

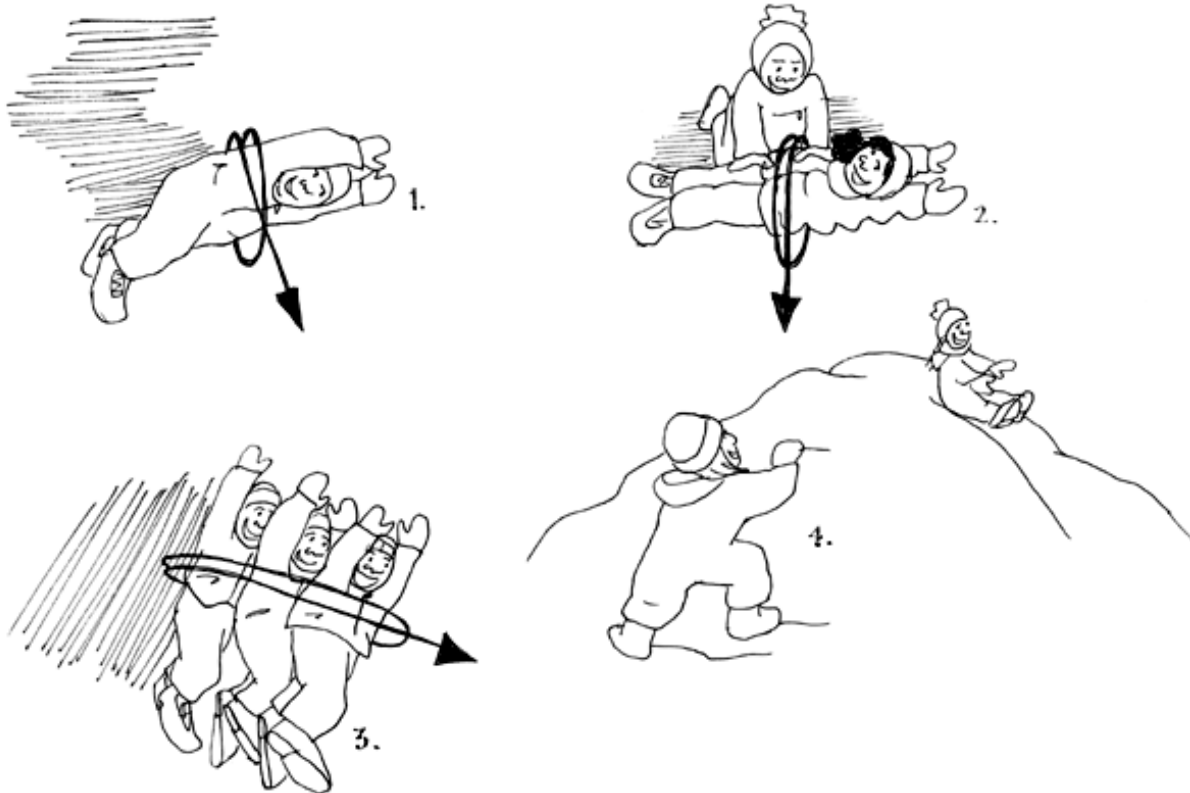
## Kiipeäminen ja kieriminen lumella

Harjoitellaan kiipeämistä ja kierimistä lumella monipuolisesti ja hauskasti.

Toimintamuoto: Perustaitojen harjoittelu

Liikuntataidot: Kiipeäminen, kieriminen-pyöriminen

Välineet: Paljon pehmeätä lunta



### Eteneminen:

**1. Kieriminen:** Laajalle alueelle tampataan lunta tasaiseksi matoksi, jonka päällä on hyvä kieriä. Harjoitellaan kierimistä (vartalo suorana, kädet pään yläpuolella suorana: kieritään vatsalta kyljelle, selälle, kyljelle jne.) suoraan eteenpäin, kumpaankin suuntaan. Otetaan mukaan myös kierimisen aikana kääntymisiä oikeaan ja vasempaan.

**2. Pariharjoituksena:** Toinen parista asettuu lumelle suoraksi makaamaan ja toinen kierittää häntä lumella eteenpäin.

**3. Ryhmänä:** Asetutaan kaikki ryhmänä makaamaan tiiviisti vierekkäin ja lähdetään liikkeelle samanaikaisesti samaan suuntaan. Edetään pyörivänä mattona.

**4. Kiipeäminen:** Iso lumivalli on hyvä paikka kiipeämiseen. Kiivetään vallin seinää ylös ja lasketaan rinnettä alas toiselta puolelta. Voidaan suunnitella valliin vaikeustasoltaan erilaisia reittejä. Harjoitteeseen voidaan liittää jännitystä keksimällä mm. vuorikiipeilyaiheinen tarina.

### Huomioitavaa:

- tarkistetaan ettei kierimisalueella ole lumen alla teräviä kiviä, oksia tms.

- kiinnitetään kiipeämisessä huomiota käsien ja jalkojen yhteistyöhön ja rytmitykseen

### Helpottaminen:

- harjoitellaan kierimisessä aluksi kehonhallintaa keinuttelemalla puolelta toiselle

### Vaikeuttaminen:

- harjoitellaan kierimistä epätasaisella alustalla

- valitaan kiipeämiseen korkeampi ja jyrkempi lumivalli