



Suomen
Hiihtoliitto

Lasten Leijonahiihto

Suomen Lions-liiton ja Suomen Hiihtoliiton
yhteistyö lasten hiihdon edistämiseksi

Yhteistyösopimuksen tavoite ja toimenpiteet

Suomen Lions-liiton ja Suomen Hiihtoliiton yhteinen Lasten Leijonahiihto -kampanja, jonka tavoitteena on järjestää matalan kynnyksen hiihtotapahtumia ensisijaisesti 4–12-vuotiaille lapsille ympäri Suomea.

Toiminnallinen kumppanuussopimus:

- Kummallakaan osapuolella ei ole taloudellisia vastuita toisilleen. Tapahtumista aiheutuvista kustannuksista vastaa paikallinen lionsklubi.

Tiedottaminen:

- Tiedottamisesta vastaa Lions-liitto ja Hiihtoliitto sovitulla tavalla.

Tapahtuman kehittäminen tulevaisuudessa:

- Tapahtumaa kehitetään ja yhteistyö jatkuu kunnes toisin sovitaan.



Paikalliset toimenpiteet käytännössä

- Paikalliset lionsklubit ympäri Suomea järjestävät lasten hiihtopäivän, jossa lapset pääsevät kokeilemaan hiihtämistä.
- Hiihtoliitto tiedottaa paikallisia hiihtoseuroja kumppanuudesta ja tapahtuman järjestämisestä. Paikallinen hiihtoseura voi auttaa tapahtuman järjestämisessä sovitulla tavalla.
- Hiihtoliitto on laatinut tapahtumakonseptin ja ohjeistukset helpottamaan tapahtuman järjestämistä. Toteuttamismalli on laadittu myös lumettomiin olosuhteisiin. Lionsklubien olemassa olevat ja vakiintuneet tapahtumat sopivat myös hyvin Lasten Leijonahiihtoon. Käytännössä tapahtuman järjestämiseen liittyvästä yhteistyöstä sopii paikallinen lionsklubi mahdollisesti yhteistyökumppanikseen sopimansa paikallisen hiihtoseuran kanssa.
- Vastuuhenkilöt:
Lions-liitto, PDG Erkki Lappi, 0400 557 136
Suomen Hiihtoliitto, Larissa Erola, 040 744 7741

Järjestämisopas

Tekniikkaratojen ja hiihtokilpailun toteutusohjeet



Lasten Leijonahiihto

Tapahtuman järjestäminen paikkakunta- tai kaupunginosakohtaisesti (mahdollisesti koulupiirien mukaan isoissa kaupungeissa) ensisijaisesti 4–12-vuotiaille lapsille.

Ajankohta:

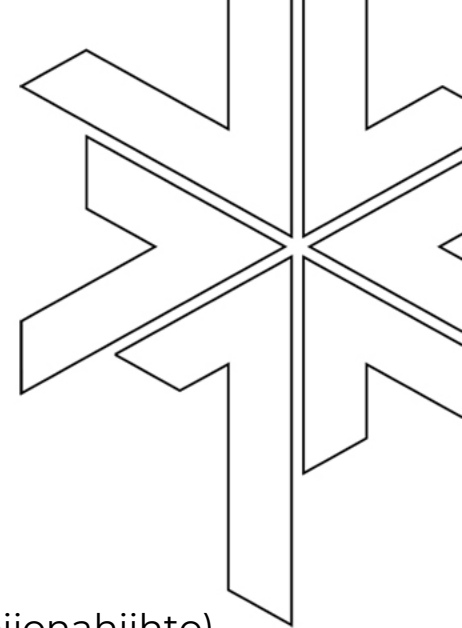
- Järjestävä lionsklubi päättää ajankohdan. Hyvä vaihtoehto on järjestää tapahtuma talvilomaviikolla tai parhaan lumitilanteen mukaan.

Tehtävien jako:

- Lionsklubit kantavat tapahtuman järjestämisvastuun ja kustannukset.
- Lionsklubit vastaavat Lions-hiihtomitalin tilaamisesta ja painatuksesta ja muista lionsklubien itsenäisesti päättämistä palveluista (mehut, makkarat, mahdolliset arvontapalkinnot).
- Paikallinen hiihtoseura tarjoaa teknisen tuen mm. tekniikkaradan rakentamisessa. SHL laatii tekniikkaratojen suorituspaikkaohjeet.
- SHL vastaa tiedottamisesta hiihtoseuroille.

