



Lumitykki 9

TUISKUN LUMITYKKI-KOULUN TUNTISUUNNITELMA



TUNNIN AIHE: Laturetki eli peruskestävyysharjoitus

TUNNIN TAVOITTEET: Peruskestävyyden kehittäminen, kekseliäisyys, sääntöjen noudattaminen, itsenäinen tekeminen.

VÄLINEET: Pilli, kartioita ja pallo

TAVOITTEET Kehitettävät taidot	AJANKÄYTTÖ JA ORGANISOINTI Oppitunnin kesto 90 min	HARJOITTEET Tunnin kulku
<p>Aloitus Ryhmäytyminen</p> <p>Harjoitteet Peruskestävyyden kehittäminen, vuorohiihto, tasatyöntö, yksipotkuinen, haaranousu, laskeminen, itsenäinen tekeminen, sääntöjen noudattaminen</p> <p>Suksiketteryys, kehonhallinta.</p> <p>Peruskestävyyden kehittäminen, vuorohiihto, tasatyöntö, yksipotkuinen, haaranousu, laskeminen, itsenäinen tekeminen, sääntöjen noudattaminen</p> <p>Lopetus: Fiilis</p>	<p>Ohjattavat ovat puolikaassa niin, että kaikki näkevät toisensa ja ohjaajan. n. 5min</p> <p>Sovitaa reitti tai suunta, johon hiihdetään n. 30min</p> <p>Sovitulla paikalla tapaaminen, merkitään hippaleikkialue n. 15min</p> <p>Mehutauko n. 5min</p> <p>Paluuhiihto takaisin lähtöpisteeseen, sovittu reitin hiihtäminen n. 30min</p> <p>n. 5min</p>	<p>Aloitus: Ohjaaja kertoo tunnin teeman ja mitä tullaan tekemään, kyselee kuulumiset ohjattavilta.</p> <p>Laturetki: Sovitaan että hiihdetään 30min yhteen suuntaan esimerkiksi jollekin laavulle, tai tiettyä reittiä 30min ajan.</p> <p>Hippaleikit: Laastarihippa: Valitaan hippa. Kun hippa koskee, täytyy pitää kohdasta kiinni, johan hippa koski ja hipan rooli vaihtuu. Kun on jäänyt kaksi kertaa kiinni, joutuu sivuun. X-hippa/kivhippa: valitaan hippa. Hipalla merkkinä liivi tms. Kun hippa saa kiinni, täytyy mennä X-asentoon (pelastaminen tapahtuu liukumalla jalkojen välistä) tai kiveksi (pelastaminen liukumalla niin että 'kivi' menee jalkojen välistä). Pelataan ilman sauvoja</p> <p>Levähdystauko: Jokaisella oma mehu mukana/seuran tarjoama mehu.</p> <p>Laturetki: Hiihdetään rauhassa 30min</p> <p>Lopetus: Ohjaaja kyselee fiiliksiä laturetkestä sekä toiveita ensiviikon toivekertaan. Ohjeistaa vielä viimeisen kotitehtävän: yleensä suksilla edetään eteenpäin liukuvalla tyylillä, mutta koita muita tapoja. Kenties sivuttain, takaperin, hyppien, juosten, askeltaen yms. Käytä mielikuvitusta. Lopuksi ohjaaja toivottaa tervetulleeksi ensi kerralle.</p>

LUMILAJIT 
LIIKUTTAVAT
.....

