



Esimerkkitunti 4

LUMILAJIEN OPETTAMISEN TUNTISUUNNITELMA



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

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

TAVOITTEET Kehitettävät taidot	AJANKÄYTTÖ JA ORGANISOINTI Oppitunnin kesto 2 X 45 = 90 min	HARJOITTEET Tunnin kulku
Aloituis Alkulämmin: TASAPAINOILU, KÄÄNTYMINEN Harjoitteet: KIIPEÄMINEN, LASKEMINEN, VÄISTÄMINEN LASKEMINEN LOIVAAN ALAMÄEEN, PYSÄHTYMINEN, Loppuverryttely: LIUKUMINEN, HYPPÄÄMINEN Lopetus	~15 min: Välineet: sukset ja sauvat. Oppilaat hiihtävät pareittain tai pienessä ryhmässä peräkkäin vuorohiihtoa/sauvoitta hiihtoa/mitä vain itse keksivät. ~20 min: Välineet: merkkikartiot, sukset, sauvat. Pienet joukkueet (3-4henkeä). Asetutaan jonoon kasvot kohti loivaa ylämäkeä. Merkitään ylämäkeen kääntymismerkkikartio ja viestijoukkueille omat kulkemisinjansa. ~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. ~20 min: Välineet: sukset, sauvat, pilli. Oppilaat hiihtävät vuorohiihtoa tai potkuttelevat 1-suksella ympyräladulla.	Opettaja kertoo miten työskennellään leikkien ja harjoitteiden avulla alamäessä. 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. 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. Harjoite: Mäen lasku erilaisin harjoittein sekä huomaamatta mäen nouseminen sauvoitta monia kertoja ylös. Ideoita taitokartan videoissa. 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.

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

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

[Aurapysäytys/jarrutus](#)



YHDEN SUKSEN LASKU

Toinen sukki pois.

Vapaa jalka ei saa koskettaa lumeen.

Tärkeää on käsien avulla tasapainottaa laskua.

Katse eteen.

Suorita harjoite molemmilla jaloilla.

[Yhden suksen liuku](#)



VUOROTTAISET JALANNOSTOT POLVESTA KIINNI OTTAEN

Tehdään kaksi suoritusta molemmille jaloille laskun aikana.

Selvä kiinnitysvaihe.

[Vuorottaiset jalan nostot](#)



YHDEN JALAN LIUKU POLVET YHDESSÄ JA KÄDET POLVILLA

Siirrä jalka edestä toisen jalan yli

Suksien kärjet osoittavat samaan suuntaan

Katse eteenpäin

[Yhden jalan liuku polvet yhdessä](#)

Kannustus omien suksitemppujen kehittämiseen



HYPYT PURON YLI

Rinteeseen piirretyn viivan yli hyppääminen neljä kertaa laskun aikana.

Huomioi, että ylitykset eivät saa olla askelia.

Suksien on pysyttävä kokoajan rinnakkain.

