



**TUNNIN AIHE:** Lajitaidot ja välineenkäsittelytaidot

**TUNNIN TAVOITTEET:** Laukaisu, Kohdistus, tasatyöntö, Mogren

**VÄLINEET:** Pilli, kartiota, tennispalloja, sankoja/heittotauluja

TAVOITTEET	ORGANISOINTI JA AJANKÄYTTÖ	HARJOITTEET
<b>Kehitettävät taidot</b>	<b>Oppitunnin kesto 90min</b>	<b>Tunnin kulku</b>
<p><b>Aloitus</b> Ryhmäytyminen</p> <p><b>Harjoitteet</b></p> <p>Lajitaidot, puristava laukaisu</p> <p>Lajitaidot, painopiste, polvien asento</p> <p>Välineenkäsittelytaidot, käsi-silmä koordinaatio</p> <p>Lajitaidot, painonsiirto, rytmi</p>	<p>Ohjattavat ovat puolikaudessa niin, että kaikki näkevät toisensa ja ohjaajan. <b>~5min</b></p> <p>Rata: Valmistellaan 5 harjoitepistettä alla olevien teemojen mukaan. Ohjattavat voidaan jakaa 2-5 ryhmään. Riippuen ohjattavien määrästä pisteet 2-4 voivat olla ns. samassa kohdassa tai eriteltyinä omikseen. Vastuuohjaaja tarkkailee kelloa, hän puhalttaa pilliin, kun on aika vaihtaa pisteitä.</p> <p>Ohjaajan johdolla ampumapaikalla. <b>~20min</b></p> <p>Ladulla tai halsteriladulla ohjaajan johdolla. <b>~15min</b></p> <p>Merkitään heittoviiva, ja viedään ”maali” sopivalle etäisyydelle. ”Maalin” kokoa ja etäisyyksiä muuttamalla saadaan harjoitteesta haastavampi. <b>~10min</b></p> <p>Ladulla ohjaajan johdolla. <b>~15min</b></p>	<p><b>Aloitus:</b> Ohjaaja kertoo tunnin teeman ja mitä tullaan tekemään, kysyy kuuluiset ohjattavilta.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Laukaisu + Kohdistus:</b> Harjoitellaan ampumista keskittyen laukaisuun ja kohdistukseen. Pahvitaulu painotus.</li> <li><b>Tasatyöntö:</b> Harjoitellaan ohjaajan johdolla tasatyönön tekniikkaa: <a href="http://bit.ly/2sdujJK">http://bit.ly/2sdujJK</a>. Paino päkiöllä, kädet hieman koukistettuina kyynärpäistä ulospäin. Työnön alussa katse nyrkkeihin ja sauvat suorana alaspäin. Kädet ohittavat vartalon polvien kohdalta molempiin suuntiin. Polvet joustavat vain vähän työnön aikana.</li> <li><b>Pallon heitto:</b> Harjoitellaan välineenkäsittelytaitoa ja käsi-silmä koordinaatiota heittämällä palloa erilaisiin ”maaleihin”: sankoon <a href="http://bit.ly/2t1HwCl">http://bit.ly/2t1HwCl</a> tai erilaisiin tauluihin: <a href="http://bit.ly/2saHc7D">http://bit.ly/2saHc7D</a> ja <a href="http://bit.ly/2rl94yA">http://bit.ly/2rl94yA</a></li> <li><b>Mogren:</b> Harjoitellaan ohjaaja johdolla Mogrenin tekniikkaa: <a href="http://bit.ly/2rgwCMq">http://bit.ly/2rgwCMq</a>. Aluksi hiihdetään ilman sauvoja perus luistelua. Painonsiirto liukuvalla sukselle. Tasatyöntö tapahtuu vain toiselle liu’un puolelle. Tavoitteena on yhtenäinen rytmi. Vartalo nousee ylös liukuun vain työnön puolelta,</li> </ol>

<p>Liikkumistaidot, Lajitaidot</p> <p><b>Lopetus:</b> Fiilikset</p>	<p>Harjoitteet tehdään tasamaalla tai loivassa alamäessä, ampuma-alueen läheisyydessä. Merkitään 8 muotoinen alue, joka johtaa ampumapaikalle. <b>~20min</b></p> <p>Ohjattavat ovat puolikaassa. <b>~5min</b></p>	<p><b>5. Askelaminen + Ampuminen:</b> Harjoitellaan askeltamista 8-luistelulla: <a href="http://bit.ly/2rTjqKw">http://bit.ly/2rTjqKw</a>, saavutaan ampumapaikalle ja ammutaan.</p> <p><b>Lopetus:</b> Missä tänään onnistuit? Ohjaaja kyselee fiiliksiä.</p>
---	---	--