lajin parissa kokeneet. Usein nämä elämykset ja kokemukset on hienointa jakaa hyvien kavereiden kanssa ja niitä yritämmekin parhaamme mukaan välittää myös eteenpäin, uusille innokkaille harrastajille!

Mitä lumilautailu on sinulle?

Millainen on hyvä lumilautailun opettaja?

Millaisen kuvan lumilautailusta lajina annat lumilautailun opettajana?

3.Lumilautailun opettaminen

3.1 Oppiminen ja opettaminen

Oppimista voidaan yleisesti ajatella tiedon ja kokemusten karttumisena siten, että ihmisen tietoisuudessa ja toiminnassa tapahtuu muutos. Oppimista, lumilautailusta puhuttaessa varsinkin taitojen oppimista, tapahtuu sekä opettajan tavoitteiden tai opetussuunnitelman ohjaamana (eksplisiittisesti), että tiedostamatta (implisiittisesti). Opettajan tavoitteiden ohjaamassa tai opetussuunnitelman mukaisessa oppimisessa korostuvat opettajan työkalut, kuten ohjeet ja näytöt eli mallisuoritukset sekä palaute. Varsinkin rinneympäristössä taitoja opitaan kuitenkin usein tiedostamatta, joka käytännössä tarkoittaa oppimisympäristön (ks. luku 3.2) kautta oppimista. Esimerkkinä ympäristön kautta tapahtuvasta tiedostamattomasta oppimisesta voisi olla vaikkapa pieni lapsi, joka ilman opettajan läsnäoloa oppii leikkipuistossa liikunnallisia perustaitoja, kuten kiipeilemistä, ryömimistä, hyppimistä, juoksemista ym. Oppiminen on siis vahvasti sidoksissa ympäristöön ja vallitseviin olosuhteisiin.

Eksplisiittinen ja implisiittinen oppiminen eivät ole toistensa vastakohtia. Myös ns. perinteiset opettajan työkalut, eli opettajan omat laskutaidot, mallisuoritukset, ohjeet ja palaute ovat tärkeitä tekijöitä opettamista ajatellen. Voidaan ajatella, että implisiittisen eli tiedostamattoman oppimisen mahdollistavat oppimisympäristöt ovat ensimmäinen haaste opetustilannetta ajatellen. Jos tämä haaste saavutetaan, ts. opettaja osaa valita ja muokata sopivan oppimisympäristön, on hänellä loistavat mahdollisuudet käyttää hyväkseen myös perinteisiä työkaluja oppimisen ohjauksessa. Eli ensin oppimisympäristöt kuntoon ja toiminta käyntiin - ja sen jälkeen yksilöllisesti ohjaamaan oppimista.

Prosessia, jossa yksilö oppii liikkumistaitoja, voidaan kutsua motoriseksi oppimiseksi. Motoriseen oppimiseen liittyy olennaisesti taidon ja taitavuuden käsite.

Taidon oppimista voidaan määritellä yleisesti suorituksen kehittymisenä harjoittelun tuloksena. Yksi ”vahinko-onnistuminen” ei vielä tee suorituksesta taitavaa vaan ennemminkin kyky toistaa sitä siten, että joukkoon mahtuu vain vähän tai ei lainkaan huonoja suorituksia tai epäonnistumisia. Oppiminen on siis pysyvää ja taidon kehittyessä suoritukset myös yhdenmukaistuvat. Olennainen piirre taitavassa suorituksessa on myös sen mukautuvuus eli kyky toistaa taitoa erilaisissa tilanteissa, olosuhteissa ja ympäristöissä. Esimerkiksi aloitteleva lumilautailija voi hallita alkeiskäännöksen helposssa ympäristössä loivassa rinteessä, mutta käännösten tekeminen ei onnistu siirryttäessä jyrkempään rinteeseen tai kumpareikkoon. Taitava laskija puolestaan osaa mukauttaa ja hienosäätää käännöksiä niin, että hän selviää monipuolisesti myös vaikeammissa olosuhteissa ja ympäristöissä.

Taidon oppiminen jaetaan kolmeen vaiheeseen: alkuvaiheessa taito yritetään ymmärtää ja hahmottaa kokonaisuutena. Taitoa, kuten käännöstä tai temppua, voidaan yrittää hahmottaa esimerkiksi omalla kokeilulla, sanallisella ohjeistuksella, mallisuorituksella tai mielikuvilla.

Välivaiheessa taitoa harjoitellaan ahkerasti, mikä sitoo havaintotoiminnot. Toisin sanoen laskijan keskittyminen kohdistuu lähes täydellisesti omaan tekemiseen, esimerkiksi käännöksen vaiheisiin. Käännösten suhteuttaminen ympäristöön tai huomion kiinnittäminen muihin rinteessä liikkujiin on tässä vaiheessa haastavaa.

3.Lumilautailun opettaminen

Automaatiovaiheessa taidosta on tullut kokonaisuus, jolloin havaintotoiminnot vapautuvat. Automaatiovaiheessa laskija voi esimerkiksi radalla keskittyä laskulinjaan, koska käännöksen tekniikka ei enää vaadi kaikkea huomiota. Hyppyristä lähtiessä voi keskittyä tempun tekemiseen ilman että tarvitsee erikseen miettiä ponnistuksen, eli ollien vaiheita. Jotta laskija voisi keskittyä esimerkiksi siihen millaisella tyylillä tempun tekee, täytyy tempun perusteiden hallinta yleensä olla au-

Taidon kehittyessä ja oppimisen edetessä havaintotoiminnot siis vapautuvat muuhun kuin itse tehtävään. Lumilautailussa tätä voidaan ajatella selkeänä tavoitteena, sillä laskeminen tapahtuu aina muuttuvassa ympäristössä. Laskija joutuu rinnettä, paippia, tai parkkia alas tullessaan kiinnittämään huomiota esimerkiksi seuraavaksi vastaan tulevaan hyppyriin, kaareen, kumpuun, ratakeppiin, seuraavaan temppuun tai toiseen rinteessä liikkujaan. Tärkeää on huomata, että tämänkin asian voi ottaa huomioon jo harjoittelun alkuvaiheessa esimerkiksi kiinnittämällä tehtävää, kuten käännöstä, suoritettaessa tarkkaavaisuus kehon ulkoisiin kohteisiin eli esimerkiksi tulevaan käännökseen, merkkikartioon, rinteen reunaan tms.



>> Kuva: Taidon oppimisen nykyaikainen malli. Yksilöön, ympäristöön ja tehtävään liittyvät piirteet ovat jatkuvassa vuoropuhelussa keskenään. Esimerkiksi yksilön voimaominaisuudet tai havaintotaidot muuttavat myös kolmion kahta muuta tekijää. Hyvän rinteenlukutaidon omaava ja fyysisesti vahva laskija voi laskea haastavankin rinteen alas vähemmällä rasituksella ja rinteen muotoja hyväksikäyttäen. Tämä siksi koska hyvät havaintotaidot auttavat ennakoimaan tulevat käännökset, eikä laskija fyysisesti vahvana häiriinny laskun fyysisestä osuudesta vaan pystyy keskittymään olennaiseen.

3.Lumilautailun opettaminen

Oppimiskäsitysten muokkautuessa ja kehittyessä on myös opettajan rooli opetustilanteessa muuttunut. Opettajakeskeisyydestä onkin siirrytty yhä enemmän oppijalähtöisyyteen, jossa opettajan roolia voidaan ajatella ensisijaisesti oppimisen ohjaajana. Keskeistä on siis opettajan toiminnan sijaan oppija ja oppiminen itsessään. Mikäli opettaja keskittyy liiaksi opetusteknisiin asioihin ja omaan tuntisuunnitelmaan, on vaarana että opettajan keskittyminen siirtyy pois oppijasta. On tärkeää muistaa, että oppiminen ja opettaminenkin, tapahtuu kokeilemisen, yrittämisen ja erehtymisen kautta. Tämän vuoksi opettaminen ei voi olla pelkästään virheiden karsimista, vaan kannustamista ja tukemista kokeilemaan ja yrittämään.

Opettajan toiminnan tulisi perustua taitojen oppimisen taustatekijöihin, joita voidaan havainnollistaa viiden kokonaisuuden kautta: 1.) oppijan motivaation synnyttäminen, 2.) toiminnan määrän maksimointi, 3.) tehokkaan oppimisympäristön luominen, 4.) opetuksen eteneminen loogisesti sekä 5.) kokonaissuorituksen harjoitteleminen.

1. Oppijan motivaation synnyttäminen

Opettamisen lähtökohtana tulisi olla, että se herättäisi oppijan mielenkiinnon ja innostaisi oppimaan. Parhaimmillaan oppilaassa herää sisäinen innostus itse toimintaa kohtaan, jolloin voidaan puhua oppilaan sisäisen motivaation heräämisestä. Oppilaan sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan toimintaan osallistumista sen itsensä vuoksi. Tällöin toiminnan motiiveina ovat siitä saatava ilo ja myönteiset kokemukset, joita toiminta tuottaa. Vastakohtaisesti voidaan puhua myös ulkoisesta motivaatiosta, jossa toimintaa ohjaavat palkkiot tai rangaistuksen pelko. Yleensä ulkoinen motivaatio toimintaa kohtaan lopahtaa joko saavutettaessa palkkio tai rangaistuksen uhan väistyessä.

Sisäinen motivaatio on motivaatioluokista voimakkain ja se syntyy kun oppilas voi kokea toiminnassa autonomiaa, sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja koettua pätevyyttä. Autonomialla tarkoitetaan oppilaan tunnetta siitä, että hänellä on mahdollisuus tehdä omaan toimintaansa liittyviä valintoja ja vaikuttaa esim. tunnin päätöksentekoon. Autonomia on avainasemassa sisäisen motivaation syntymisessä, ja onkin tärkeää että oppilaalla on mahdollisuus tuntea vaikuttavansa häntä koskeviin päätöksiin.

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa oppijan tunnetta siitä että hän kuuluu kiinteänä ja hyväksyttynä osana ryhmään. Tunnille kokoontuva ryhmä tai kerho vetää laskijaa puoleensa ja saa osallistumaan harjoitteluun kerta toisensa jälkeen. Myös vastuu ryhmän jäsenistä esimerkiksi turvallisuuden kautta on omiaan lisäämään yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Pätevyys tarkoittaa oppijan uskoa omiin kykyihinsä. Jos oppilas kokee onnistumisia ja saa positiivista palautetta kasvaa myös hänen koettu pätevyytensä. Omalle taitotasolle soveltuvat temput, tunne onnistumisesta ja kannustava palaute ovat avaintekijöitä lisäämään koettua pätevyyttä.

Sisäistä motivaatiota voidaan tukea paitsi opetusjärjestelyin mutta myös luomalla autonomiaa, sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja koettua pätevyyttä tukeva oppimisilmapiiri eli motivaatioilmasto. Motivaatioilmastolla tarkoitetaan oppilaan kokemusta tunnilla vallitsevasta ilmapiiristä. Ilmapiiri voidaan jakaa kahteen eri luokkaan, tehtäväsuuntautuneeseen

3.Lumilautailun opettaminen

motivaatioilmastoon ja kilpailusuuntautuneeseen motivaatioilmastoon. Tehtäväsuuntautuneessa ilmapiirissä opettaja tukee kannustaa ja arvostaa tunnilla positiivisesti ilmeneviä autonomian, sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ja koetun pätevyyden tekijöitä. Tällöin myös tunnin ilmapiiri muotoutuu näitä tekijöitä tukevaksi ja oppilaat todennäköisesti motivoituvat paremmin. Vastakohtaisesti jos opettajan opetukselliset ratkaisut eivät tue oppilaan kokemusta autonomiasta, sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta ja koetusta pätevyydestä muodostuu tunnille kilpailusuuntautunut ilmapiiri, mikä puolestaan vie oppilaan motivaatiota kohti ulkoista motivaatiota.

