



Luisteluopetuksen tuntimalleja päiväkoteihin ja alakouluille



Johdanto luistelun opetukseen

Alkeis- ja perusluisteluopetuksen tulee olla niin helppoa ja yksinkertaista, että sitä voi ja pystyy opettamaan kuka vain. Muutamalla alkuharjoitteella opetellaan luistelun perusidea, eli painon siirtäminen jalalta toiselle. Kun tämä on opittu, niin liukuminen jäällä tulee ihan itsestään ja luistelusta tulee nautinto. Luistelu on parhaimmillaan, kun voi viilettää vapaasti vauhdista ja liu'usta nauttien.

Kun perusteet on opittu, voi joko jatkaa luistelun harjoittelua loputtomien erilaisiin liikkeen taidon aina karttuessa tai ottaa opetukseen mukaan mailan ja mailankäsittelyn sekä erilaiset taitoradat. Luistelun alkeisopetus on opettajalle hyvin palkitsevaa, sillä oppiminen tapahtuu nopeasti ja muutos jäällä konttaavasta lapsesta taitavaksi liukujaksi tapahtuu jo muutamassa harjoitustunnissa.

Tuntimallit on rakennettu siten, että niitä voi käyttää sellaisenaan tai niistä voi poimia juuri ne asiat, jotka sopivat sen päivän ryhmälle parhaiten. Tuntimalleihin on laitettu samoista liikkeistä helpompia ja vaikeampia variaatioita, joita voi käyttää ryhmän taitotason mukaan. Suosituksena on, että samaa tai samankaltaista tuntia pienin muutoksin pidettäisiin 2-3 kertaa ja sen jälkeen siirryttäisiin vaikeampaan.

Näillä kuudella tuntimallilla saa helposti katettua päiväkotij- ja ala-asteikäisten perusluisteluopetuksen.

Tervetuloa luistelun kiehtovaan liukuun!



TUNTIMALLI 1

Tunnin kesto: 45 min

Tunnin tavoite: tutustuminen jäähän, polven käytön harjoittelu luistimilla

Kenelle tunti on tarkoitettu: luistelua aloittavalle lapselle, päiväkotikäiselle, ala-luokkien oppilaille sekä soveltavan luistelun tunneille

1. Aloitus

- istutaan yhdessä jäälle, kokeillaan miltä jää tuntuu paljaalla kädellä; liukas, kylmä, märkä, sileä, rosainen, kiiltävä, kova, luminen jne.
- voitte myös yhdessä miettiä, mitä kaikkea jäällä voi tehdä ja mihin muuhun jäätä voi käyttää kuin luisteluun: jäällä voi pilkkiä, pelata curlingia ja muita pelejä, lievittää kipua ja turvotusta vammassa, viilentää ruoan/juoman jne.

2. Jäätä ylös nouseminen

- nousemaan konttausasentoon, nostetaan ensin toinen terä jäätä vasten ja sitten toinen ja lopuksi työnnetään itsemme seisomaan molemmilla käsillä.
- toistetaan tämä muutaman kerran niin, että jokainen pääsee itse ylös

3. Liikkuminen luistimilla

- marssiminen paikalla: nostellaan jalkoja vuorotellen irti jäältä paikallaan seisten niin, että luistimista kuuluu kopina (kuulostelkaa, miltä omien luistinten ääni kuulostaa, onko se kova vai hiljainen)
- marssiminen eteenpäin liikkuen: istahdetaan välillä jäälle ja nousemaan ylös
- jättiläiskävely: marssitaan kuten edellä, mutta nyt nostetaan polvia ylös ja otetaan isoja askeleita. Samalla nostetaan kädet ylös ja kurkotetaan kohti kattoa
- kääpiökävely: edetään pienillä askeleilla kyyryssä, ensin hitaasti hiipien ja sitten nopeammin
- otetaan jalat alle ja juostaan ensin paikalla, sitten edeten

4. Liukuminen luistimilla

- patsas: marssitaan tai juostaan, jonka jälkeen laitetaan jalat yhteen, kädet vartalon viereen ja liu'utaan niin kauan kuin vauhtia riittää. Tämän jälkeen otetaan taas uusi vauhti
- toimitaan kuten edellä, mutta liukuvaiheessa kumarrutaan alas ja kosketetaan sormilla luistinten kärkiä
- kuten edellä, mutta kosketaan luistimiin ristikkäin, joko molemmat kädet yhtäaikaaisesti tai vuorotellen

5. Loppuleikki: tavaroiden poimiminen jäältä

- levitetään kentän toiseen päähän erilaisia tavaroita, kuten merkkikartioita, kiekkoja, palloja, renkaita, hernepusseja tai vaikkapa lasten lapaset, jos muita tarvikkeita ei ole mukana
- lasten tehtävänä on hakea sovittu esine ja tuoda se sovittuun paikkaan yksi kerrallaan (näin saadaan liikkumista ja liukumista jäällä enemmän). Toisessa variaatiossa lapset hakevat joko tietynvärisiä tai tietyn muotoisia esineitä mahdollisimman paljon kerralla (näin saadaan harjoiteltua tasapainoa ja koordinaatiota)

