



TUNNIN AIHE: Edistynyttä suksien- ja vartalonhallintaa sekä välineenkäsittelyä– alamäessä

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

TAVOITTEET	ORGANISOINTI JA AJANKÄYTTÖ	HARJOITTEET
Kehitettävät taidot	Oppitunnin kesto 2x45=90min	Tunnin kulku
<p>Aloitus</p> <p>Alkulämmin: LASKEMINEN, KÄÄNTYMINEN</p> <p>Harjoitteet: LASKEMINEN, TASAPAINOILU</p> <p>VÄLINEENKÄSITTELY, PYSÄHTYMINEN</p> <p>Loppuverryttely, peli / leikki: TAITOJA MONIPUOLISESTI</p> <p>Lopetus</p>	<p>~15 min: Välineet: sukset ja sauvat. Oppilaat asettuvat rinteeseen yläpäähän ja kuuntelevat opettajan neuvoja. Myös oppilas voi olla liikennepoliisi, jokainen vuorollaan.</p> <p>~20 min: Välineet: sukset. Rinteeseen jokin merkki (havu tai kartio tai spraymaaliviiva). Loivassa alamäessä ensin.</p> <p>~30 min: Välineet: sukset, mahdollisesti sauvat. Merkitse mäen alle selkeä alue / viiva tai laita merkki, jossa kohtaa tulee aloittaa jarruttaminen ja jossa tulee olla täysin pysähtynyt.</p> <p>~20 min: Tunnilla ei ole rakennettu suoritusalueita, vaan tätä varten rakentaminen jos tarve. Osallista oppilaita valmistelemaan itse pelin/leikin/viestin aloitus.</p> <p>Keskustelu ja oppilaiden vapaa sana.</p>	<p>Opettaja kertoo miten työskennellään leikkien ja harjoitteiden avulla alamäessä.</p> <p>Liikennepoliisi: Opettaja seisoo loivassa rinteessä kasvot ylärinteeseen päin ja näyttää erilaisia liikennepoliisin merkkejä: seis, käänny vasempaan, käänny oikeaan, mene suoraan eteenpäin. Oppilaat laskevat rinnettä noudattaen annettuja merkkejä.</p> <p>Vauhtiheitto -harjoiteleikki: Lasketaan rinnettä kolme rinnakkain, toistensa käsistä kiinni pitäen. Mäkeen asetetun merkin luona (tai merkistä) uloimmat heittävät keskimmäisen liukumaan ja irrottavat otteensa. Kaikki koittavat pysyä pystyssä koko ajan. Sovellus: voi vaikeuttaa laittamalla keskimmäisen liukuun esimerkiksi yhdellä suksella tai eri asennoissa.</p> <p>Edistyneitä harjoitteita alamäessä, erilaisten jarrutusten opettelu. Suksen ristiin vienti laskun aikana, laskeminen ja vaaka, 1-suksella koko laskun laskeminen. Sondre-stop ja hockeystop sekä muiden pysähtymistapojen harjoittelua.</p> <p>Suksipeli, -leikki, -viesti: Mikä tahansa oppilaiden itse valitsema.</p> <p>Keskustellaan puoliympyrässä tunnin tehtävistä. Mikä oli mukavaa?</p>

Täältä suoraan taitoharjoitteiden videoihin: www.lumilajitliikuttavat.fi

❄️



**SUKSI RISTIIN
TAKAA ETEEN**

Toinen jalka viedään edestä liukuvan suksen yli.

Takimmainen jalka tuodaan takakautta viereen.

Molemmat jalat aloittavat suorituksen laskun aikana.

[Suksi ristiin takaa eteen](#)

❄️



**SUKSI RISTIIN
TAKAA ETEEN**

Toinen jalka viedään edestä liukuvan suksen yli.

Takimmainen jalka tuodaan takakautta viereen.

Molemmat jalat aloittavat suorituksen laskun aikana.

Erilaisia pysäytyksiä

❄️



SONDRE-STOPPI

Vauhdista toisen suksen vieni eteen avara-asentoon.

Painaudutaan alas ja käännetään sukset poikkirinteeseen vauhdin pysäyttämiseksi.

Lopussa jalkojen tulee olla monon mitan päässä toisistaan ja hartiat kääntyneenä lievästi alarinteeseen.

[Sondre-stoppi](#)

❄️



HOCKEYSTOP

Kevennyksen avulla samansuuntaiset sukset käännetään poikittain oikolinjaan nähden.

Vauhti pysäytetään painautuen alas.

Pysäytys suoritetaan molempiin suuntiin.

[Hockeystop](#)