

HSC Alppikoulu 2

HSC:n Alppikoulu 2 ryhmän toiminta on AK1 jatkoryhmä, jolloin perustaitoja opetellaan aiempaa monimuotoisemmissa olosuhteissa. Harjoituksissa on hauskaa ja harjoitusryhmästä muotoutuu mukava kaveriryhmä, jossa viihdytään ja opitaan uusia taitoja yhdessä.

Lajitaidollisesti harjoitustoiminta keskittyy rytmittämiseen, tasapaino ja muuntelukykyyyn, jolloin opetellaan erilaisia käännöstekniikoita. Harjoituksissa lapsi oppii tuntemaan erilaiset alppihiihdon lajit sekä oppii toimimaan rinteessä kaikenlaisissa rinne- ja keliolosuhteissa. Lisäksi lapsi oppii itse ymmärtämään, kuinka tekniikkaharjoittelua suoritetaan. Valmentajien opettaminen on yksilölähtöistä, jolloin huomioidaan oppijan osaamistarpeet.

Harjoitusvälineinä toimivat sukset, monet, sauvat ja kypärä sekä säänmukainen vaatetus (pujottelu ja suurpujottelu sukset voivat olla erikseen, mutta eivät ole välttämättömät).

Harjoitukset alkavat kuivaharjoituksilla syyskuun alussa, josta joulukuussa siirrytään lumikauteen Vihtiin. Talven aikana tutustutaan lumileireihin sekä lähellä että Suomen lapissa. Keväällä kuivaharjoitukset jatkuvat kesäkuun puoleenväliin asti.

- Hauskanpito
- AK1 perusteiden syventäminen
- Vapaalaskun eri harjoitteiden läpikäyminen
- Ratalaskun edellytykset ja säännöt
- Alue- ja seurakilpailuihin tutustuminen
- Monipuolinen harjoittelu

Valmentajat: Maria Helle, Mikaela Mirsch, Olli Saravuo