TUNTIMALLI 2

Tunnin kesto: 45 min

Tunnin tavoite: oppia luistelun peruspotku käyttäen apuna pehmeitä polvia ja painonsiirtoja, pysähtyminen

Kenelle tunti on tarkoitettu: luistelun alkeisopetukseen päiväkotij- ja ala-asteikäisille sekä soveltavan luistelun tunneilla

1. Peruspotkun harjoittelu

- seistään paikoillaan pehmeillä polvilla, pidetään kädet sivuilla tasapainottamassa, työnnetään luistinta sivulle ja nostetaan jalka heti vartalon alle, toistetaan sama toiselle puolelle
- toistetaan edellinen, mutta annetaan työnnön jälkeen liukua
- kun potkut sujuvat, otetaan kädet mukaan: samalla kun työnnetään potku niin pyörytetään saman puolen käsi etukautta ympäri (näin saadaan harjoiteltua liukua sekä tasapainoa)

2. Piparkakut

- seistään pehmeillä polvilla, työnnetään jalkoja yhtäaikaaisesti auki ja vedetään jalat takaisin yhteen. Samalla suoristetaan polvet. Tehdään useita toistoja peräkkäin, alasylös ja auki-kiinni
- tehdään isoja ja pieniä pipareita, voidaan vuorotella iso-pieni jne.

3. Painonsiirrot eli pullistukset

- jalat haarassa siirretään painoa jalalta toiselle, ensin paikalla, sitten liikkeessä
- kosketaan ristiin vastakkaisella kädellä vastakkaista jalkaa
- kurkataan koukkujalan puolelta taakse

4. Slalom/makkarat

- seistään pehmeillä polvilla jalat mahdollisimman lähellä toisiaan, ”twistataan” paikalla seisten
- lähdetään twistaamaan paikalta ja pikkuhiljaa lähdetään liikkeelle
- kun on päästy liikkeelle, voidaan hyvin ottaa avuksi ”slalom-portit” (merkkikartiot), joita pujotellaan vähintäänkin yhtä vauhdikkaasti kuin Poutiainen tai Palander
- lisää vaikeutta saadaan, kun merkkikartiot asetellaan jäälle niin, että kaksi on oikein- ja yksi nurinpäin (tai kaksi kartiota ja yksi vanne)
- pujotellaan oikeinpäin olevat kartiot ja nurinpäin olevat kierretään kokonaan ympäri

5. Pysähtyminen/puoliaurajarrutus

- seistään paikalla pullistusasennossa ja työnnetään suoralla jalalla terää jäätä vasten niin, että lumi irtoaa jäädä (tehdään sama molemmilla jaloilla)
- edetään pienellä vauhdilla ja työnnetään toinen jalka eteen pehmeällä polvella seisten, kuten äsken harjoiteltiin. Vauhdin tulee pysähtyä kokonaan (harjoitellaan molemmilla jaloilla)
- liikennevalot: ohjaajalla luistelee edessä punainen ja vihreä merkkikartio käsissään. Kun vihreä valo palaa, kaikki luistelevat eteenpäin ja kun se vaihtuu punaiseksi, kaikki jarruttavat.
- voidaan leikkiä myös kuten peiliä. Nyt se, joka pysähtyy viimeisenä aloittaa alusta ja kuka saavuttaa ensimmäiseksi liikennevalot, on voittaja

TUNTIMALLI 3

Tunnin kesto: 45 min

Tunnin tarkoitus: liuku

Kenelle tunti on tarkoitettu: kertaustuntina päiväkotij- ja ala-asteikäisten luisteluopetuksen alkeissa

1. Aiemmin opitun kertausta radalla

- levitetään kentän toiseen päähän esineitä kuten palloja, kiekkoja, hernepusseja, merkkikartioita ym.
- asetellaan merkkikartiot kolmeen eri jonoon

X	X	X
X	X	X
X	X	X
X	X	X
X	X	X
X	X	X
X	X	X
X	X	X

- ensimmäisessä jonossa edetään piparkakuilla, noudetaan sovittu esine ja luistellaan perusluistelupotkuilla takaisin
- seuraavassa jonossa edetään slalomeilla kiertäen merkkikartiot, noudetaan esine ja luistellaan takaisin painonsiirtoja tehden
- viimeinen jono on merkattu vihreillä kartioilla joka kolmannen kartion ollessa punainen. Edetään slalomeilla niin, että punaiset kartiot kierretään aina kokonaan ympäri. Noudetaan esine ja palataan takaisin. Nyt punaisia kartioita ei kierretä, vaan niiden kohdalla jarrutetaan ja pysähdytään

2. Kyykkyliuku kahdella jalalla

- otetaan vauhtia, ojennetaan kädet eteen ja mennään kyykkyyn
- pidetään kädet edessä kuin olisi ratti kädessä. Rattia kääntäessä luistelijakin kääntyy – mutkitellaan alhaalla kyykyssä
- mennään alas kyykkyyn kuten edellä, ojennetaan toinen jalka eteen (=jäniksenammunta/yhden jalan kyykky)