Alla on jaottelu tekijöistä jota edesauttavat tehtävä- tai kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston syntyä.

Tunnin motivaatioilmasto		
	Kilpailusuuntautunut	**Tehtäväsuuntautunut**
Tehtävä / resurssit	Samanlaiset kaikille	Eriytyneitä oppilaan edellytysten ja toiveiden mukaisesti
Autoriteetti / opettajan rooli	Kontrolloiva	Oppilaan vastuullisuutta ja valinnanmahdollisuuksia korostava
Palkitseminen	Julkista, normatiivista kilpailumenestykseen perustuvaa	Yksityistä, yksilölliseen kehittymiseen, yrittämiseen perustuvaa
Ryhmittely	Kilpailullisiin tehtäviin	Yksilöllisiin/yhteistoiminnallisiin tehtäviin
Arviointi	Normatiivista ja julkista, huomio lopputulokseen, virheistä rankaistaan, keskinäistä kilpailua arvostetaan	Yksilölliseen kehitykseen perustuvaa huomio prosessiin virheet osa oppimista yhteistyötä, kiinteyttä arvostetaan
Ajankäyttö	Suoritusaika rajattua	Suoritusaika joustavaa

2. Toiminnan määrän maksimointi

Liikuntataitoja opitaan vain tekemällä ja harjoittelemalla. Tämän vuoksi opettajan tulisikin käyttää mahdollisimman vähän tai ainoastaan välttämätön aika ohjeiden antamiseen, mallisuorituksiin eli näyttöihin, ryhmän liikutteluun paikasta toiseen ja niin edelleen. Jokainen oppija kokee oppimisen omalla tavallaan, jonka vuoksi lajiteknisten asioiden sijaan opettajan tulisikin keskittyä enemmän ympäristön muokkaamiseen (ks. luvut 3.2 ja 3.4.3). Tällöin ympäristö mahdollistaa, ei vain yhtä tiettyä, vaan monia mahdollisuuksia ja tapoja oppimiselle. Tärkeää on että opettaja valmiiden vastausten sijaan kannustaa oppijaa itsenäisesti ratkaisemaan ja oivaltamaan sekä antaa myös aikaa ja mahdollisuuksia kokeilemiseen.

3. Tehokkaan oppimisympäristön luominen

Opettaja voi luoda tehokkaan oppimisympäristön käyttämällä oppimisen tehostamiseen konkreettisia apuopettajia. Apuopettajat ovat opettamisen apuvälineitä, kuten esteitä, portteja, köysiä, ratoja ym., joiden avulla suunnataan ja ohjataan oppimista taidon ja kehittymisen kannalta oikeaan suuntaan (ks. luku 3.4.3 sekä harjoitepankki esimerkkejä apuopettajista). Esimerkiksi ponnistusta harjoiteltaessa voidaan hypätä esteen yli tai käännöksen sädettä ja muotoa voidaan ohjata merkkikartioilla. Apuopettajat luovat ja muokkaavat mielikuvia sekä vapauttavat opettajan perinteisestä roolista enemmän oppimisen ohjaajaksi. Apuopettajia käyttämällä ympäristöstä saadaan oppimisen kannalta tehokas, koska ne helpottavat oppimista, herättävät oppijoissa spontaania toimintaa sekä tarjoavat vaihtelua

3.Lumilautailun opettaminen

harjoittelulle. Niillä on myös eriyttävä vaikutus eli samassa ympäristössä voidaan esimerkiksi ryhmän jäsenille tarjota jokaisen taitotasoa vastaavia tehtäviä.

4. Opetuksen eteneminen loogisesti

Liikuntataidossa, kuten lumilautailussa vaikkapa käännöksessä tai tempussa, on oppimisen kannalta tärkeitä ja vähemmän tärkeitä osia. Näiden osien tiedostaminen vaatii opettajalta ajoittain syvällistäkin ymmärrystä kyseessä olevasta taidosta. Opettamisen yhtenä lähtökohtana tulisi olla taidon oleellisimman osan harjoitteleminen. Esimerkiksi käännöksessä käsien asentoa voidaan pitää vähemmän tärkeänä asiana verrattuna nilkkojen, polvien, lantion ja koko kehon yhteistoimintaan. Temppuun, varsinkin pyörimään lähtiessä, on asteiden lukumäärästä tai taitotasosta riippumatta olennaisempaa keskittyä ponnistuksen ja vartalon kierron ajoitukseen kuin vaikkapa polvien asentoon. Oleellista on, että vaikka oppijat ovat eritasoisia, ei harjoittelun ydin kuitenkaan muutu mihinkään. Lumilautailussa tämä siis tarkoittaa käytännössä perustaitojen monipuolista harjoittelemista kaikilla taitotasoilla. Taitavalle opettajalle on ominaista ymmärrys ja kyky tiedostaa taidon olennaisin osa.

5. Kokonaissuorituksen harjoitteleminen

Lumilautailun opettamisessa voidaan harjoitella kokonaissuoritusta toiminnan alusta lähtien. Lumilaudalla tämä tarkoittaa toimintaa liukuvan laudan päällä eri tavoin, erilaisissa ympäristöissä ja olosuhteissa. Taidon oppimisen ja opettamisen alkuvaiheessa kokonaissuoritusta kannattaa harjoitella riisuttuna tai helpotettuna mallina, joka on oppijan taitotason mukainen. Taidon oppimisen edistyessä suoritusidea ei näin muutu. Kokonaissuorituksen harjoittelu on mielekästä, se on helppo omaksua ja hyväksyä ja lisäksi toiminnalla on näin alusta asti järkevä tavoite.

Moni opettaja törmää opettaessaan tilanteeseen jossa oppija ei opi, vaikka opettaja näyttää mallia siitä kuinka tulisi toimia. Jotta opettaja voisi hyväksyä tämän ja toisaalta tukea oppimista oikeilla keinoilla ja harjoitteilla on hyvä tiedostaa muutama asia ihmiskehon toiminnasta ja liikkeestä.

Liikkuessaan ihmisen keho (raajat, vipuvarret ja nivelet) organisoi automaattisesti itsensä toimimaan ympäristön haasteiden ja tavoitteiden mukaan. Tällöin voidaan puhua kehon koordinaatiosta. Raajat, vipuvarret ja nivelet tarkoittavat tässä yhteydessä niin sanottuja vapausasteita, joita liikkeissä on aina se määrä, kuinka montaa niveltä ja sen toiminnallista suuntaa liikkeen toteuttamiseen tarvitaan (esimerkiksi 2 x 2 x 3 = 12). Lumilautailussa kaikki nivelet ovat aktiivisesti käytössä, olkapäitä ja käsien niveliä yleensä lukuun ottamatta. Toiminnallisia suuntia ovat ylös-alas ja eteen-taakse (kuormittaminen, ks. luku 3.3), vatsapuoli-selkäpuoli (kanttaaminen, ks. luku 3.3) sekä kiertoliikkeet (kääntäminen, ks. luku 3.3) tai edellä mainittujen yhdistelmät. Taitotaso määrittää, miten tehokkaasti keho itsensä organisoi liikkeen toteuttamiseen. Aloittelija "jäädyttää" näitä vapausasteita, jolloin suoritus näkyy jäykkinä toteutuksina (esim. tönkköpolvet tai lantion linkkuveitsi). Oppiessaan taitoa, oppija alkaa oppimisen myötä "vapauttamaan" vapausasteita, jolloin kehon kokonaiskoordinaatio paranee ja suoritukset näkyvät entistä sujuvimpina ja kokonaisvaltaisimpina liikkeinä (esimerkiksi nilkan, polven ja lantion yhteistoiminta käännöksessä tai ponnistuksen ja vartalon kierron ajoitus hyppyristä pyörimään

3.Lumilautailun opettaminen

lähdettäessä). Taitava laskija pystyy täten hyödyntämään myös ympäristöä tehostaessaan omia suorituksia, esimerkiksi paipissa tai krossiradalla hakemaan laskulinjoja, jotka tuovat lisää vauhtia.

3.2 Oppimisympäristöt lumilautailussa

Lumilautailu on paljon muutakin, kuin laskemista tasaista rinnettä pitkin alaspäin. Lajin ominaispiirteisiin kuuluu maaston hyväksikäyttö mahdollisimman monipuolisella ja luovalla tavalla. Perustaitoja (ks. luku 3.3) monipuolisesti kehittävä oppimisympäristö onkin tärkeää jo oppimisen ensiaskeleista lähtien. Oppimisympäristöllä tarkoitetaan fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista tekijöistä koostuvaa ympäristöä, jossa lumilautailun oppiminen ja opettaminen tapahtuvat. Oppilaan taitotaso ja motivaatio, opettajan pätevyys, opettajan ja oppilaan välinen vuorovaikutus, sää, rinteiden/ laskuympäristön kunto, muiden laskijoiden määrä ja oppilaan vireystila muun muassa muodostavat oppimisympäristön ja vaikuttavat sen valintaan. Oppimisympäristö on siis se todellisuus, jossa opettaja ja oppilas toimivat. Tässä luvussa tarkastellaan pääosin opettajaa ja oppilasta ympäröivää fyysistä oppimisympäristöä, sen valintaa sekä opettajan mahdollisuuksia vaikuttaa siihen.

Tunnin tai kurssin alussa opettaja hahmottelee yhdessä oppilaan kanssa oppimispolun/polkuja, jotka tukevat oppijan sen hetkisten taitojen kehittymistä parhaiten. Valitut polut sisältävät oppilaan taitotasoon nähden sopivia harjoitteita ja tehtäviä erilaisissa oppimisympäristöissä. Samalla oppilaan kanssa edetessä on luontaisesti helppo kerrata turvallisuusasioita, joka lisää oppilaan turvallisuuden ja pätevyyden tunnetta ja siten motivoi harjoitteluun.

Perinteisesti on ajateltu opettajan olevan sitä parempi opettaja, mitä paremmin hän oman aineensa hallitsee. Oman opetusaineksen hallinta on tärkeää, mutta opettajan toiminnalle asetettavat tavoitteet kuitenkin muuttuvat, kun mukaan otetaan opettajalle tärkeä taito luoda ja muokata erilaisia oppimisympäristöjä, joiden kautta oppija saa mahdollisuuden kehittää omaa oppimistaan ja taitojaan.

Esimerkiksi kaikki käännökset rinteessä ovat erilaisia, sillä niihin vaikuttavat tekijät kuten taitotason kehittyminen, vauhti, sää, rinteen muodot ym. vaihtelevat käännöksestä toiseen. Keskeistä taitojen opettamisessa on opettaa oppilaat toimimaan erilaisissa tilanteissa. Opettajajohtoinen perinteinen opetus, joka etsii oikeaa ”täydellistä tekniikkaa” ja pyrkii karsimaan virheitä, ei valitettavasti kehitä oppijoita toimimaan oikeissa tai aidoissa tilanteissa. Sen sijaan ajatus ympäristön kautta opettamisesta valmistaa oppijoita tähän, sillä ympäristöt tarjoavat lukemattomia haasteita ja takaavat harjoittelun vaihtelun. Perusperiaatteet suorituksissa ovat siis samat, mutta silti jokainen suoritus on erilainen.

Erilaisissa oppimisympäristöissä oppilas voi kehittää ymmärrystään omasta oppimisestaan, taidoistaan ja mahdollisuuksistaan. Oleellisen tärkeitä oppimisessa ovat opettajan tietoisesti käynnistämät ongelmanratkaisutilanteet, joissa oppija pääsee itse ratkaisemaan ongelman ja näin pääsee oppimisprosessissa eteenpäin. Sanonta “olosuhde opettaa” sopineekin tähän mainiosti. Tällainen nykyaikaisiin oppimiskäsityksiin pohjautuva

3.Lumilautailun opettaminen

näkemys oppimisympäristöstä on tärkeää lumilautailun opetuksessa, koska lumilauta on haastava väline ja olosuhteilla on opetteluun suuri merkitys.

