



**TUNNIN AIHE:** Kestävyys ja lajitaidot

**TUNNIN TAVOITTEET:** Ammunta-asento, tähtääminen, laukaisu, kuokka, pysähtyminen

**VÄLINEET:** Pilli, kartioita, sauva, ammunta-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><b>Harjoitteet</b></p> <p>Lajitaidot: ammunta-asento, tähtääminen ja puristava laukaisu</p> <p>Lajitaidot, Kuokan ydinkohdat: ponnistus -&gt; jalan ojentaminen suoraksi, jalan ja nilkan asennot</p> <p>Tasapainotaidot, pysähtyminen</p> <p>Tasapainotaidot, kehon hallinta</p>	<p>Ohjattavat ovat puolikaareissa niin, että kaikki näkevät toisensa ja ohjaajan. <b>~5min</b></p> <p>Rata: Valmistellaan 4 harjoitepistettä alla olevien teemojen mukaan. Ohjattavat voidaan jakaa 2-3 ryhmään. Riippuen ohjattavien määrästä pisteet 2-3 voivat olla ns. samassa kohdassa tai eriteltyinä omikseen. Vastuuohjaaja tarkkailee kelloa, hän puhalttaa pilliin, kun on aika vaihtaa pisteitä.</p> <p>Ampuma-alueella ohjaajan johdolla. <b>~20min</b></p> <p>Ohjaajan johdolla loivassa mäessä. <b>~15min</b></p> <p>Ohjattavat laskevat mäkeä ja pysähtyvät kartioiden kohdalla eritavoin. Ohjaaja johtaa harjoituksen. <b>~15min</b></p> <p>Ohjattavat laskevat mäkeä, suorittavat kaatumisen, väistämisen ja tasapainoilun, jonka jälkeen hiihtävät ammutapaikalle ampumaan. Rataa kierretään pareittain. Ohjaaja johtaa harjoituksen. <b>~20min</b></p>	<p><b>Aloitus:</b> Ohjaaja kertoo tunnin teeman ja mitä tullaan tekemään, kysyy kuulumiset ohjattavilta.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Ammunta-asento, tähtääminen, laukaisu:</b> Harjoitellaan ammunta-asennon, tähtäämisen ja laukaisun yhdistämistä.</li> <li><b>2. Kuokka:</b> Katse seuraa työnnössä nyrkkejä. Ponnistus viedään loppuun ojentamalla jalka suoraksi. Liukuponnistuksen puoleinen polvi ja nilkka pysyvät koukistuneena liu'un yli. <a href="http://bit.ly/2ssyYYe">http://bit.ly/2ssyYYe</a></li> <li><b>3. Pysähtyminen:</b> Tehdään mäessä eri laisia pysähtymisiä: aurapysähdys: <a href="http://bit.ly/2rh4lQr">http://bit.ly/2rh4lQr</a>, hockeystop: <a href="http://bit.ly/2rgR4wU">http://bit.ly/2rgR4wU</a> ja <a href="http://bit.ly/2si6NeE">http://bit.ly/2si6NeE</a>, sondrestop: <a href="http://bit.ly/2sdLiem">http://bit.ly/2sdLiem</a>.</li> <li><b>4. Kaatuminen, väistäminen ja tasapainoilu/liukumisen + ammunta:</b> Harjoitellaan kaatumista (hallitusti peppu edellä) ja ylösnousemista (tuo molemmat sukset samalle puolelle vartalon viereen ja työnnä itsesi ylös). Asetetaan mäkeen kartioita, joita ohjattavat väistelevät <a href="http://bit.ly/2ssAh9C">http://bit.ly/2ssAh9C</a> ja <a href="http://bit.ly/2rgSuHK">http://bit.ly/2rgSuHK</a>. Kehitetään tasapainoa ja liukumista: telemark lasku:</li> </ol>

<p><b>Lopetus:</b> Fiilikset, välineenkäsittelytaidot</p> <p>Fiilikset</p>	<p>Merkitään lähtöviiva ja n. 20-40m päähän tarkkuusheittopaikka. Latujen väliin tehdään kartioista sakkorinki. Ohjattavat jaetaan 2 joukkueeseen. <b>~10min</b></p> <p>Ohjattavat ovat puolikaassa. <b>~5min</b></p>	<p><a href="http://bit.ly/2sSPtdl">http://bit.ly/2sSPtdl</a>, suksi ristiin: <a href="http://bit.ly/2rIMXe3">http://bit.ly/2rIMXe3</a>, suksi ylhäällä: <a href="http://bit.ly/2r9jDYW">http://bit.ly/2r9jDYW</a>, <a href="http://bit.ly/2tbkYiz">http://bit.ly/2tbkYiz</a> ja <a href="http://bit.ly/2r9isJ3">http://bit.ly/2r9isJ3</a>, vaaka: <a href="http://bit.ly/2rm3JJT">http://bit.ly/2rm3JJT</a>, yhden suksen lasku: <a href="http://bit.ly/2r9dxb7">http://bit.ly/2r9dxb7</a></p> <p><b>Ammuntahiihtoviesti:</b> Harjoitellaan ammuntaa kilpailunomaisesti. Joukkueen ensimmäinen hiihtää kohti penkkaa, mikäli kaikki laukaukset osuvat tauluun palaa hän takaisin lähtöviivalle ja seuraava lähtee matkaan. Jos ohjattava ei osu kaikilla laukauksilla tauluun, kiertää hän sakkokierroksia ohi ammuttujen laukausten verran: Sovellus: toimii myös palloa heittämällä: <a href="http://bit.ly/2rcOaUP">http://bit.ly/2rcOaUP</a></p> <p><b>Lopetus:</b> Missä tänään onnistuit? Ohjaaja kyselee fiiliksiä.</p>
--------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------