



TUNNIN AIHE: Alamäen laskeminen 1- ja 2- suksella ja pysähtyminen, hyppyjen kehittäminen - alamäessä

VÄLINEET: merkkikartiot/sauvat merkkaukseen, pilli, sukset (ja sauvat); tunnin voi toteuttaa kokonaan ilman sauvoja

TAVOITTEET	ORGANISOINTI JA AJANKÄYTTÖ	HARJOITTEET
Kehitettävät taidot	Oppitunnin kesto 2x45=90min	Tunnin kulku
<p>Aloitus</p> <p>Alkulämmin: TASAPAINOILU, KÄÄNTYMINEN</p> <p>Harjoitteet: KIIPEÄMINEN, LASKEMINEN, VÄISTÄMINEN</p> <p>LASKEMINEN LOIVAAN ALAMÄEEN, PYSÄHTYMINEN,</p> <p>Loppuverryttely: LIUKUMINEN, HYPPÄÄMINEN</p> <p>Lopetus</p>	<p>~15 min: Välineet: sukset ja sauvat. Oppilaat hiihtävät pareittain tai pienessä ryhmässä peräkkäin vuorohiihtoa/sauvoitta hiihtoa/mitä vain itse keksivät.</p> <p>~20 min: Välineet: merkkikartiot, sukset, sauvat. Pienet joukkueet (3-4henkeä). Asetutaan jonoon kasvot kohti loivaa ylämäkeä. Merkitään ylämäkeen kääntymismerkkikartio ja viestijoukkueille omat kulkemislinjansa.</p> <p>~30 min: Välineet: sukset ja sauvat. Harjoite voidaan suorittaa ilman muita välineitä aluksi loivahkossa alamäessä, jossa on turvallinen pitkä jarrutusalue. Taitotason mukaan voidaan siirtyä jyrkempään ja vaikeampaan maastoon. Ensisijainen taito on osata turvallinen jarrutus.</p> <p>~20 min: Välineet: sukset, sauvat, pilli. Oppilaat hiihtävät vuorohiihtoa tai potkuttelevat 1-suksella ympyräladulla.</p> <p>Keskustelu ja oppilaiden vapaa sana.</p>	<p>Opettaja kertoo miten työskennellään leikkien ja harjoitteiden avulla alamäessä.</p> <p>Seuraa johtajaa -leikki: Oppilaat hiihtävät pareittain tai pienessä ryhmässä peräkkäin vuorohiihtoa/sauvoitta hiihtoa/mitä vain. Merkistä etummainen tekee jonkin itse keksimän tempun, jota jälkimmäinen matkii. Vaihdetaan etummaista ja vaikka parejakin välillä. Sovellus: Liikkumistavan voi muuttaa tunnin teemaan sopivaksi.</p> <p>Kiipeämisviesti: Ensimmäinen jonosta lähtee haarakäynnillä kiertämään ylempänä olevaa merkkiä ja laskee muna-asennossa alas joukkueen vierestä antaen lähtömerkin seuraavalle. jne. Nopein joukkue voittaa. Lopussa oltava suora jono ja kaikilla käsi pystyssä. Sovellus Laskemisviesti.</p> <p>Harjoite: Mäen lasku erilaisin harjoittein sekä huomaamatta mäen nouseminen sauvoitta monia kertoja ylös. Ideoita taitokartan videoissa.</p> <p>Reaktiokisa: Hiihto samaan suuntaan. Yhdestä vihellyksestä esim. hiihtosuunnan vaihto (hyppy), kahdesta vihellyksestä kaatuminen ja ylösnousu. Sovellus: Sopii sekä leikiksi että pudotuskisaksi. Liikkumistavan voi muuttaa tunnin teemaan sopivaksi. Vihellyksen jälkeisen tekemisen voi muuttaa miksi vain.</p> <p>Keskustellaan puoliympyrässä tunnin tehtävistä. Mikä oli mukavaa?</p>

Täältä suoraan taitoharjoitteiden videoihin: www.lumilajitliikuttavat.fi (Klikkaa kuvaa + ctrl, niin video avautuu.)

Ensin harjoitellaan mäen lasku ja aurajarrutus kunnolla, sen jälkeen laskuja eri tavalla



[Aurapysäytys/ jarrutus](#)



[Yhden suksen liuku](#)



[Vuorottaiset jalan nostot](#)



[Yhden jalan liuku polvet yhdessä](#)

Kannustus omien suksitemppujen kehittämiseen

