



TUNNIN AIHE: Suksien hallinta ja pujottelu, liikenopeuden muuntelu ja suoritustavan vaihtelu - tasamaalla

VÄLINEET: merkkikartiot/sauvat pujottelurataan, oppilaille sukset ja sauvat

| TAVOITTEET | ORGANISOINTI JA AJANKÄYTTÖ | HARJOITTEET |
|---|---|---|
| Kehitettävät taidot | Oppitunnin kesto 2x45=90min | Tunnin kulku |
| <p>Aloitus</p> <p>Alkulämmin: TASAPAINOILU, KÄÄNTYMINEN</p> <p>Harjoitteet: ASKELTAMINEN, LIIKENOPEUDEN MUUNTELU, ETENEMISSUUNNAN VAIHTELU,</p> <p>Peli/leikki: SUORITUSTAVAN VAIHTELU, LIUKUMINEN</p> <p>Loppuverryttely: LASKEMINEN LOIVAAN ALAMÄKEEN, HYPPÄÄMINEN</p> <p>Lopetus</p> | <p>~20 min: Välineet: sukset ja yksi sauva per lapsi. Harjoite voidaan suorittaa ilman muita välineitä tasamaalla tai loivahkossa vaihtelevassa maastossa. Tuhatjalkainen voi kierrellä ja kaarrella, jolloin tulee pujottelun kautta monipuolisempaa taitojenhallintaa.</p> <p>~25 min: Välineet: sukset, sauvat asetetaan pujotteluradaksi ja kasiksi. Oppilaat rakentavat 8-radon sekä pujotteluradan useamman suorituspaikan kartioista/sauvoista. Yhdelle kahdeksikolme (halk.4m) mahtuu n. 2-4 oppilasta kiertämään. Pujottelua voi hiihtää ratana.</p> <p>~20 min: Välineet: sukset ja sauvat. Harjoite voidaan suorittaa ilman muita välineitä tasamaalla tai loivahkossa vaihtelevassa maastossa. Taitotason mukaan osalle voi antaa haastavamman etenemistavan.</p> <p>~20 min: Lopuksi kannattaa voi kannustaa oppilaita kehittämään omia suksitemppujaan ja tällä kertaa voidaan jo siirtyä leikin omaisesti alamäkeen, jos aurajarrutus hallitaan.</p> <p>Keskustelu ja oppilaiden vapaa sana.</p> | <p>Opettaja kertoo miten työskennellään leikkien ja harjoitteiden avulla tasamaalla.</p> <p>Tuhatjalkainen -leikki: Leikkijät jonossa, jokaisella lapsella yksi sauva. Jokainen lapsi tarttuu edessään olevan sauvaan ja ojentaa omansa seuraavan kiinniotettavaksi, jolloin kaksi lasta pitää aina yhteisestä sauvasta. Edetään jonossa luistelupotkuin tai vuorohiihdolla, niin ettei tuhatjalkainen katkea. Sovellus: Kaksi tuhatjalkaista, yksi jono per tyyli.</p> <p>Harjoitellaan kahdessa eri ryhmässä 8-luistelua sekä pujottelua tasamaalla.</p> <p>8-luisteluun erilaisia sovelluksia. Pujottelua esim. Tasamaan Slalom -leikkinä. Viestikilpailu/yksityisharj., jossa pujotellaan sauvoista tehtyä rataa. Kehittelyt ja sovellukset: Pujottelurata voidaan muodostaa myös niin, että takimmainen hiihtäjä pujottelee ihmisletkan läpi ja menee itse letkan päähän uudeksi merkiksi, jolloin edetään koko ajan. 8-radalla sovelluksia: kaarteisiin kiihdyttämällä / etu- ja takaperin hiihtämällä.</p> <p>Moottorikelkkaleikki: Rytminvaihdosleikki, jossa oppilaat hiihtävät ykkös-, kakkos- ja kolmosvaihteella. Aluksi hiihdetään rauhallisesti ja lopuksi lähes täydellä vauhdilla. Oppilaat voivat äänelläkin ilmaista kelkkansa nopeuden vaihtelua. Voidaan käyttää erilaisia hiihtotapoja (tasatyöntö, 1-suksen tasatyöntö) voidaan toteuttaa myös "seuraa johtajaa" -periaatteella, jolloin kelkassa usealla henkilöllä sama nopeus</p> <p>Oppilaiden omaa lumitemppujen kehittelyä; mielikuvitus valloilleen!</p> <p>Keskustellaan puoliympyrässä tunnin tehtävistä. Mikä oli mukavaa?</p> |

Täältä suoraan taitoharjoitteiden videoihin: www.lumilajitliikuttavat.fi

8-luistelu ja sovellukset (liikenopeuden muuntelu, suoritustavan vaihtelu, liikesuunnan muutokset)

★ *****



8-LUISTELU

8-radalla työntö suoritetaan ulkokaarteen puolelta.

Tavoitteena on sujuvat vaihdot työnnoissa puolelta toiselle.

Voidaan tehdä myös ilman sauvoja.

[8-luistelu](#)

★ *****



PUJOTTELULUISTELU

Merkkien väli on 6-8 metriä.

Tavoitteena on radan selvittäminen sujuvalla rytmillä vaihtaan työntöpuolta ulkokaarteen puolelle.

Tehdään sauvojen kanssa ja ilman.

★ *****



PUJOTTELULUISTELU

Merkkien väli on 6-8 metriä.

Tavoitteena on radan selvittäminen sujuvalla rytmillä vaihtaan työntöpuolta ulkokaarteen puolelle.

Tehdään sauvojen kanssa ja ilman.

[Pujotteluluistelu](#)

Tasatyöntö + sovellus sekä jarrutuksen opettelu myös alamäessä

★ *****



TASATYÖNTÖ

Paino päkiöillä, kädet hieman koukistettuina kyynärpäistä ulospäin.

Työnnon alussa katse nyrkkeihin ja sauvat suoraan alaspäin.

Kädet ohittavat vartalon polvien kohdalla molempiin suuntiin.

Polvet joustavat vain vähän työnnon aikana.

[Tasatyöntö](#)

★ *****



YHDEN SUKSEN TASATYÖNTÖ

Nosta toinen jalka ylös

Tee tasatyönnon työntö mahdollisimman hyvin ja pitkänä

Pyri pysymään mahdollisimman monta työntöä yhden suksen päällä laskematta toista suksea ladulle.

[Yhden suksen tasatyöntö](#)

★ *****



AURAPYSÄYTYS/JARRUTUS

Oikolaskusta painetaan suksen kannat erilleen auraan ja polvia sisään painamalla jarrutetaan vauhti pois.

[Aurapysäytys/jarrutus](#)