



Lumitykki 2

TUISKUN LUMITYKKI-KOULUN TUNTISUUNNITELMA



TUNNIN AIHE: Tasapaino- ja laskuharjoittelu, mäennouseminen (vapaa hiihtotyylillä)

TUNNIN TAVOITTEET: Tasapainon kehittäminen, laskeminen, mäen nouseminen, sääntöjen noudattaminen, keskittyminen

VÄLINEET: Pilli, kartioita

TAVOITTEET Kehitettävät taidot	AJANKÄYTTÖ JA ORGANISOINTI Oppitunnin kesto 90 min	HARJOITTEET Tunnin kulku
<p>Aloitus Muihin tutustuminen, ryhmäytyminen</p> <p>Sääntöjen noudattaminen, muiden nimien oppiminen, ryhmäytyminen, suksitaituruus</p> <p>Harjoitteet Lämmön saaminen kehoon, suksiin totuttelu</p> <p>Suksiketteryys, sauvoitta hiihto, tasapaino, reaktio.</p> <p>Tasapainotaidot, laskeminen, keskittyminen, mäen nouseminen</p>	<p>Ohjattavat ovat puolikaassa niin, että kaikki näkevät toisensa ja ohjaajan. n. 5min</p> <p>Rajataan pelialue kartioilla. n. 10min</p> <p>n. 15min</p> <p>Merkitään sivurajat sekä kaksi lähtöpaikkaa noin 20-30m päähän toisistaan. n. 10min</p> <p>Loivaan alamäkeen n. 15min</p>	<p>Esittely: Ohjaaja esittelee tunnin teeman. Jokainen ohjattava sanoo vuorollaan nimensä (hurraus jokaiselle).</p> <p>Liike ja seis: Liikutaan merkityllä alueella sauvoitta hiihtäen tai sauvojen kanssa. Ohjaaja huutaa jonkun nimen ja miten henkilön läheisyyteen järjestäytyään. <i>Esim. Matti ja jono! Jolloin muiden tehtävä on muodostaa jono Mattin taakse. Muita järjestäytymistapoja ympärille, riviin, eteen jne.</i></p> <p>Alkulämmittely: Hiihdetään rauhallisesti sovittua lenkkiä 15 min ajan</p> <p>Kuka pelkää hiihtäjää: Yksi pelaajista menee alueen keskelle 'hiihtäjäksi', jonka tarkoitus on ottaa muita kiinni. 'Hiihtäjä' huutaa ensin kuka pelkää hiihtäjää, jonka jälkeen muut pelaajat pyrkivät pääsemään pelialueen toiseen päähän ilman että 'hiihtäjä' koskee heihin. Kun 'hiihtäjä' saa jonkun kiinni tästä tulee 'hiihtäjän' apuri ja he yhdessä ottavat muita kiinni. Eteneminen tapahtuu ilman sauvoja.</p> <p>Tasapainotehtävät: Koitetaan ensin paikallaan seistä yhdellä suksella, pyritään pitämään nilkka suorassa, jotta koko muukin keho olisi suorassa. Loivaan alamäkeen erilaisia tasapainoa vaativia tehtäviä: lumen kosketus, telemark-lasku, yhdellä suksella laskeminen, pyrkiminen vaaka-asentoon laskun aikana, lumen koskeminen yhdellä suksella laskettaessa, takaperin laskeminen yhdellä suksella, suksen vienti takaa eteen. Tukijalkaa vaihdeltava. Voidaan koittaa myös pieniä hyppyjä laskun aikana ja haastaa tällä tavoin tasapainoa.</p>

<p>Mäen nouseminen/perusluistelun harjoittelu (kuokka), tasapaino, laskeminen, sauvoitta luistelu, suksitaituruus</p> <p>Reaktiokyky, suksitaituruus, sauvoitta luistelu, keskittyminen, sääntöjen noudattaminen, tasatyöntö, yksipotkuinen</p> <p>Lopetus: Fiilikset</p>	<p>Jyrkähkөөn mäkeen, jonka jälkeen laskusuus n. 20min</p> <p>Tasaiselle alueelle merkitään kaksi lähtöviivaa noin 20-30m etäisyydelle toisistaan n. 15min</p> <p>n. 5min</p>	<p>Esimerkkivideoita löytyy: https://www.lumilajitliikuttavat.fi/videot/#tasapainotaidot</p> <p>Kuokan harjoittelu: Käydään yhdessä läpi kuokan ydinkohdat; suksi ja sauva iskeytyy lumeen yhtä aikaa, työntö tapahtuu vain toiselle puolelle: https://youtu.be/eSqaDkjvm58 . Voidaan alkuun hakea rytmiä tasaisella ilman liu'uttamista. Jos ja kun kuokka sujuu toiselle puolelle, harjoitellaan työnnön tekemistä myös toiselle sukselle. Nousun päältä lähdettäessä laskuun jokainen saa tehtäväkseen laskea alas ja pyrkiä harjoittelemaan sauvoitta luistelua vauhdin ollessa vielä niin kova, ettei sauvoja kannata ottaa mukaan.</p> <p>Reaktio harjoitteita: Ohjaajan merkistä ohjattavat saavat lähteä hiihtämään kohti "maalia". Ensin sauvojen kanssa, 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 keskimmainen hiihtäjä reagoi viereiset lähtee ym.</p> <p>Lopetus: Missä tänään onnistuit? Ohjaaja kysyy fiiliksiä ja toivottaa tervetulleeksi ensi kerralle.</p>
--	--	---