



Latukone 6

TUISKUN LATUKONE-KOULUN TUNTISUUNNITELMA



TUNNIN AIHE: Kerrataan tuntien 4 ja 5 tekniikka-asiat

TUNNIN TAVOITTEET: Vapaa hiihtotapa (tasatyöntö, Wassberg, Mogren, kuokka), heittäminen, askeltaminen, kääntyminen

VÄLINEET: Pilli, kartioita, palloja esim. tennispalloja

TAVOITTEET Kehitettävät taidot	AJANKÄYTTÖ JA ORGANISOINTI Oppitunnin kesto 90 min	HARJOITTEET Tunnin kulku
<p>Aloitus Ryhmäytyminen</p> <p>Harjoitteet Lajitaidot, vapaan hiihtotavan tekniikkojen ydinkohdat</p> <p>Välineenkäsittelytaidot, heittäminen, käsi-silmä koordinaatio</p> <p>Liikkumistaidot, askeltaminen, kääntyminen ja tasapaino</p>	<p>Kaikki ovat yhdessä piirissä/ puolikaassa. ~ 5min</p> <p>Kerrataan lajitekniikat. ~ 30min</p> <p>Kerrataan pallonheittoa ja tarkkuutta.</p> <p>Kerrataan loivassa mäessä.</p>	<p>Esittely: Ohjaaja kyselee ohjattavilta kuulumisia. Kertoo, mitä harjoituksissa tullaan tekemään. Kertaus-/ testikerta: tekniikka-asiat käydään läpi, jonka jälkeen ohjattavat suorittavat testiradan. Onnistuneista suorituksista saa Tuisku-merkin passiin.</p> <p>Tasatyöntö: tekniikka: http://bit.ly/2sdujJk, Wassberg: tekniikka: http://bit.ly/2ssz0Zk, Mogren: tekniikka: http://bit.ly/2rgwCMq, Kuokka: tekniikka: http://bit.ly/2ssyYYe</p> <p>+</p> <p>Heittäminen: Pallon heittäminen erilaisiin "maaleihin" sankoon http://bit.ly/2t1HwCl tai erilaisiin tauluihin: http://bit.ly/2saHc7D ja http://bit.ly/2rI94yA</p> <p>+</p> <p>Askeltaminen ja kääntyminen molempiin suuntiin: 8-luistelu http://bit.ly/2rTjgKw, aurakäännös: http://bit.ly/2ssDYwe, askelkäännös: http://bit.ly/2sijohV, yhdellä suksella tasapainoilu: potkukelkka http://bit.ly/2sSMXn ja potkukelkka + vaaka http://bit.ly/2r9Hd7I</p>

<p>Testirata</p> <p>Hallitseeko ohjattava tasatyönnon ydinkohdat? Hallitseeko ohjattava Wassbergin ydinkohdat?</p> <p>Hallitseeko ohjattava Mogrenin ydinkohdat? Hallitseeko ohjattava kuokan ydinkohdat?</p> <p>Osaako ohjattava askeltaa suksilla 8-luistelua? Osaako ohjattava kääntyä eri tavoilla?</p> <p>Hallitseeko ohjattava heittämisen ydinkohdat? Hallitseeko ohjattava vapaan hiihtotavat tekniikasta toiseen siirtymisen?</p> <p>Lopetus: Fiilikset</p>	<p>Rakennetaan testirata, jossa on 4 rastikohtaa. Ohjattavat voidaan jakaa 4 ryhmään, jokainen ryhmä aloittaa eri rastilta. Jokainen suorittaa vuorollaan testirastin ja ohjaaja merkitsee ylös ohjattavien taitoja.</p> <p>Suoritetaan omalla rastilla ohjaajan kanssa. ~ 15min</p> <p>Suoritetaan omalla rastilla ohjaajan kanssa. ~ 15min</p> <p>Suoritetaan omalla rastilla ohjaajan kanssa. Rakennetaan loivaan mäkeen rata: mäkeen viedään muutama kartio, jotka ohjattavan tulee kiertää ja mäen alle tehdään 8-luistelurata. ~ 10min</p> <p>Suoritetaan omalla rastilla ohjaajan kanssa. Rakennetaan vähintään kaksi heittopaikkaa. Ohjattavat hiihtävät eri tyylejä yhdistämällä heittopaikalle, heittävät pallon esim. sankoon ja hiihtävät eri tyylejä yhdistelemällä seuraavalle heittopaikalle. ~ 10min</p> <p style="text-align: center;">~ 5min</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tasatyöntö ja Wassberg 2. Mogren ja Kuokka 3. Askeltaminen ja kääntyminen 4. Heittäminen ja tekniikasta toiseen siirtyminen <p>Lopetus: Missä tänään onnistuit? Käydään yhdessä läpi fiiliksiä. Ohjaaja antaa kaikille suoritusmerkinnän taitojen osaamisesta.</p>
--	---	---