Päivän aikataulus:

- Ilmoittautuminen (tekniikkarata – Leijonahiihto)
- Tekniikkaradan kiertäminen (vaihtoehtoina helppo ja vaativa tekniikkarata)
- Lasten Leijonahiihto (hiihtokilpailu) 100–1500 m.



Helppo tekniikkarata | Lasten Leijonahiihto

1. Liuku loivaan alamäkeen (tavoitteena pysyä pystyssä)
2. Liuku porttien läpi loivaan alamäkeen
3. Ympyrähiihto tasaisella
4. Lumikukka
5. Pallon heitto ämpäriin (3 palloa)

Rataa kierretään rastilta toiselle noin 10–20 minuuttia, jonka jälkeen voidaan siirtyä vaativalle tekniikkaradalle tai hiihtokilpailuun.

Helppo tekniikkarata | rasti 1 | Lasten Leijonahiihto

Liuku loivaan alamäkeen laskuasennossa

- Tavoitteena tasapainoinen liukuasento

Tilavaatimus ja rakentaminen

- Loiva alamäki, jossa vauhti ei nouse liian kovaksi



Helppo tekniikkarata | rasti 2 | Lasten Leijonahiihto

Liuku porttien läpi loivaan alamäkeen

- Liu'utaan kyykyssä porttien läpi sauvojen kanssa tai ilman sauvoja

Tilavaatimus ja rakentaminen

- Loiva alamäki
- 3–4 porttia n. 5 m välein
- Rakentamiseen tarvitaan 6–8 kevyttä auraskeppiä /sauvaa
- Voidaan porata lumeen



Helppo tekniikkarata | rasti 3 | Lasten Leijonahiihto

Ympyrähiihto tasaisella

- Kierretään askeltamalla ympyrää sauvojen kanssa tai ilman sauvoja

Tilavaatimus ja rakentaminen

- Rakentamiseen tarvitaan 2–8 kartiota
- Ympyrän halkaisija n. 5–7 m
- Jos on tilaa, voidaan tehdä eri kokoisia ympyröitä ja vaihtaa kiertosuuntaa



Helppo tekniikkarata | rasti 4 | Lasten Leijonahiihto

Lumikukka

- Liike suoritetaan vuorojaloin tampaten suksien kärjet yhdessä
- Lumikukka on ympyräkuvio, joka muodostuu suksien jäljistä

Tilavaatimus ja rakentaminen

- Tasainen kenttä



Helppo tekniikkarata | rasti 5 | Lasten Leijonahiihto

Pallon heitto ämpäriin (3 palloa)

Tilavaatimus ja rakentaminen

- Tasainen kenttä
- Ämpäri n. 2 m etäisyyden päässä
- Aurausviittoa 2–3 tai kartoita merkkemaan heittopaikkaa



Vaativa tekniikkarata | Lasten Leijonahiihto

1. Liuku loivaan alamäkeen yhdellä suksella
2. Liuku loivaan alamäkeen kyykyssä käyden
3. Pujottelu loivaan alamäkeen
4. 8-hiihto tasaisella
5. Lapinkäännös

Rataa kierretään rastilta toiselle noin 10–20 minuuttia, jonka jälkeen voidaan siirtyä hiihtokilpailuun.