Lumilauta koetaan usein alussa vaikeaksi ja jännittäväksi välineeksi liikkua, koska molemmat jalat ovat samassa kappaleessa kiinni. Tämä korostaa entisestään opetuksen hyvää suunnittelua ja oppimisympäristön toimivuutta, sillä oppilaan liiallinen jännitys vie keskittymisen pois itse lumilautailun opettelusta. Hyvällä oppimisympäristön valinnalla voidaan estää myös pelkotilojen syntyä, jotka voivat estää oppimista. Lisäksi toimivassa oppimisympäristössä oppilaat toimivat turvallisesti ja aika käytetään tehokkaasti itse tekemiseen eli lumilautailuun. Monipuolinen tai uusi oppimisympäristö voi tarjota kokeneemmallekin oppijalle uusia haasteita ja siten kehittää perustaitoja entistä laajemmin. Opettajan vastuulla on kannustaa oppijaa kokeilemaan ja harjoittelemaan erilaisissa paikoissa ja olosuhteissa. Harjoitteissa pyritään kehittämään perustaitoja oppimisen edistymiseksi tai asetetun tavoitteen saavuttamiseksi. Lopputuloksena saadaan yleensä oppilaalle lisää motivaatiota laskemiseen ja itsensä kehittämiseen.



Kuva: Rinnekeskus on täynnä erilaisia oppimisympäristöjä.

3.Lumilautailun opettaminen

Hiihtokeskukset Suomessa tarjoavat monipuolisesti mahdollisuuksia lumilautailun opetukseen. Opettajalla on valmiina kattava valikoima erilaisia oppimisympäristöjä, joissa toimia oppilaan kanssa. Helpot, keskivaikeat ja vaativat rinteet, parkki, lastenmaa ja tasamaa ovat monen keskuksen perusvalikoimaa. Kuitenkin vain opettajan mielikuvitus on rajana erilaisten oppimisympäristöjen luomisessa. Opettaja voi luoda erilaisia ja eritasoisia tehtäviä sekä käyttää apuvälineitä ja näin ollen muokata olemassa olevaa oppimisympäristöä esimerkiksi merkkikartioita, köysiä, lunta ja lapiota ym. apuna käyttäen. Jo pienet muutokset oppimisympäristöön voivat vaikuttaa olennaisesti sekä oppilaan että opettajan toimintaan. Oppimisympäristön muokkaamisen voidaan ajatella toimivan myös opettajan apuvälineenä (apuopettajana, ks. luku 3.) esimerkiksi eritasoisten ryhmien hallinnassa. Opetusalueelle voi luoda erilaisia vaikeustasoja, jolloin kaikki oppijat voivat edetä harjoittelussa turvallisesti ja motivoituneina oman tasonsa mukaisesti.

Opettajan ympärillä oleva oppimisympäristö tulisi siis nähdä ennen kaikkea työkaluna, joka tuo haastetta, mahdollisuuksia ja vaihtelua oppimiseen. Se on oikein käytettynä ja tarpeiden mukaan muokattuna oppilaalle tärkeä motivaatiotekijä ja tässä asiassa vain opettajan luovuus ja mielikuvitus ovat rajana. Opettaja päättää oppilaan kanssa yhdessä missä ympäristössä he toimivat. Oppilaalle on tärkeää onnistua ja kokea olevansa hyvä siinä mitä hän on tekemässä. Kun oppilas onnistuu, kokee olevansa pätevä ja hyväksytty, herättää se hänessä halun oppia lisää.

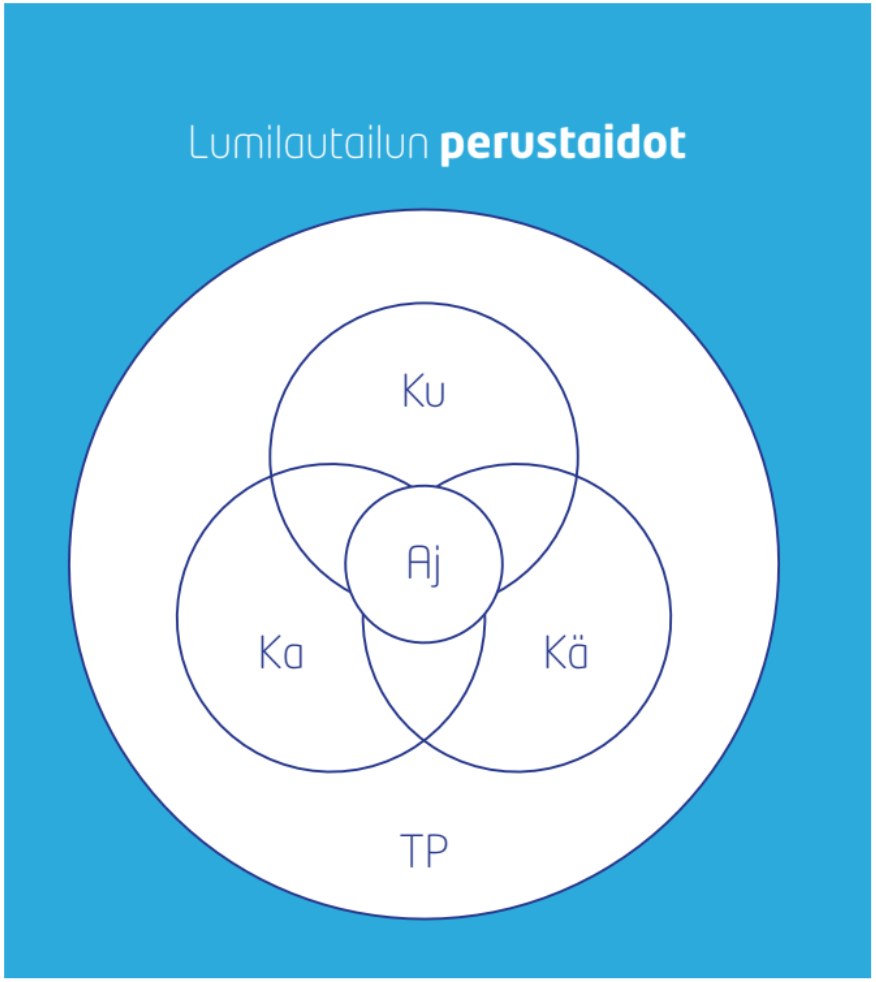
Miten opetusympäristö valitaan?

Kuka tekee valinnan?

Miten muokkaat oppimisympäristöä oppilaan toiminnan mukaan?

3.Lumilautailun opettaminen

3.3. Lumilautailun perustaidot. Lumilautailun tukipilarit ovat viisi perustaitoa: tasapaino, kääntäminen, kanttaaminen, kuormittaminen sekä ajoitus. Taitava laskija pitää tasapainoa yllä yhdistelemällä oikea-aikaisesti kääntämistä, kanttaamista ja kuormittamista, jolloin laskemisesta tulee vauhdikasta, sujuvaa, näyttävää ja vaivatonta. Näiden perustaitojen merkitys vaihtelee jonkin verran lumilautailun eri osa-alueilla ja monipuolisen laskutaidon parantamiseksi näitä taitoja tuleekin kehittää monipuolisesti. Vaihtelevasta liikunta- ja kokemustaustasta johtuen oppija voi olla luontaisesti hyvä jo esimerkiksi tasapainon suhteen, mutta vähäisen lumilautailukokemuksen takia muut perustaidot eivät välttämättä ole samalla tasolla. Kaikki lumilautailun osa-alueet rata- ja vapaalaskusta freestyleen tukevat perustaitojen kehittymistä ja sen vuoksi kapea-alainen harjoittelu heikentää kehittymisen mahdollisuuksia jos oppija pyrkii usein pysymään tutuissa ja turvallisissa harjoitteissa ja ympäristöissä. Opettajan tehtäviin kuuluukin erityisesti ohjata ja kannustaa oppija uusille oppimispoluille sekä erilaisiin oppimisympäristöihin.



TP = Tasapaino
Kä = kääntäminen
Ka = Kanttaaminen
Ku = Kuormittaminen
Aj = Ajoitus

3.Lumilautailun opettaminen

Tasapaino

Tasapaino luo perustan kaikelle laskemiselle ja mahdollistaa myös muiden perustaitojen monipuolisen kehittämisen.

Tasapaino voidaan jakaa staattiseen ja dynaamiseen tasapainoon. Staattisella tasapainolla tarkoitetaan kykyä säilyttää tasapaino mahdollisimman minimaalisilla liikkeillä liikkumattomalla alustalla, esimerkiksi seisottaessa lumilaudan päällä tasamaalla. Dynaamisella tasapainolla tarkoitetaan kykyä suorittaa liikkeitä epävakaalla alustalla ja vaihtelevissa olosuhteissa. Tasapaino on tällöin laskun mukana elävää dynaamista liikettä. Tasapainon säilyttäminen ja muuttuviin olosuhteisiin reagoiminen on mahdollista tukevan ja liikevalmiin perusasennon kautta.



Kuva: Lumilautailun liikevalmis perusasento. Tukevassa perusasennossa laskija seisoo laudan päällä rennosti jalat hieman koukussa niin, että polvet, lantio ja hartiat ovat laudan suuntaisina. Kädet ovat vartalon sivulla tasapainottaen asentoa. Perusasennossa paino on tasaisesti molemmilla jaloilla ja katse on yleensä menosuuntaan. Perusasento voidaan ajatella valmiusasennoksi, joka mahdollistaa liikeradat kaikkiin suuntiin. Taitojen edetessä ja laskijan siirtyessä yhä erilaisiin ympäristöihin voidaan asentoa mukauttaa tarpeen, tilanteen ja olosuhteiden mukaisesti. Kovavauhtisessa vapaalaskussa voidaan rintamasuuntaa kääntää hiemaan menosuuntaan, kun taas esimerkiksi freestyle-

3.Lumilautailun opettaminen



Kuva: Perusasento ei tarkoita tiettyä muottia, jossa tulee olla koko ajan. Liikevalmiissa perusasennossa on olennaista, että se tuntuu laskijasta itsestään luonnolliselta ja tasapainoiselta. näin se mahdollistaa tarvittavat liikeradat, jotta laskiessa voidaan elää liikkeen mukana ja reagoida eri olosuhteisiin tilanteen ja ympäristön mukaan. Perusasentoon vaikuttaa oleellisesti yksilöllisten fyysisten tekijöiden lisäksi myös siteiden säädöt ja tukevat lumilautailukengät.



Kuva: Perusasento elää liikkeen mukana ja sen kautta on mahdollista reagoida eri tilanteisiin ja ympäristöihin. Liikevalmis perusasento tukee temppuun lähtöä.

Kanttaaminen

Kanttaamisen tarkoitus on muodostaa kulma lumen ja laudan välille. Kanttaamalla lautaa laskija voi kontrolloida laudan kulkua. Kanttausta säädellään nilkkoja, polvia, lantiota sekä koko vartalon kallistamista hyödyntäen. Nilkan ja polven liikkeet ovat nopeita ja pienivoimaisia ja näitä käytetäänkin yleensä hitaammissa vauhdeissa. Kovemmissa vauhdeissa puolestaan kallistetaan voimakkaammin lisäksi myös lantiota ja koko vartaloa jolloin on mahdollista saavuttaa suurempi voima.



Kuva: Kanttaamisella on tarkoitus muodostaa kulma laudan ja lumen välille. Kantattu lauta pyrkii muotonsa vuoksi taipuessaan kääntymään.