3. Liuku yhdellä jalalla

- otetaan vauhtia ja nostetaan toinen jalka nilkkaa vasten (=tipuliuku)
- samoin kun edellä, mutta nostetaan toinen jalka polvea vasten (=kukkoliuku)
- otetaan vauhtia ja tartutaan jalasta kiinni ristikkäisotteella (=tarjotinliuku)
- otetaan vauhtia, ojennetaan vapaa jalka suorana taakse ja nostetaan kädet pyöreänä ylös (=keiju-/prinsessaliuku)
- kaikkia perusliukuja voi vaikeuttaa esim. tekemällä niitä ympyrällä ja vaihtelemalla siinä luistelevaa jalkaa tai vaikkapa yhdistämällä eri liukuja liukusarjaksi

4. Musiikkiluistelu

- tehdään liukuja rauhalliseen musiikkiin oman mielen mukaan. Kun musiikki taukoaa, pysähdytään ja otetaan jokin hauska asento. Muut arvaavat, mitä asento esittää (=kameraleikki)

TUNTIMALLI 4

Tunnin kesto: 45 min

Tunnin tavoite: takaperin luistelu

Kenelle tunti on tarkoitettu: ala-asteikäisten alkeiden jatko-opetukseen

1. Liuku takaperin

- kasvot laitaa kohti, työnnetään käsillä laidasta vauhtia ja liu'utaan takaperin, toistetaan useita kertoja
- aloitus kuten edellä, mutta jatketaan matkaa takaperin kävellen
- kävellään takaperin siten, että jokaisen askeleen välillä liu'utaan hetki yhdellä jalalla

2. Parin kanssa takaperin luistelu

- parin kanssa vastakkain käsiotteessa, takaperin oleva yrittää saada etuperin olevan liikkeelle luistelemalla taaksepäin ja vetämällä tätä perässä

3. Taaksepäin luistelu yksin

- kädet sivuilla tasapainottamassa, lähdetään liikkeelle kävelemällä ja yritetään saada luistin liukumaan askelten välissä

4. Painonsiirrot takaperin

- seistään jalat haarassa, siirretään painoa jalalta toiselle paikalla seisten
- kuten edellä, mutta pienessä liikkeessä, annetaan luistinten liukua

5. Piparkakut taaksepäin

- seistään pehmeillä polvilla, annetaan jalkojen liukua auki ja vedetään jalat takaisin yhteen, huomioidaan koko ajan polvien jousto (alas-ylös ja auki-kiinni)

6. Vauhdikas vannehippa

- välineiksi tarvitaan kaksi (tai kolme) vannetta
- valitaan kaksi (tai kolme) hippaa, joille annetaan vanteet
- hippa koettaa pujottaa vanteen toisen pään yli, jolloin tämä jää hipaksi, näin hipat vaihtuvat koko ajan
- vaikeutta voidaan hakea esim. luistelemalla takaperin, piparkakuilla tms.

TUNTIMALLI 5

Tunnin kesto: 45 min

Tunnin tavoite: liukuminen kaarella ja liikkeiden yhdistely

Kenelle tunti on tarkoitettu: ala-asteikäisten alkeiden jatko-opetukseen

1. Potkulauta-luistelu

- tehdään ympyrällä niin, että sisempi jalka pidetään koko ajan jäässä kiinni ja ulompi jalka työntää potkun sivulle
- edetään koko ajan pehmeällä polvella joutaen, ylävartalo kiertyneenä kaaren päälle, ulompi käsi on edessä
- kuten edellä, mutta potkun jälkeen sisemmällä jalalla pieni kevennys (chassé)
- potkulautaluistelun voi tehdä myös taaksepäin

2. Ristiaskeleet eteenpäin

- nostetaan jalka toisen yli ristiin, astutaan pitkälle yli niin, että pikkuvarvas osuu jäähän ensimmäisenä, huomioidaan koko ajan pehmeät polvet
- annetaan luistimen viedä (kaartaa ulospäin), voidaan vielä korostaa vartalolla kallistusta luistelevalle jalan päällä, saadaan aikaan mutkitteleva liike puolelta toiselle
- voidaan rytmittää eri tavoin esim. kaksi pitkää hidasta kaarta, neljä nopeaa, kaksi hidasta jne.
- voidaan tehdä myös taaksepäin (vaativampi harjoitus)

3. Yhdistettynä pullistus-ristiaskel

- liutaan pullistus-asennossa eteenpäin paino koukkujalalla, koukkujalka ponnistaa ylös ja paino siirtyy toiselle jalalle, ponnistava jalka astuu toisen yli ristiin
- voidaan tehdä myös takaperin

