



Latukone 5

TUISKUN LATUKONE-KOULUN TUNTISUUNNITELMA



TUNNIN AIHE: Tasapainotaidot ja lajitaidot

TUNNIN TAVOITTEET: Wassberg, kuokka, askeltaminen

VÄLINEET: Pilli, kartioita, iso pallo esim. jumppapallo

TAVOITTEET Kehitettävät taidot	AJANKÄYTTÖ JA ORGANISOINTI Oppitunnin kesto 90 min	HARJOITTEET Tunnin kulku
<p>Aloitus Ryhmytyminen</p> <p>Perusmotoriset taidot</p> <p>Harjoitteet Lajitaidot, Wassbergin ydinkohdat: työntö molemmille puolille, painonsiirto, pitkä liuku</p> <p>Kääntyminen molempiin suuntiin</p> <p>Lajitaidot, Kuokan ydinkohdat: ponnistus -> jalan ojentaminen suoraksi, jalan ja nilkan asennot</p>	<p>Ohjattavat ovat puolikaassa niin, että kaikki näkevät toisensa ja ohjaajan. ~ 5min</p> <p>Merkitään kolme aluetta ja nimetään ne. ~ 10min</p> <p>Ohjaajan johdolla tasaisella kentällä. ~ 30min</p> <p>Tehdään harjoitteita, ohjaajan johdolla, tasaisella ja loivassa mäessä.</p> <p>Ohjaajan johdolla loivassa mäessä. ~ 30min</p>	<p>Esittely: Ohjaaja kertoo tunnin teeman ja mitä tullaan tekemään, kyselee kuulumiset ohjattavilta.</p> <p>Wassberg - Mogren - Kuokka (maa-meri-laiva): Ohjaaja huutaa satunnaisesti jonkun alueen nimen ja ohjattavien tehtävänä on hiihtää kyseiselle alueelle. Se joka tulee alueelle viimeisenä, siirtyy huutajan rooliin. http://bit.ly/2ssqa4K</p> <p>Wassberg: Harjoitellaan ohjaajan johdolla Wassbergin tekniikkaa: http://bit.ly/2ssz0zk. Työntö molemmille puolille. Työnnön edettyä vartalolinjalle alkaa ponnistus ja painonsiirto. Hyvä painonsiirto liukuvalla suksella ja pitkä liuku.</p> <p>+</p> <p>Kääntymisiä: Harjoitellaan kääntymistä eri suuntiin eri tavalla: aurakäännös: http://bit.ly/2ssDYwe askelkäännös: http://bit.ly/2sjohV hyppykäännös: http://bit.ly/2sjapNU</p> <p>Kuokka: Harjoitellaan ohjaajan johdolla Kuokan tekniikkaa: http://bit.ly/2ssyYYe. Katse seuraa työnnössä nyrkkejä. Ponnistus vie loppuun ojentamalla jalka suoraksi. Liukuponnistuksen puoleinen polvi ja nilkka pysyvät koukistuneena liu'un yli.</p> <p>+</p>

<p>Liikkumistaidot, askeltamisen rytmi</p> <p>Lopetus: Fiilikset, välineenkäsittelytaidot</p> <p>Fiilikset</p>	<p>Harjoitteet tehdään tasamaalla tai loivassa alamäessä, mäkeä noustaan kuokalla. Merkitään 8 muotoinen alue. Tehdään erikokoisia ympyröitä. Lisähaastetta saa tekemällä puoliympyrän loivan mäen juureen.</p> <p>Rajataan n. 25x15m alue. Jaetaan ohjattavat kahteen joukkueeseen. Ohjattavat pelaavat toisiaan vastaan. ~ 10min</p> <p>~ 5min</p>	<p>Askeltaminen: Harjoitellaan askeltamista 8-luistelulla. http://bit.ly/2rTjgKw Ympyrässä luistelua, muuttamalla ympyrän kokoa saa lisättyä harjoitukseen haastetta: http://bit.ly/2sKpKnx ja http://bit.ly/2s3rcUe</p> <p>Norsujalkapallo: Peliä pelataan isolla jalkapallolla tai jumppapallolla. Ohjattavat yrittävät saada potkaistua pallon vastustajien maaliin. Pelataan vain yksi suksi jalassa. http://bit.ly/2sJQJj3</p> <p>Lopetus: Missä tänään onnistuit? Ohjaaja kyselee fiiliksiä.</p>
---	--	---