3.Lumilautailun opettaminen

Kuormittaminen Kuormittamisella tarkoitetaan laskijan aktiivista tai pinnanmuotoja hyödyntävää paineensäätelyä lumen ja laudan välillä. Kuormittaminen voidaan jakaa kahteen osaan: laudan pysty- sekä pituussuuntaiseen kuormittamiseen. Laskija pystyy säätelemään painetta lähinnä jaloillaan ylös-alas liikkeellä sekä pituussuunnassa siirtämällä painoa etujalan ja takajalan välillä. Laudan ja lumen välistä painetta lisätään tai vähennetään kuormittamisen avulla ja sillä on myös olennainen vaikutus esimerkiksi käännöksen säteeseen. Kun painetta lisätään, lauta taipuu enemmän ja käännöksen säde pienenee. Pituussuuntaisella kuormituksella voidaan myös esimerkiksi säädellä laudan kantin pitoa käännöksen aikana. Käännöksen alussa kuormitetaan voimakkaammin laudan kärkeä, jolloin lauta lähtee helpommin käännökseen ja vastaavasti käännöksen lopussa laudan kantaa kuormittamalla saadaan kantin pito säilymään, eikä lauta lähde luisuun.



Kuva: Ollie. Esimerkki pysty- sekä pituussuuntaisesta kuormittamisesta. Painonsiirrolla etu- ja takajalan välillä sekä jalkoja voimakkaasti ojentamalla päästään esteen yli.

3.Lumilautailun opettaminen



Kuva: Nosemanual. Esimerkki äärimmilleen viedystä pituussuuntaisesta kuormittamisesta.

Kääntäminen

Kantattu lauta pyrkii kääntymään, koska se on sivuiltaan kaareva. Tämän lisäksi laskija voi kiertää vartaloaan käännöksen tehostamiseksi. Ylä- ja alavartalon kiertymistä samaan suuntaan kutsutaan myötäkierroksi, vastakkaisiin suuntiin kiertymistä vastakierroksi. Hartioiden kiertoa käytetään hyväksi myös esimerkiksi eri tempuissa. Spinnaaminen tapahtuu pääsääntöisesti hartioita kiertämällä, jolloin lauta seuraa hartioiden liikettä.

Laskiessa ylävartalo voi olla myös staattisena paikallaan jalkojen tehdessä työtä. Tällainen tilanne on yleensä silloin, kun lasketaan lyhytsäteisiä käännöksiä tai alustan ollessa kovin epätasainen.



Kuva: Myötäkierto käännöksessä. Hartialinja pysyy lähellä laudan linjaa.

3.Lumilautailun opettaminen



Kuva: Esimerkki vastakierrosta. Pressin päällä saadaan lauta käännettyä poikittain sekä löydetään tasapainoinen asento kiertämällä ylävartaloa ja jalkoja vastakkaisiin suuntiin.

Ajoitus

Ajoitus sitoo käännöksen tai tempun eri osa-alueet ja vaiheet toisiinsa. Ajoituksella perustaitona tarkoitetaan käännöksen tai esimerkiksi hypyn eri vaiheiden ajoitusta ja yhdistelyä toisiinsa nähden. Käännöksen eri vaiheita ovat mm. kevennys, kantinvaihto ja kuormittaminen, hypyn vaiheita puolestaan vauhdinotto, ponnistus, ilmalento ja alastulo.

Yksittäisen käännöksen sisäinen ajoitus vaikuttaa siihen miten laskeminen ilmenee ulkoisesti ja minkälaisia käännökset ovat suhteessa toisiinsa nähden. Lasku voi olla ulkoisesti rytmiltään vaihtelevaa (esim. vapaalasku metsässä) tai tasarytmistä (esim. rata, jossa muuttumaton kepin väli ja sivupoikkeama).

Laskemiseen vaikuttaa siis luonnollisesti ulkoiset tekijät kuten rinteen muodot, puut, rata tai muut rinteessä liikkujat. Ulkoiset tekijät vaikuttavat puolestaan ajoitukseen eli siihen miten laskija suhteuttaa laskemisen ympäristöönsä.

3.Lumilautailun opettaminen



Kuva: Esimerkki ajoituksesta. Oikein ajoitetulla ponnistuksella ja ylävartalon kierrolla saadaan spinnattua 180 astetta.

3.Lumilautailun opettaminen



Kuva: Esimerkki käännöksen ajoituksesta. Ylöskevennetyssä käännöksessä saadaan jalkoja ojentamalla ja ylöskohottautumalla vähennettyä painetta kantilla ja helpotettua näin kantinvaihtoa. Kantinvaihdon jälkeen saadaan painetta lisättyä käännöksen aikana tasaisesti alaspainautuen. Kuormittamisen ajoituksella voidaan säädellä myös käännöksen sädettä ja näin ollen niiden suhdetta toisiinsa sekä ympäristöön nähden.

3.Lumilautailun opettaminen

3.4 Opetustiet ja oppimispolut

Opetustie voidaan mieltää loogiseksi tavaksi edetä opetuksessa lumilautailun ydintä eli perustaitoja kehittäen. Perustaidoista muodostuvat kaikki osa-alueet mitä lumilaudalla on mahdollista toteuttaa, reilien laskemisesta isoihin hyppyihin, paippi- tai ratalaskusta aina vapaalaskuun rinteessä tai isoilla vuorilla. Eri osa-alueisiin liittyvät oppijan kiinnostuksen kohteet vaikuttavat siihen, mihin suuntaan opettajan on hyvä edetä, jotta oppiminen olisi mahdollisimman tehokasta oppijan lähtökohdat huomioiden. Opetustien ja oppimisympäristön valinnalla vaikutetaan merkittävästi oppijan motivaatioon sitä parantaen mutta myös heikentäen. Esimerkiksi liian jyrkkä rinne voi olla pelottava kokemus aloittelijalle ja näin ollen heikentää motivaatiota tai jopa sammuttaa sen kokonaan. Toisaalta eteneminen ennalta jännittävältä tuntuvaan ympäristöön tai itsensä ylittäminen vaikkapa uuden tempun tai hyppyristä hyppäämisen muodossa on ehkä parasta mitä lumilautailu voi tarjota.

Opetustie on siis yksi tapa opettaa, eräänlainen suunnitelma opetuksen etenemiselle ja toteuttamiselle. Tärkeintä opettamisessa on se, että lähtökohtana on aina oppiminen, ei päinvastoin! Opettajan tärkein taito onkin kyky osata lukea oppilaitaan ja soveltaa opetustaan aina kyseessä olevan oppilaan tai ryhmän sekä tilanteen ja olosuhteiden mukaisesti. Tämä edellyttää opettajalta aitoa halua olla läsnä, ymmärtää ja kuunnella oppilastaan sekä selvittää tämän taustoja ja mielenkiinnon kohteita sekä oppilaan omia tavoitteita. Opettaja on tunnilla aina ammattilainen joka ohjaa tilannetta ja jolla on vastuu oppilaasta ja opetuksen toteuttamisesta. Oppimisen kannalta paras tilanne on jos sisältö ja toteutus voidaan suunnitella yhteistyössä oppijan ja opettajan välillä.

Oppijan kyky oppia sekä kiinnostuksen kohteet ovat yksilöllisiä ja niihin vaikuttavat oppilaan ikä, rohkeus, fyysiset ominaisuudet ja aiemmat kokemukset lumilautailusta sekä muusta liikunnasta. Opettajan ammattitaitoa on kyky havainnoida näitä asioita ja suunnitella opetus oppilaan yksilölliset ominaisuudet huomioiden. Näin ollen ei ole mahdollista luoda yhtä ”patenttiratkaisua”, vaan parhaan kokemuksen aikaansaamiseksi on opetus ja oppimispolku muokattava aina oppijaan ja tilanteeseen sopivaksi. Kokemuksen karttuessa kehittyy myös taito löytää toimivia työkaluja erilaisiin tilanteisiin. On hyvä muistaa että ennakkoluuloton asenne ja uusien asioiden ja työkalujen kokeilu on tärkeää kokeneellekin opettajalle. Toimivia työkaluja kannattaa siis kokeilla ja käyttää, mutta niihin ei kannata jumiutua liiaksi vaan etsiä myös jatkuvasti uutta.

Jokaisella opettajalla on omia kiinnostuksen kohteita lumilautailun sisällä. Toinen voi viihtyä takamaastossa, toiselle hauskinta voi olla reilien laskeminen kaupungissa. Omia vahvuuksia kannattaakin käyttää hyödyksi, mutta muistaa, että oppijan mieltymykset eivät ole välttämättä samansuuntaisia. Oppijan kiinnostuksen kohteiden tulisikin olla etusijalla tunnin tavoitteita asetettaessa, sekä harjoitteiden ja oppimisympäristöjen valinnassa.

Seuraavat opetustiet on tarkoitettu mielikuviksi siitä, miten opetus on mahdollista järjestää. Ne voivat olla tietyissä tilanteissa toimivia sellaisenaan, mutta tärkeintä opettajalle on muistaa että opetuksen suunnittelu tulisi aina lähteä oppijasta, eli yksilöstä jonka tarpeet ja lähtökohdat ovat aina

3.Lumilautailun opettaminen

erilaisia. Käytännössä tämä tarkoittaa, että kahta samanlaista tuntia ei ole, vaan onnistunut opetustunti on aina yhdistelmä eri opetusteitä, opetusmenetelmiä ja myös uusien harjoitteiden ja motivointikeinojen luomista.

Aloittelevalle opettajalle opetustilanne on aina haastava sekä sisältää paljon oppimista myös itse opettajalle. Sen vuoksi tuttu malli ja suunnitelma etenemisestä antaa tukea kokemuksen vielä karttuessa. Opettajalle opetusohjelman opetusteitä voisi siis ajatella lähtöruutuina, joista kokemuksen lisääntyessä sovelletaan ja otetaan käyttöön toimivia työkaluja, joilla kohdata erilaisia oppijoita ja tilanteita.

Opetustien suunnittelussa on motivoinnin kannalta tärkeää huomioida seuraavat asiat:

- Oppija kokee onnistumisia ja olevansa hyvä omiin lähtökohtiinsa nähden
- Oppija kokee olevansa hyväksytty ja yhteenkuuluvuutta ryhmään – tai vaikka vain opettajan kanssa
- Oppija kokee että hänellä on mahdollisuus vaikuttaa tunnin sisältöön, etenemiseen ja oppimiseen omalta osaltaan

Motivoiva opetus ei kulje välttämättä yhden opetustien sisällä vaan motivoivasta ja hauskasta tunnista löytyy yleensä elementtejä kaikista opetusteistä. Tehokas opettaminen onkin seikkailua eri opetusteiden ja menetelmien välimaastossa. Opettajan valintojen perustana tulisi olla oppija ja oppiminen itsessään. Oppijan motivaation kannalta on tärkeää että oppija tuntee olevansa hyvä, hyväksytty ja osallisena tunnin toteutuksessa ja suunnittelussa.

Opetustiet ovat siis tiivistettynä suuntaa antavia aihekokonaisuuksia, eräänlaisia kehyksiä, joiden sisällä tai niistä eri elementtejä käyttäen voidaan muodostaa jokaiselle oppijalle omanlainen oppimispolku. Polkua voidaan ajatella eräänlaisena suunnitelmana opetukselle tai sitä ohjaavana tekijänä, joka muokkautuu oppijan taitojen etenemisen, motivaation, olosuhteiden ja kiinnostuksen kohteiden mukaisesti.

3.4.1. Rinnelaskutie

Rinnelaskutie perustuu perustaitojen opettamiseen eteneмällä taitojen kehittyessä helpommista rinneolosuhteista vaikeampiin. Nimensä mukaisesti rinnelaskutie keskittyy pääasiassa käännösten tekemiseen rinteessä eli ns. peruslaskemiseen. Perustaitoja kehitetään keskittyen alussa enemmän johonkin tiettyyn perustaitoon/taitoihin ja näiden kehittyessä edetään niitä yhdistelemällä ensin rauhallisempaan ja lopulta vauhdikkaampaan kokonaissuoritukseen. Opetusympäristönä on hiihtokeskuksen rinnealue, josta opettaja ja oppilas valitsevat yhteistyössä sopivan oppilaan tai ryhmän taitotason sekä kyseisen opetustilanteen tavoitteet.

