



Tuntisuunnitelmat 3.–4.-luokkalaiset

Tarvittavia asioita:

- Kartioita kentän merkkaukseen (jos salissa ei ole viivoja)
- Pehmofrisbee tai tavallisia frisbeitä
- Tarranimilappuja
- Sulkapalloja
- Diplomeita tulostettuna

Lämmittelyt:

- Murmeli
- Sulkapalloviesti
- Sivukroko
- Sivulankku
- Nilkka polven päälle
- Kädet ristiin
- Tuulimyly

1. tunti

Tarvitset: Taulut ja jouset valmiiksi, tarranimilappuja, pillin

Näytä lapsille, miten taulu ja jousi kootaan. Anna heidän laittaa jänne jouseen mutta viritä jousi itse. Jättäkää jousi ja nuolet taulun taakse valmiiksi.

Jos et ole luokanopettaja, etkä tiedä lasten nimiä, laita heille tarranimilappu oikeaan rintaan tai hihaan heti ilmoittautumisen yhteydessä, jotta voit nimeltä kutsua jokaista. Se helpottaa suuresti ryhmänhallintaa.

Laita kaikki ensin istumaan keskiympyrään, selitä tunnin rakenne ja aloita sitten joko hipalla tai muulla leikillä.

1. Ilmoittautuminen, nimilappu rintaan.
2. Kerää kaikki keskiympyrään, kerro mitä tulee tapahtumaan (lämmittely, ampumaturvallisuus, tekniikka, ammunta, loppuleikki).
3. Pidä murmelihippaa n. kolme kertaa. Jos osaat ja haluat, pidä lämmittelynä pieni lihaskuntohetki eli opeta sivulankut, sivukrokotiili ja käsien pyöritys. Tasapainoliikkeenä voitte laittaa nilkan polven päälle ja kumartua nilkan päälle. Kuinka moni pysyy pystyssä?
4. Kerää kaikki jälleen keskiympyrään istumaan ja kerro jousen ja nuolten osien nimet. Näytä miten jousiammuntataulu ja jousi kootaan. Kerro vihellyksillä tapahtuva toiminta: 1 vihellys: saa mennä viivalle ja laittaa nuolen jouseen, 2 vihellystä: saa ampua, 3 vihellystä: saa hakea nuolet. Muina aikoina jousi on maassa viivan takana eikä niihin saa koskea. Tämä valmistelee heitä oikeisiin jouseen ja nuoleen.
5. Näytä lapsille ampumaviiva, laita taulut lähelle seinää valmiiksi ja jätä nuolet ja jouset taulujen taakse.
6. Tee harjoite, jossa lapset ilman jousia ja nuolia toimivat vihellysten mukaan. Kerro samalla turvasäännöt: nuolet haetaan yhdessä eikä kukaan ei saa aloittaa ampumista, jos joku on vielä ampumaviivan taulujen puoleisella osalla hakemassa nuolia.
7. Kun vihellykset toimivat, opeta tekniikka:
 - Ampuma-asento, viivalla jalat molemmin puolin.
 - Oikeakätisillä jousi vasempaan käteen.
 - Nuoli jouseen, nokki nokinpaikkaan.
 - Kolme sormeä alle, laita peukalo pikkurillin päälle (auttaa kummasti ankkurointia).
 - Vasen käsi suoraksi, nosto, veto, ankkurointi eli oikean käden rystynen poskelle.
 - Tähtäys nuolen kärjellä. Tähtäyspiste jossain taulussa yleensä. Kerro, että se pitää huomioida.
 - Rentouta sormet jänteellä.
 - Jää hetkiseksi asentoon käsi kaulalla ja jousikäsi ylhäällä.
8. Hakekaa jouset taulujen takaa ja aloittakaa ammunta todella läheltä, esim. kolmesta metristä.
9. Vahvista pillillä toimimista.
10. Kun näet, että lapset osuvat, tuo ampumaviivaa kauemmaksi 5 metriin ja sitten 7 metriin. Muistuta tähtäyspisteestä, mitä kauemmaksi mennään, sen ylempänä on tähtäyspiste.
11. Tunnin loppupuolella tuo ampumaviiva siihen, mistä lähdettiin. Miltä se lapsista tuntuu nyt?
12. Viekää jouset ja nuolet taulun luokse ja purkakaa ne settien sisään.
13. Loppuleikkinä vaikka pari kertaa murmelihippaa tai jotain muuta, mistä lapset pitävät.

Jos lapsi ei jostain syystä osu tauluun, katso nämä asiat:

- Onko oikeakätisellä ampujalla vasen silmä määräävä, silloin se pitää sulkea, jotta oikealla voi tähdätä.
- Katso, että oikea silmä on auki.
- Katso, että ankkurointi on kiinni poskessa. Jos se on ilmassa, ei voi osua.
- Jos ote jousesta on outo, on vaikea osua. Sanokaa hyvää päivää jouselle.

