



Lumitykki 6

## TUISKUN LUMITYKKI-KOULUN TUNTISUUNNITELMA



**TUNNIN AIHE:** Lajivoima

**TUNNIN TAVOITTEET:** Lajivoiman kehittäminen, haaranousutekniikan harjoittelu, ryhmätyöskentely, toisen suorituksen arviointi (perinteinen tyyli)

**VÄLINEET:** Pilli, kartioita, sählypallo, jokaisella oma sählymaila

TAVOITTEET Kehitettävät taidot	AJANKÄYTTÖ JA ORGANISOINTI Oppitunnin kesto 90 min	HARJOITTEET Tunnin kulku
<p><b>Aloitus</b> Ryhmytyminen</p> <p><b>Harjoitteet</b> Suksiin totuttelu, lämmittely</p> <p>Sauvoitta hiihtoon totuttelu, alaraajojen voima, toisen suorituksen arviointi</p> <p>Painonsiirto, lajivoima (alaraajat), sauvoitta hiihto</p>	<p>Ohjattavat ovat puolikaassa niin, että kaikki näkevät toisensa ja ohjaajan. <b>n. 5min</b></p> <p>Jokainen hiihtää omaa vauhtiaan sovitulla radalla. <b>n. 15min</b></p> <p>Merkitään lähtöpaikat n.20-30m päähän toisistaan. <b>n. 10min</b></p> <p>Sovitetaan reitti, jota hiihdetään. Reitin on hyvä olla melko tasainen. <b>n. 10min</b></p>	<p><b>Aloitus:</b> Ohjaaja kertoo tunnin teeman ja mitä tullaan tekemään, kyselee kuulumiset ohjattavilta.</p> <p><b>Oma hiihto:</b> jokainen hiihtää omaa vauhtiaan</p> <p><i>Tehdään sauvoitta hiihdon sekä tasatyönnön harjoitteet pareittain, opetellaan taas katsomaan kaverin suoritusta. Parit voivat hiihtää aina peräkanaa, jolloin takana tuleva tarkkailee edellä menevän suoritusta, samalla itse tehden tehtävää. Vaihdellaan joka kerta edellämenijää.</i></p> <p><b>Harjoitteet sauvoitta hiihtoon:</b> Jätetään aluksi ainoastaan toinen suksi jalkaan ja edetään potkukelkka tyyllillä. Kunnan painon siirrot ja liu'ut. Kun mennään pari kertaa kummallakin puolella ja sitten tehtävänä on pyrkiä jäämään liukuun pidemmäksi aikaa. edetään näin pari kertaa kummallekin puolelle. <i>Ydinkohta: liukuasentoon jääminen, pysyykö tasapaino?</i></p> <p>Molemmat sukset jalkaan, mutta eteneminen edelleen potkukelkkamaisesti, eli vain toinen suksi potkaisee. Tämä auttaa painonsiirtoon. <i>Ydinkohta: painonsiirto (jos vaikea, voi tässäkin tarkkailla liukua)</i></p> <p><b>Sauvoitta hiihto:</b> Hiihdetään ilman sauvoja, muistetaan kunnollinen painonsiirto, jos vauhti kiihtyy liukua pidemmäksi ja potkua terävämmäksi. Voi antaa mahdollisuuden valita mitä reittiä kukin menee: tasaisella reitillä tai vaihtoehtoisesti hiukan nousua sisältävällä reitillä.</p>

<p>Tasatyöntö, lajivoima, toisen suorituksen arviointi</p>	<p>Merkitään lähtöpaikat n20-30m etäisyydelle toisistaan. <b>n. 10min</b></p>	<p><b>Tasatyönnön harjoitteet:</b> Aluksi ollaan ilman sauvoja, ja yritetään tasatyönnön liikemallia mukaillen saada itsemme liikkeelle. Juju on painon vieminen eteen ja sen nopea lasku. Kokeillaan tätä kaksi kertaa merkitty matka. <i>Ydinkohta: nopea painon lasku ylhäältä</i> Sauvat käteen ja eteneminen minion tasatyönnöllä eli liimataan kyynärpäät kylkiin ja ainoastaan vatsalihaksilla tapahtuu tasatyöntö. Neljä kertaa merkitty matka. Pyritään että jokainen tuntisi vatsalihaksensa. <i>Ydinkohta: kyynärpäiden täytyy pysyä kyljissä kiinni.</i> Lopuksi yhdistetään kokonainen tasatyönnön liikerata: vahva keskivartalo, painon vieminen eteen ja tiputtaminen alas, vahvat kädet. Edetään merkitty matka neljä/kolme kertaa. <i>Ydinkohta: painon vieminen eteen tasatyönnön alussa</i></p>
<p>Suksitaituruus, lajivoima, nopeus/reaktio, ryhmätyöskentely</p>	<p>Merkitään pelialue kartioilla, merkataan maalit <b>n. 15min</b></p>	<p><b>Ristinolla:</b> <i>Tarkoituksena</i> on saada taulukkaan 3 merkin suora. Ohjaajan merkistä joukkueiden ensimmäiset kilpailijat lähtevät kohti ristinollataulukkoa, asettavat oman merkkinsä siihen ja palavat takaisin lähtöön. Käsikosketuksesta seuraava lähtee kohti taulukkoa, asettaa merkkinsä siihen ja palaa takaisin. Mikäli 3 merkin suoraa ei saada muodostettua, hiihtää neljäs kilpailija taulukolle ja siirtää yhtä omanväristä merkkiä. Se joukkue, joka on saanut ensin 3 suoran on voittaja. Edetään sauvoitta hiihtäen, tasatyönnöllä</p>
<p>Haarakäynnin harjoittelu, nopeus, suksitaituruus, lajivoima</p>	<p>Valitaan sopiva mäki, jossa hyvä harjoitella haaranousua <b>n. 15min</b></p>	<p><b>Haaranousun harjoittelu:</b> Harjoitellaan nousuun haarakäyntiä: <a href="https://youtu.be/8XF7ynaDRhs">https://youtu.be/8XF7ynaDRhs</a> Kun liikemalli tuttu, otetaan spurtteja haarajuoksulla mäkeen, jolloin nopeus ja suksitaituruus kehittyi: <a href="https://youtu.be/iLLAqfCfHyg">https://youtu.be/iLLAqfCfHyg</a></p>
<p>Suksiketteryys, nopeus, hiihtotaito</p> <p><b>Lopetus:</b> Fiilis</p>	<p>Valitaan sopiva reitti, jossa nousua ja laskua, n. 300-500m. <b>n. 10min</b></p> <p><b>n. 5min</b></p>	<p><b>Viesti:</b> Jaetaan ryhmä kolmen-neljän hengen joukkueisiin. Jokainen joukkueesta hiihtää radan läpi vuorollaan, vaihto tapahtuu kosketuksella.</p> <p><b>Lopetus:</b> Missä tänään onnistuit? Millaiselta tuntui toisen suorituksen seuraaminen? Oliko palautteen antaminen vaikeaa? Miltä tuntui saada palautetta? Ohjaaja kyselee fiiliksiä ja lopuksi toivottaa tervetulleeksi ensi kerralle.</p>