

## Lumitykki 2

## TUISKUN LUMITYKKI-KOULUN TUNTISUUNNITELMA

**TUNNIN AIHE:** Sauvakävely, kestävyys

**TUNNIN TAVOITTEET:** Kestävyyden kehittäminen, sauvakävelytekniikan opettelu, perus liikkumistaitojen kehittäminen, ryhmätyöskentely, keskittyminen, sääntöjen noudattaminen.

**VÄLINEET:** Kartioita, liivejä, pilli, jokaisella omat sauvakävelysauvat.

TAVOITTEET Kehitettävät taidot	AJANKÄYTTÖ JA ORGANISOINTI Oppitunnin kesto 90 min	HARJOITTEET Tunnin kulku
<p><b>Aloitus</b> Muihin tutustuminen, ryhmäytyminen</p>	<p>Ohjattavat ovat puolikaassa niin, että kaikki näkevät toisensa ja ohjaajan. <b>~5min</b></p>	<p><b>Esittely:</b> Ohjaaja toivottaa jokaisen tervetulleeksi ja esittelee tunnin teeman. Jokainen ohjattava sanoo vuorollaan nimensä ja näyttää liikkeen. Puolikaassa seuraava toistaa nimen ja liikkeen, muut suorittavat liikkeen myös. Puolikaassa kolmas toistaa sekä ensimmäisen että toisen ryhmäläisen nimen ja liikkeen, jonka jälkeen näyttää omansa. Neljäs puolestaan toistaa 1., 2. ja 3. pelaajan nimet ja liikkeet jne.</p>
<p><b>Harjoitteet</b> Kestävyys, sauvakävelyn tekniikka</p>	<p>Kuljetaan yhdessä sopivan mittainen lenkki <b>~15min</b></p>	<p><b>Sauvakävely:</b> Kierretään ryhmässä sopivan mittainen lenkki sauvakävellen. Helppoihin maastonkohtiin (alamäet, tasaiset) voi ottaa kevyttä sauvajuoksua. Mietitään yhdessä sauvakävelyn tekniikkaa.</p>
<p>Liikkuminen eri tavoin, oman kehon hahmottaminen, keskittyminen, kestävyys</p>	<p>Merkitään kartioilla n. 30 metrin matka. <b>~10min</b></p>	<p><b>'Viivaetenemiset':</b> Edetään viivalta viivalle ohjeiden mukaisesti: hiipien, loikkien, tasaloikin, konkaten, varpaillaan, kantapäillään, kuukävellen, ulkosyrjillä, sisäsyrjillä yms.</p>
<p>Sääntöjen noudattaminen, liikkumistaidot, kestävyys</p>	<p>Merkitään 5-7 viivaa kartioilla eripituisin välimatkoin toisistaan. <b>~10min</b></p>	<p><b>Viivajuoksu:</b> edetään lähtömerkistä ensimmäiselle viivalle ja takaisin ja sitten sitä seuraavalle ja niin edelleen, käyden aina lähtöviivalla. Jokaiseen viivaan tulee koskea.</p>
<p>Ryhmäytyminen, sääntöjen noudattaminen, hahmottaminen, liikkumistaidot, kestävyys</p>	<p>Merkitään lähtö ja n. 10-15m päähän tehdään ristinolla-taulukko. Ohjattavat jaetaan vähintään 2 joukkueeseen. Jokainen joukkue saa 3 samanväristä merkkiä (esim. tötsää, hernepussia, liiviä, palloa). <b>~15mn</b></p>	<p><b>Ristinolla:</b> (tuttu viime kerralta) Tarkoituksena on saada taulukkoon 3:n merkin suora. Ohjaajan merkistä joukkueiden ensimmäiset kilpailijat lähtevät kohti ristinolla-taulukkoa, asettavat oman merkkinsä siihen ja palaavat takaisin lähtöön. Käsikosketuksesta seuraava lähtee kohti taulukkoa, asettaa merkkinsä siihen ja palaa takaisin. Mikäli 3 merkin suoraa ei saada muodostettua, liikkuu neljäs kilpailija taulukolle ja</p>

<p>Ryhmätyöskentely, kehon hahmottaminen, sääntöjen noudattaminen</p> <p>Kestävyyden harjoittaminen, sauvakävelytekniikka</p> <p><b>Lopetus:</b> Venyttelyt ja fiilikset</p>	<p>Merkitään lähtöviiva ja jokaiselle joukkueelle tötsä, jonka he kiertävä. Jaetaan ryhmä 3-4 hengen joukkueisiin. <b>~10-15 min</b></p> <p>Kuljetaan yhdessä sopivan mittainen lenkki <b>~15min</b></p> <p><b>~5min</b></p>	<p>siirtää yhtä oman väristä merkkiä. Se joukkue joka on saanut ensin 3:n suoran on voittaja. (Liikkumistapoja voidaan vaihdella).</p> <p><b>Ryhmätehtävät:</b> Ohjaaja antaa ryhmille tehtäviä, joiden mukaan ryhmän on edettävä ja kierrettävä tötsä. <i>Esimerkkejä: 1) neljä jalkaa maassa 2) kolme jalkaa ja kaksi kättä 3) parillinen määrä jalkoja maassa aina yhtäaikaan (tässä tavoitteena marssissa/rytmissä kävely tai tasahyppien eteneminen) 4) 6 tai 8 jalkaa ja kättä (riippuen ryhmän koosta, eteneminen siis karhukävelyllä) yms.</i></p> <p><b>Sauvakävely:</b> Kierretään ryhmässä sopivan mittainen lenkki sauvakävellen. Helppoihin maastonkohtiin (alamäet, tasaiset) voi ottaa kevyttä sauvajuoksua. Mietitään yhdessä sauvakävelyn tekniikkaa.</p> <p><b>Venyttelyt:</b> Niskat, hartiat, olkapäät, ojentajat, rinta, selkä, kyljet, vatsat, pakarot, reidet, pohkeet.</p> <p><b>Lopetus:</b> Ohjaaja kyselee fiiliksiä: "missä tänään onnistuit?" Toivottaa tervetulleeksi ensi kerralle.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------