



Esimerkkitunti 6

LUMILAJIEN OPETTAMISEN TUNTISUUNNITELMA



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

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

TAVOITTEET	AJANKÄYTTÖ JA ORGANISOINTI	HARJOITTEET
Kehitettävät taidot	Oppitunnin kesto 2 X 45 = 90 min	Tunnin kulku
Aloit Alkulämmin: LASKEMINEN, KÄÄNTYMINEN Harjoitteet: LASKEMINEN, TASAPAINOILU VÄLINEENKÄSITTELY, PYSÄHTYMINEN Loppuverryttely, peli / leikki: TAITOJA MONIPUOLISESTI Lopetus	~15 min: Välineet: sukset ja sauvat. Oppilaat asettuvat rinteeseen yläpäähän ja kuuntelevat opettajan neuvoja. Myös oppilas voi olla liikennepoliisi, jokainen vuorollaan. ~20 min: Välineet: sukset. Rinteeseen jokin merkki (havu tai kartio tai spraymaaliviiva). Loivassa alamäessä ensin. ~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. ~20 min: Tunnilla ei ole rakennettu suoritusalueita, vaan tätä varten rakentaminen jos tarve. Osallista oppilaita valmistelemaan itse pelin/leikin/viestin aloitus. Keskustelu ja oppilaiden vapaa sana.	Opettaja kertoo miten työskennellään leikkien ja harjoitteiden avulla alamäessä. 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. 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. 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. Suksipeli, -leikki, -viesti: Mikä tahansa oppilaiden itse valitsema. Keskustellaan puoliympyrässä tunnin tehtävistä. Mikä oli mukavaa?

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 vienti 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](#)