Suomen
Hiihtoliitto



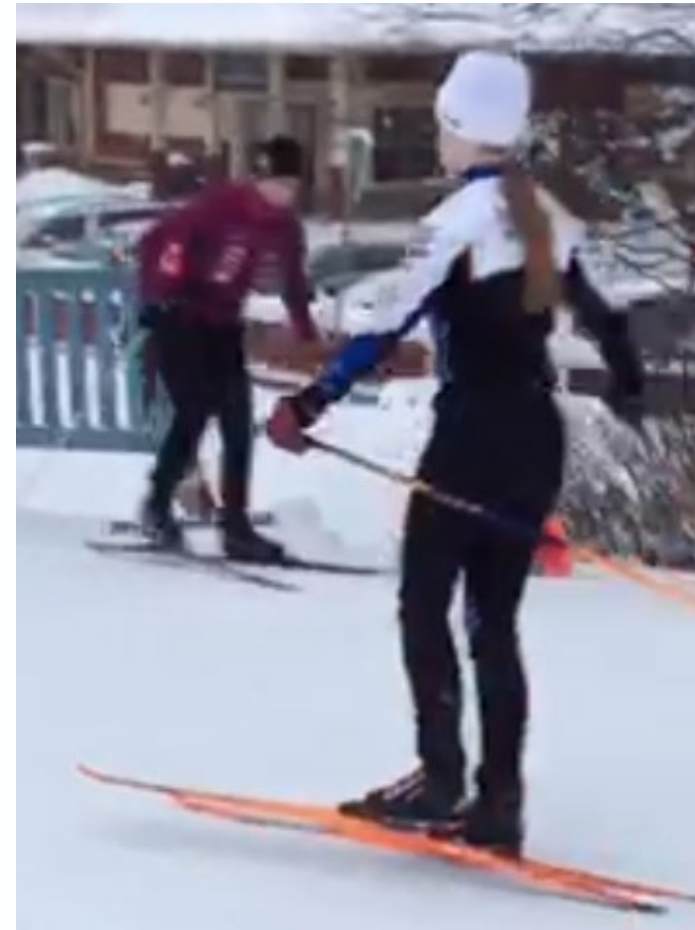
Vaativa tekniikkarata | rasti 1 | Lasten Leijonahiihto

Liuku loivaan alamäkeen yhdellä suksella laskien

- Tasapainoinen liukuasento, vapaa jalka hieman ilmassa
- Sauvat takana tai sauvoitta

Tilavaatimus ja rakentaminen

- Loiva alamäki, jossa vauhti ei nouse liian kovaksi



Vaativa tekniikkarata | rasti 2 | Lasten Leijonahiihto

Liuku loivaan alamäkeen kyykssä käyden

- 2–4 kertaa rauhallisesti kyykkyyyn liu'un aikana
- Sauvat takana tai sauvoitta

Tilavaatimus ja rakentaminen

- Loiva alamäki, jossa vauhti ei nouse liian kovaksi



Vaativa tekniikkarata | rasti 3 | Lasten Leijonahiihto

Pujottelu loivaan alamäkeen (kepit suorassa linjassa)

- Keppien kierto (pujottelu) askeltamalla
- Sauvat takana tai sauvoitta

Tilavaatimus ja rakentaminen

- Loiva alamäki
- Kepit suorassa linjassa tai vain vähän hajautetusti
- 3–5 aurasviittaa n. 5 m välein (voidaan porata lumeen)



Vaativa tekniikkarata | rasti 4 | Lasten Leijonahiihto

8-hiihto tasaisella

- Kierretään askeltamalla kahdeksikkoa sauvojen kanssa tai ilman sauvoja

Tilavaatimus ja rakentaminen

- Rakentamiseen tarvitaan 2–8 kartiota
- Ympyröiden halkaisija n. 5–7 m tai toinen suurempi ja toinen pienempi



Vaativa tekniikkarata | rasti 5 | Lasten Leijonahiihto

Lapinkäännös

- Aloittavan jalan nosto eteen toisen suksen viereen ja suksen suuntaaminen vastakkaiseen suuntaan
- Toisen suksen tuominen ja kääntyminen

Tilavaatimus ja rakentaminen

- Tasainen maa



Lasten Leijonahiihtokilpailu

VAIHTOEHTO 1

Tekniikkaradan kiertämisen jälkeen kaikille 100 metrin SUPERSPRINTTI

- Lähtökohtana vähemmän kilpailullinen ja helposti järjestettävä sprinttaaminen
- 'Nonstop'-lähetys (esim. paikoille – valmis – HEP) sitä mukaa kun lapsi haluaa
- Mielellään yksilösuoritus
- Ei ajanottoa
- Heti maaliin tulon jälkeen annetaan mitali kaulaan ja huomioidaan hyvällä kannustuksella

Mahdollisia esinepalkintoja arvotaan kaikkien osallistujien kesken.

Lasten Leijonahiihtokilpailu

VAIHTOEHTO 2

Tekniikkaradan kiertämisen jälkeen kilpailun perinteisempi toteutustapa.

