



**TUNNIN AIHE:** Tutustuminen

**TUNNIN TAVOITTEET:** Ryhmään ja ohjaajaan tutustuminen, ammunnan perusteet

**VÄLINEET:** Pilli, ammunta-alustat, aseita tai Eco-aseita

TAVOITTEET	ORGANISOINTI JA AJANKÄYTTÖ	HARJOITTEET
<b>Kehitettävät taidot</b>	<b>Oppitunnin kesto 90min</b>	<b>Tunnin kulku</b>
<p><b>Aloitus</b> Muihin tutustuminen, oman nimen sanominen, ryhmäytyminen</p> <p>Sääntöjen ja turvallisuuden ymmärtäminen, pelisääntöjen tekeminen ja niiden noudattaminen</p> <p>Tähtääminen ja laukaisu</p> <p><b>Harjoitteet</b> Ampuma-asennon hahmottaminen, oman kehon hahmottaminen</p> <p><b>Loppuverryttely</b></p> <p><b>Lopetus</b> Fiilikset</p> <p><b>Vanhemmille:</b></p>	<p>Ohjattavat ovat puolikaassa niin, että kaikki näkevät toisensa ja ohjaajan. <b>~10min</b></p> <p><b>~30min</b></p> <p>Esimerkiksi Eco-aseilla <b>~25min</b></p> <p>Ohjattavat ovat rivissä/loivassa puolikaassa. Ohjaaja näyttää esimerkin ja sen jälkeen neuvoo ampuma-asentoon menemistä. <b>~15min</b></p> <p>Välineet: Sukset, sauvat, pilli. Oppilaat hiihtävät vuorohiihtoa tai potkuttelevat 1-suksella ympyräradalla. <b>~10min</b></p> <p>Kaikki ovat puolikaassa tai ringissä. <b>~5min</b></p> <p>Harjoitteiden aikana opastetaan vanhempia</p>	<p><b>Esittely:</b> Ohjaaja esittelee itsensä, lajin yleispiirteet: ammunta ja vapaa hiihtotapa. (Aloituksen ja perusteiden opettaminen sisätiloissa)</p> <p><b>Yhteiset pelisäännöt ja turvallisuus:</b> Luodaan yhteiset pelisäännöt harjoituksille, joita jokainen noudattaa. Käydään läpi turvallisuusasioita sekä ampumaradalla käyttäytyminen. Esitellään aseiden osat ja aseiden käsittely.</p> <p><b>Tähtääminen ja laukaisu aseiden kanssa:</b> Ohjaajan opastuksella tähtäämisen ja laukaisun opettelua.</p> <p><b>Ampuma-asento:</b> Ohjaaja tarkistaa jokaisen ohjattavan ampuma-asennon ja korjaa oikeaksi. <a href="http://bit.ly/2s3jCc4">http://bit.ly/2s3jCc4</a></p> <p><b>Reaktioharjoitus:</b> Yhdestä pillin vihellyksestä esim. hiihtosuunnan vaihto, kahdesta vihellyksestä siirtyminen ampuma-asentoon ja takaisin pystyyn.</p> <p><b>Lopetus:</b> Missä tänään onnistuit? Ohjaaja kyselee fiiliksiä ja toivottaa tervetulleeksi ensi kerralle.</p> <p>Vanhemmille kerrotaan lajin turvallisuudesta, ampumahiihtoaseista sekä ampumahiidosta lajina. Vanhemmilla myös mahdollisuus esittää kysymyksiä ohjaajalle.</p>