3.4.2. Freestyle-tie

Freestyle-tie perustuu perustaitojen monipuoliseen kehittämiseen käyttämällä työkaluina ja harjoitteina erilaisia temppuja ja kikkailuja. Näitä voidaan

soveltaa taitotason mukaan erilaisissa ympäristöissä kuten rinteissä, parkeissa, paipissa, presseissä ym. Käännökset sekä switchstance-laskeminen kuuluvat oleellisesti laskemiseen. Samat perustaidot ovat pohjalla kaikessa laskemisessa, joten monipuolinen temppuilu kehittää myös käännöksissä tarvittavia taitoja ja päinvastoin.

Freestyle on hyvin keskeinen osa lumilautailua ja siksi onkin tärkeää, että opettaja osaa käyttää myös freestyle-elementtejä opetuksen työkaluina. Freestyle-tie huomioi mielikuvan lumilautailusta vapaana ja luovana lajina ja on tätä kautta motivoivaa varsinkin nuoremmille oppilaille.

3.4.3. Apuopettajatie

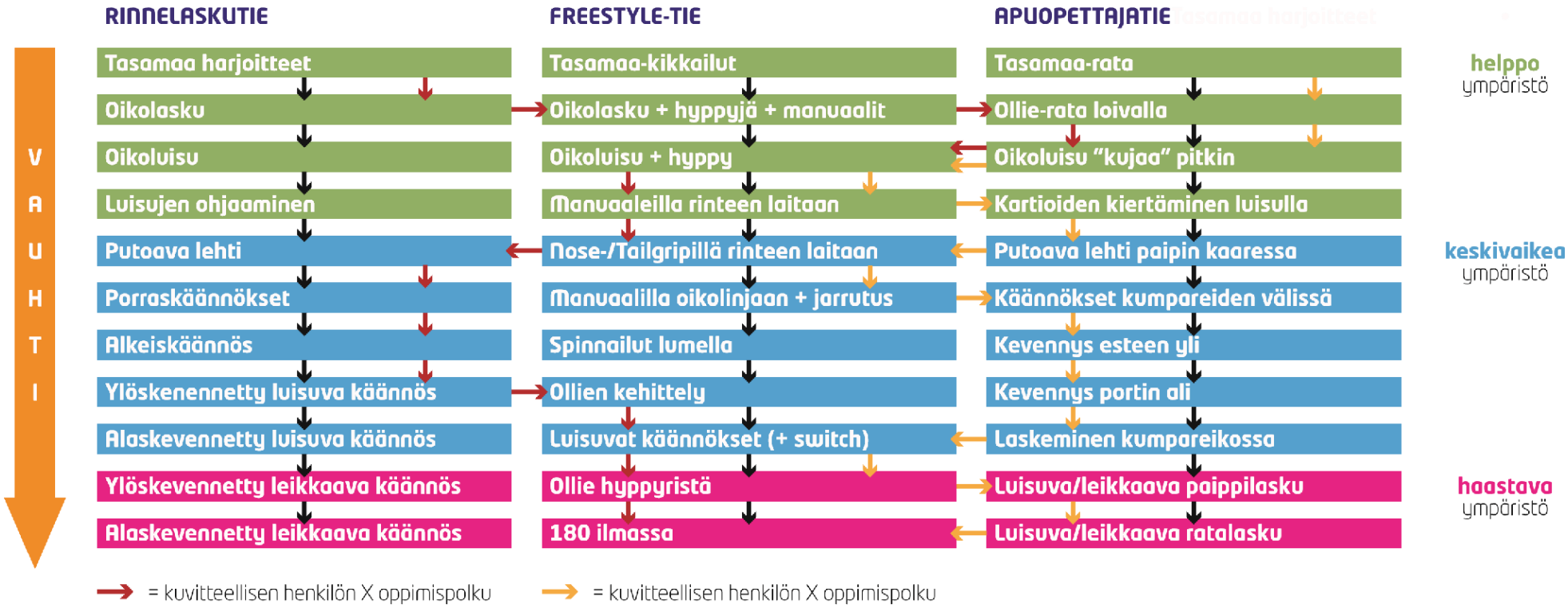
Apuopettajatie perustuu perustaitojen kehittämiseen apuopettajien avulla. Keskeisessä osassa on opettajan taito muokata ympäristöä apuvälineitä (apuopettajia), kuten merkkikartioita apuna käyttämällä niin, että se mahdollistaa tavoitteiden suuntaisen oppimisen. Tällaista laskua/oppimista muokkaavaa ja ohjaavaa yksittäistä tekijää kutsutaan apuopettajaksi. Esimerkkejä opettajan apuopettajista ovat esimerkiksi erilaiset radat, esteet, portit, lumesta rakennetut muodot ym. (ks. harjoitepankki esimerkkejä apuopettajista)

Apuopettajat voivat olla myös rinnekeskuksessa jo olemassa olevia rinteen muotoja, eritasoisia rinteitä, kumpuja, hyppyreitä, paippeja, pressibokseja ym. Ympäristö opettaa parhaassa tapauksessa paljon jo itsessään, mutta tehokkaampaa oppimista tapahtuu kun oppija valitsee opettajan ohjaamana yksilölliselle taitotasolle sopivia apuopettajia tavoitteen mukaisesti. Apuopettajien käytöllä voidaan lisätä toiminnan määrää sekä eriyttää opetusta ja luoda näin tehokas oppimisympäristö.

Perinteinen taitoharjoittelu on pyrkinyt etsimään "täydellistä tekniikkaa". Mikäli opettaja hyväksyy sen, että jokainen tilanne/taito/suoritus on erilainen, ei täydellistä tekniikkaa ole olemassakaan. Esimerkiksi kaikki käännökset rinteessä ovat erilaisia sillä niihin vaikuttavat tekijät, kuten taitotason kehittyminen, vauhti, sää, rinteen muodot ym. vaihtelevat käännöksestä toiseen. Keskeistä taitojen opettamisessa onkin opettaa oppilaat toimimaan erilaisissa tilanteissa. Opettajajohtoinen perinteinen opetus, joka etsii oikeaa tekniikkaa ja pyrkii karsimaan virheitä, ei valitettavasti kehitä oppijoita toimimaan oikeissa tai aidoissa tilanteissa sillä oppiminen on tilanne- ja olosuhdesidonnaista. Sen sijaan ajatus ympäristön kautta opettamisesta valmistaa oppijoita tähän, sillä ympäristöt tarjoavat lukemattomia haasteita ja takaavat harjoittelun vaihtelun. Toisin sanoen tällöin perusperiaatteet ovat suorituksissa samat, mutta silti jokainen suoritus on erilainen.

3.Lumilautailun opettaminen

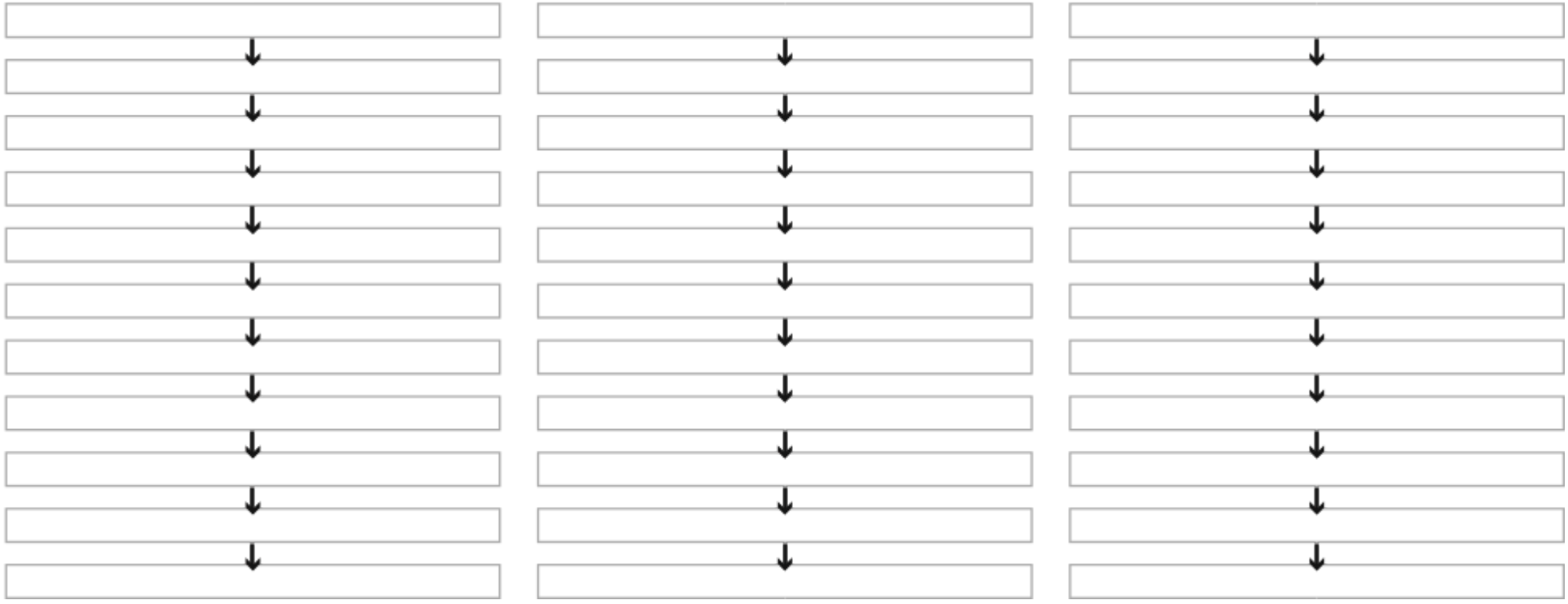
3.4.4 Esimerkkejä opetusteistä ja oppimispoluista



Opetustiet ovat esimerkkejä loogisesti etenevästä opetuksesta. Yhdellä tiellä ei ole tarkoituksenmukaista pysyä jatkuvasti, vaan opetusta kannattaa mukauttaa aina oppijasta riippuen. Toisin sanoen jokaiselle oppijalle tulisi muodostaa yksilöllinen oppimispolku. Esimerkkinä voidaan lähteä liikkeelle rinnelasku-tieltä johon otetaan ”mausteita” oppijan kiinnostuksen mukaisesti freestyle- sekä apuopettaja-teistä (punainen nuoli). Oppiminen alkaa helposta ympäristöstä tasamaalta kaikissa poluissa. Tasamaalta edetään taitojen kehittyessä oppijan, tavoitteiden sekä olosuhteiden mukaisesti haastavampiin ympäristöihin ja olosuhteisiin niitä oppimisen tukena käyttäen. Haastavia yksittäisiä taitoja tai tekniikoita voidaan aina myös palata harjoittelemaan helpompiin ympäristöihin, varsinkin kyseisen taidon kehityksen ollessa varhaisessa vaiheessa. Haastavaan ympäristöön siirtyminen ei siis ole yksiselitteinen tavoite, vaan ennemmin luonnollinen kehityssuunta.

3.Lumilautailun opettaminen

3.4.5 Opettajan omia opetusteitä



Kokoa tähän kurssin aikana esimerkkejä erilaisista opetusteistä!

Opetuksessa tärkeää huomioida:

• oppilaan motivaation synnyttäminen • toiminnan määrän maksimointi • tehokkaan oppimisympäristön luominen • opetuksen eteneminen loogisesti • kokonaissuorituksen harjoitteleminen

3.Lumilautailun opettaminen

3.5 Välineet

Lumilautailun opettajan tietoihin ja taitoihin kuuluu keskeisenä osana ymmärrys välineiden valinnasta ja niiden vaikutuksesta laskemiseen. Opettajat ovat jatkuvasti tekemisissä aloittelijoiden kanssa, jotka ovat vuokraamassa tai hankkimassa ensimmäisiä välineitään. Silloin opettajan apu ja neuvot voivat tulla todella tarpeeseen.

Sen lisäksi, että opettaja kykenee neuvomaan välineiden valinnassa, hänen tulee myös hallita niiden säätäminen asiakkaalle sopivaksi. Pienilläkin muutoksilla voi olla merkittävä vaikutus suorituksen sujuvuuteen.