4. Ympyrällä liukuminen

- otetaan vauhtia potkulauta-luistelulla eteenpäin, tehdään aiemmin opittuja liukuja, kuten kukko, keiju, tarjotin jne. siten, että nostetaan ensin ulompi jalka ylös ja sitten sisempi (sekä ulko- että sisäkaaret)
- tehdään kuten edellä, mutta ensin kaksi erilaista liukua peräkkäin, sitten kolme jne.
- samat taaksepäin

5. Koordinaatorata

- välineinä hernepussi, pallo/kiekko ja merkkikartiot
- asetetaan hernepussi pään päälle, luistellaan merkattu matka eteenpäin, käännytään ja jatketaan taaksepäin
- haastavuutta voidaan lisätä esim. koskettamalla joka potkun jälkeen luistinta takana tai koskettamalla ristikkäistä luistinta edessä, nostamalla polvea ja läpsäyttämällä käsiä yhteen jalan alla
- pujotellaan merkkikartioita slalomeilla hernepussi pään päällä, vaikeutta saa esim. pujottelemalla kyykyssä
- piparit samaan tapaan
- pallo/kiekko siirretään kädestä toiseen jalan alta, liikutaan pullistus-liikkeillä ja samalla pidetään hernepussi koko ajan pään päällä, vaikeutta voi vielä lisätä pujottelemalla samalla merkkikartioita

TUNTIMALLI 6

Tunnin kesto: 45 min

Tunnin tavoite: pyöriminen ja pomppiminen jäällä aiemmin opittua yhdistellen

Kenelle tunti on tarkoitettu: perusluistelutaitoisille ala-asteikäisille

1. Tasajalkahyppy

- kokeillaan ensin paikalla seisten, kädet heilahtavat takaa vierestä eteen, koko ajan pehmeät polvet
- liu'utaan eteenpäin ja hypätään, kuten edellä harjoiteltiin
- tehdään sama taaksepäin
- liu'utaan eteenpäin ja hypätessä käännetään taaksepäin ja taas vastaavasti takaisin eteenpäin
- tehdään piparkakkujen välissä hyppy, harjoitellaan sekä eteen- että taaksepäin
- pipari eteenpäin, hyppy taaksepäin, pipari taaksepäin, hyppy eteenpäin jne.
- liu'utaan kyykyssä ja hypätään sieltä tasajalkahypyllä ylös, voidaan vaikeuttaa etenemällä slalomeilla kyykyssä ja tehdä sekä eteen- että taaksepäin

2. Piruetti

- alkeispyörintä kahdella jalalla, polvesta jousto heijaavalla liikkeellä, vedetään kädet ja jalat tiukasti kiinni
- kuten edellä, mutta painetaan vartalo alas (=tynnyripiruetti)
- kuten edellä, mutta nostetaan toinen jalka irti jäältä (=kukkopiruetti)
- pyörintä ja liuku: tehdään piparkakku ja sen perään kahden jalan pyörintä, jatketaan piparkakulla heti uudestaan (yritetään pysyä koko ajan liikkeessä ja oikeassa suunnassa)

3. Laukkaohyppy

- seistään kylki menosuuntaan pehmeällä polvella koko terällä, tehdään laukkaohyppy, harjoitellaan molempiin suuntiin
- kuten edellä, mutta nouseaan piikin päälle ja tehdään laukka piikillä
- tehdään laukkaohyppyjä suuntaa vaihtaen
- voidaan tehdä myös ympyrällä vaihtaen kaarta siten, että ensin tehdään laukat napa ympyrän keskustaa kohti ja sitten selkä
- toistetaan uudestaan ja harjoitellaan molempiin suuntiin

4. Kierroshyppy

- liu'utaan ympyrällä kahdella jalalla, hypätään ensin puoli kierrosta ympäri ja sitten koko kierros, tehdään sekä eteen- että taaksepäin
- pipari, hyppy ympäri ja uudestaan, tehdään sekä eteen- että taaksepäin

