



Latukone 9

## TUISKUN LATUKONE-KOULUN TUNTISUUNNITELMA



**TUNNIN AIHE:** Kerrataan tuntien 7 ja 8 tekniikka-asiat

**TUNNIN TAVOITTEET:** Tasatyöntö, 1-potkuinen tasatyöntö, vuorohiihto, haarakäynti, kaatuminen

**VÄLINEET:** Pilli ja kartioita

TAVOITTEET Kehitettävät taidot	AJANKÄYTTÖ JA ORGANISOINTI Oppitunnin kesto 90 min	HARJOITTEET Tunnin kulku
<b>Aloitus</b> Ryhmäytyminen	Kaikki ovat yhdessä piirissä/ puolikaassa. ~ <b>5min</b>	<b>Esittely:</b> Ohjaaja kyselee ohjattavilta kuulumisia. Kertoo mitä harjoituksissa tullaan tekemään. Kertaus-/ testikerta: tekniikka-asiat käydään läpi, jonka jälkeen ohjattavat suorittavat testiradan. Onnistuneista suorituksista saa Tuisku-merkin passiin.
<b>Harjoitteet</b> Lajitaidot, vapaan hiihtotavan tekniikkojen ydinkohdat	Kerrataan yhdessä lajitekniikat. ~ <b>20min</b>	Tasatyöntö: tekniikka: <a href="http://bit.ly/2sdujJk">http://bit.ly/2sdujJk</a> 1-potkuinen tasatyöntö: tekniikka: <a href="http://bit.ly/2s1pNLM">http://bit.ly/2s1pNLM</a> Vuorohiihto: tekniikka: <a href="http://bit.ly/2qYKPCB">http://bit.ly/2qYKPCB</a> Haarakäynti: tekniikka: <a href="http://bit.ly/2rYOB19">http://bit.ly/2rYOB19</a>
Tasapainotaidot, kehon hallinta	Kerrataan yhdessä. Ohjaaja arvioi kertauksen lomassa ohjattavien taitoa. ~ <b>10min</b>	<b>Kaatuminen:</b> Harjoitellaan kaatumista (hallitusti peppu edellä) ja ylösnousemista (tuo molemmat sukset samalle puolelle vartalon viereen ja työnnä itsesi ylös).
<b>Testirata</b>	Rakennetaan testirata, jossa on 5 rastikohtaa. Ohjattavat voidaan jakaa 5 ryhmään, jokainen ryhmä aloittaa eri rastilta. Jokainen suorittaa vuorollaan testirastin ja ohjaaja merkitsee ylös ohjattavien taitoja.	
Tasapainotaidot, kehon hallinta	Suoritetaan omalla rastilla ohjaajan kanssa. ~ <b>10min</b>	<b>1. Tasatyöntö</b>

<p>Hallitseeko ohjattava 1-potkuisen tasatyönnön ydinkohdat?</p> <p>Hallitseeko ohjattava vuorohiihdon ydinkohdat?</p> <p>Hallitseeko ohjattava taloudellisen haarakäynnin?</p> <p>Hallitseeko ohjattava perinteisen hiihtotavan eri tekniikoista toiseen siirtymisen?</p> <p><b>Lopetus:</b> Fiilikset</p>	<p>Suoritetaan omalla rastilla ohjaajan kanssa. ~ <b>10min</b></p> <p>Suoritetaan omalla rastilla ohjaajan kanssa. ~ <b>10min</b></p> <p>Suoritetaan omalla rastilla ohjaajan kanssa. ~ <b>10min</b></p> <p>Suoritetaan omalla rastilla ohjaajan kanssa. ~ <b>10min</b></p> <p>Kaikki ovat yhdessä piirissä/ puolikaassa. ~ <b>5min</b></p>	<p><b>2. 1-potkuinen tasatyöntö</b></p> <p><b>3. Vuorohiihto</b></p> <p><b>4. Haarakäynti</b></p> <p><b>5. Tekniikasta toiseen siirtyminen</b></p> <p><b>Lopetus:</b> Missä tänään onnistuin? Käydään yhdessä läpi fiiliksiä. Ohjaaja antaa kaikille suorituserkinnän taitojen osaamisesta.</p>
---	---	---