



TUNNIN AIHE: Kerrataan lajinomaisia tekniikka-asioita

TUNNIN TAVOITTEET: Ammunta-asento, tähtääminen, laukaisu, Wassberg, kuokka

KASVATUSTAVOITTEET

VÄLINEET: pilli, kartioita, ammunta-alusta, aseita, panoksia

TAVOITTEET	ORGANISOINTI JA AJANKÄYTTÖ	HARJOITTEET
Kehitettävät taidot	Oppitunnin kesto 90min	Tunnin kulku
<p>Aloitus Ryhmäytyminen</p> <p>Harjoitteet Välineenkäsittelytaidot, ydinkohdat</p> <p>Lajitaidot, vapaan hiihtotavan tekniikkojen ydinkohdat</p> <p>Testirata</p> <p>Hallitseeko ohjattava Wassbegrin ydinkohdat?</p> <p>Hallitseeko ohjattava Kuokan ydinkohdat?</p> <p>Osaako ohjattava siirtyä tekniikasta toiseen? Osaako ohjattava toimia ampumapaikalla itsenäisesti?</p> <p>Lopetus: Fiilikset</p>	<p>Kaikki ovat yhdessä piirissä/ puolikaassa. ~5min</p> <p>Kerrataan yhdessä lajitekniikka. ~15min</p> <p>Kerrataan yhdessä lajitekniikat. ~15min</p> <p>Rakennetaan testirata, jossa on 2 rastikohtaa. Ohjattavat voidaan jakaa 2 ryhmään, molemmat ryhmä aloittavat eri rastilta. Jokainen suorittaa vuorollaan testirastin ja ohjaaja merkitsee ylös ohjattavien taitoja. Tämän jälkeen vaihdetaan rastia.</p> <p>Suoritetaan omalla rastilla ohjaajan kanssa. ~15min</p> <p>Suoritetaan omalla rastilla ohjaajan kanssa. ~15min</p> <p>Kaikki suorittavat yhtäaikaan. ~25min</p> <p>Kaikki ovat yhdessä piirissä/ puolikaassa. ~5min</p>	<p>Aloitus: Ohjaaja kyselee ohjattavilta kuulumisia. Kertoo mitä harjoituksissa tullaan tekemään. Kertaus/ testi kerta: tekniikka asiat käydään läpi, jonka jälkeen ohjattavat suorittavat testiradan. Onnistuneista suorituksista saa Tuisku-merkin passiin.</p> <p>Ammunta-asento, tähtääminen, laukaisu: Harjoitellaan ammunta-asennon, tähtäämisen ja laukaisun yhdistämistä. http://bit.ly/2s3jCc4</p> <p>Wassberg: tekniikka: http://bit.ly/2ssz0zk Kuokka: tekniikka: http://bit.ly/2ssyYYe</p> <p>1. Wassberg</p> <p>2. Kuokka</p> <p>Vapaa hiihtotapa ja tekniikasta toiseen siirtyminen. Hiihtovauhdista ampumapaikalle tulo -> ammunta-asento, tähtääminen ja laukaisu. Leikkimielinen Amppari-kilpailu.</p> <p>Lopetus: Missä tänään onnistuit? Ohjaaja kyselee fiiliksiä koko lajikoulusta ja kertoo ohjattavien kehittyneen hyviksi Amppareiksi. Ohjaaja merkitsee jokaisen ohjattavan passiin viimeisen merkinnän ja antaa kaikille Tuiskun Amppari- diplomien.</p>