



Latukone 8

TUISKUN LATUKONE-KOULUN TUNTISUUNNITELMA



TUNNIN AIHE: Kestävyys ja lajitaidot

TUNNIN TAVOITTEET: Vuorohiihto ja haarakäynti

VÄLINEET: Pilli, kartioita, sauva, palloja/hernepusseja

TAVOITTEET Kehitettävät taidot	AJANKÄYTTÖ JA ORGANISOINTI Oppitunnin kesto 90 min	HARJOITTEET Tunnin kulku
<p>Aloitus Ryhmäytyminen</p> <p>Reaktiokyky, hahmottaminen, sääntöjen noudattaminen, ryhmäytyminen, suksitaituruus</p> <p>Harjoitteet Lajitaidot, vuorohiihdon ydinkohdat: painonsiirto ja ponnistus, yhtenäinen rytmi</p> <p>Lajitaidot, vuorohiihdon ydinkohdat: painonsiirto ja ponnistus, yhtenäinen rytmi</p>	<p>Ohjattavat ovat puolikaassa niin, että kaikki näkevät toisensa ja ohjaajan. ~ 5min</p> <p>Merkitään lähtö ja n. 10-15m päähän tehdään ristinolla taulukko. Ohjattavat jaetaan vähintään 2 joukkueeseen. Jokainen joukkue saa 3 samanväristä merkkiä (esim. töttsää, hernepussia, liiviä, palloa). ~ 10min</p> <p>Ohjattavat jaetaan pienempiin ryhmiin ladulle tai yhteen jonoon. Ohjaajan johdolla harjoitellaan vuorohiihtoa, ensin sauvoita ja sitten sauvojen kanssa. ~ 20min</p> <p>Ohjattavat jaetaan pienempiin ryhmiin ja nousevat ryhmänä mäkeä ylös. Ohjaaja johtaa harjoituksen. ~ 20min</p>	<p>Esittely: Ohjaaja kertoo tunnin teeman ja mitä tullaan tekemään, kyselee kuulumiset ohjattavilta.</p> <p>Ristinolla: Tarkoituksena on saada taulukkoon 3 merkin suora. Ohjaajan merkistä molemmista joukkueista lähtee ensimmäinen kilpailija kohti ristinolla taulukkoa ja asettaa oman merkkinsä siihen ja palaa takaisin lähtöön, käsikosketuksesta seuraava ohjattava lähtee kohti taulukkoa ja asettaa merkkinsä siihen ja palaa takaisin. Mikäli 3 merkin suoraa ei saada muodostettua, hiihtää neljäs ohjattava taulukolle ja siirtää yhtä omanväristä merkkiä. Se joukkue kumpi on saanut ensin 3 suoran on voittaja.</p> <p>Vuorohiihto: Sauvoita http://bit.ly/2qYJsKY Riittävät painonsiirrot ja tehokas ponnistus uuteen liukuun takaavat eteenpäin pääsyn. Tavoitteena sujuva rytmikäs liikerata. Vuorohiihto: http://bit.ly/2qYKPCB Suorituksessa ylävartalon kallistus eteen ja ponnistuksen jälkeen vuorottainen yhden suksen liuku ovat olennaisia. Tavoitteena yhtenäisen rytmien saavuttaminen</p> <p>Haarakäynti: http://bit.ly/2rY0BI9 ja juosten http://bit.ly/2r4rJGn. Selvät vuorottaiset askellukset ja vastakkainen käsityö.</p> <p>+</p>

<p>Tasapainotaidot, pysähtyminen</p>	<p>Ohjattavat laskevat mäkeä ja pysähtyvät kartioiden kohdalla eritavoin. Ohjaaja johtaa harjoituksen.</p>	<p>Pysähtyminen: Tehdään mäessä erilaisia pysähtymisiä: aurapysähdys: http://bit.ly/2rh4IQr, hockeystop: http://bit.ly/2rgR4wU ja http://bit.ly/2si6NeE, sondrestop: http://bit.ly/2sdLiem</p>
<p>Tasapainotaidot, kehon hallinta</p> <p>Lopetus: Fiilis, nopeus</p> <p>Fiilikset</p>	<p>Ohjattavat laskevat mäkeä pareittain. Ohjaaja johtaa harjoituksen. ~ 20min</p> <p>Rajataan n. 25x15m alue. Jaetaan ohjattavat kahteen joukkueeseen. Ohjattavat pelaavat toisiaan vastaan. ~ 10min</p> <p style="text-align: center;">~ 5min</p>	<p>Kaatuminen, väistäminen ja tasapainoilu/liukumisen: Harjoitellaan kaatumista (hallitusti peppu edellä) ja ylösnousemista (tuo molemmat sukset samalle puolelle vartalon viereen ja työnnä itsesi ylös). Asetetaan mäkeen kartioita, joita ohjattavat väistelevät http://bit.ly/2ssAh9C ja http://bit.ly/2rgSuHK Kehitetään tasapainoa ja liukumista: telemark lasku: http://bit.ly/2sSPtdI, suksi ristiin: http://bit.ly/2rIMXe3, suksi ylhäällä: http://bit.ly/2r9jDYW ja http://bit.ly/2tbkYiz ja http://bit.ly/2r9isJ3, vaaka: http://bit.ly/2rm3JJT, yhden suksen lasku: http://bit.ly/2r9dxb7</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 onnistuin?</p>