



TUNNIN AIHE: Kahden suksen eteneminen etu- ja takaperin sekä välineenkäsittely – tasamaalla

VÄLINEET: merkkikartiot/viirit, pehmeä heitettävä/vieritettävä pallo (kirkkaanvärinen), oppilaille sukset ja sauvat

| TAVOITTEET | ORGANISOINTI JA AJANKÄYTTÖ | HARJOITTEET |
|---|---|---|
| Kehitettävät taidot | Oppitunnin kesto 2x45=90min | Tunnin kulku |
| <p>Aloitus</p> <p>Alkulämmin: OIKEAOPPINEN KAATUMINEN, VÄLINEISIIN TOTUTTELU</p> <p>Harjoitteet: ASKELTAMINEN, ETU- JA TAKAPERIN LIUKUMINEN,</p> <p>KÄÄNTYMINEN, SUORITUSTAVAN VAIHTELU, PYSÄHTYMINEN</p> <p>Loppuverryttely: LIUKUMINEN, HYPPÄÄMINEN</p> <p>Lopetus</p> | <p>~20 min: Välineet: merkkikartiot, sukset (ja sauvat). Tehdään kartioista rajattu alue. Voidaan hiihtää ympyrää tai sekaisin, jolloin tarve suurempaan tilaan. Täytyy muistaa ohjeistaa oppilaita nousemaan kummaltakin puolelta pystyyn. Harjoitellaan kaatumista ennen leikkiä.</p> <p>~25 min: Tehdään lumelle ympyröitä kartioista tai viireistä. Ympyröitä voi olla erikokoisia ja useita. Ryhmäkoosta riippuen oppilaat jaetaan usean ympyrän äärelle. Voidaan jo rakentaa kahdeksikkoja.</p> <p>~20 min: Välineet: merkkikartiot, sukset (ja sauvat). Ympyrän ”kellonaikakohtiin” voi jättää kuvan/tekstin, josta oppilas muistaa tehtävän. Voidaan edetä pienryhmissä, omaa tahtia jne.</p> <p>~20 min: Lapsia voi jokaisen tunnin lopussa kannustaa myös omien lumitemppujen tekemiseen. Tämä on erinomaista osallistamista loppuverryttelynä, niin tasamaalla ja alamäessä.</p> <p>Keskustelu ja oppilaiden vapaa sana.</p> | <p>Opettaja kertoo miten työskennellään leikkien ja harjoitteiden avulla tasamaalla.</p> <p>Tunnin Uuno-leikki: Oppilaat hiihtävät rajatulla alueella. Opettajan viheltäessä oppilaat kaatuvat (takapuoli maahan) ja nousevat nopeasti ylös. Voittaja eli UUNO on nopein ylös nousija. Useita toistoja. Sovellus: Sama ilman sauvoja. Liikehallintaa voidaan kehittää käymällä kaatumisen sijaan mahallaan, kuten ampumahiihdon makuuammunta, ja nopeasti ylös (sauvoitta). Toinen tasaisella tehtävä lapsien valitsema leikki.</p> <p>Harjoitellaan liukua ympyräluisteluna; sauvojen kanssa, sauvoitta hiihtäen, kumpaankin suuntaan. Lisähaaste edistyneemmille takaperin sauvoitta hiihtäen kumpaankin suuntaan. Sovellus: voidaan ottaa mukaan pallo; heitetään tai vieritetään sitä piirin ympärillä sauvoitta hiihtäjien kesken, esim. nimileikkinä.</p> <p>Kelloleikki: Suurella ympyräladulla merkitty tietyt kohdat esim. 3,6,9,12. Näissä pisteissä suoritetaan annettu tehtävä: esim. hyppykäännös /sauvoitta hiihto seuraavaan/ takaperin kulku seuraavaan pisteeseen /vaaka/ kaatuminen jne. Rataa kierretään yhteen suuntaan. Leikkiin voi lisätä pillinvihellyksen, josta seuraa extratehtävä tai pysähtyminen.</p> <p>Keskustellaan puoliympyrässä tunnin tehtävistä. Mikä oli mukavaa?</p> |

Täältä suoraan taitoharjoitteiden videoihin: www.lumilajitliikuttavat.fi



YMPYRÄLUISTELU

Alkukiihdytyksen jälkeen kierretään ympyrä työntäen ulkokaarten puolelta.

Sauvojen kanssa ja ilman.

Sama takaperin.

[Ympyräluistelu \(takaperin\)](#)



PIENI YMPYRÄLUISTELU

Tee mahdollisimman kova alkukiihdytys

Askella, työntäen ulkokaaren puolella, mahdollisimman tiheästi

Nojaa hieman ympyrän keskustaa kohden

[Pieni Ympyräluistelu](#)



VAAKA

Nosta toinen jalka taakse vaakaan.

Tasapainota käsillä sivuilla.

Katse eteen.

Suorita molemmilla jaloilla.

[Vaaka](#)



HYPYKÄÄNNÖS

Ponnistus suoraan ylös.

Ponnistuksen lopussa käsien ja pään kierto sivulle, mikä aloittaa käännoksen.

Tavoitteena on 180 asteen kääntyminen.

Käännös suoritettava molempiin suuntiin.

Sukset pysyvät koko ajan rinnakkain.

[Hyppykäännös](#)