

## Lumitykki 7

## TUISKUN LUMITYKKI-KOULUN TUNTISUUNNITELMA

**TUNNIN AIHE:** Koordinaatio, reaktiot

**TUNNIN TAVOITTEET:** Koordinaation kehittäminen, reaktion harjoittaminen, keskittyminen, rentoutuminen, ryhmätyöskentely.

**VÄLINEET:** Kartioita, palloja, 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> Nopeus, koordinaatio, reaktio, heittäminen, välineenkäsittely, ryhmätyöskentely, keskittyminen</p> <p>Reaktio, ketteryys, keskittyminen</p> <p>Koordinaatio, keskittyminen</p> <p>Keskittyminen ja rentoutuminen</p>	<p>Ohjattavat ovat puolikaassa niin, että kaikki näkevät toisensa ja ohjaajan. <b>~5min</b></p> <p>Rajataan pelialueet kartioilla. <b>~10min</b></p> <p>Rajataan pelialue kartioilla. <b>~10min</b></p> <p>Merkitään lähtöviivat n. 20-30 m päähän toisistaan. <b>~10min</b></p> <p>Asetutaan nurmikolle tms. makaamaan. Jos märkä tai muuten viileähkö keli, voidaan tehdä itsekseen kävellen/puihin nojaten yms. <b>~10min</b></p>	<p><b>Esittely:</b> Ohjaaja kertoo tunnin teeman. Jokaisen on muistettava toistensa nimiä ja jos huomaa ettei muista jonkun/joidenkin nimiä täytyy käydä kysymässä tältä hänen nimeään. <i>Esimerkki: lida ei muista henkilön X nimeä, lida menee tämän henkilön luo ja sanoo: "Moi mä oon lida, mikä sun nimi on?" Ja henkilö X vastaa: "Hei mä oon Joni."</i></p> <p><b>Oma puoli puhtaaksi:</b> Pelialue on jaettu puoliksi tai neljään ruutuun, pelaajat pyrkivät pitämään oman alueensa mahdollisimman siistinä eli heittämään/vierittämään kaikki esineet pois omalta alueeltaan (voidaan pelata palloja/hernepusseja heittämällä/vierittämällä)</p> <p><b>Kosketa tötsää:</b> Pelaajien on liikuttava nopeasti sen värisen tötsän luo, minkä ohjaaja huutaa. Muun aikaa pelaajat liikkuvat kävellen/juosten/hyppien/konkaten yms. pelialueella</p> <p><b>Erilaiset etenemiset:</b> Muistellaan kerran neljä koordinaatioharjoitteita: Kuukävely, polvennostajuoksu, eteen-sivulle-eteen polvennosto, pakarajuoksu, sivulaukka, ristiaskeljuoksu, saksijuoksu, kuopaisuoksu, pikkuvuorohyppely, litmanen, XYI -hypyt, TAXI-hypyt. <i>Voidaan tehdä harjoitteet pienissä ryhmissä, jolloin urheilijoiden täytyy itse muistella tekniikoiden ydinkohtia ja opettaa toisilleen.</i></p> <p><b>Rentoutus/keskittymisharjoitus:</b> Ohjaaja opastaa urheilijoita ensin miettimään tänään jo tehtyjä harjoitteita: miten ne menivät omalta osaltaan, olisiko voinut tehdä paremmin, keskittyä intensiivisemmin jne. Tämän jälkeen ohjaaja opastaa jokaista miettimään tulevia päivän harjoituksia ja miettimään miten pystyisi keskittymään jokaiseen suoritukseen täysiä. Muiden kanssa ei saa jutella tehtävän aikana.</p>

<p>Reaktio, keskittyminen</p>	<p>Merkitään pelaajien lähtö (alue ja paikat missä pelaavat kivi-sakset-paperi -pelin) sekä maalilinja kumpaankin suuntaan, mihin asti pelaajat juoksevat karkuun/kiinni toista. Lähdössä molemmalla pelaajalla on oma viiva. Viivojen on hyvä olla niin etäällä toisistaan, ettei paikaltaan pysty koskettamaan toista pelaajaa. <b>~15min</b></p>	<p><b>Kivi-paperi-sakset:</b> Kaksi pelaajaa asettuu vastakkain ja pelaavat kivi-sakset-paperi pelin. Häviäjä lähtee juoksemaan karkuun ja voittaja yrittää saada tämän kiinni ennen maaliviivaa. Jos tulee tasapeli, otetaan uusi matsi.</p>
<p>Reaktio, keskittyminen, koordinaatio</p>	<p>Merkitään lähtö ja n. 10-15m päähän maali. <b>~20min</b></p>	<p><b>Reaktiot:</b> Ensin paikaltaan eri asennoista: istualtaan, vatsaltaan, selältään, selin juoksusuuntaan. Nouseminen ilman käsien avustusta. Lähtömerkkeinä toimii ohjaajan ääni, esineen tiputus, kosketus, kaverin liike. Kävelypalautus takaisin lähtöviivalle. Tämän jälkeen otetaan rytminvaihtoharjoitus: juostaan rauhallisesti ja ohjaajan merkistä rytmin muutos ja spurtti eteenpäin. Ohjaajan merkistä taas rauhallinen juoksu/eteneminen. Voidaan ottaa myös eri tavoin liikkuen; sivulaukka, tasahyppy, konkkaus jne.</p>
<p><b>Lopetus:</b> Venyttelyt ja Fiilikset</p>	<p><b>~5min</b></p>	<p><b>Venyttelyt ja lopetus:</b> Niskat, hartiat, olkapäät, ojentajat, rinta, selkä, kyljet, vatsat, pakarat, reidet, pohkeet. Ohjaaja kyselee fiiliksiä: ”missä tänään onnistuit?” sekä käy läpi viikon kotitehtävän.</p>
<p>Loppurentoutus</p>	<p>Asetutaan nurmikolle tms. makaamaan. Jos märkä tai muuten viileähkö keli, puunrunkoon rennosti nojaten <b>~5min</b></p>	<p>Rentoutetaan koko keho raaja/ruumiinosa kerrallaan. Ohjaaja voi käydä läpi jaloista kasvoihin ruumiinosat rauhalliseen tahtiin ja jokaiseen keskitytään erikseen ja rentoutetaan ne.</p> <p>Lopuksi ohjaaja toivottaa tervetulleeksi ensi kerralle.</p>