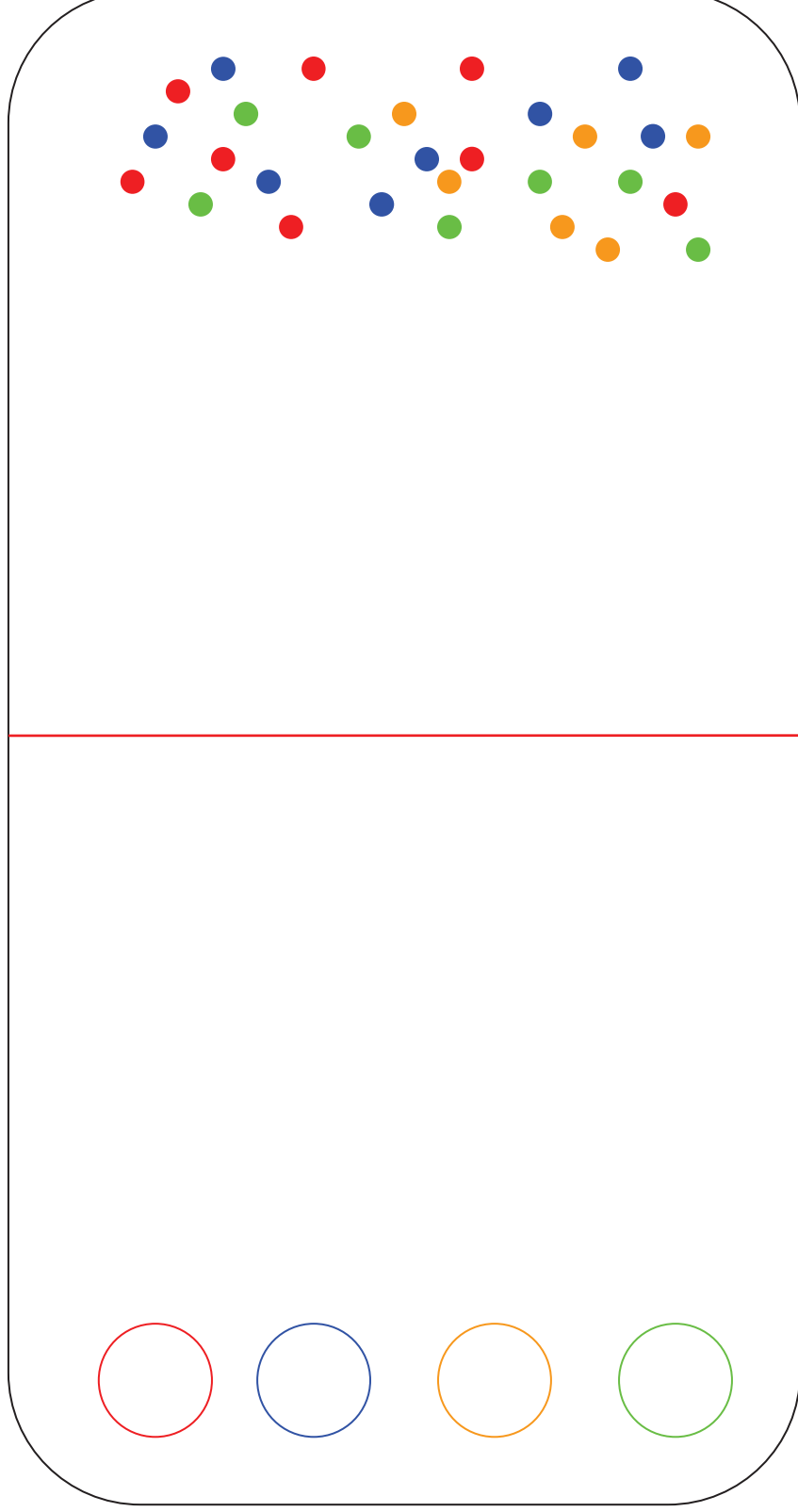
5. Varsahyppy

- liu'utaan yhdellä jalalla ja heilautetaan toinen jalka potkaisemalla ohi, astutaan piikille, potku – piikki – tasaterä
- lisätään pieni hypähdys edelliseen
- voidaan tehdä myös ympyrällä, harjoitellaan molempiin suuntiin