Sarjat ja matkat (suositus/arvio):

- Alle esikouluikäiset 100 m
 - Esikouluikäiset 200 m
 - 1-2-luokkalaiset 500 m
 - 3-4-luokkalaiset 1 km
 - 5-6-luokkalaiset 1,5 km
-
- Matkan voi hiihtää ajanotolla tai ilman ajanottoa
 - Heti maaliin tulon jälkeen annetaan mitali kaulaan ja huomioidaan hyvällä kannustuksella
 - Mahdollisia esinepalkintoja arvotaan kaikkien osallistujien kesken

Lasten Leijonahiihtokilpailu – muistilista kilpailun läpiviemiseen

Etukäteisen tehtävät

- Kilpailusta tiedottaminen ja ladun varaaminen
- Latujen ja suorituspaikkojen kunnostuksen varmistaminen ja tilaaminen
- Reittien suunnittelu ja merkkaukset matkojen mukaan (mm. lähtö- ja maali- sekä kääntöpaikat)
- Hiihdettävien reittien varmistaminen, minimi 100 m – 200 m – 500 m (vanhimmat sarjat voivat hiihtää 2 tai 3 kierrosta)
- Numeroiden hankinta (SUPERSPRINTISSÄ EI TARVITA)
- Mahdollisten kuulutuslaitteiden, kellojen ja muiden tarvittavien välineiden varmistaminen
- Yhteydenotto paikalliseen hiihtoseuraan tapahtuman järjestämiseksi

Tapahtuman aikaiset tehtävät

- Tiedottaminen ilmoitustaululla ja kuulutus
- Ilmoittautumisten vastaanotto koko tapahtuman alussa
- Lähtölistan tekeminen ilmoittautumisjärjestyksessä (SUPERSPRINTISSÄ EI TARVITA)
- Numeroiden jako (SUPERSPRINTISSÄ EI NUMEROITA)



Suomen
Hiihtoliitto



Lasten Leijonahiihtokilpailu – muistilista kilpailun läpiviemiseen

Kilpailun läpivienti sarjoittain (EI SUPERSPRINTTI)

- Lähtöväli 30 sekuntia
- Lähdössä järjestelijät/lähettäjä
- Radan varrella oppaat, mielellään myös opasteet esim. käänköpaikoilla
- Maalissa ajanottajat ja numerolappujen kerääjät sekä mehu ja palkintojen jakajat

Ajanotto

- Kaikille, jos ei erikseen kielletä (SUPERSPRINTISSÄ EI AJANOTTOA)
- Tulokset mahdollisimman nopeasti. Tulokset tehdään maaliintulo- tai aakkosjärjestyksen mukaan, ei paremmuusjärjestyksessä. Hiihtäjän nimen perään merkitään hiihtoaika. (SUPERSPRINTISSÄ EI TULOXSIA, HIIHTO MAALIIN RIITTÄÄ)
- Heti maaliin tultuaan hiihtäjä saa mitalin, ei siis järjestetä erillistä palkintojen jakoa, jotta tapahtuma ei venyisi liian pitkäksi

Kilpailun jälkeen

- Oma arvio tapahtuman onnistumisesta ja palautetta Suomen Lions-liitolle.

Lasten Leijonahiihtokilpailu – toteutus lumettomassa olosuhteessa

Lumettoman tapahtuman perusajatuksena on liikunnallisen päivän viettäminen koko perheen voimin.

- Tapahtumaan on laadittu toteutusmalli, jossa on 5 suorituspistettä, jotka haastavat sopivalla tavalla. Toteutustapoja ja suorituspisteitä voi olla muitakin lionsklubin valitsemalla tavalla.
- Laaditaan reitti, jossa on lähtö ja maali. Suoritus pisteet jaetaan kierrettävän reitin varrelle. Osallistujalle jaetaan mitali välittömästi maaliin tultuaan.
- Tapahtuman kesto osallistujalle noin yksi tunti.



Suomen
Hiihtoliitto



Sulan maan rastipisteet

1. Tasapaino
2. Jalkapallon kuljetus pujottelurata + potkulla keilojen kaataminen
3. 5-loikka
4. Pallonheitto jalkojen välistä kyykystä
5. Ampumajuoksu

Sulan maan rastipisteet | rasti 1 | Lasten Leijonahiihto

Tasapaino

- Seiso yhdellä jalalla 15 sekuntia silmät auki ja seiso yhdellä jalalla silmät kiinni 15 sekuntia
- Kävele maahan vedettyä viivaa pitkin silmät kiinni 10 metriä.
Kuinka kauas ajauduit viivasta?

