



Lumitykki 5

TUISKUN LUMITYKKI-KOULUN TUNTISUUNNITELMA



TUNNIN AIHE: Kehonhallinta, painonsiirto, laskeminen, tasapaino ja askeltaminen

TUNNIN TAVOITTEET: Kehonhallinnan ja tasapainotaidon parantaminen, laskutaidon kehittäminen, askeltaminen, yhteistyö muiden kanssa, epäonnistumisten ja onnistumisten käsittely

VÄLINEET: Kartioita, pilli.

TAVOITTEET	AJANKÄYTTÖ JA ORGANISOINTI	HARJOITTEET
Kehitettävät taidot	Oppitunnin kesto 90 min	Tunnin kulku
<p>Aloitus Ryhmäytyminen</p> <p>Harjoitteet Suksiin totuttelu, hiihdon eri tekniikat</p> <p>Kehonhallinta, suksitaituruus, tasapaino, yhteistyö muiden kanssa</p> <p>Suksitaituruus, askeltaminen, kääntyminen, yhteistyö muiden kanssa</p> <p>Askeltaminen, suksitaituruus, kääntyminen, epäonnistumisten ja onnistumisten käsittely</p>	<p>Ohjattavat ovat puolikaassa niin, että kaikki näkevät toisensa ja ohjaajan. n. 5min</p> <p>Sovitulla reitillä n. 15min</p> <p>Merkitään kartioilla iso alue, jossa jokainen pystyy helposti liikkumaan. n. 15min</p> <p>Merkitään kartioilla suuri ympyrä, jota kierretään n. 10min</p> <p>Loivaan alamäkeen rakennetulla pujottelu radalla n. 10min</p>	<p>Aloitus: Kerrotaan tunnin sisältö. Jos ei muista jonkun nimeä, täytyy mennä kysymään sitä ja esittäytymään itse: <i>“Moi, mä olen Mikko. Mikä sinun nimesi on?”</i></p> <p>Oma hiihto: Jokainen hiihtää itselleen sopivaa vauhtia sovitulla lenkillä.</p> <p>Merkistä tehtävä: Jokainen hiihtää omaa rauhallista vauhtiaan alueella. Ohjaajan merkistä suoritetaan sovitettu tehtävä. Merkkejä voi olla taputus, hep-huuto, erilaiset värit yms. Jokaisella tehtävällä on oma merkkinsä. Tehtäviä: yhdellä suksella liukuminen, lumeen kosketus, suunnanmuutos (180* ympäri), lumessa mahallaan käynti, ilmaan hyppääminen + telemark-alastulo. Tehtäviä voi keksiä myös itse lisää. Kannattaa ensiksi ottaa vain kaksi tehtävää ja lisätä tehtävien määrää pikkuhiljaa, jotta merkit ja niiden tehtävät on helpompi muistaa.</p> <p>Vauhtiympyrä: Harjoitellaan askeltamista. Pyritään menemään vauhdikkaasti. Voidaan jakaa ryhmä kahtia, jotta ympyrässä enemmän tilaa. Sauvoilla vauhtia ja terävää ja vahvaa askeltamista jaloilla. Vaihdetaan suuntaa. Voidaan tehdä myös kahdeksikon muotoinen.</p> <p>Kääntymisiä: Käydään läpi myös muut käännostekniikat kuin askelkäännös: http://bit.ly/2sjohV aurakäännös: http://bit.ly/2ssDYwe hyppykäännös: http://bit.ly/2sjapNU <i>Ohjaaja kannustaa jokaista kokeilemaan ja painotetaan että ei haittaa vaikkei onnistuisikaan – harjoitteluun kuuluu epäonnistumiset, se on vain merkki täysillä yrittämisestä.</i></p>

<p>Laskeminen, askeltaminen, kääntyminen, suksiketteryys, epäonnistumisten ja onnistumisten käsittely</p> <p>Hiihtotekniikat</p> <p>Lopetus: Fiilis</p>	<p>Tehdään tasaiselle ja alamäkeen/ylämäkeen rata, jossa pujottelua ja käännöksiä n. 15min</p> <p>Hiihdetään rauhalliseen tahtiin sovittua lenkkiä n.15min</p> <p>n. 5min</p>	<p>Taitorata: Rakennetaan yhdessä rata, jossa alamäessä, ylämäessä ja tasaisella pujottelua ja käännöksiä. Alamäessä voi olla myös tasapainoa vaativa tehtävä, jonka jälkeen aura-/askelluskäännös tötsän kohdalla. Tasaisella tiukka askelluskurvi. Jokainen voi valita mitä käännöstekniikkaa käyttää, kannattaa kannustaa koittamaan jokaista. <i>Taitoradallakin ohjaaja kannustaa ottamaan "riskejä" eli kokeilemaan rajojaan, ei haittaa, vaikka jokainen käännös/tasapainotehtävä ei onnistuisikaan, kehittyminen ja oppiminen tapahtuu virheiden kautta.</i></p> <p>Oma hiihto: Jokainen hiihtää omaa rauhallista hiihtoaan sovitulla lenkillä.</p> <p>Lopetus: Epäonnistuiko jokin asia tänään? Mitkä asiat onnistuivat? Tehdään lyhyet venyttelyt, jonka aikana ohjaaja opasta viikon kotitehtävän: laske esimerkiksi yhdellä suksella, telemark-asennossa, kyykyssä, pujotellen, jarrutellen; miten vaan keksit. Muista kuitenkin huomioida muut hiihtäjät! Lopuksi ohjaaja toivottaa tervetulleeksi seuraavalle kerralle.</p>
--	--	--