



Latukone 7

TUISKUN LATUKONE-KOULUN TUNTISUUNNITELMA



TUNNIN AIHE: Voima ja lajitaidot

TUNNIN TAVOITTEET: Tasatyöntö ja 1-potkuinen tasatyöntö

VÄLINEET: Pilli, kartioita ja pallo

TAVOITTEET Kehitettävät taidot	AJANKÄYTTÖ JA ORGANISOINTI Oppitunnin kesto 90 min	HARJOITTEET Tunnin kulku
<p>Aloitus Ryhmytyminen</p> <p>Suksitaituruus, reaktionopeus</p> <p>Harjoitteet Lajitaidot, perinteisen hiihtotavan tekniikka: liukuminen ja tasapaino</p> <p>Lajitaidot, kiipeäminen, laskeminen ja hyppääminen, tasapainotaito, voima ja kestävyys</p>	<p>Ohjattavat ovat puolikaassa niin, että kaikki näkevät toisensa ja ohjaajan. ~ 5min</p> <p>Merkataan maahan esim. kartioilla iso ympyrä. ~ 10min</p> <p>Tasatyöntö ja liukuharjoitteita ladulla tai halsteriladuilla ohjaajan johdolla. Ohjaajan johdolla, loivassa mäessä yhden jalan tasapaino harjoitteita. ~ 30min</p> <p>Harjoitteet tehdään mäessä. Mäen puoleenväliin tai mäen alapäähän asetetaan kartio, jonka kohdalla ohjattava hyppää.</p>	<p>Esittely: Ohjaaja kertoo tunnin teeman ja mitä tullaan tekemään, kyselee kuulumiset ohjattavilta.</p> <p>Polttopallo: Kaksi henkilöä jää ringin ulkopuolelle ja muut menevät ringin sisälle. Palloa heitetään ringin ulkopuolelta rinkiin ja yritetään osua pelaajia jalkoihin. Kun pallo osuu pelaajaan hän "palaa" ja siirtyy ringin ulkopuolelle "polttajaksi". Peliä jatketaan niin pitkään, kunnes on yksi pelaaja jäljellä. http://bit.ly/2rTbbhn</p> <p>Tasatyöntö: Harjoitellaan tasapainoa; yhdellä jalalla tasatyöntö: http://bit.ly/2sT4lsn, yhden suksen lasku: http://bit.ly/2r9dxb7 yhdellä jalalla lasku, vaaka, suksi ylhäällä edessä/takana, suksi ylhäällä: http://bit.ly/2r9jDYW ja http://bit.ly/2tbkYiz ja http://bit.ly/2r9isJ3 ja vaaka: http://bit.ly/2rm3JJT. Kerrataan ohjaajan johdolla tasatyöntötekniikka: http://bit.ly/2sdujJk</p> <p>+</p> <p>Kiipeäminen + Laskeminen + Hyppääminen: Harjoitellaan kiipeämisen, laskemisen ja hyppäämisen yhdistämistä. Ohjattavat kiertävät "rataa", harjoitellen vuorollaan kaikkia osa-alueita. Mäen päältä lähdetään oikeaoppiseen laskuun, ja kartion kohdalla hypätään ilmaan. Yhtenäinen suoritus: http://bit.ly/2t1nEPG ja http://bit.ly/2t1vp8e</p>

<p>Lajitaidot, perinteisen hiihtotavan tekniikka: 1-potkuinen tasatyöntö, käsien liikerata</p> <p>Lopetus: Fiilis, nopeus</p> <p>Fiilikset</p>	<p>Ohjaajan johdolla ladulla. Ohjattavat jaetaan pienryhmiin eri laduille tai jonossa yhdellä ladulla. ~ 20min</p> <p>Jaetaan ohjattavat kahteen ryhmään. Mäen alle tehdään lähtöviiva, mäkeen viedään 2-4 kartiota (yksi mäen päälle ja loput mäkeen sopivalle etäisyydelle toisistaan). ~ 20min</p> <p>~ 5min</p>	<p>1-potkuinen tasatyöntö: Harjoitellaan ohjaajan johdolla 1-potkuisen tasatyönnön tekniikkaa: http://bit.ly/2s1pNLM. Sauvatyöntö alkaa kuten tasatyönnössä. Käsien ohitettua jalat eteenpäin tultaessa, vartalo nousee ylös ja paino siirtyy potkaisevalle jalalle. Ydinkohta on käsien heilahtaminen eteen.</p> <p>Sukulaviesti: Jonon ensimmäinen lähtee kiipeämään mäen päälle, kiertää kartion ja pujottelee radan takaisin lähtöviivalle. Käsikosketuksesta vuoronvaihto. http://bit.ly/2sjuGmi Viestikilpailua voi helposti varioida: sekoita joukkueita, erilaisen liikkumistavat.</p> <p>Lopetus: Missä tänään onnistuivat? Ohjaaja kysyy fiiliksiä.</p>
---	---	--