



Lumitykki 7

TUISKUN LUMITYKKI-KOULUN TUNTISUUNNITELMA



TUNNIN AIHE: Nopeus ja ketteryys (perinteinen hiihtotyöli)

TUNNIN TAVOITTEET: Nopeuden, reaktion ja ketteryuden kehittäminen, rytmivaihdokset, ryhmätyöskentely, luova ajattelu

VÄLINEET: Pilli, kartioita ja pallo

TAVOITTEET	AJANKÄYTTÖ JA ORGANISOINTI	HARJOITTEET
Kehitettävät taidot	Oppitunnin kesto 90 min	Tunnin kulku
<p>Aloitus Ryhmytyminen</p> <p>Harjoitteet Perinteisen hiihtotekniikka, ryhmässä hiihto, tasapaino, suksitaituruus, luova ajattelu, ryhmätyöskentely</p> <p>Reaktionopeus, suksitaituruus, nopeus</p> <p>Rytminvaihdos, ketteryys, nopeus, ryhmätyöskentely</p>	<p>Ohjattavat ovat puolikaassa niin, että kaikki näkevät toisensa ja ohjaajan. n. 5min</p> <p>Sovitetaan reitti, jota hiihdetään n. 15min</p> <p>Merkitään 15-30m matka kartioilla n. 10min</p> <p>Valitaan alue, jolla hiihdetään n. 15min</p>	<p>Aloitus: Ohjaaja kertoo tunnin teeman ja mitä tullaan tekemään, kyselee kuulumiset ohjattavilta.</p> <p>Seuraa johtajaa: Hiihdetään jonomuodostelmassa sovittua lenkkiä vaihdellen joukon johtajaa. Joukkoa johtava hiihtäjä tekee normaalin hiihdon lomassa erilaisia tehtäviä, joita muut matkivat. Esimerkkejä: tasatyöntö vain yksi sukki lumessa, sauvoitta hiihto, haarakäynti, sivuttain nouseminen, yhdellä suksella laskeminen, pujottelu, yksipotkuinen tasatyöntö, pysähtyminen, kaatuminen, lumen koskeminen. Rauhallinen hiihtovauhti. <i>Kannustetaan jokaista keksimään omia ideoitaan ja tekemään johtajana mitä mieleen tulee, ei ainoastaan toistamaan tehtäviä, joita aiemmat johtajat ovat tehneet</i></p> <p>Reaktiolähdöt: Ohjaajan merkistä ohjattavat saavat lähteä hiihtämään kohti "maalia". Ensin sauvojen kanssa ja tasatyönnöllä eteneminen, jonka jälkeen ilman sauvoja. Lähtöasentoja tulee vaihdella: silmät kiinni, yhdellä jalalla seisten, selkä ohjaajaan päin, kyykystä, päin- ja selinmakuulta ym. Ohjaajan tulee myös muuttaa lähtömerkkiä: pilli, taputus, eri sanat, kosketus, kun keskimäinen hiihtäjä reagoi viereiset lähtevät ym.</p> <p>Rytminvaihdokset: Muodostetaan 3-5 hengen ryhmiä, jotka hiihtävät rauhalliseen tahtiin yhdessä, kunnes ohjaaja antaa merkin ja tapahtuu rytminvaihdos, joka kestää n. 10-20m. Ja taas hiihdetään rauhallisesti. Voidaan ottaa maalisuoralla tai erilaisiin maastonkohtiin. Voidaan</p>

<p>Suksitaituruus, välineenkäsittely, reaktio, ryhmätyöskentely</p> <p>Nopeus, reaktio, suksiketteryys, ryhmätyöskentely</p> <p>Tekniikka</p> <p>Lopetus: Fiilis</p>	<p>Rajataan alue kartioilla, merkitään maalit. n. 20min</p> <p>Valitaan sopiva reitti, noin 200-400m, merkitään vaihtoalue. n. 15min</p> <p>Jokainen hiihtää omaa hiihtoaan rauhallisesti, jäähdytellen sovitulla lenkillä. n. 10min</p> <p>n. 5min</p>	<p>valita, joka ryhmälle oma nimi (numero/väri tms.), joka on ryhmälle merkki että heidän vuoronsa tehdä rytminvaihdos.</p> <p>Suksifutis: Jaetaan ryhmä kahteen joukkueeseen, pelataan yhdellä suksella. Vaihdetaan puolesta välissä suksi toiseen jalkaan. https://youtu.be/yGWxWkt2B88</p> <p>Viesti: Voidaan edetä yhdellä tietyllä tekniikalla ja vaihdella erien välillä. Jaetaan ryhmä 3-5 hengen ryhmiin.</p> <p>Oma hiihto</p> <p>Lopetus: Missä tänään onnistuin? Ohjaaja kyselee fiiliksiä sekä ohjeistaa kotitehtävän: kun teet mielikuvaharjoituksen, mieti esimerkiksi mitä söisit päivän aikana, missä olisit, kenen kanssa, mihin vuodenaikaan, mitä kaikkea tekisit yms. Lopuksi ohjaaja toivottaa tervetulleeksi seuraavalle kerralle.</p>
---	---	---