

HSC Alppikoulu 1

HSC:n Alppikoulu 1 ryhmän toiminnan peruseriaatteenä on lumella hauskanpitiäminen sekä laskemisen perustaitojen oppiminen. Lapset oppivat toimimaan ryhmässä ja ystävystyvät harjoituskavereiden kanssa.

Lajitaidollisesti keskitytään painonsiirtoon, tasapainoon ja käännösrytmin oppimiseen. Harjoituksissa lapsi saa peruskäsityksen siitä millainen laji on alppihiihto, jolloin tutustutaan pujotteluun, suurpujotteluun ja vauhtilajeihin. Valmentajat huomioivat yksilöllisesti lapsen osaamistason, jolloin harjoittelemisen on turvallista ja hauskaa.

Harjoitusvälineinä tulisi olla sukset, monot, kypärä sekä säänmukainen vaatetus (erikoisvälineitä ei tarvita).

Harjoitukset alkavat kuivaharjoituksilla syyskuun alussa, josta joulukuussa siirrytään lumikauteen Vihtiin. Halutessaan on mahdollista osallistua lähileireihin Himokselle. Keväällä kuivaharjoitukset jatkuvat kesäkuun puoleenväliin asti.

- Lajiin tutustuminen
- Hauskanpitiäminen
- Ryhmässä toimiminen
- Perustekniikan perusteet
- Tekniikka harjoittelun perusteet
- Ratalaskun peruseriaatteen

Valmentajat: Veronika Kuusla, Saga Sormunen, Olli Saravuo