



Oma mäki

Harjoitus soveltuu hiihtoa opetteleville lapsille ja henkilöille, joilla on kehitysvamma.

Kun hiihto alkaa onnistua tasaisella ladulla, niin harjoitellaan mäenlaskuasentoa tasaisella: polvien joustoa ja sauvat taaksepäin ja katse eteenpäin.

Ohjaaja on tehnyt hyvin pienen ja loivan mäen valmiiksi, jossa on mäen alla, lyhyen matkan päässä, hankeen laitettu värikäs tennispallo puutikun päähän.

Tähän palloon pyydetään kohdistamaan katse laskuun lähdeittäessä. Tämä auttaa siinä, ettei laskija katso alas kenkiään ja suksen siteitä. Tämä on melko tavallinen virhe ja vaikeuttaa povien joustavaa koukistamista ja tasapainon säilyttämistä laskun aikana.

Opettajan mäestä lasketaan useampi kerta, niin että kaikki onnistuvat ja ettei ketään pelota laskiessa. Ohjaaja on valinnut etukäteen läheltä umpihankisen kumpareen. Tätä tarkastellaan huolella ja yhdessä keskustellen kumpareta, mihin voisi laittaa mäen ja missä on esteitä.

Tämän jälkeen ryhmäläiset saavat vapaasti lähteä etsimään itselleen omaa mäkeä. Mäelle tulee heidän oma nimensä. Mäkien valmistuttua jokainen saa näyttää omansa.

Ryhmä katselee ja lopuksi kaikki huutavat esimerkiksi: Pekan mäki. Kun kaikkien mäet ja mäenlaskut on katsottu, laskijat saavat laskea kaikista mäistä valintansa mukaan. Mäen nimi on kuitenkin huudettava ennen laskua ja samalla katsottava, että mäessä tai sen alla ei ole muita.

Kokemuksen mukaan hyvin erilaisia mäkiä tehdään, helpoista vaikeampiin.

Aremmat osallistujat saattavat laskea vain omaa erittäin loivaa mäkeä, eivätkä uskalla lähteä kokeilemaan muiden mäkiä ilman rohkaisua. Se, että toinen osallistuja laskee tekijän oman mäen ja nimeää sen vielä, on osoittautunut erittäin palkitsevaksi.

LitM
Marja Kannelsuo

Tavoitteet:

Aloitteellisuus

Omien kykyjen arviointi

Ympäristön ja muiden hiihtäjien huomioiminen

Huomioitavaa:

Ohjaajan täytyy olla valppaana ja ennakoida tilanteita, jos näyttää tulevan liian uhkarohkeita mäkiä. Palauteen pitää pysyä kuitenkin koko ajan positiivisena ja ohjaavana: Komean mäen löysit, mutta onkohan lunta liian vähän tänään. Mikäs kohta tuossa voisi olla erityisen vaikea laskea. Löytäisitkö vielä yhtä hyvän mäen, jossa on enemmän?