6. Musiikkiluistelu

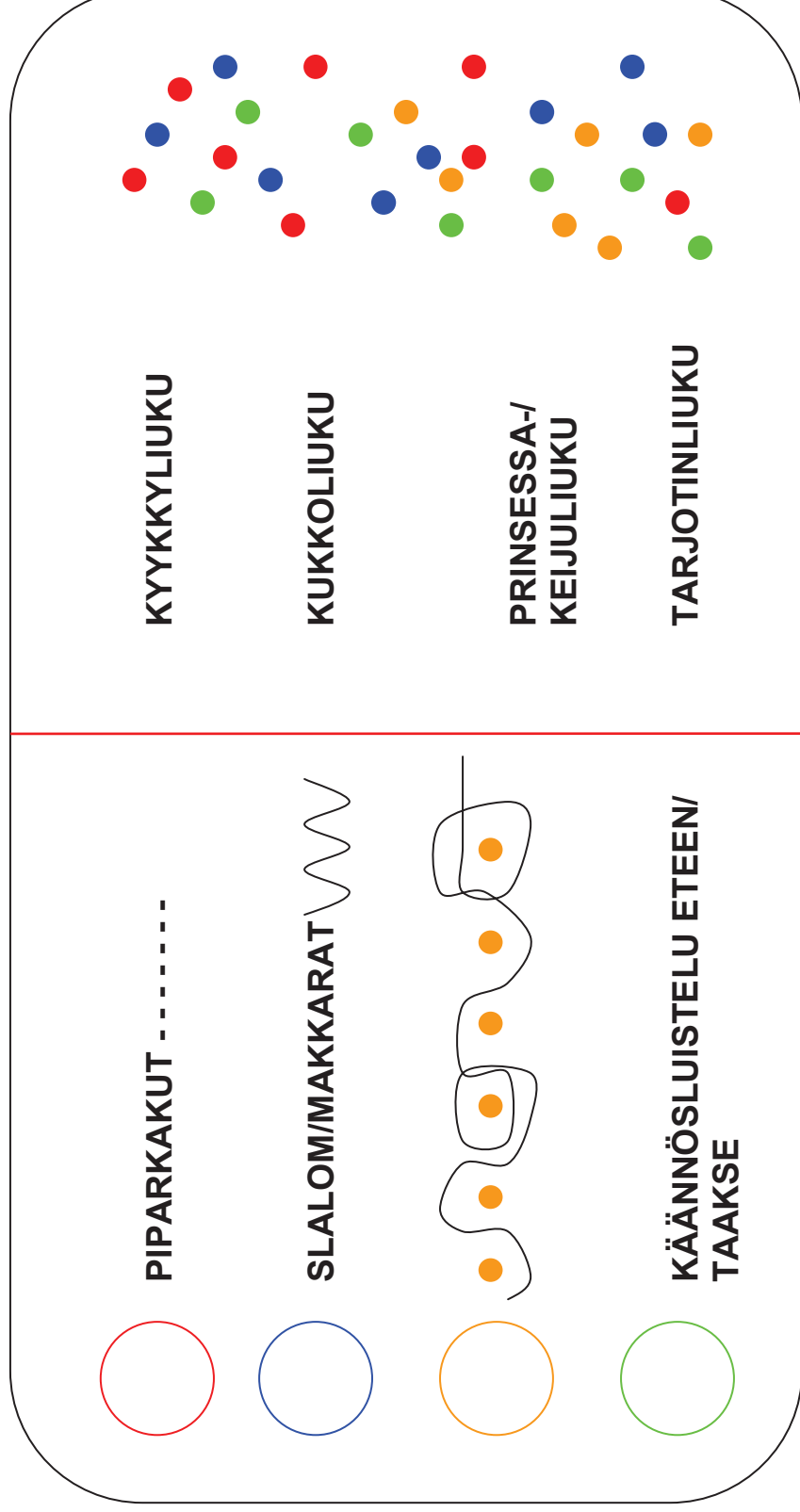
- luistellaan musiikkiin kaikkia liikkeitä, joita on opittu (korostetusti hypähdyksiä). Kun musiikki sammuu, pyöritään piruetteja niin kauan, kunnes musiikki alkaa soida uudestaan

RATA 1 (helppo)



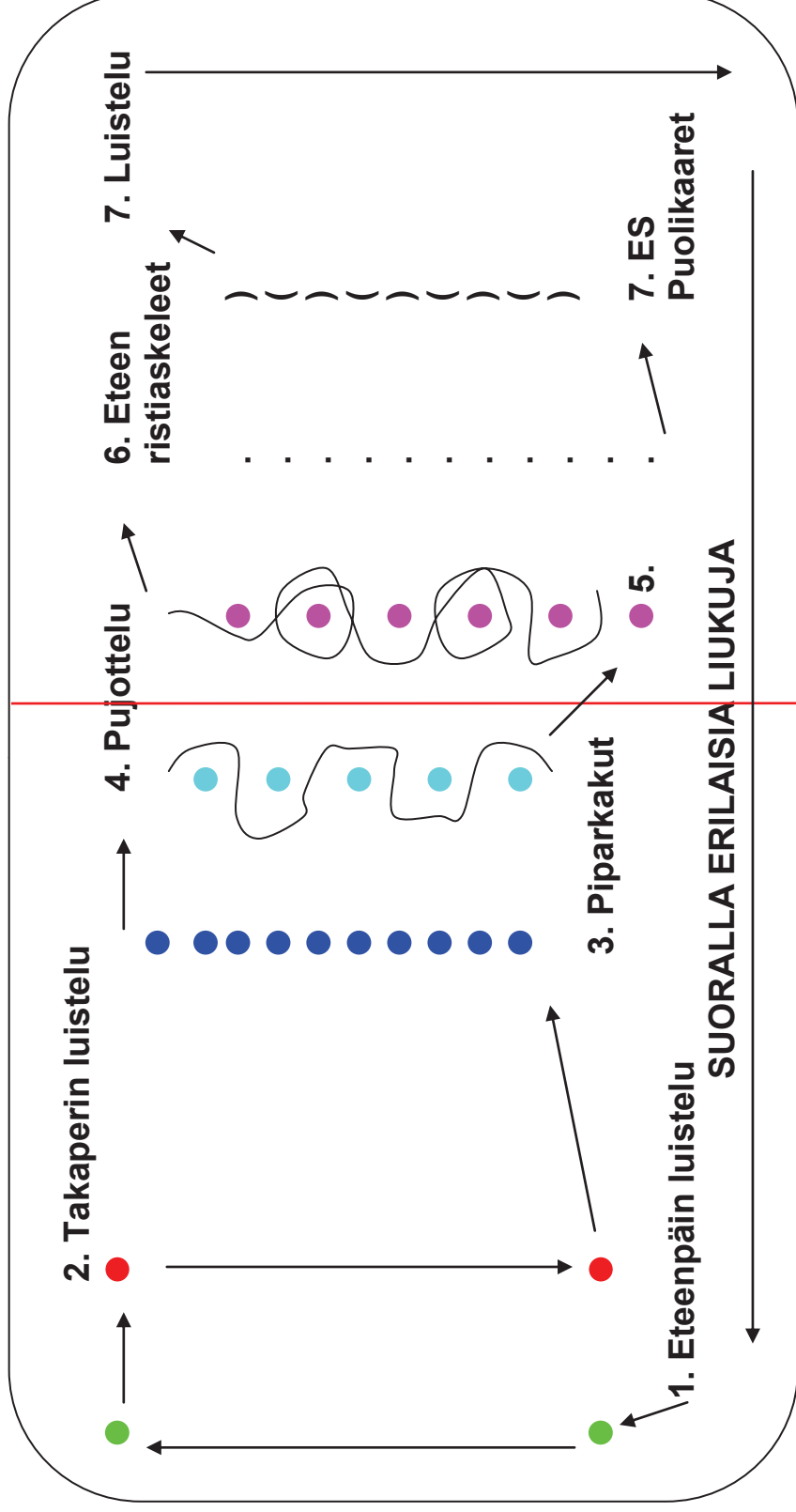
**Luiistelija hakee päädystä tavaran kerrallaan ja vie oikean väriseen vanteeseen.
Tarvikkeet: 4 kpl vanteita (erivärisiä), palloja/merkkikartioita/hernepusseja yms.**

