



Lumitykki 4

TUISKUN LUMITYKKI-KOULUN TUNTISUUNNITELMA

TUNNIN AIHE: Ketteryys, koordinaatio

TUNNIN TAVOITTEET: Ketteryyden ja koordinaation parantaminen, keskittyminen, oman suorituksen arviointi, ryhmätyöskentely

VÄLINEET: Kartioita, palloja, liivejä, pilli

TAVOITTEET	AJANKÄYTTÖ JA ORGANISOINTI	HARJOITTEET
Kehitettävät taidot	Oppitunnin kesto 90 min	Tunnin kulku
<p>Aloitus Muihin tutustuminen, ryhmäytyminen</p> <p>Harjoitteet Lämmittely</p> <p>Ketteryys, ryhmätyöskentely</p> <p>Ketteryyden ja koordinaation kehittäminen, oman suorituksen arviointi, keskittyminen</p> <p>Ketteryyden ja koordinaation harjoittaminen, keskittyminen, oman suorituksen arviointi</p>	<p>Ohjattavat ovat puolikaassa niin, että kaikki näkevät toisensa ja ohjaajan. ~5min</p> <p>Rauhallisesti hölkäten ~10min</p> <p>Merkitään kartioilla kolme viivaa n.10-20 m päähän toisistaan. ~10min</p> <p>Merkitään lähtöviivat n. 20-30 m päähän toisistaan. ~15min</p> <p>Asetetaan koordinaatitikkaat tasaiselle alustalle. Jos ei ole tikkaita, voi rakentaa kartioista välit, joihin askeleet pitää sovittaa. ~15min</p>	<p>Esittely: Ohjaaja toivottaa tervetulleeksi ja kertoo tunnin teeman. Kerrataan edelliskerran tapaamiset, ohjaaja voi kannustaa ryhmäläisiä sekoittamaan järjestystä, mikäli samat henkilöt ovat aina vierekkäin.</p> <p>Alkuverryttely: juostaan kevyesti sovittu lenkki</p> <p>Maa-Meri-Laiva: Siirrytään sille viivalle, minkä ohjaaja huutaa. Viivat voidaan nimetä yhdessä, jolloin muistaminen on hankalampaa. Jokaiselle viivalle voi antaa myös tehtävän, esim. kyykkyyden meneminen, X-hyppy tms.</p> <p>Erilaiset etenemiset: Kuukävely, polvennostajuoksu, eteen-sivulle-eteen polvennosto, pakarajuoksu, sivulaukka, ristiaskeljuoksu, saksijuoksu, kuopaisuoksu, pikkuvuorohyppely, litmanen, XYI -hyppy, TAXI-hyppy. Käytä harjoitteita, jotka tunnet, voit antaa myös ryhmäläisten ehdottaa liikkeitä. <i>Vauhti ei ole tärkein asia vaan oikea suoritustekniikka. Anna yleistä palautetta, jotka haastavat urheilijat miettimään omaa suoritustaan, kuten "nousiko polvi tarpeeksi ylös", "menikö rytmi oikein", "tikkasitko jaloilla lujaa" ja anna jokaisen arvioida omaa suoritustaan ja koittaa uuden kerran.</i></p> <p>Tikasharjoitteet: erilaiset askellusharjoitteet tikkaisiin. Jokaiselle täytyy antaa tarpeeksi monta kokeilukertaa. Tässäkin voit kysyä urheilijoilta, jos heillä on jokin hyvä harjoite.</p>

<p>Ketteryys, ryhmätyöskentely, keskittyminen</p> <p>Koordinaatio, ketteryys, ryhmätyöskentely</p> <p>Lopetus: Venyttelyt ja Fiilikset</p>	<p>Rajataan pelialue kartioilla. ~15min</p> <p>Jaetaan ryhmä 2 joukkueeseen, merkitään pelialue ja kerrataan säännöt. ~10-15 min</p> <p>~10min</p>	<p><i>HUOM! Erilaisissa etenemistavoissa sekä tikasharjoituksissa, ohjaajan on hyvä muistuttaa oikeasta suoritus tekniikasta ja siihen keskittymisestä, nopeus sen jälkeen (tikkaissa on erityisesti tarkoitus edetä nopeasti, mutta ensin rytmi ja askellus kuntoon!). Kannusta tässä kohtaa rohkeasti tekemään omalla vauhdilla ja arvioimaan milloin omat askeleet onnistuvat, niin että vauhtia voi lisätä.</i></p> <p>Kaikki polttaa kaikkia/hyllypallo: Kaikki pelaajat ovat pelialueella ja jokainen saa polttaa kaikkia jalkoihin. Aluksi pelissä on yksi pallo. Pallo kädessä ei saa liikkua. Jos pallo osuu, pelaaja palaa ja hän joutuu pelialueen reunalle, "hyllylle". Hyllyltä pääsee pois ohjaajan merkistä tai kun henkilö, joka sinut poltti, palaa itse. Jokaisen täytyy siis tarkkailla peliä. <i>Jos peli sujuu, voidaan ottaa toinen pallo mukaan, ja/tai lisätä sääntö, että pallon kanssa saa ottaa 2 askelta ja/tai jos pallon saa kopiksi ilmasta henkilö palaa, joka sen heitti (jos koppia ei saa=pudottaa pallon käsistä, itse palaa).</i></p> <p>Jalkapallo/ultimate: Jakaudutaan kahteen joukkueeseen ja päätetään kumpaan päätyyn joukkueet pelaavat.</p> <p>Venyttelyt: Niskat, hartiat, olkapäät, ojentajat, rinta, selkä, kyljet, vatsat, pakarat, reidet, pohkeet.</p> <p>Lopetus: Kysele ryhmän fiiliksiä ja missä onnistuttiin. Tiedustele myös oliko joku juttu vaikea missä kaipaat harjoitusta, voit rohkaista kertomalla missä itselläsi oli hankaluuksia tai kehottaa jokaista ääneti miettimään ja kenties harjoittelemaan tuota taitoa kotona. Lopuksi ohjaaja toivottaa jokaisen tervetulleeksi ensi kerralle.</p>
---	---	---