



TUNNIN AIHE: Kerrataan 4 ja 5 tuntien tekniikka asiat

TUNNIN TAVOITTEET: Ammunta-asento, tähtääminen, laukaisu, tasatyöntö, Mogren

KASVATUSTAVOITTEET

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

TAVOITTEET	ORGANISOINTI JA AJANKÄYTTÖ	HARJOITTEET
Kehitettävät taidot	Oppitunnin kesto 90min	Tunnin kulku
<p>Aloituis Ryhmäytyminen</p> <p>Harjoitteet Välineenkäsittelytaidot, ydinkohdat</p> <p>Lajitaidot, vapaan hiihtotavan tekniikkojen ydinkohdat</p> <p>Liikkumistaidot, askeltaminen, kääntyminen ja tasapaino</p> <p>Testirata</p> <p>Osaako ohjattava ottaa itse ammunta-asennon? Hallitseeko ohjattava tähtäämisen? Osaako ohjattava puristavan laukaisun?</p> <p>Hallitseeko ohjattava tasatyönnön ydinkohdat?</p>	<p>Kaikki ovat yhdessä piirissä/ puolikaassa. ~5min</p> <p>Kerrataan yhdessä lajitekniikka. ~10min</p> <p>Kerrataan yhdessä lajitekniikat. ~10min</p> <p>Kerrataan yhdessä loivassa mäessä. ~10min</p> <p>Rakennetaan testirata, jossa on 4 rastikohtaa. Ohjattavat voidaan jakaa ryhmiin, jokainen ryhmä aloittaa eri rastilta. Jokainen suorittaa vuorollaan testirastin ja ohjaaja merkitsee ylös ohjattavien taitoja.</p> <p>Suoritetaan omalla rastilla ohjaajan kanssa. ~20min</p> <p>Suoritetaan omalla rastilla ohjaajan kanssa. ~10min</p>	<p>Aloituis: 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 ampumista painottaen asentoa, tähtäämistä ja laukaisua http://bit.ly/2s3jCc4</p> <p>Tasatyöntö: tekniikkaa: http://bit.ly/2sdujJk ja Mogren: tekniikkaa: http://bit.ly/2rgwCMq</p> <p>Askeltaminen ja kääntyminen molempiin suuntiin: 8-luistelu http://bit.ly/2rTjqKw, aurakäännös: http://bit.ly/2ssDYwe askelkäännös: http://bit.ly/2sjjohV, yhdellä suksella tasapainoilu: potkukelkka http://bit.ly/2sSMXn ja potkukelkka + vaaka http://bit.ly/2r9Hd7l</p> <p>1. Ammunta-asento, tähtääminen ja laukaisu</p> <p>2. Tasatyöntö</p>

<p>Hallitseeko ohjattava Mogrenin ydinkohdat?</p> <p>Hallitseeko ohjattava 8-luistelun? Hallitseeko ohjattava kääntymiset eri tavoin?</p> <p>Lopetus Fiilikset</p>	<p>Suoritetaan omalla rastilla ohjaajan kanssa. ~10min</p> <p>Suoritetaan omalla rastilla ohjaajan kanssa. Rakennetaan loivaan mäkeen: mäkeen viedään muutama kartio, jotka ohjattavan tulee kiertää ja mäen alle tehdään 8-luistelurata. ~10min</p> <p>Ohjattavat ovat puolikaassa. ~5min</p>	<p>3. Mogren</p> <p>4. Askeltaminen ja kääntyminen</p> <p>Lopetus: Missä tänään onnistuit? Käydään yhdessä läpi fiiliksiä. Ohjaaja antaa kaikille suoritusmerkinnän taitojen osaamisesta.</p>
---	---	---