



## Latukone 4

## TUISKUN LATUKONE-KOULUN TUNTISUUNNITELMA



**TUNNIN AIHE:** Lajitaidot ja välineenkäsittelytaidot

**TUNNIN TAVOITTEET:** Mogren, tasatyöntö, heittäminen

**VÄLINEET:** Pilli, kartioita, palloja, sanko tms.

TAVOITTEET Kehitettävät taidot	AJANKÄYTTÖ JA ORGANISOINTI Oppitunnin kesto 90 min	HARJOITTEET Tunnin kulku
<b>Aloitus</b> Ryhmytyminen	Ohjattavat ovat puolikaassa niin, että kaikki näkevät toisensa ja ohjaajan. ~ <b>5min</b>	<b>Esittely:</b> Ohjaaja kertoo tunnin teeman ja mitä tullaan tekemään, kysyy kuuluiset ohjattavilta.
Liikkumistaidot	Merkittään kaksi viivaa n. 20-30m etäisyydelle toisistaan. 1-2 ohjattavaa jäävät alueen keskelle ja muut menevät viivan taakse. ~ <b>10min</b>	<b>Lumimies:</b> Keskellä olevat ohjattavat ovat kiinniottajia "Lumimiehiä", he kysyvät muilta: "Kuka pelkää Lumimiestä", jolloin kaikki lähtevät etenemään kohti alueen toista viivaa. "Lumimiehet" ottavat muita kiinni. Kiinnijääneet jäävät keskelle "Lumimiehiksi" ja ottavat kiinni muita. Peli loppuu, kun kaikki on saatu kiinni tai yksi on saamatta kiinni.
<b>Harjoitteet</b> Lajitaidot, painopiste, polvien asento	Ladulla tai halsteriladuilla ohjaajan johdolla. ~ <b>20min</b>	<b>Kiipeäminen:</b> Mäen päälle nousemista, miten eri tavoin mäen voi nousta. Annetaan ohjattavien itse oivaltaa.
Tasapainotaidot, liukuminen, pitkä yhden jalan liuku	Harjoitteet tehdään tasaisella maalla tai loivassa alamäessä. Potkukelkkaan halsteriladut ovat hyvä harjoittelupaikka. ~ <b>10min</b>	<b>Alastulo:</b> Ohjataan ohjattaville oikea laskuasento. Lasketaan ladulla ja ladun keskellä. Lasketaan mäkeä myös auraamalla ja käännöksiä tekemällä: aurakäännökset: <a href="http://bit.ly/2rIOi4D">http://bit.ly/2rIOi4D</a>
Lajitaidot, painonsiirto, rytmi	Ladulla ohjaajan johdolla. ~ <b>25min</b>	<b>Pysähtyminen:</b> Tehdään erilaisia pysähtymisiä: aurapysähdys: <a href="http://bit.ly/2rh4IQr">http://bit.ly/2rh4IQr</a> , hockeystop: <a href="http://bit.ly/2rgR4wU">http://bit.ly/2rgR4wU</a> ja <a href="http://bit.ly/2sj6NeE">http://bit.ly/2sj6NeE</a> , sondrestop: <a href="http://bit.ly/2sdLiem">http://bit.ly/2sdLiem</a>

<p><b>Lopetus:</b> Fiilikset, välineenkäsittelytaidot</p> <p>Fiilikset</p>	<p>Merkitään lähtöviiva ja n. 20-40m päähän tarkkuusheittopaikka. Latujen väliin tehdään kartioista sakkorinki. Ohjattavat jaetaan 2 joukkueeseen. ~ <b>15min</b></p> <p>~ <b>5min</b></p>	<p><b>Tarkkuusheittoviesti:</b> Harjoitellaan tarkkuusheittoa esim. pallolla kohti taulua. Joukkueen ensimmäinen hiihtää kohti tarkkuusheittopaikkaa, mikäli kaikki pallot osuvat tauluun palaa hän takaisin lähtöviivalle ja seuraava lähtee matkaan. Jos ohjattava ei osu kaikilla palloilla tauluun, kiertää hän sakkokierroksia ohi heitettyjen pallojen verran: <a href="http://bit.ly/2rcOaUP">http://bit.ly/2rcOaUP</a></p> <p><b>Lopetus:</b> Missä tänään onnistuit? Ohjaaja kyselee fiiliksiä.</p>
--	--	--

