



Latukone 2

TUISKUN LATUKONE-KOULUN TUNTISUUNNITELMA



TUNNIN AIHE: Reaktionsopeus, tasapainotaidot, liikkumistaidot

TUNNIN TAVOITTEET: Alastulo, pysähtyminen, kiipeäminen, reaktionsopeuden kehittäminen

VÄLINEET: Kartioita ja pilli

TAVOITTEET Kehitettävät taidot	AJANKÄYTTÖ JA ORGANISOINTI Oppitunnin kesto 90 min	HARJOITTEET Tunnin kulku
Aloitus Ryhmytyminen	Ohjattavat ovat puolikaassa niin, että kaikki näkevät toisensa ja ohjaajan. ~ 10min	Esittely: Kerrotaan tunnin sisältö ja kerrataan kaikkien nimet.
Harjoitteet Ryhmytyminen, perusmotoriset taidot	Liikkumisalue on rajattu. Ohjattavat jaetaan 2-3 hengen ryhmiin ja muodostavat pieniä jonoja. ~ 10min	Seuraa johtajaa: Jonon ensimmäinen aloittaa johtamisen ja muut matkivat häntä. Ohjaajan merkistä johtaja vaihtuu. http://bit.ly/2toTplZ
Tasapainotaidot, suksitaituruus	Lasketaan mäkeä vuorotellen, aluksi lasketaan ohjaajan merkistä, myöhemmin laskija katsoo lähdön itse. ~ 10min	Alastulo: Ohjataan ohjattaville oikea laskuasento. Lasketaan ladulla ja ladun keskellä. Lasketaan mäkeä myös auraamalla ja käännöksiä tekemällä: aura käännökset: http://bit.ly/2rIOi4D
Tasapainotaidot, suksitaituruus	Loivassa mäessä 1-2 ohjattavaa kerrallaan suorittavat ohjaajan näyttämiä harjoitteita. ~ 15min	Pysähtyminen: Tehdään erilaisia pysähtymisiä: aurapysähdys: http://bit.ly/2rh4IQr , hockeystop: http://bit.ly/2rgR4wU ja http://bit.ly/2sj6NeE , sondrestop: http://bit.ly/2sdLiem
Liikkumistaidot, suksitaituruus	Loivassa mäessä. ~ 15min	Kiipeäminen: Mäen päälle nousemista, miten eri tavoin mäen voi nousta. Annetaan ohjattavien itse oivaltaa.

<p>Reaktionopeus</p> <p>Lopetus: Fiilis, nopeus</p> <p>Fiilis</p>	<p>Merkitään alue, kaksi lähtöviivaa n. 20-30m etäisyydelle toisistaan. Ohjattavat jaetaan 2-3 hengen ryhmiin ja asettuvat lähtöviivalle pareittain. ~ 10min</p> <p>Jaetaan ohjattavat kahteen joukkueeseen. Mäen alle tehdään lähtöviiva ja mäen noin puoleen väliin viedään kartio. ~ 15min</p> <p style="text-align: center;">~ 5min</p>	<p>Reaktioharjoitteita pareittain: Parit antavat toisillensa erilaisia käskyjä lähteä hiihtämään. Lähtöasentoja tulee vaihdella: silmät kiinni, yhdeltä jalalta seisten, selkä ohjaajaan päin, kyykystä, päin- ja selinmakuulta ym. Vaihtoehtoisesti voidaan harjoitella viestikapulan vaihtoa: toinen pareista asettuu viivojen puoleen väliin ja toisen hiihtäessä kohdalle antaa hän selkäkosketuksen lähtömerkiksi.</p> <p>Kiipeämisviesti: Ensimmäinen ohjattava lähtee hiihtämään ohjaajan merkistä, kiertää kartion ja laskee takaisin lähtöviille. Käsikosketuksesta seuraava hiihtäjä lähtee matkaan. http://bit.ly/2s3AWOe</p> <p>Lopetus: Missä tänään onnistuit? Ohjaaja kyselee fiiliksiä ja toivottaa tervetulleeksi ensi kerralle.</p>
--	--	--