

Alppikoulu 5

HSC:n Alppikoulu 5 on motivoitunut nuorten harrasteryhmä, jonka toimintaan on helppo tulla mukaan. Toiminnan keskeisenä peruseriaatteena on omien taitojen kehittäminen ja rinteessä hauskanpito. Ryhmä antaa mahdollisuuden kilpailla, mikäli nuori haluaa osallistua kilpailuihin.

Lajitaidollisesti keskitytään perustekniikan ymmärtämiseen ja itseohjautuvaan tekniikan kehittämiseen. Nuori oppii itse ottamaan vastuuta harjoittelusta, jolloin hän osaa harjoitella omatoimisesti ja ymmärtää olosuhteiden muutosten vaikutukset laskutekniikkaan. Tavoitteena on luoda ymmärrys rinteessä laskemisesta siten, että nuori voi matkustaa laskureissuilla Suomessa ja ulkomailla.

Perusvälineinä toimivat pujotteluvarusteet, joiden lisäksi voi olla myös suurpujottelu välineet.

- Perustekniikan kehittäminen
- Vapaalaskun eri harjoitteiden läpikäyminen
- Ratalaskun kehittäminen / hauskanpito radalla
- Systemaattisen harjoittelun perusteet
- Kilpailemisen opetteleminen
- Kilpaileminen aluetasolla

Valmentajat: Oskari Ylipelkonen, Mikaela Mirsch, Maria Helle