



TUNNIN AIHE: Rytmi ja lajitaidot

TUNNIN TAVOITTEET: Ammunta-asento, tähtääminen ja laukaisu, rytmi ja koordinaatio

VÄLINEET: Pilli, kartioita, ampuma-alusta, aseita, panoksia, **jokaisella omat sauvat mukana**

TAVOITTEET	ORGANISOINTI JA AJANKÄYTTÖ	HARJOITTEET
Kehitettävät taidot	Oppitunnin kesto 90min	Tunnin kulku
<p>Aloitus Ryhmytyminen</p> <p>Harjoitteet Rytmi ja koordinaatio</p> <p>Lajitaidot: ammunta-asento, tähtääminen ja puristava laukaisu</p> <p>Rytmi sauvojen kanssa</p> <p>Nopeus ja ammunta</p> <p>liukuminen ja koordinaatio</p> <p>Lopetus: Fiilis</p>	<p>Ohjattavat ovat puolikaassa niin, että kaikki näkevät toisensa ja ohjaajan. ~5min</p> <p>Merkitään kaksi viivaa n.20 metrin etäisyydelle toisistaan. ~10min</p> <p>Ampuma-alueella ohjaajan johdolla. ~25min</p> <p>Merkitään kaksi viivaa n. 30 metrin etäisyydelle toisistaan. Voidaan tehdä loivaan mäkeen, jolloin kokeillaan sekä ylämäkeen, että alamäkeen etenemistä. ~15min</p> <p>Viestikilpailu hyödyntäen sauvoja ~15min</p> <p>Rajataan pelialueeksi kaksi aluetta, joiden väliin laitetaan askeltikkaat "sillaksi". ~15min</p> <p>Ohjattavat ovat puolikaassa. ~5min</p>	<p>Aloitus: Ohjaaja kertoo tunnin teeman ja mitä tullaan tekemään, kyselee kuulumiset ohjattavilta.</p> <p>Kirjainetenemiset: Edetään pomppien tasahyppyjä viivalta toiselle, toistaen samalla X ja I -kirjaimia vartalosta muodostaen (ikään kuin X-hyppely edeten.). Kun tämä helppo lisätään X-Y-I. Y-kirjaimessa jalat yhdessä kädet ylhäällä auki. Jos tämäkin onnistuu, muodostetaan T-A-X-I, T:ssä jalat yhdessä kädet sivuilla, A:ssa kädet vartalossa kiinni jalat auki.</p> <p>Ammunta-asento, tähtääminen, laukaisu: Harjoitellaan ammunta-asennon, tähtäämisen ja laukaisun yhdistämistä ammunaksi. Sauvojen paikka amunnassa.</p> <p>Liikkuminen sauvojen kanssa: Harjoitellaan erilaisia rytmejä sauvojen kanssa; kävely normaalisti, pitkällä askeleilla, lyhyillä askeleilla, juosten normaalisti, pitkällä, lyhyillä askeleilla, loikkien.</p> <p>Sauvaviesti: Jaetaan ohjattavat kahteen joukkueeseen. Jokainen käy vuorollaan suorittamassa juoksuradan sauvojen kanssa, josta mennään ampumaan. Sakkokierroksina voi toimia esimerkiksi tötsistä tehty lyhyt kehonhallinta rata. Ammunnan jälkeen palataan lähettämään seuraava joukkueenjäsen liikkeelle.</p> <p>Siltahippa: Leikitään tavallista hippaa, jossa hippa vaihtuu koko ajan. Siltahipassa on kaksi saarta, joiden välillä kulkee silta = askeltikkaat. Saarelta toiselle voi kulkea ainoastaan sillan kautta. Tyyli, jolla silta ylitetään, sovitaan yhdessä.</p> <p>Lopetus: Missä tänään onnistuit? Ohjaaja kyselee fiiliksiä.</p>