RATA 1 (vaikea)



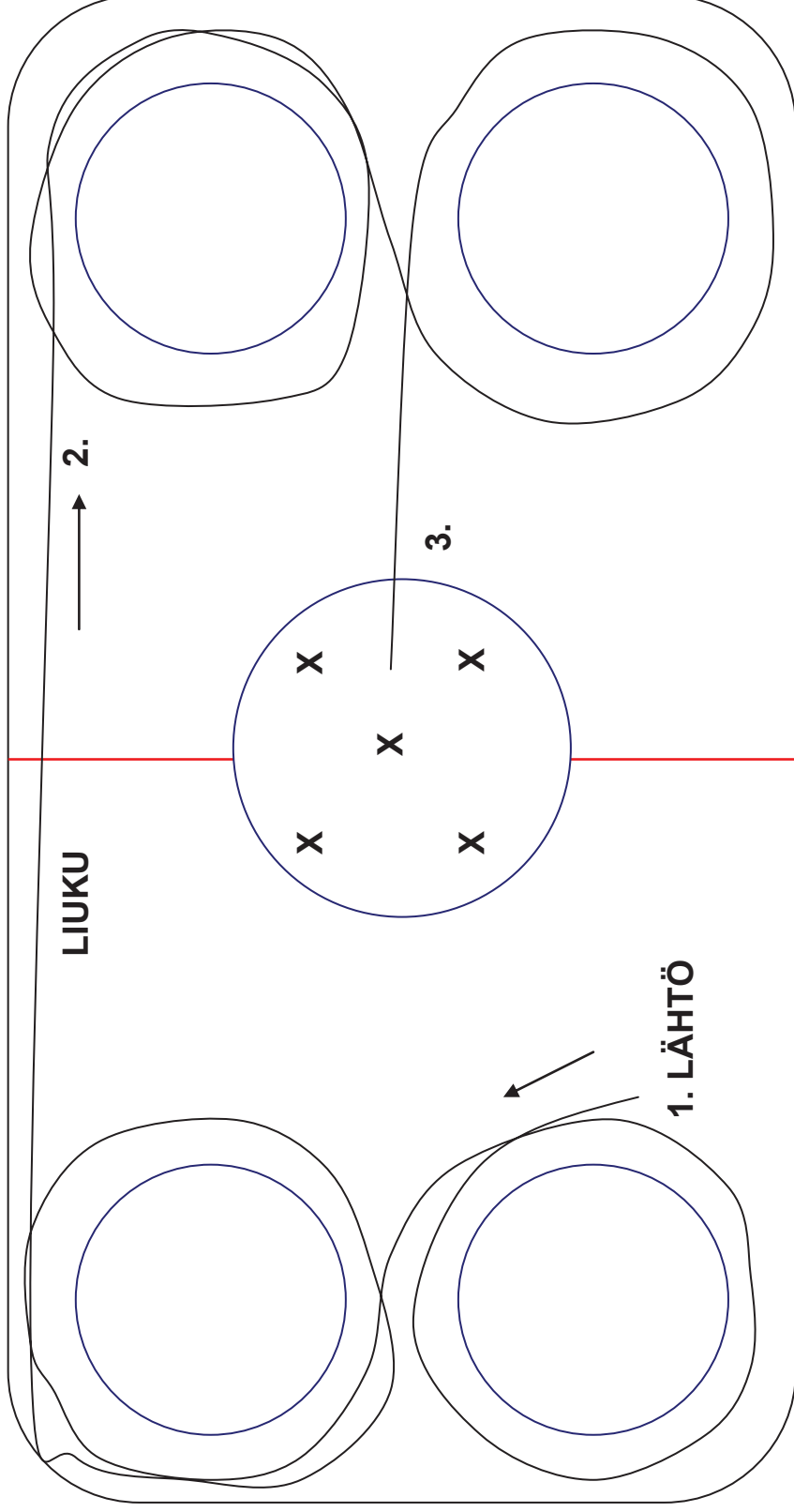
Samoin kuin helpposa versiossa tavarankuljetus, mutta tehdään välimatkat tehtäviä joko niin, että lähdetään reunasta liikkeelle ja mennään rata 1 edestakas, sitten rata 2 jne. tai sahaten siksakilla 1 → 2 → 3 jne.

