



**TUNNIN AIHE:** Kerrataan 4 ja 5 tuntien tekniikka asiat

**TUNNIN TAVOITTEET:** Ammunta-asento, tähtääminen, laukaisu, kehonhallinta

**KASVATUSTAVOITTEET**

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

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>Ketteryys ja koordinaatio</p> <p><b>Harjoitteet</b> Välineenkäsittelytaidot, ydinkohdat</p> <p>Ketteryys ja koordinaatio</p> <p>Välineenkäsittelytaidot, käsi-silmä koordinaatio</p> <p>Liikkumistaidot, vartalon hallinta</p> <p><b>Testirata</b></p>	<p>Kaikki ovat yhdessä piirissä/ puolikaassa. <b>~5min</b></p> <p>Asetetaan tötsiä alueelle oikein- ja väärinpäin <b>~10min</b></p> <p>Kerrataan yhdessä lajitekniikka. <b>~15min</b></p> <p>Kerrataan yhdessä askeltikkaita <b>~5min</b></p> <p>Merkitään heittoviiva, ja viedään ”maali” sopivalle etäisyydelle. ”Maalin” kokoa ja etäisyyksiä muuttamalla saadaan harjoitteesta haastavampi <b>~5min</b></p> <p>Rajataan alue tötsillä <b>~5min</b></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><b>Aloitus:</b> 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><b>Tötsän kääntelykisa:</b> 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.</p> <p><b>Ammunta-asento, tähtääminen, laukaisu:</b> harjoitellaan ampumista painottaen asentoa, tähtäämistä ja laukaisua <a href="http://bit.ly/2s3jCc4">http://bit.ly/2s3jCc4</a></p> <p><b>Askeltikkaat:</b> Kerrataan tehtyjä harjoitteita.</p> <p><b>Pallon heitto:</b> Harjoitellaan välineenkäsittelytaitoa ja käsi-silmä koordinaatiota heittämällä palloa erilaisiin ”maaleihin”: sankoon <a href="http://bit.ly/2t1HwCl">http://bit.ly/2t1HwCl</a> tai erilaisiin tauluihin: <a href="http://bit.ly/2saHc7D">http://bit.ly/2saHc7D</a> ja <a href="http://bit.ly/2rl94yA">http://bit.ly/2rl94yA</a></p> <p><b>Eläinliikkeet:</b> Muistellaan eläinliikkeitä kokeilemalla niitä</p>

Osaako ohjattava ottaa itse ammunta-asennon? Hallitseeko ohjattava tähtäämisen? Osaako ohjattava puristavan laukaisun?	Suoritetaan omalla rastilla ohjaajan kanssa. <b>~15min</b>	<b>1. Ammunta-asento, tähtääminen ja laukaisu</b>  <b>2. Askeltikkaat</b>  <b>3. Pallonheitto</b>  <b>4. Eläinliikkeet</b>  <b>Lopetus:</b> Missä tänään onnistuit? Käydään yhdessä läpi fiiliksiä. <b>Ohjaaja antaa kaikille suoritusmerkinnän taitojen osaamisesta.</b>
Hallitseeko ohjattava koordinaatioharjoitukset	Suoritetaan omalla rastilla askeltikkaiden kanssa. <b>~10min</b>	
Hallitseeko ohjattava pallonheiton	Suoritetaan omalla rastilla ohjaajan kanssa. <b>~10min</b>	
Hallitseeko ohjattava kehonhallinnan	Suoritetaan omalla rastilla ohjaajan kanssa. <b>~5min</b>	
<b>Lopetus</b> Fiilikset	Ohjattavat ovat puolikaassa. <b>~5min</b>	