



TUNNIN AIHE: Lajitaidot ja koordinaatio

TUNNIN TAVOITTEET: Ammunta-asento, tähtääminen, ketteryys

VÄLINEET: Pilli, kartiot, ammunta-alusta, aseita

TAVOITTEET	ORGANISOINTI JA AJANKÄYTTÖ	HARJOITTEET
Kehitettävät taidot	Oppitunnin kesto 90min	Tunnin kulku
Aloitus Ryhmytyminen Ammuntaan liittyvien nimien oppiminen, ampuma-asennon harjoittaminen Harjoitteet Tähtääminen, Nopeus, koordinaatio Ammunta-asento, oman kehon hahmottaminen Ketteryys ja koordinaatio Lopetus Fiilikset Vanhemmille	Ohjattavat ovat puolikaassa niin, että kaikki näkevät toisensa ja ohjaajan. ~5min Merkittää kolme aluetta ja nimetään ne. ~10min Ammuntapaikalla ohjaajan kanssa. ~25min Rajatulla alueella esim. viivalta viivalle ~15min Ammuntapaikan lähellä, merkityllä alueella, pienryhmänä. ~20min Asetetaan tötsiä alueelle oikein- ja väärinpäin ~10min Ohjattavat ovat puolikaassa tai ringissä. ~5min Aseenkäsittely ja ammunta	Aloitus: Ohjaaja kertoo tunnin sisällön ja kerrataan kaikkien nimet. Ampumapaikka-Ampuma-asento-Ase (maa-meri-laiva): Ohjaaja huutaa satunnaisesti jonkun alueen nimen ja ohjattavien tehtävänä on juosta kyseiselle alueelle. Se joka tulee alueelle viimeisenä, siirtyy huutajan rooliin. http://bit.ly/2ssga4K Tähtääminen aseensa kanssa: Ohjaajan opastuksella ampuma-asennon ja tähtäämisen opettelua, sekä lipastamista. Ohjeistetaan hengitysrytmistä ja jälkipidosta Juoksu: Juoksua ja laukkaa eri suuntiin (etu- ja takaperin, sivuttain, suuntaa vaihdellen). Polvennosto juoksu, pakarajuoksu, saksijuoksu yms. Ammunta-asento + Ampuminen: Ohjaajan avulla harjoitellaan ammunta-asentoon menemistä, kerrataan turvallisuus asioita ja harjoitellaan ampumista. http://bit.ly/2s3jCc4. Tötsän kääntelykisa: Toisen joukkueen tarkoitus on kääntää nurinpäin olevat tötsät oikeinpäin ja toinen joukkue tekee päinvastoin. Yhden erän pituus 1,5-2min. Voidaan määrätä myös ryhmille omat värit, joita kääntävät vuoroin oikein ja nurin päin. Lopetus: Missä tänään onnistuit? Yhteisten sääntöjen kertaaminen. Ohjaaja kyselee fiiliksiä ja toivottaa tervetulleeksi ensi kerralle. Vanhemmille esitellään aseensa osat ja toiminta, säännöt ampumaradalla, aseenkantoluvat, tietoa seuratoiminnoista yms. Vanhemmille tarjotaan mahdollisuus ampua aseilla joko harjoitusten yhteydessä, kun lapset harjoittelevat maässä tai harjoitusten jälkeen.