



Lumitykki 8

## TUISKUN LUMITYKKI-KOULUN TUNTISUUNNITELMA



**TUNNIN AIHE:** Perinteisen tyylin tekniikat

**TUNNIN TAVOITTEET:** Perinteisen tyylin tekniikoiden kehittäminen, yksipotkuinen sekä vuorohiihto, omaan suoritukseen keskittyminen, ohjeiden kuuntelu

**VÄLINEET:** Pilli, kartioita ja pallo

TAVOITTEET	AJANKÄYTTÖ JA ORGANISOINTI	HARJOITTEET
Kehitettävät taidot	Oppitunnin kesto 90 min	Tunnin kulku
<p><b>Aloitus</b> Ryhmäytyminen</p> <p><b>Harjoitteet</b> Perinteisen hiihtotavan tekniikka: liukuminen ja tasapaino</p> <p>Alaraajojen aktivointi, tekniikkaharjoitteet vuorohiihtoon ja yksipotkuiseen tasatyöntöön</p> <p>Vuorohiihto, liuku, terävä potku, yksipotkuinen, omaan suoritukseen keskittyminen, ohjeiden kuuntelu</p> <p>Vuorohiihto, lantion pitäminen ylhäällä, painonsiirto, keskivartalon tuki, omaan suoritukseen keskittyminen, ohjeiden kuuntelu</p>	<p>Ohjattavat ovat puolikaassa niin, että kaikki näkevät toisensa ja ohjaajan. <b>n. 5min</b></p> <p>Merkitään kartioilla sopiva pelialue. <b>n. 15min</b></p> <p>Merkitään n. 50m matka kartioilla. <b>n. 10min</b></p> <p>Valitaan loivahko alamäki. <b>n. 10min</b></p> <p>Valitaan loivahko ylämäki. <b>n. 10min</b></p>	<p><b>Aloitus:</b> Ohjaaja kertoo tunnin teeman ja mitä tullaan tekemään, kyselee kuulumiset ohjattavilta.</p> <p><b>Kuka pelkää hiihtäjää:</b> Valitaan yksi hiihtäjä keskelle. Hän pyrkii saamaan muita kiinni, joista tulee hänen apureitaan. Eteneminen tapahtuu yhdellä suksella ilman sauvoja.</p> <p><b>Vuorohiihdon ja yksipotkuisen alkuharjoitteet:</b> Ilman sauvoja, molemmat sukset jalassa. Eteneminen tapahtuu potkukelkka -tyylillä, eli vain toinen suksi potkaisee. Tämä auttaa painonsiirtoon. <b>Sauvoitta hiihto:</b> Hiihdetään ilman sauvoja, muistetaan kunnollinen painonsiirto. Jos vauhti kiihtyy, täytyy potkaista todella terävästi ja antaa liukua kunnolla. <b>Yksipotkuinen tasatyöntö:</b> edetään matkaa yksipotkuisella tasatyönnöllä. <a href="https://youtu.be/iJn34GOewbQ">https://youtu.be/iJn34GOewbQ</a>. Sauvatyöntö alkaa kuten tasatyönnössä. Käsien ohitettua jalat eteenpäin tultaessa, vartalo nousee ylös ja paino siirtyy ponnistavalle jalalle. Ydinkohta on käsien heilahtaminen eteen.</p> <p><b>Vuorohiihto ja yksipotkuinen tasatyöntö alamäkeen:</b> Hiihdetään alamäkeen vuorohiihtoa, pyritään pitämään oikea rytmi ja välttämään kaksoisliukua terävällä potkulla. Muistetaan painonsiirto. Tämän jälkeen kokeillaan myös yksipotkuista tasatyöntöä alamäkeen. Terävä potku, sauvat lähtevät yhtä aikaa eteen.</p> <p><b>Vuorohiihto yhdellä sauvalla:</b> Hiihdetään ylämäkeen ainoastaan yhdellä sauvalla. Vaihdetaan kättä, jossa sauva. Muistetaan painonsiirto ja lantion pitäminen suksen päällä.</p>

<p>Vuorohiihto, yksipotkuinen tasatyöntö, tekniikasta toiseen siirtyminen, omaan suoritukseen keskittyminen, ohjeiden kuuntelu</p> <p>Reaktio, nopeus ja suksiketteryys.</p> <p>Keskittyminen tekniikoihin</p> <p><b>Lopetus:</b> Fiilis</p>	<p>Valitaan sopiva ylämäki <b>n. 10min</b></p> <p>Merkitään lähtö ja n. 10-15m päähän tehdään ristinolla taulukko. Ohjattavat jaetaan vähintään 2 joukkueeseen. Jokainen joukkue saa 3 samanväristä merkkiä (esim. tötsää, hernepussia, liiviä, palloa). <b>n. 15min</b></p> <p>Hiihdetään sovitulla reitillä <b>n. 10min</b></p> <p><b>n. 5min</b></p>	<p><b>Tekniikasta toiseen siirtyminen:</b> Edetään matkaa tasatyönnön kautta yksipotkuiseen, siitä vuorohiihtoon ja mäen päällä taas yksipotkuisen kautta tasatyöntöön. Pyritään hakemaan oikea kohta tekniikan vaihdokselle, jolloin vauhti ei hidastu.</p> <p><b>Ristinolla:</b> Tarkoituksena on saada taulukkoon 3 merkin suora. Ohjaajan merkistä joukkueiden ensimmäiset kilpailijat lähtevät kohti ristinollataulukkoa, asettavat oman merkkinsä siihen ja palaavat takaisin lähtöön. Käsikosketuksesta seuraava lähtee kohti taulukkoa, asettaa merkkinsä siihen ja palaa takaisin. Mikäli 3 merkin suoraa ei saada muodostettua, hiihtää neljäs kilpailuja taulukolle ja siirtää yhtä oman väristä merkkiä. Se joukkue, joka on ensin saanut 3 suoran on voittaja.</p> <p><b>Oma hiihto:</b> Jokainen hiihtää omaa hiihtoaan</p> <p><b>Lopetus ja venyttely:</b> Missä tänään onnistuin? Menikö tänään joku todella hyvin, entä olisiko jossain ollut kehitettävää? Lopuksi ohjaaja toivottaa tervetulleeksi seuraavalle kerralle.</p>
--	---	---