Välineiden valintaan vaikuttaa kolme asiaa: välineiden käyttötarkoitus, laskijan taitotaso ja laskijan fyysiset ominaisuudet. Välinevalmistajat yleisesti jakavat lumilaudat kolmeen tai neljään kategoriaan. Suurin osa markkinoilla olevista laudoista ovat freestyle- ja freeride-lautoja, mutta myös rata- ja alpine-lautoja myydään.

Tärkein laskuväline on sopivat lautailukengät. Tärkein asia kengässä on niiden sopivuus laskuasennossa: kenkä tulee saada kiristettyä niin hyvin, ettei kantapää nouse. Kengän ja siteen yhteensopivuus on myös tärkeä. Siteen tulee olla sopivan kokoinen suhteessa kenkään, jotta lautaa voidaan käsitellä.

Laudan pituuteen yksinkertainen sääntö on, että laudan tulee ulottua laskijaa noin leukaan asti. Laudan leveyteen eniten vaikuttaa laskijan kengän koko. Laskijan varpaiden ja kantapäiden tulisi ulottua laudan kanttien päälle tai korkeintaan n. sentin yli.

Lumilautojen viimeisin kehitys on tehty erilaisten jalkavuuksien osalta. Perinteisen camberin lisäksi on tarjolla erilaisia rocker-lautoja (käänteinen jalkavuus). Rocker-laudat ovat laskuominaisuuksiltaan pehmeämpiä ja anteeksiantavampia ja soveltuvat näin erimerkiksi jibbailuun ja pehmeisiin olosuhteisiin. Jyrkissä, jäisemmissa ja kovemmissa vauhdeissa perinteinen camber-lauta takaa paremman pidon ja vauhtikestävyyden.

Välineiden säätäminen

Lumilaudan ominaisuuksiin voi vaikuttaa yllättävän paljon siteiden paikkaa ja asentoa muuttamalla. Osa säädöistä on välttämättömiä ja osa tehdään laskutyylin ja mieltymysten mukaan. Välttämättömiä säätöjä ovat sträpien pituussäätö ja siteiden paikka laudan leveyssuunnassa. Mieltymysten mukaan taas säädetään siteiden paikkaa laudan pituussuunnassa, siteiden etäisyyttä toisistaan ja siteiden kulmia.

3.Lumilautailun opettaminen

Leveyssuunnassa siteet säädetään niin, että kenkä on keskellä lautaa. Sekä varpaat että kantapäät ovat yhtä lähellä laudan reunoja. Sträpien pituus puolestaan säädetään niin, että ne saadaan helposti kiinni, mutta myös tarpeeksi kireälle.

Siteiden etäisyys toisistaan, eli stanssin leveys, määräytyy sekä laskijan pituuden että laskutavan mukaan. Nyrkkisääntönä voidaan pitää, että stanssi on hieman laskijan hartioiden leveyttä leveämpi. Lautoihin on merkitty

valmiiksi oletusstanssi, joka auttaa myös pituussuuntaisessa säätämisessä. Symmetrisisssä freestyle-laudoissa oletus- stanssi on keskellä ja freeride-laudoissa keskikohtaa taaempana. Mieltymyksen mukaan voi stanssia siirtää oletusta keskemmälle (helpompi käsitellä myös switchinä) tai taaemmaksi (vakaampi kovemmassa vauhdissa).

Sopivat kulmat siteissä ovat oletuksena 12-21 astetta edessä ja nollasta -12:sta astetta takana. Oletuksesta kannattaa tehdä pieniä muutoksia kerrallaan laskijan mieltymysten mukaan. Siteistä voidaan lisäksi säätää highbackien etukallistusta. Etukallistuksen avulla siteiden antama tuki lisääntyy ja lauta saadaan helpommin selkäpuolen kantille. Jos etukallistusta on paljon, on laudan pohjalla laskeminen vaikeampaa ja tuntua esimerkiksi reileihin vaikeutuu.

4. Harjoitepankki

Opettajan tehtävänä on huolehtia oppimisympäristön ja harjoitteiden sopivuudesta oppilaille ja toisaalta luoda näillä tekijöillä monipuolisuutta ja mielekkyyttä harjoitteluun. Oppilaan tulisi kuitenkin kokea, että myös hän saa itse vaikuttaa suunnitteluun ja harjoittelun valintaan. Oppiminen on aina tilannesidonnaista ja siksi myös harjoittelun tulisi ottaa tilanteiden vaihtelu huomioon. Vaihtelu on taitoharjoittelussa avainsana!

Harjoittelun muuntelu on usein oppimista edistävä tekijä ja tehtäviä voidaankin muunnella jo aivan taidon oppimisen alkuvaiheesta lähtien. Oleellista on keskittyä kokonaissuorituksen harjoitteluun. Erilaiset oppimistilanteet auttavat löytämään liikettä sääteleviä tekijöitä ja harjoittelun monipuolisuus lisää oppilaiden motivaatiota sekä antaa opettajalle tietoa oppimisen edistymisestä.

Oppimiseen vaikuttaa harjoittelun määrä, mutta myös vaihtelun määrä. Liikkeen toistaminen aivottomasti ei kehitä taitoa tehokkaasti, eikä liike tallennu tällöin tehokkaasti. Kun liikettä joutuu koko ajan työstämään, tallentuu sen paremmin muistiin. Perustaitoja harjoitellaan monipuolisesti erilaisissa ympäristöissä, jolloin taidon siirtovaikutusta voidaan lisätä monipuolistamalla ärsykkeitä. Näin oppilas oppii malleja siitä, miten taitoa tulisi muuttaa erilaisia vaatimuksia vastaavaksi. Oppilas osaa näin siis siirtää opitut asiat toiseen samanlaiseen tilanteeseen tai erilaiseen ympäristöön sekä soveltaa opittua erilaisessa tilanteessa.

Perustaidot ovat tyypillisesti taitoja, joita muunnellaan tehtävän ja tilanteen mukaan. Siksi niitä kannattaa myös harjoitella muunnellen olosuhteita ja harjoittelemalla monipuolisesti. Esimerkiksi alkeiskäännöksen voi kokeilla ensin loivassa rinteessä hitaassa vauhdissa, jonka jälkeen se voidaan laskea eri rinteissä tai erilaisessa lumessa. Seuraavaksi voi mennä kartioradalle ja lopuksi käännöksen voi tehdä kavereiden kanssa yhtä aikaa. Konsteja harjoittelun monipuolistamiseen voivat olla nopeuden lisääminen, käännöksen säteen tai rytmin tiukentaminen tai itse tehtävän monimutkaistaminen.

Harjoituksen voi tehdä esimerkiksi eri suuntiin: etuperin, takaperin, oikealle, vasemmalle tai viistoon. Liikkeen taso voi olla korkea, matala tai keskitaso. Harjoituksen tilaa voi rajoittaa kapeaksi tai harjoituksen voi tehdä rinteen reunasta reunaan. Käännöksissä voi olla tasarytmi, vaihteleva rytmi ja/tai rytmin voi määritellä opettaja tai ohjaava rata. Samoja temppuja voi tehdä eri ympäristöissä, eri kokoisista/muotoisista hyppyreistä, samoja temppuja esim,. pressiin ja reiliin, erilasia temppuja samaan ympäristöön ym.

Harjoituksia tasamaalla

- Termit:
  painonsiirto eteen, taakse, varpaille ja kantapäille, vatsapuolenkantti, selkäpuolenkantti, takajalka, etujalka jne.

Tasapainoharjoituksia vain toinen jalka kiinni laudassa:

- Vapaan jalan siirtely laudan yli
  (kantinvaihto ja painonsiirto laudalla olevalle jalalle)
- Pyörimiset molempiin suuntiin vapaa jalka tukijalkana
- Perusasennon kokeilu

4. Harjoitepankki

Tasapainoharjoituksia molemmat jalat laudassa kiinni:

- Painonsiirron harjoittelua
- Hyppyjä paikallaan
- Kyykistyminen
- Hyppiminen ympäri molempiin suuntiin
- Keinuttelu kärjelle ja kannalle
- Kanttauksen kokeilu yksin ja toisen avustuksella
- Kaatumisharjoitukset ilman lautaa ja laudan kanssa
- Ylösnousu molemmilta puolilta

Paikallaan tehtyjen harjoitusten jälkeen totutellaan liukuvaan lautaan, edelleen tasaisella:

- Potkukelkkaharjoitukset (potkut molemmilta puolilta)
- Liukumisharjoitukset (potkukelkasta jalka laudalle kyytiin)

Oikolasku

Loivassa rinteessä nostetaan vapaa jalka laudan päälle ja liu'utaan perusasennossa, kunnes vauhti pysähtyy. Liukumisen aikana voi mennä kyykkyyn ja ylös tai hypätäkin. Valitse turvallinen ja loiva paikka, jotta oppilaan ei tarvitse pelätä liian kovaa vauhtia. Vauhdin jarruttaminen on helpointa vapaan jalan varpailla/kantapäillä jalan ollessa edelleen laudalla. Painon siirrosta varpaille/kantapäille seuraa loiva käännös.

Oikoluisut

Oikoluisussa oppilas hakee tuntumaa kanttaamiseen ja luisuvalla laudalla seisomiseen. Suorituspaikan on hyvä olla jyrkempi kuin oikolaskuissa. Oppilas seisoo perusasennossa lauta kantillaan paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Luisu aloitetaan laskemalla alarinteen puoleista kanttia varovasti lähemmäs lunta eli vähentämällä kanttausta. Paino pysyy silti ylärinteen puolella. Vauhti saadaan pysäytettyä kanttaamalla lautaa voimakkaammin. Harjoitus tehdään molemmin puolin. Ylävartalo pysyy ryhdikkäänä. Katse pidetään varvaspuolen kantilla luisuttaessa ylärinteen suunnassa, selkäpuolen kantilla menosuuntaan eli alamäkeen. Kiintopiste katseelle auttaa tasapainoa. Opettaja voi alussa tukea oppilasta.

Luisun ohjaaminen, viistoluisu

Oikoluisu ohjataan viistoluisuksi siirtämällä painoa laudan pituussuunnassa enemmän menosuunnan puoleiselle jalalle ja vähentämällä kanttausta halutun kulkusuunnan puolelta. Katseen kääntäminen menosuuntaan helpottaa oikoluisun ohjaamista viistoluisuksi. Opettaja voi tukea oppilasta.

Viistoluisusta oikolaskuun

Kun oppilas on saanut tuntumaa laudan kanttaamiseen, on hyvä opetella laudan kääntämistä oikolinjaan. Tätä on hyvä harjoitella loivassa, tasaiselle päättyvässä rinteessä. Laudan voidaan antaa kääntyä suoraan alaspäin vauhdin hyytyessä tasaiselle. Laskijan liukuessa viistoluisua ensin selkäpuolen kantilla vähennetään kanttausta ja annetaan laudan kääntyä oikolinjaan. Oikolinjassa lauta päästetään pohjalleen. Kun lauta alkaa kääntyä kohti oikolinjaa, voidaan tuoda myös takajalan varpaita kohti lumen pintaa. Harjoitus on helpompi tehdä viistoluisusta kuin oikoluisusta – ensin liikkeelle ja sitten vasta alaspäin. Sama harjoitus toimii myös varvaskantilta. Silloin jo pelkkä kurkistus olan yli alamäen suuntaan auttaa lautaa kääntymään.