RATA 2



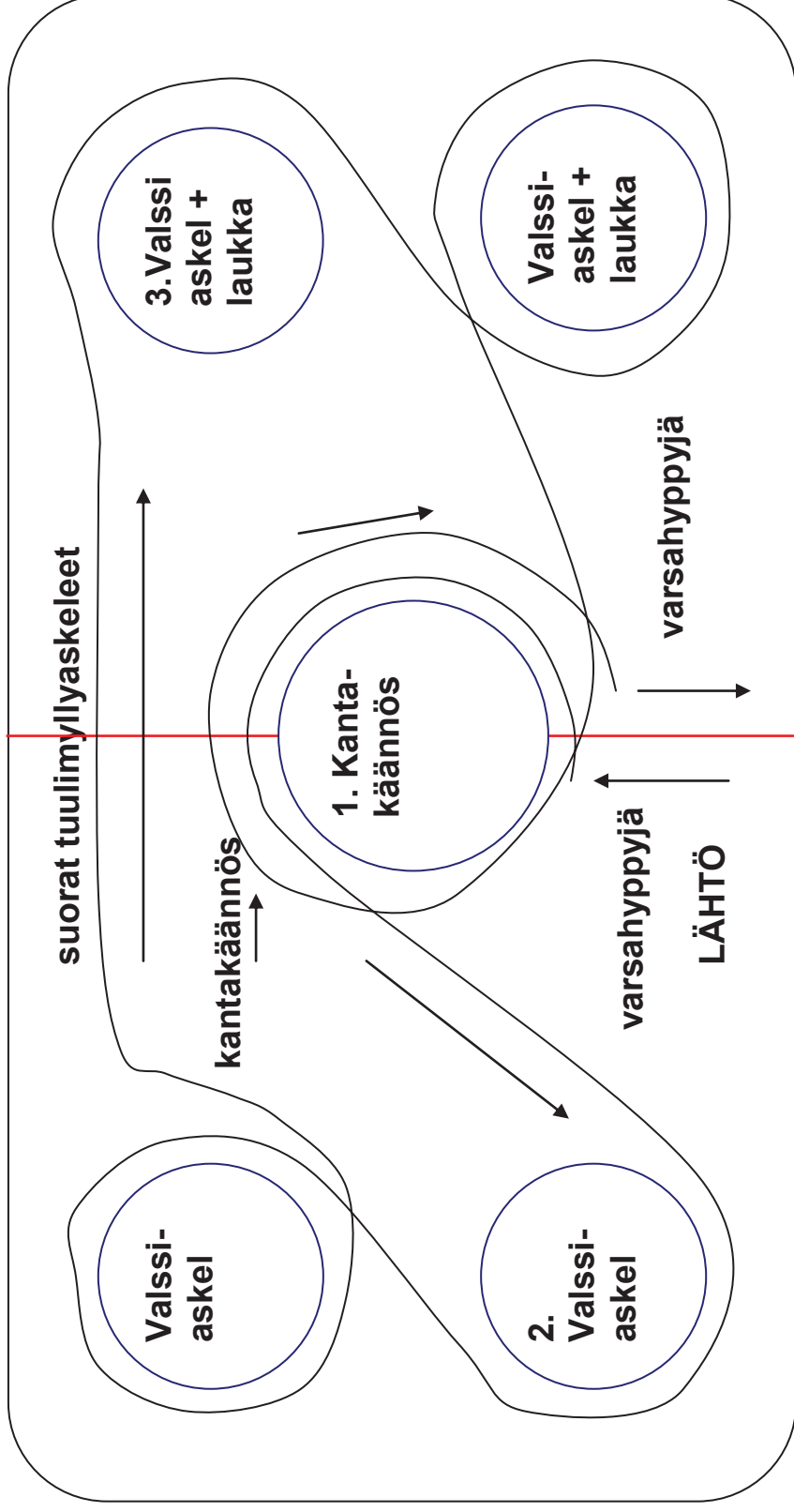
Suoritustapa on jatkuva. Aloituspaijalla voi olla kuva, jotta lapsi muistaa, mitä missäkin tehdään (esim. piirretään suoraan jähän tussilla).

RATA 4



1. Potkulautaluistelu eteenpäin (kahdeksikko)
2. Potkulautaluistelu taaksepäin (kahdeksikko)
3. Keskiympyrässä viisi kukkopiruettia

RATA 5



Rata ei tarvitse välineitä.