



Lumitykki 3

TUISKUN LUMITYKKI-KOULUN TUNTISUUNNITELMA



TUNNIN AIHE: Suksitaituruus, ketteryys, reaktio, nopeus (vapaa hiihtotyylillä)

TUNNIN TAVOITTEET: Ketteryyden, reaktion ja nopeuden kehittäminen, toisen suorituksen tarkkailu, sääntöjen noudattaminen

VÄLINEET: Kartioita, sählypallo, liivit, pilli, jokaisella oma sählymaila.

TAVOITTEET Kehitettävät taidot	AJANKÄYTTÖ JA ORGANISOINTI Oppitunnin kesto 90 min	HARJOITTEET Tunnin kulku
<p>Aloituis Muihin tutustuminen, ryhmäytyminen</p> <p>Harjoitteet Alkulämmittely, suksiin totuttelu</p> <p>Tekniikan harjoittelu, toisen suorituksen tarkkailu/palautteen anto, tasapaino</p> <p>Tekniikan harjoittelu, tasatyöntö, toisen suorituksen tarkkailu/palautteen anto</p>	<p>Ohjattavat ovat puolikaassa niin, että kaikki näkevät toisensa ja ohjaajan. n. 5min</p> <p>Jokainen hiihtää omaa vauhtiaan sovitulla lenkillä n. 15min</p> <p>Merkitään noin 30 m matka kartioilla n.10min</p> <p>Merkitään noin 30 m matka kartioilla. n.10min</p>	<p>Esittely: Ohjaaja kertoo tunnin teeman. Jokainen esittelee oikealla puolellaan olevan henkilön.</p> <p>Oma hiihto</p> <p>Seuraaviin aktivointeihin, jaetaan parit. Parin tehtävä on tarkkailla toisen suoritusta ja antaa palautetta ohjaajan kertoman ydinkohdan perusteella.</p> <p>Aktivoinnit: Edetään ilman sauvoja, aluksi omalla hiihdolla 3x30m. <i>Ydinkohta: nilkka; onko suorassa.</i> Tämän jälkeen hiihdetään edelleen sauvoita ja samalla pyöritetään käsiä ympäri (voi pyörittää etu- sekä takakautta). Aina käsien mennessä ylös on liukuvaihe, painopistettä pyritään tuomaan suksen päälle tässä vaiheessa. Käsien pyörähtäessä alas tapahtuu ponnistus uuteen liukuun. <i>Ydinkohta: tapahtuuko potku, kun kädet lähtevät alhaalta, ojentuuko lantio (ei saa jäädä 'peppu pitkälle!').</i> 3x30m. Sauvat käteen ja edetään matka niin, että joka liu'ulle tulee kaksi työntöä (eli wasbergia, mutta kahdella työnnöllä), pyritään pitämään tasapaino ja painopiste suksella työntöjen ajan. 3x30m. <i>Ydinkohta: onnistuuko kaksi työntöä, pysyykö tasapaino?</i></p> <p>Aktivoinnit: Edetään matka tasatyönnöllä, aluksi niin että pyritään pitämään kyynärpäät kyljissä kiinni (minion tasatyöntö), jolloin liike tapahtuu ainoastaan keskivartalolla (ei työntöä käsillä!!). <i>Ydinkohta:</i></p>

<p>Reaktio, nopeus, sääntöjen noudattaminen</p> <p>Suksiketteryys, reaktio, nopeus, sääntöjen noudattaminen</p> <p>Suksiketteryys, pysähtyminen, välineenkäsittelytaito, sääntöjen noudattaminen</p> <p>Lopetus: Fiilikset</p>	<p>Tasaiselle alueelle merkitään kaksi lähtöviivaa noin 20m etäisyydelle toisistaan n. 15min</p> <p>Hiihdetään tasaisella alueella, jossa yhdessä kohtaa maali. n. 15min</p> <p>Rajataan alue, merkitään maalit n. 15min</p> <p>n. 5min</p>	<p><i>pysyykö kyynärpäät kyljissä, tuntuuko vatsalihaksissa?</i> 3x30 m, jonka jälkeen toiset kolme siirtymää kokonaisella tasatyönöllä, muistetaan edelleen aktivoida keskivartalo. <i>Ydinkohta: tapahtuuko työntö koko ylävartalolla, ei ainoastaan käsillä?</i></p> <p>Reaktioharjoitteita: Ohjaajan merkistä ohjattavat saavat lähteä hiihtämään kohti "maalia". Lähtöasentoja tulee vaihdella: silmät kiinni, yhdellä jalalla seisten, selkä ohjaajaan päin, kyykystä, päin- ja selinmakuulta ym. Ohjaajan tulee myös muuttaa lähtömerkkiä: pilli, taputus, eri sanat, kosketus, kun keskimmainen hiihtäjä reagoi viereiset lähtevät ym. Etenemistapoina voi vaihdella luisteluhiihto ja tasatyöntö.</p> <p>Loppukirit: Muodostetaan n. 3-5 hengen ryhmät, jotka hiihtävät yhdessä. Jokainen ryhmä hieman erillään toisistaan. Ryhmä hiihtää rauhallisesti, kunnes ohjaajan merkistä 10-30m ennen "maalia" tehdään rytminvaihdos ja loppukiri maaliin. Käydään läpi ennen aloitusta, miten rytminvaihdos kannattaa tehdä: kuokkatyönöllä vauhdin lisäys/terävät lyhyet wassutyönöt. Kokeillaan eri tapoja.</p> <p>Suksisähly: Jaetaan ryhmä kahteen joukkueeseen. https://youtu.be/6twsGKFvHkI</p> <p>Lopetus: Missä tänään onnistuit? Ohjaaja opastaa viikon kotitehtävän: mietittävät asiat voi liittyä tyyliin tai tekniikkaan tai erilaisiin ominaisuuksiin (voima ylävartalossa tai alavartalossa, kestävyys/jaksaminen, nopeus, reaktio, suksitaituruus, notkeus/liikkuvuus jne.). Lopuksi ohjaaja toivottaa tervetulleeksi ensi kerralle.</p>
---	---	---