

# Mitä alppikouluun pyrkivän pitää jo osata

**RUKA ja TAHKO**

**Mikat**

# Laskutekniikka

- Laskemisen peruselementit
  - Paino keskellä suksea
  - yhden suuntaiset sukset
  - polven ja lantion käyttö
  - Osaa hypätä hyppyristä
  - Osaa laskea yhdellä suksella
  - Osaa tehdä piruetin suksilla

**KILPAILUMENESTYS AUDI-CUPISSA EI  
OLE VALINTAKRITEERI!!**

# Fyysinen harjoittelu

Taito ja Asenne valintaperusteissa etusijalla.

Voima, Kestävyys ja Nopeus on harjoiteltavia asioita Alppikoulussa

Hyvä fyysinen kunto helpottaa harjoittelurytmiin pääsyä.

Alppikoulujen Cooper keskiarvo 2900m

# Taito ja tasapaino

Monipuolisuus.... pelit ja muut lajit

Perusvoimisteluliikkeet- permanto

Kuperkeikat, kärrynpyörät, 360 jne...  
molempiin suuntiin.

Rytmiikka -askelsarjat

Liikkuvuus- spakaatti

Tasapainolaudat

Vaijeri

# Sosiaaliset taidot

- Asuntola elämä!!!

Valmiudet itsenäiseen elämään

Tiskaaminen, siivoaminen,  
ruuanlaitto, suksen huolto ja  
pyykinpesu on opittava jo kotona.

Terve, Kiitos ja Anteeksi on perus-  
sanontoja joilla pääsee jo pitkälle!

Positiivinen ajattelu helpottaa elämää!

Kiitos

Kysymyksiä!!

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.  
This page will not be added after purchasing Win2PDF.