



**TUNNIN AIHE:** Yhden suksen liuku ja potku, kahden suksen eteneminen (sauvoitta) – tasamaalla

**VÄLINEET:** merkkikartiot/sauvat, (joukkueliivit), norsupallo, pilli, oppilaille sukset (sauvoja ei tarvita etenemiseen)

TAVOITTEET	ORGANISOINTI JA AJANKÄYTTÖ	HARJOITTEET
<b>Kehitettävät taidot</b>	<b>Oppitunnin kesto 2x45=90min</b>	<b>Tunnin kulku</b>
<p><b>Aloitus</b></p> <p><b>Alkulämmin:</b> LIUKUMINEN, OIKEAOPPINEN KAATUMINEN</p> <p><b>Harjoitteet:</b> LIUKUMINEN, TASAPAINOILU</p> <p><b>Peli:</b> POTKAISEMINEN, HALTUUNOTTO, VÄISTÄMINEN</p> <p><b>Loppuverryttely:</b> TASAPAINOILU, PYSÄHTYMINEN</p> <p><b>Lopetus:</b></p>	<p><b>~20 min:</b> Välineet: sukset, merkkikartiot. Tehdään kartioista suorakulmioksi rajattu alue, sivun pituus n.20m, ja vastakkaisilla päätysivulla koti.</p> <p><b>~25 min:</b> Tasamaalla pihalla tai hiihtohalsterilla (auttaa tasapainossa). Harjoitetta voi tehdä omalla väljällä edestakaisin, kahteen eri kulkusuuntaan ryhminä tai ympyrässä.</p> <p><b>~20 min:</b> Rakennetaan kartioista tai sauvoista maalit ja kenttä, maalin koko n.1,5-2m, kentän koko noin 15-20m. Välineinä myös pallo ja liivit. Suurempi pallo innostaa tyttöjäkin pelaamaan.</p> <p><b>~20 min:</b> Välineenä vain sukset. Parijono etenee eteenpäin leikin edetessä, joten tilaa kannattaa jättää eteen. 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 kuinka työskennellään leikkien, pelien ja harjoitteiden avulla <b>tasamaalla</b></p> <p><b>Suksimies-hippa ja Tunnin Uuno -leikki:</b> Yksi hipaksi, vaihdetaan hippavuoroa. Keskelle hippa huutamaan ”kuka pelkää suksimiestä” ja oppilaat lähtevät hiihtämään päädyistä kohti toista kotia. Kiinnijääneistä tulee myös suksimiehiä. Sovellus: edetään aluksi vain yksi sukki jalassa potkutellen. Hippaan voi yhdistää myös Tunnin uuno-leikkiä, esim. nopein tai hitain nousija on seuraava hippa. 1) Oikeaoppinen kaatuminen.</p> <p><b>Harjoite:</b> Aloitetaan yhdellä suksella potku- ja liukuharjoittelu. Harjoitteessa voi antaa haastetta edistyneemmille: mahdollisimman pitkiä liukuja tai potkukelkka+vaaka. Kuinka vähin potkuin päästään päästä päähän. Kuka liikuu pisimmälle? Voidaan sisällyttää tekeminen erilaisiin viesteihin/leikkeihin.</p> <p><b>Norsujalkapallo:</b> Oppilaat pelaavat kahdessa joukkueessa vastakkain norsujalkapalloa 1-suksella. Vaihdetaan suksen jalkaa, jolloin potkujalaksikin vaihtuu heikompi jalka.</p> <p><b>Viimeinen pari uunista ulos -leikki:</b> Parijono, jonka edessä oppilas ilman paria. Pariton leikkijä huutaa ”viimeinen pari uunista ulos”, jolloin viimeisestä parista kumpikin lähtee omalle puolelleen, yrittää kiertää kiinnioittajan ulkopuolelta ja tavoittaa oman parinsa. Jos pari saa toisensa kiinni, jatkaa sama huutaja ja äskeinen pari siirtyy jonon ensimmäiseksi. Sovellus: Kehsitään omia etenemisiä. Ensiksi voi mennä 1-suksen potkuttelulla, sitten sauvoitta kahdella suksella.</p> <p>Keskustellaan puoliympyrässä tunnin tehtävistä. Mikä oli mukavaa?</p>

## 1) Oikeaoppinen kaatuminen:

- Kaatumisella voidaan tarvittaessa pysäyttää vauhti kokonaan, esim. kun hiihtäjä menettää tasapainonsa tai ei tunne enää hallitsevansa vauhtia.
- Kaatuminen suoritetaan aina takaviistoon. Liikkeen alkessa koukistetaan polvet voimakkaasti niin, että painopiste saadaan alas. Hiihtäjä istahtaa lumeen suksien sivulle. Kädet kannattaa viedä myös sivulle, jotta kädet eivät jää vartalon alle.
- Ylösnousteissa selvitetään ensin sukset vierekkäin (mäessä poikkirinteeseen), jotta kaatuminen ei tapahdu uudelleen. Tämän jälkeen työntö ylös käsillä tai sauvoilla. Sauvoitta hiihtäessä voidaan ottaa suksen etupuolelta kiinni, jos samalla painetaan painoa sukselle.

Täältä suoraan taitoharjoitteiden videoihin: [www.lumilajitliikuttavat.fi](http://www.lumilajitliikuttavat.fi)



[Potkukelkka](#)



[Potkukelkka + vaaka](#)