



Lumitykki 4

TUISKUN LUMITYKKI-KOULUN TUNTISUUNNITELMA



TUNNIN AIHE: Wasbergin ja mogrenin tekniikat

TUNNIN TAVOITTEET: Wasbergin ja mogrenin tekniikoiden kertaaminen, keskittyminen, muiden kannustaminen, omaan suoritukseen keskittyminen.

VÄLINEET: Kartioita, pilli.

TAVOITTEET Kehitettävät taidot	AJANKÄYTTÖ JA ORGANISOINTI Oppitunnin kesto 90 min	HARJOITTEET Tunnin kulku
<p>Aloitus Muihin tutustuminen, ryhmäytyminen</p> <p>Harjoitteet Ryhmätyöskentely, suksitaituruus,</p> <p>Tasapaino, tekniikan kehittäminen, omaan suoritukseen keskittyminen</p> <p>Wasberg-tekniikka, tasapaino, suksitaituruus, omaan suoritukseen keskittyminen</p>	<p>Ohjattavat ovat puolikaassa niin, että kaikki näkevät toisensa ja ohjaajan. n. 5min</p> <p>Hiihdetään sopivaa lenkkiä, jossa mahdollisesti nousua ja laskua. n. 15min</p> <p>Merkitään noin 30m matka kartioilla n. 10min</p> <p>Tasaisella tai loivaan ylämäkeen n. 15min</p>	<p>Esittely: Ohjaaja esittelee tunnin teeman. Kukin esittelee edellisen kerran tyyliin oikealla puolellaan olevalle henkilölle. Sekoitetaan järjestystä, mikäli samat henkilöt vierekkäin.</p> <p>Seuraa johtajaa: Yksi johtaa joukkoa ja tekee hiihdon lomassa erilaisia tehtäviä, joita muiden täytyy matkia. Ohjaaja voi aloittaa, jonka jälkeen vuorotellaan johtajaa. Matkalle voi sijoittaa tasapainotehtäviä, nousemista, laskemista, kaatuminen ja ylös nouseminen, sauvoitta hiihtoa, tasatyöntöä, askellusta, takaperin hiihtoa, sammakkohyppyjä, sivuttain etenemistä – lähes mitä vain.</p> <p>Aktivoinnit: Edetään ilman sauvoja, aluksi omalla hiihdolla 3x30. Sitten pyritetään käsiä etukautta ympäri. Aina käsien mennessä ylös on liukuvaihe, painopistettä pyritään tuomaan suksen päälle tässä vaiheessa. 3x30m. Sauvat käteen ja edetään matka niin, että joka liu'ulle tulee kaksi työntöä, pyritään pitämään tasapaino ja painopiste suksella työntöjen ajan. 3x30m.</p> <p>Wasberg: Käydään läpi wasbergin tekniikan ydinkohtia: selkeä painonsiirto, painopiste suksen päällä. (https://youtu.be/VYHXHeOllal). Hiihtäjiä voi haastaa kokeilemaan erilaisiin maaston kohtiin: jyrkempään ylämäkeen, jossa työntöä ja liukua täytyy lyhentää sekä alamäkeen, jossa vauhti kiihtyy ja liuku pitenee ja työntöä täytyy olla terävä.</p>

<p>Mogren tekniikan harjoittaminen, omaan suoritukseen keskittyminen</p> <p>Hiihtotekniikat, nopeus, ketteryys, liikkeelle lähtö, viestin vaihto, muiden kannustaminen</p> <p>Loppuverryttely, tekniikoiden muistelu</p> <p>Lopetus: Fiilikset</p>	<p>Loivassa alamäessä tai tasaisella n. 15min</p> <p>N. 200-400m pitkä lenkki. n. 15min</p> <p>Hiihdetään sovittua lenkkiä omaa vauhtia n. 10min</p> <p>n. 5min</p>	<p>Mogren: Käydään läpi mogren-tekniikan ydinkohdat: työntö vain toiselle puolelle, yhtenäinen liike (https://youtu.be/tcTMRMnTPRo). Voidaan hakea oikeaa rytmiä ylikorostamalla käsiä, jotka heilahtavat eteen ja työntö taakse. Myös mogrenia voi kokeilla loivaan ylämäkeen, mikä haastaa rytmiä ja tuo lajivoimaa.</p> <p>Viesti: 3-4 hengen joukkueissa. Tasaista, loivaa ylä- tai alamäkeä reitillä. Pyritään käyttämään mogrenia ja wasbergia. Kierretään lenkki ja kosketuksella tapahtuu vaihto. Voidaan ottaa myös sauvoitta hiihtona.</p> <p>Loppuverryttely: Jokainen hiihtää omaa rauhallista hiihtoa, ohjaaja voi antaa tehtäväksi, että pitää muistella ja hiihtää joissain kohdassa lenkkiä mogreenia ja wasbergia.</p> <p>Lopetus: Missä tänään onnistuit? Mikä oli hankalinta? Opitko jotain uutta? Jokainen näyttää venyttelyliikkeen, jonka muut toistavat. Lopuksi ohjaaja toivottaa tervetulleeksi seuraavalle kerralle.</p>
---	---	---