



**TUNNIN AIHE:** Lajitaidot ja välineenkäsittelytaidot

**TUNNIN TAVOITTEET:** Tähtääminen, laukaisu, tasatyöntö, Mogren

**VÄLINEET:** Pilli, kartioita, ampuma-alusta, aseita, panoksia

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>Välineenkäsittelytaidot, käsi-silmä koordinaatio</p> <p><b>Harjoitteet</b></p> <p>Lajitaidot: ammunta-asento, tähtääminen, laukaisu</p> <p>Lajitaidot, painonsiirto, rytmi</p> <p>Lajitaidot, painonsiirto, rytmi</p> <p>Liikkumistaidot, kääntyminen molempiin suuntiin</p>	<p>Ohjattavat ovat puolikaudessa niin, että kaikki näkevät toisensa ja ohjaajan. <b>~5min</b></p> <p>Tasainen kenttä, jonka päädyissä sangot. Sankojen ympärillä ”kielletty alue” n. 2m etäisyydellä sangoista <b>~10min</b></p> <p>Rata: Valmistellaan 4 harjoitepistettä alla olevien teemojen mukaan. Ohjattavat voidaan jakaa 2-4 ryhmään. Riippuen ohjattavien määrästä pisteet 2-4 voivat olla ns. samassa kohdassa tai eriteltyinä omikseen. Vastuuohjaaja tarkkailee kelloa hän puhaltaa pilliin, kun on aika vaihtaa pisteitä.</p> <p>Ampuma-alueella ohjaajan johdolla. <b>~20min</b></p> <p>Ladulla ohjaajan johdolla. <b>~10min</b></p> <p>Ladulla ohjaajan johdolla. <b>~20min</b></p> <p>Tehdään harjoitteita tasaisella ja loivassa mäessä ohjaajan johdolla. <b>~10min</b></p>	<p><b>Aloitus:</b> Ohjaaja kertoo tunnin teeman ja mitä tullaan tekemään, kyselee kuulumiset ohjattavilta.</p> <p><b>Sankopallo:</b> Kaksi joukkuetta, jotka pyrkivät tekemään maalin heittämällä pallon vastustajien sankoon. Pallon kanssa ei saa liikkua vaan se on syötettävä. Kielletyiltä alueelta ei saa yrittää tehdä maalia. Sovellus: yksi/molemmat sukset jalassa.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Tähtääminen ja laukaisu:</b> Harjoitellaan ampumista, painotus tähtäämisessä ja laukaisussa.</li> <li><b>Mogren:</b> Harjoitellaan ohjaaja johdolla Mogrenin tekniikkaa: <a href="http://bit.ly/2rgwCMq">http://bit.ly/2rgwCMq</a>. Aluksi kannattaa luistella ilman sauvoja perus luistelua. Painonsiirto liukuvalla sukselle. Tasatyöntö tapahtuu vain toiselle liu'un puolelle. Tavoitteena on yhtenäinen rytmi. Vartalo nousee ylös liukuun vain työnnon puolelta.</li> <li><b>Tasatyöntö + Ammunta:</b> kerrataan edelliskerralla opittua ja yhdistetään tasatyöntö ammunta suoritukseen. <a href="http://bit.ly/2sdujJk">http://bit.ly/2sdujJk</a>.</li> <li><b>Kääntymisiä:</b> Harjoitellaan kääntymistä eri suuntiin eri tavalla. aurakäännös: <a href="http://bit.ly/2ssDYwe">http://bit.ly/2ssDYwe</a> askelkäännös: <a href="http://bit.ly/2sjohV">http://bit.ly/2sjohV</a> hyppykäännös: <a href="http://bit.ly/2sjapNU">http://bit.ly/2sjapNU</a></li> </ol>

<p><b>Lopetus:</b> Fiilis, nopeus</p> <p>Fiilikset</p>	<p>Jaetaan ohjattavat ryhmiin. Mäen alle tehdään lähtöviiva, mäkeen viedään 2-4 kartiota (yksi mäen päälle ja loput mäkeen sopivalle etäisyydelle toisistaan). <b>~10min</b></p> <p>Ohjattavat ovat puolikaassa. <b>~5min</b></p>	<p><b>Sukulaviesti:</b> Jonon ensimmäinen lähtee kiipeämään mäen päälle, kiertää kartion ja pujottelee radan takaisin lähtöviivalle. Käsikosketuksesta vuoronvaihto. <a href="http://bit.ly/2sjuGmi">http://bit.ly/2sjuGmi</a></p> <p><b>Lopetus:</b> Missä tänään onnistuit? Ohjaaja kyselee fiiliksiä</p>
--	---	---