



**TUNNIN AIHE:** Voima ja lajitaidot

**TUNNIN TAVOITTEET:** Ammunta-asento, tähtääminen ja laukaisu, Wassberg, liukuminen

**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> Ryhmytyminen</p> <p><b>Harjoitteet</b></p> <p>Lajitaidot: ammunta-asento, tähtääminen ja puristava laukaisu</p> <p>Lajitaidot, liukuminen ja tasapaino</p> <p>Lajitaidot, Wassbergin ydinkohdat: työntö molemmille puolille, painonsiirto, pitkä liuku</p> <p>Lajitaidot, kiipeäminen, laskeminen ja hyppääminen, tasapainotaidot, voima, kestävyys</p> <p><b>Lopetus:</b> Fiilis</p>	<p>Ohjattavat ovat puolikaassa niin, että kaikki näkevät toisensa ja ohjaajan. <b>~5min</b></p> <p>Ampuma-alueella ohjaajan johdolla. <b>~20min</b></p> <p>Tasatyöntö ja liukuharjoitteita ladulla tai halsteriladuilla ohjaajan johdolla. Ohjaajan johdolla, loivassa mäessä yhden jalan tasapaino harjoitteita. <b>~20min</b></p> <p>Ohjaajan johdolla tasaisella kentällä. <b>~20min</b></p> <p>Tee harjoiterata ampumapaikan läheisyyteen. Mäen puoleenväliin asetetaan kartio, jonka kohdalla ohjattava hyppää. Harjoite voidaan rakentaa viestiksi: lähtö mäen alta, kiipeäminen, laskeminen, hyppääminen, ampuminen ja seuraava lähtee matkaan. <b>~20min</b></p> <p>Ohjattavat ovat puolikaassa. <b>~5min</b></p>	<p><b>Aloitus:</b> Ohjaaja kertoo tunnin teeman ja mitä tullaan tekemään, kyselee kuulumiset ohjattavilta.</p> <p><b>Ammunta-asento, tähtääminen, laukaisu:</b> Harjoitellaan ammunta-asennon, tähtäämisen ja laukaisun yhdistämistä ammunnaksi.</p> <p><b>Liukuminen:</b> Harjoitellaan tasapainoa: yhdellä suksen tasatyöntö: <a href="http://bit.ly/2sT4lsn">http://bit.ly/2sT4lsn</a>, yhden suksen lasku: <a href="http://bit.ly/2r9dxb7">http://bit.ly/2r9dxb7</a> yhdellä jalalla lasku, vaaka, suksi ylhäällä edessä/takana, suksi ylhäällä: <a href="http://bit.ly/2r9jDYW">http://bit.ly/2r9jDYW</a> ja <a href="http://bit.ly/2tbkYiz">http://bit.ly/2tbkYiz</a> ja <a href="http://bit.ly/2r9isJ3">http://bit.ly/2r9isJ3</a> ja vaaka: <a href="http://bit.ly/2rm3JJT">http://bit.ly/2rm3JJT</a></p> <p><b>Wassberg:</b> Työntö molemmille puolille. Työnnön edettyä vartalolinjalle alkaa ponnistus ja painonsiirto. Hyvä painonsiirto liukuvalla suksella ja pitkä liuku. <a href="http://bit.ly/2ssz0zk">http://bit.ly/2ssz0zk</a></p> <p><b>Kiipeäminen + Laskeminen + Hyppääminen + Ammunta:</b> Harjoitellaan kiipeämisen, laskemisen, hyppäämisen ja ampumisen yhdistämistä. Ohjattavat kiertävät "rataa", harjoitellen vuorollaan kaikkia osa-alueita tai järjestetään viestikilpailuksi. Mäen päältä lähdetään oikeaoppiseen laskuun, ja kartion kohdalla hypätään ilmaan, hiihdetään ampumapaikalle ja. Yhtenäinen suoritus: <a href="http://bit.ly/2t1nEPG">http://bit.ly/2t1nEPG</a> ja <a href="http://bit.ly/2t1vp8e">http://bit.ly/2t1vp8e</a></p> <p><b>Lopetus:</b> Missä tänään onnistuit? Ohjaaja kyselee fiiliksiä.</p>