4. Harjoitepankki

Käännös rinteeseen

Ennen ensimmäisiä varsinaisia käännöksiä oppilas voi harjoitella laudan ohjaamista painonsiirrolla ja ylävartalon kierrolla: viistoluisusta tehdään käännöksiä rinteeseen kääntämällä ylävartaloa ja katsetta käännöksen (ylämäen) suuntaan. Vähitellen annetaan laudan kääntyä enemmän alarinteen suuntaan ennen kääntymistä takaisin poikittain. Yksittäin tätä kutsutaan käännökseksi rinteeseen ja sarjana girlandiksi tai porraskäännöksiksi. Käännös rinteeseen alkaa siis aivan kuten viistoluisu: laskija seisoo poikittain rinteessä. Painoa siirretään enemmän etujalalle ja vähennetään kanttausta. Lauta lähtee liikkeelle ja kärki alkaa kääntyä alarinteen suuntaan. Tähän asti on tehty samoin kuin viistoluisuissa. Ylävartalon kierrolla käännöksen suuntaan ja kanttausta hieman lisäämällä saadaan lauta kääntymään jälleen poikittain. Paino tasataan molemmille jaloille. Tuntuman parantuessa voi laudan antaa kääntyä lähemmäs oikolinjaa. Kun edellä selostetun käännöksen rinteeseen on annettu kääntyä oikolinjaan ennen käännöstä, ollaan jo lähellä kokonaista alkeiskäännöstä. Kokonaisesta alkeiskäännöksestä puuttuu enää kantinvaihto.

Alkeiskäännös

Alkeiskäännöstä aloittava laskija seisoo perusasennossa laudan päällä. Lauta on poikittain rinteessä, laskijan kasvot alarinteeseen. Paino on kevyesti kantapäillä, eli lauta on kantattuna selkäpuolen kantille. Kun laskija siirtää painoaan laudan kärkeä kohti ja vähentää kanttausta, lauta lähtee liikkeelle ja kääntyy kohti oikolinjaa. Oikolinjassa lauta on pohjallaan. Laskija alkaa viedä painoa varvaspuolen kantille ja kanttaa lautaa kevyesti nilkkoja ja polvia käyttäen. Pieni ylävartalon kierto ja katseen kääntäminen käännöksen suuntaan auttavat laudan lähtemistä luisuun. Ylävartalon myötäkierrosta seuraa myös lantion ja jalkojen kääntyminen, jolloin lautakin kääntyy. Käännös loppuu perusasentoon varvaspuolen kantilla. Sama tehdään myös selkäpuolen kantilla. Liikkeelle lähdetään varpailta, siirretään painoa eteen ja annetaan laudan kääntyä oikolinjaan. Oikolinjassa lauta pohjalleen ja edelleen kantapäille. Ylävartaloa ja katsetta kierretään käännöksen suuntaan. Käännöksen lopussa palataan perusasentoon. Opettaja voi myös avustaa oppilasta ensimmäisissä käännöksissä oppilaan tukena laskien.

Alkeiskäännös ojentavalla tekniikalla

Myötäkierrolla tehtävän alkeiskäännöksen ohella ensimmäiset käännökset voi tehdä myös ojentavalla tekniikalla. Alkeiskäännöstä aloittava laskija seisoo perusasennossa laudan päällä. Lauta on poikittain rinteessä, laskijan kasvot alarinteeseen. Paino on kevyesti kantapäillä, eli lauta on kantattuna selkäpuolen kantille. Kun laskija siirtää painoaan laudan kärkeä kohti ja alaspäin sekä vähentää kanttausta, lauta lähtee liikkeelle ja kääntyy kohti oikolinjaa. Oikolinjassa laskija on edelleen edessä ja alhaalla. Lauta on pohjallaan. Laskija alkaa viedä painoa varvaspuolen kantille ja kanttaa lautaa kevyesti nilkkoja ja polvia käyttäen. Voimakkaalla jalkojen ojennuksella saatetaan lauta luisuun. Laudan sivuleikkaus yhdessä ojennuksen kanssa saa laudan kääntymään. Käännös loppuu perusasentoon varvaspuolen kantilla.

Luisuva käännös ylöskeventäen

Kevennyksellä helpotetaan käännöksen aloittamista ja kantinvaihtoa. Ylöskevennetyn käännöksen laskija aloittaa viistolaskusta kohottautumalla perusasentoa hieman matalammasta asennosta ylös, jolloin paine laudalla vähenee. Lauta irtoaa luisuun ja painon siirrolla eteen annetaan sen kääntyä oikolinjaan. Laudan annetaan kääntyä pohjalleen.

4. Harjoitepankki

Paino siirretään laudan yli uudelle kantille ja käännös ohjataan loppuun alas painautuen. Paino on käännöksen alussa enemmän etujalalla, lopussa tasan molemmilla jaloilla.

Luisuva käännös alaskeventäen

Viistoluisusta aloitetaan käännös painautumalla alas, samalla irrottaen lauta luisuun. Painopiste on enemmän etummaiselle jalalle. Laudan annetaan kääntyä pohjalleen. Lauta käännetään pohjan yli toiselle kantille ja aletaan kiertää katsetta ja ylävartaloa käännöksen suuntaan. Käännös ohjataan loppuun jalkoja ojentamalla. Painopiste on käännöksen alussa enemmän etujalalla, lopussa tasan molemmilla jaloilla. Kantinvaihdossa ollaan matalimmassa asennossa.

Leikkaava käännös ylöskeventäen

Leikkaava käännös ylöskeventäen tehdään aivan samoin kuin luisuvakäännös ylöskeventäen: kantinvaihtoa varten painetta laudalla vähennetään kohottautumalla ylös. Käännöksen aikana painaudutaan jaloista alas. Kanttausta säädellään nilkoilla, polvilla ja lantiolla sekä kallistumalla käännöksen sisään. Ylävartalo kiertyy hieman käännöksen suuntaan.

Leikkaava käännös alaskeventäen

Leikkaava käännös alaskeventäen aloitetaan painautumalla alas. Samalla vaihdetaan kanttia. Jalkoja ojentamalla lisätään painetta kantilla ja ohjataan lauta käännöksen loppuun. Kanttausta säädellään nilkoilla, polvilla ja lantiolla sekä kallistumalla käännöksen sisään. Ylävartalo kiertyy hieman käännöksen suuntaan.

Läpsyt opettajan kanssa

Kuten avustusotteissa, opettaja ja oppkädet yhteen taputusilas luisuvat vastakkain, ja läpsyttää käsillä esim. reidet - kädet yhteen tai reidet – kädet yhteen, taputus. Tavoitteena kehittää tasapainoa luisussa opettajan kuitenkin ollessa vielä lähellä.

Tunturipöllöjen etsintä

Luisutaan rinteen poikki katsomaan metsästä, löytyykö sieltä tunturipöllöjä. Rinteen toiseen laitaan pääsyä huudetaan tunturipöllöjen kutsuhuuto. Jos ei löydy, luisutaan takaisin toiseen laitaan nyt toisen puolen kantilla ja tehdään sama kutsuhuuto.

”Staying alive viistoluisu”

Viistoluisuun lähdettäessä ojennetaan etukäsi suoraksi sivulle ja takakäsi lanteille. Etukäsi näyttää suuntaa, mihin lautaa luisutetaan, ja takakäsi pysyy paikallaan: vältytään turhilta kierroilta.

Marjojen poiminta

Suoritustekniikka sama kuin alkeiskäännöksessä ojentavalla tekniikalla, mutta eteen ja alaspainautumista korostetaan. Mielikuva: käännökseen lähtiessä kurkotetaan etukädellä laudan kärjeltä marja, poimitaan se, ja käännöksen lopussa siirretään se takakäteen tai takakädessä olevaan koriin… Näytössä pyrittävä välttämään liikaa taittoa lantiosta, eli perusasennon on säilyttävä, vaikka jalkojen eteen-alas –liike onkin voimakas. Liikettä korostetaan lähinnä etupolvella.

4. Harjoitepankki

Kuulantyöntö
Takakantilta lähdettäessä vatsapuolen käännökseen, otetaan kuviteltu kuula etukädellä hartialle, ja lähetään työntämään laudan nosen kautta ylärinteen suuntaan käännöksen edetessä. Etukantilta lähdettäessä selkäpuolen käännökseen kuula takakädellä hartialle, ja taas pikkuhiljaa käännöksen edetessä työnnetään se alarinteeseen (huom! vältä liian nopeaa ylävartalon kiertämistä alarinteeseen!) Mielikuva voi toimia oppilailla, joilla on lajista kokemusta.

”Staying alive käännökset”
Tehdään käännöksiä etukäsi ojennettuna suoraksi sivulle ja takakäsi lanteilla. Hartialinjan hahmottaminen ja ylävartalon kierto.

Koripallo
Käännös aloietaan heittämällä kori molemmin käsin eli ylöskevennyksellä. Käännöksen aikana pompotellaan etukädellä koripalloa painautuen alemmas käännöksen loppua kohden. Lopussa kevennetään jälleen heittämällä kori / donkkaamalla… Käännöksen ajoituksen ja kuormittamisen harjoittelu.

Jättiläinen ja kääpiö
Käännös aloitetaan suuresta jättiläisestä, jota voidaan korostaa nostamalla kädet ylös ja karjaisemalla. Käännöksen edetessä jättiläinen alkaa muuttua kääpiöksi painautuen alas ja esim. piipittämällä… Käännöksen lopussa kääpiöstä tulee taas mahtava jättiläinen! Ajoituksen hahmottaminen ja harjoittelu.

Suppilo
Aloitetaan laajasäteisestä käännöksestä pikkuhiljaa pienentäen käännöksen sädettä. Lopulta tehdään niin pienisäteistä käännöstä kuin mahdollista.

Ajoitus 1,2,3,4
Lasketaan rauhallisesti ääneen ykkösestä neljään kännöksen aikana niin, että ykkösellä painaudutaan alas- tai alaskevennykseen ja nelosen kohdalla ollaan korkeimmassa tai matalimmassa perusasennossa riippuen halutusta kevennyksestä. Käännöksen sisäisen ajoituksen harjoitteleminen.

A.A.S.I
pareittain tai ryhmässä. Yksi tekee tempun jonka muut yrittävät toistaa. Jos ei onnistu saa kirjaimen. Kenellä ensimmäisenä neljä epäonnistunutta on AASI.

Seuraa johtajaa
Lasketaan jonossa johtajan perässä, joka tekee erisäteisiä käännöksiä, kikkailee, hyppää, vain mielikuvitus rajana. Koetetaan matkia mahdollisimman tarkasti johtajan liikkeitä. Huomioitavaa: Liian pitkä letka ei toimi. Jos on isompi ryhmä oppilaita, jaetaan ryhmä lyhyempiin jonoihin.

4. Harjoitepankki

”PÄÄ – OLKAPÄÄ – PEPPU – POLVET – VARPAAT”

Lauletaan ko. laulua tehden liikkeitä samalla. Ideana saada hauskuutta ja ylös – alasliikettä (jonka oikea-aikaiseen rytmitykseen ei tarvitse tässä harjoituksessa keskittyä) käännöksiin ”Pää, olkapää, peppu, polvet, varpaat, polvet, varpaat. Pää, olkapää, peppu, polvet, varpaat, polvet varpaat. Silmät, korvat ja vatsaa taputa. Pää, olkapää, peppu, polvet, varpaat, polvet, varpaat” Englanniksi joko: ” Head, shoulders, knees and toes, knees and toes. Head, shoulders, knees and toes, knees and toes. Ears and eyes and nose and mouth. Head, shoulders, knees and toes, knees and toes.

...tai: ” Head and shoulders, bum, knees and toes, knees and toes. Head and shoulders, bum, knees and toes, knees and toes. Ears and eyes and clap your tummy.

Head and shoulders, bum, knees and toes, knees and toes.

Ongenkoukku

Haetaan tuntumaa laudan kulkemisesta kantillaan, sivuleikkauksen toiminnan ymmärtäminen. Normaali suoritusohje ylös- tai alaskeventävään leikkaavaan käännökseen, mutta viedään käännös loppuun asti ylärinteeseen

Snowsnake

Leikkaavan kantinvaihdon opettelu. Nilkkoja tai polvia käyttämällä nopeita kantinvaihtoja lähellä oikolinjaa. Maastona toimii loivahko rinne, joka päättyy lähes tasaiselle. Huom. Tätä voi jatkaa luonnollisesti pidentämällä käännössädettä alaskevennetyksi leikkaavaksi.

