



TUNNIN AIHE: Suksien hallinta ja kääntyminen, väistäminen sekä hyppääminen - alamäessä

VÄLINEET: sukset ja sauvat, merkeiksi lumeen havut/kartiot, rakentamiseen lapiot, (spraymaaleja merkkaukseen)

TAVOITTEET	ORGANISOINTI JA AJANKÄYTTÖ	HARJOITTEET
Kehitettävät taidot	Oppitunnin kesto 2x45=90min	Tunnin kulku
<p>Aloitus</p> <p>Alkulämmin: TASAPAINOILU, PYSÄHTYMINEN</p> <p>Harjoitteet: LASKEMINEN, KÄÄNTYMINEN, VÄISTÄMINEN</p> <p>LASKEMINEN, HYPPÄÄMINEN, PYSÄHTYMINEN</p> <p>Loppuverryttely: TASAPAINOILU, 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 tai sauvat pujotteluradan merkkaukseen. sukset, sauvat. Loivassa alamäessä ensin.</p> <p>~30 min: Välineet: sukset, sauvoja ei tarvita paitsi nousemiseen. Rakennetaan rinteeseen matala, n.20cm hyppyri (ei ylöspäin nostavaa). Ponnistuskohtaan voi laittaa merkiksi sivuille havut. Laskusuunnan ja hyppyrin reunan voi merkitä spraymaalilla. Harjoite aluksi loivahkossa alamäessä, jossa on turvallinen pitkä jarrutusalue. Taitotason mukaan voidaan siirtyä jyrkempään ja vaikeampaan maastoon. Ensisijainen taito on luottaa laskemistaitoon.</p> <p>~20 min: Tunnilla valmiiksi rakennetut suoritusalueet, niin pujottelurata kuin lumirakenteinen hyppyri.</p> <p>Keskustelu ja oppilaiden vapaa sana.</p>	<p>Opettaja kertoo miten työskennellään leikkien ja harjoitteiden avulla alamäessä.</p> <p>Ryhmälasku: Laskuja erikokoisissa ryhmissä joko käsi kädessä tai ketjuna tai jonona. Ryhmänä laskijoiden oltava saman tasoisia ja mielellään saman kokoisia</p> <p>Harjoitellaan loivassa alamäessä suoraan lasku (matala laskuasento) ja aurajarrutus. Tämän hallittua aurakäännösten ja askelkäännösten harjoittelu. Niitä voi ensin kokeilla alamäessä ilman viirejä/rataa. Tämän jälkeen radalla, joka määrittää missä kohtaa tulee kääntyä ja minne sukset suunnata.</p> <p>Mäkihypyn alkeet: Ensin mallataan vauhtimäen laskuasentoa, ponnistusta ja telemark-alastuloa tasamaalla. Sitten laskuasennossa mäki alas ja jarrutus. Seuraavaksi totutellaan asennon muutokseen mäenlaskun aikana, eli ojennetaan itsemme pystyyn ja takaisin asentoon jne. kolmanneksi lasketaan telemark-liuku(kisa). Vasta näiden taitojen hallinnan jälkeen voidaan kokeilla hyppyristä läpilaskua ja kehitellä tätä eteenpäin.</p> <p>Suksitemppuiluun kannustaminen: Lapsia voi jokaisen tunnin lopussa kannustaa omien lumitemppujen tekemiseen. Tämä on erinomaista osallistamista.</p> <p>Keskustellaan puoliympyrässä tunnin tehtävistä. Mikä oli mukavaa?</p>

Täältä suoraan taitoharjoitteiden videoihin: www.lumilajitliikuttavat.fi



AURAKÄÄNNÖS RADALLA

Auralaskussa painonsiirron avulla sukset saadaan kääntymään pois oikolinjasta.

Peräkkäisiä aurakäännöksiä.

[Aurakäännös radalla](#)



PUJOTTELU / ASKELKÄÄNNÖS ALAMÄKEEN

Merkkien väli on 8-10m.

Ota lyhyt vauhti ja askella mahdollisimman tiheästi keppien ohi.

Mitä jyrkempi alamäki, sitä haastavampi suorittaa.

[Pujottelu / askelkäännös alamäkeen](#)

Hypyharjoituksia: laskuasento, haarahyppy, kynttilähyppy, kyykkyhyppy, telemark



[Kokonaisia hypysuorituksia](#)