



## TUISKUN LUMITYKKI-KOULUN TUNTISUUNNITELMA

**TUNNIN AIHE:** Räjähävä voima, kimmoisuus

**TUNNIN TAVOITTEET:** Räjähävän voiman ja kimmoisuuden kehittäminen, itsenäinen tekeminen, sääntöjen noudattaminen.

**VÄLINEET:** Kartioita, palloja/frisbee, liivejä, pilli

TAVOITTEET	AJANKÄYTTÖ JA ORGANISOINTI	HARJOITTEET
Kehitettävät taidot	Oppitunnin kesto 90 min	Tunnin kulku
<p><b>Aloitus</b> Muihin tutustuminen, ryhmäytyminen</p> <p><b>Harjoitteet</b> Kestävyyden kehittäminen, itsenäinen työskentely, sääntöjen noudattaminen</p> <p>Kimmoisuus, räjähtävä voima</p> <p>Sääntöjen noudattaminen, kimmoisuus, kestävyys</p> <p>Räjähävä voima, sääntöjen noudattaminen, itsenäinen työskentely, kimmoisuus</p>	<p>Ohjattavat ovat puolikaassa niin, että kaikki näkevät toisensa ja ohjaajan. <b>~5min</b></p> <p>Sovitaan reitti, jonka jokainen kiertää <b>~15min</b></p> <p>Loivaan ylämäkeen. <b>~25min</b></p> <p>Rajataan pelialue. <b>~10min</b></p> <p>Merkitään viiva ja jokaiselle ryhmälle oma kohtansa viivalla, mistä heitot tapahtuvat <b>~15min</b></p>	<p><b>Esittely:</b> Ohjaaja kertoo tunnin teeman. Jos on vielä joku, jonka nimeä ei muista, käydään taas tervehtimässä edellisen tunnin tapaan.</p> <p><b>Alkulämmittely:</b> Ohjaaja opastaa urheilijat tekemään itsenäisesti lämmittelyä, joka kestää 15min. Alkuun kävellään/juostaan sovittu reitti omaa vauhtia, jonka jälkeen jokaisen tehtävä on venytellä, pyöritellä niveliä, tehdä koordinaatioita ja ottaa kenties muutamat spurtti. Ohjaaja tarkkailee ja auttaa ideoimaan lämmittelyliikkeitä jos joku ei keksi. Tehtävän voi tehdä myös parin/ryhmän kanssa.</p> <p><b>Loikkaharjoitus:</b> Loivaan ylämäkeen: 3x10 tasahyppyä, 3x10/puoli konkkaus/kinkkaus, 3x10-16 juoksuloikkaa, 3x10-16 luisteluloikkaa, 3x10/puoli kylkiedellä loikka <a href="https://youtu.be/QLBmvuE6-NM">https://youtu.be/QLBmvuE6-NM</a> Käydään läpi aina ennen jokaista liikettä se yhdessä läpi. Minuutin tauko jokaisen loikkasetin jälkeen.</p> <p><b>Kivihippa:</b> Hipan koskettaessa pelaaja muuttuu kiveksi, jolloin hänen on mentävä kyyryyn. Pelastaa voi hyppäämällä pukkihyppeilyn kaltaisesti pelaajan yli.</p> <p><b>Kuntopalloheitot:</b> Palloina voi toimia koripallot, lentopallot tai 1-2kg kuntopallot. Mennään 2-4 hengen ryhmiin, joista yksi kerrallaan heittää. Heitot: alakautta eteenpäin, yläkautta taaksepäin, sivulle työntö yhdellä kädellä, eteenpäin sivulta, maan kautta parille. Eri heittotyylit videon kohdassa 0:27-2:02 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3fX3JNnWVww">https://www.youtube.com/watch?v=3fX3JNnWVww</a></p>

<p>Välineen käsittely, sääntöjen noudattaminen</p> <p><b>Lopetus:</b> Venyttelyt ja Fiilikset</p>	<p>Rajataan pelialue, merkitään maalit. <b>~15min</b></p> <p><b>~5min</b></p>	<p>HUOMIOI turvallisuus. Jokainen ryhmä heittää yhtä aikaa ja pallon noutaminen tapahtuu yhtä aikaa, erityisesti kahdessa-kolmessa ensimmäisessä.</p> <p><b>Ultimate:</b> Jakaudutaan kahteen joukkueeseen ja päätetään kumpi pelaa kumpaan päätyyn.</p> <p><b>Venyttelyt ja lopetus:</b> Niskat, hartiat, olkapäät, ojentajat, rinta, selkä, kyljet, vatsat, pakarat, reidet, pohkeet. Ohjaaja kyselee fiiliksiä: "missä tänään onnistuit?" ja toivottaa tervetulleeksi ensi kerralle.</p>
---	---	---