Erisäteisiä käännöksiä opettajan perässä

Käännöksien tekeminen määrätyllä rytmillä

Kädet selän / pään takana, kädet housun saumoilla

Ylävartalon rauhoittaminen, myötäkierto

Etukädellä ylärinteeseen moikkaaminen vatsapuolen käännöksen lopussa.

Myötäkierron lisääminen vastapuolen käännöksessä

Tikku-Ukko

Kanttaamisen harjoittelu. Leikkaavuuden hahmottaminen. Tehdään käännöksiä jäykin vartaloin; nilkat, polvet ja lantio eivät jousta, vaan käännös tapahtuu vartaloa kallistamalla ilman vartalon kiertoa.

Jettaus

Viedä paino voimakkaasti taakse käännöksen lopussa samalla keventäen painetta kantilta niin, että lauta ponnahtaa ilmaan tai “keulii”. Seuraava käännös alkaa normaalisti kantinvaihdon jälkeen.

Dog Town

Leikkaavassa käännöksessä otetaan indygräbi selkäpuolen käännöksessä ja melancollie vastapuolen käännöksessä. Voidaan myös ottaa gräbi pelkästään selkäpuolen käännöksessä, sillä vatsapuolelle asento on luonnoton ja eteenpäin katsominen hankalahkoa. Saadaan liikettä staattisiin jalkoihin, tehostetaan kuormitusta…

4. Harjoitepankki

Tekniikoiden vaihtelu, esim. kolme luisuvaa - kolme leikkaavaa

Löytää ero eri tekniikoiden välille ja oppia muuttamaan laskutekniikkaa tarkoituksenmukaisesti.

Rytmin vaihdokset
Vaihdellaan yhden laskun aikana käännösten ulkoista rytmiä pitkäsäteisestä lyhyempisäteiseen ja ylöskevennetystä alaskevennettyyn tekniikkaan. Kehitetään monipuolista laskemista

Kissa ja hiiri
Lasketaan pareittain niin, että toinen laskee hiirenä edellä vaihdellen käännössädettä ja tekniikkaa. Pari laskee kissana perässä muutaman metrin päässä koettaen seurata johtajan tekniikoita ja jälkiä. Hiiri yrittää pudottaa kissan kannoilta. Muistettava turvallisuus… optimaalinen pari on suurin piirtein samankokoinen ja –tasoinen laskija.

Gräbit:

- Indy = takakädellä etukantista jalkojen välistä
- Mute = etukädellä etukantista jalkojen välistä
- Nosegrab = etukädellä laudan keulasta
- Tailgrab = takakädellä laudan perästä
- Stalefish = takakädellä takakantista jalkojen välistä
- Mellakka = etukädellä takakantista jalkojen välistä

50-50 pressiin tai reiliin lauta pressin/reilin suuntaisesti

Boardslide pressiin tai reiliin lauta poikittain pressiin/reiliin nähden

180, 360, 540, 720
Asteet pyörimisessä. Voidaan tehdä lumella, ilmassa, pressin päällä ym.

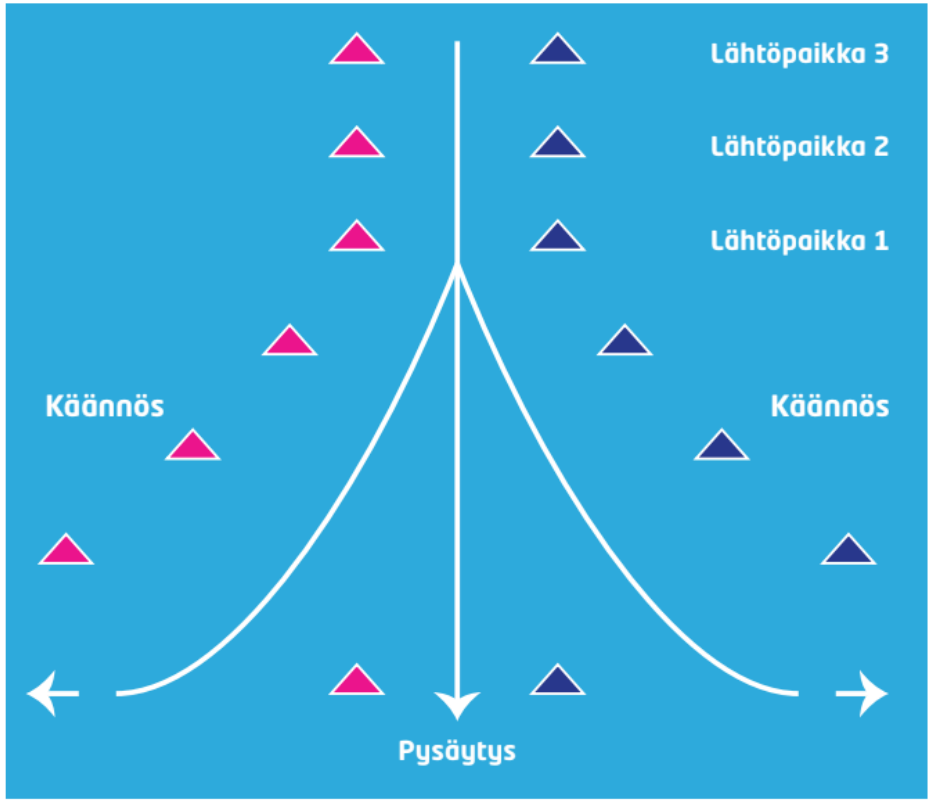
Switching
lasketaan leikkaavia vatsapuolen käännöksiä, käännösten välissä ilmassa vatsapuolen kantilta ponnistaen fs180 astetta laskeutuen uuteen käännökseen vatsapuolen kantille

Blinding
Lasketaan leikkaavia selkäpuolen käännöksiä, käännösten välissä ilmassa selkäpuolen kantilta ponnistaen bs 180 laskeutuen uuteen käännökseen selkäpuolen kantille

4. Harjoitepankki

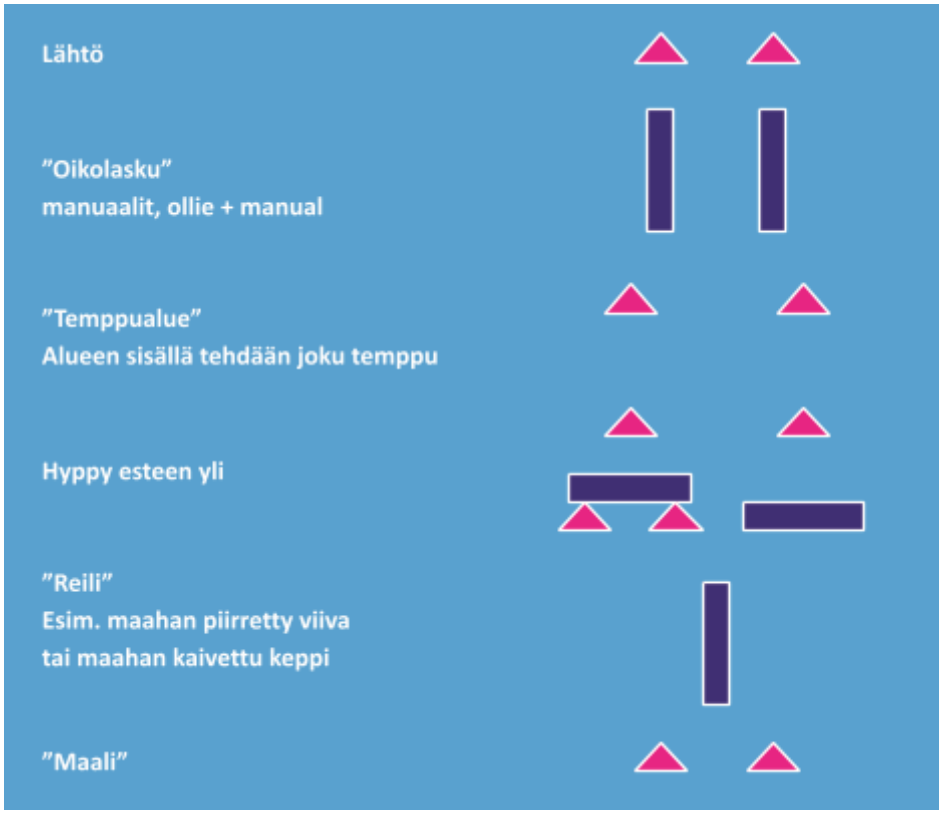
Alkeisrata

Rata sopii esimerkiksi aloittelijalle joka harjoittelee vauhdinhallintaa ja laudan ohjaamista. Radalla on eri vaihtoehtoja, esim. lähtöpaikka, joista oppilas voi tarvittaessa opettajan avustuksella valita itselleen sopivan. Radan avulla on mahdollisuus eriyttää opetusta oppilaiden tarpeiden ja taitotason mukaan. Radalle voidaan lisätä esim. kumpuja, hyppyjä yms. ja varioida sitä monella tapaa.



Slopestyle-rata

Rata kannattaa rakentaa maastonmuotoja hyväksikäyttäen. Radalla voi olla myös useampia samankaltaisia osioita. Rata antaa mahdollisuuden oppilaan omille valinnoille: temppualueella oppilas voi itse valita tempun, hypyissä voi olla eri korkeuksia, radan voi laskea switchinä, hypätä 180 astetta jne. Vain mielikuvitus on rajana radan muokkaamisessa.



5. Lähteet

Eloranta, V. 2003a. Ydinkeskeinen motorinen oppiminen. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. & Kytökorpi, L. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 85–100.

Engeström, Y. 1996. Perustietoa opetuksesta. Kymmenes painos. Helsinki: Oy Edita Ab.

Fitts, P & Posner, M. 1967. Human Performance. Belmont, CA: Cole Pub. Co.

Flemmen, A. 1992. Leikiten suksilla. Helsinki: Suomen Latu ry.

Hakala, L. 1999. Liikunta ja oppiminen. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino.

Immonen, T & Hynninen J. 2007. ”Mä oon ennen menny silleen niinku suoraan. ”Näkökulmia lumilautailun opettamiseen. Pro Gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kuusinen, M & Korkiakangas, M. 1995. Oppiminen. Teoksessa Kuusinen, J. (toim.) Kasvatuspsykologia. Helsinki: WSOY. 24–69.

Lehtinen, E, Kuusinen, J & Vauras, M. 2007. Kasvatuspsykologia. Helsinki. WSOY.

Newell, K.M. 1986. Constraints on the development of coordination. In Wade M, Whiting HTA (editors): Motor Development in Children: Aspects of Coordination and Control (pages 341-360). Dordrecht, Germany: Martinus Nijhoff.

Rauste-von Wright, M., von Wright, J. & Soini, T. 2003. Oppiminen ja koulutus. Helsinki: WSOY

Ruohotie, P. 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Helsinki. Oy Edita Ab.

Räsänen, J. 2005. Lumilautailun opettaminen ydinoppimisen näkökulmasta. Pro Gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Schmidt, R, A. 1991. Motor learning and performance. From principles to practice. Champaign; Human Kinetics.

Schmidt, R.A & Lee, T, D 1999. Motor Control And Learning. A Behavioral Emphasis. 3rd Edition. Human Kinetics.

Schmidt, R.A & Wrisberg, C.A. 2000. Motor learning & performance. 2nd edition, Champaign, IL: Human Kinetics.

Snowboard Demoteam Finland. 2006. Lumilautailun opetusohjelma. Suomen Hiihdonopettajat ry.

Soini, M. 2003. Laskettelu. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. Huovinen, T & Kytökorpi, L. (toim.). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. s. 323–332. Helsinki: WSOY.

Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston vaikutus yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtyvyyteen koulun liikuntatunnilla. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.

Tynjälä, P. 1999. Oppiminen tiedon rakentamisena. Tampere: Tammer-paino Oy

Kuvat: Patrick Forsblom