Suorituspaikka ja välineet

- Tasainen alusta
- Viiva

Ohjaajan tehtävät

- Ohjeiden anto ja suoran viivakävely-viivan vetäminen maahan



Sulan maan rastipisteet | rasti 2 | Lasten Leijonahiihto

Jalkapallon kuljetus

- Kuljeta jalkapalloa pujottelurataa pitkin ja yritä potkaista keiloja nurin viimeiseltä tötsältä
- 3 suorituskertaa

Suorituspaikka ja välineet

- Tasainen alusta
- Jalkapallo
- 4–6 kierrettävää tötsää tai keppeä
- 3–5 keilaa (esim. mölkky tai vastaavaa)

Ohjaajan tehtävät

- Asettaa tötsät noin 3 m välein suoraan linjaan
- Aseta keilat n. 2 m päähän viimeisestä tötsästä



Sulan maan rastipisteet | rasti 3 | Lasten Leijonahiihto

5-loikka

- Loiki 5-loikkaa, yritä parantaa omaa tulostasi
- 3 loikkakertaa

Suorituspaikka ja välineet

- Tasainen alusta (ei liukas)

Ohjaajan tehtävät

- Merkata viiva, josta hyppyt aloitetaan ja merkata viivalla tulos, jota hyppääjä pyrkii parantamaan



Sulan maan rastipisteet | rasti 4 | Lasten Leijonahiihto

Pallon heitto

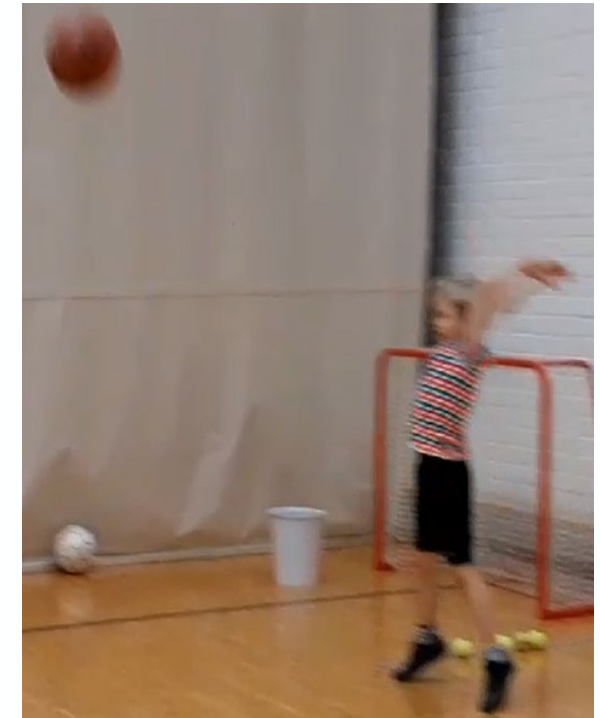
- Montako heittoa tarvitset 30 m matkalle?
- Pallonheitto kahdella kädellä jalkojen välistä kyykystä ylös eteenpäin
- Yritä parantaa omaa tulostasi 2–3 kertaa

Suorituspaikka ja välineet

- Tasainen alusta (ei liukas)

Ohjaajan tehtävät

- Merkata viiva, josta heitot alkavat
- Vastaanottaa pallo ja osoittaa, mistä seuraava heitto lähtee
- Laskea heittojen määrä



Sulan maan rastipisteet | rasti 5 | Lasten Leijonahiihto

Ampumajuoksu

- Juokse 20–50 m, jonka jälkeen heitä niin monta kertaa, että saat 3 palloa ämpäriin
- Juokse 20–50 m maaliin
- 2–3 kertaa

Suorituspaikka ja välineet

- Tennispalloja 3–5 kpl
- Ämpäri

Ohjaajan tehtävät

- Merkitä lähtö ja maali (mielellään sama paikka heittopaikan vieressä)
- Merkitä viiva, josta heitot lähtevät
- Asettaa ämpäri noin 2 m päähän heittoviivasta
- Pitää ämpäriä paikallaan tarvittaessa
- Palauttaa palloja