2. tunti

Lapset tietävät nyt jo, millaista on ampua. Anna lasten koota taulut ja jouset itse, sinun pitää virittää jouset.

Alkulämmittelyksi voit laittaa käyntiin murmelihipan tai jonkun muun leikin. Voit kokeilla myös Robin Hood sanoo -leikkiä:

”Robin Hood sanoo:

- poimi nuolet (kävele tauluille, ei juosten siis)
- odotusviivan taakse
- sheriffi tulee (juokse mutkitellen pitkin jumppasalia)
- T-asento (ampuma-asento viivalle ilman jouta)
- piiloudu (juokse taulun taakse kyykkyyyn piiloon.”

Tee muutama lihaskuntoliike ja verrytelkää erilaisin heilautuksin eritoten hartiat.

Kertaa tekniikka joko mallioppilaan avulla, näytä itse tai näytä video Täysosuman sivuilta.

Mikäli lapsia on vähän tai he ovat rauhallisia, katso, onko mahdollista ampua ilman vihellyksiä. Osaavatko kaikki laittaa jousen maahan nuolten loputtua ja odottaa rauhassa nuolten hakua.

Opeta pisteenlasku. Näytä mitä pisteitä taulusta saa ja miten nuolten osuma-arvot lasketaan yhteen. Jos osa imukoppinuolista putoaa, kastele hieman niiden sisäpintaa.

Ammunta ensin 3 metristä, sitten 8 metristä ja sitten vaikka 5 metristä.

Pura lasten kanssa jouset (jos mahdollista). Loppuleikki.

3. tunti

Tarvitset: sulkapalloja tai frisbeitä, tulokortit tulostettuna, kyniä

Jos mahdollista, yritä saada lapset kokoamaan taulut ja jouset. Jänne pitää sinun virittää.

Ota alkuun joku tuttu leikki tai vaikka sulkapalloviesti: jaa oppilaat 2–3 hengen ryhmiin, anna yksi sulkapallo ja laita ryhmä jonoon viivan taakse. Lähtömerkin saatuaan oppilas heittää sulkapalloa eteenpäin ja seuraavan pitää heittää pallo siitä, mihin se jää. Kääntymismerkkinä voi olla vaikka seinä, johon pallon pitää osua, josta taas seuraava ryhmän jäsenen sen noukkii ja heittää eteenpäin. Voittaja on se joukkue, jonka pallo ja kaikki jäsenet ovat viivan toisella puolella ensimmäisenä.

Jos et löydä sulkapalloja, voit aina laittaa oppilaat rinkiin ja annat heille pari pehmofrisbeitä, joita heidän pitää heittää ensin myötäpäivään, sitten vastapäivään. Tai vain edestakaisin pareittain, jos se tuntuu paremmalta. Siinä tapauksessa laita heidät laskemaan montako heittoa he saavat ilman, että frisbee putoaa.

Heiton ja kiinnioton tekniikat, s. 6–9:

http://ultimate.fi/wordpress/liitto/wp-content/uploads/2018/11/Ultimaten_opettajan_opas_Ranta_Hiitola.pdf

Tee muutama lihaskunto- ja tasapainoliike. Kysy lapsilta osaavatko he muita liikkeitä, joita voisitte tehdä.

Tänään tarvitset tulokortit ja kyniä. Jaa ryhmä 3 hengen joukkueisiin, silloin jokainen ampuu yhden nuolen jokaisessa sarjassa. Jos sinulla on vähän lapsia, anna jokaisen ampua kisaa itse kolmella nuolella. Näytä miten nuolten osuma-arvot merkitään korttiin. Sen jälkeen laita lapset ampumaan. Nyt pitää olla tarkkana,

ettei imukuppinuoli putoaa taulusta. Siinä tapauksessa pyyhkäise imukuppia märällä liinalla. Voit laittaa tulokortit joko taululle tai jokainen ampuja täyttää itse ampumansa nuolen saman tien, sillä aikaa kun joukkueen toinen jäsen ampuu.

Auta ampujia tuloksen summaamisessa. Julista voittaja ja laittakaa jouset ja nuolet taulun sisälle. Loppuleikiksi jotain lapsien toivomaa.

Mikäli kurssi loppui 3. kertaan, muista antaa diplomit juhlallisesti jokaiselle.

4. tunti

Kysy lapsilta, minkä lämmittelyleikin haluavat. Tee jotain uutta lihaskuntoa. Kokeile vaikka vaakaa niin, että lähtöasennossa polvi on edessä ja kädet koukussa takana. Vie sitten jalka taakse vakaan ja kaksi kättä eteen. Tee ainakin kolme toistoa ilman, että jalka osuu maahan. Kuka saa eniten ilman kaatumista?

Päivän teemana on ammunta-asennon variaatio. Keksikää erilaisia ammunta-asentoja. Voitte ampua yhden kierroksen jalat ihan yhdessä, toisen isossa haara-asennossa, kolmannen jalat peräkkäin (takimmaisen jalan isovarvas osuu etummaisen kantapäähän), neljännen yhdellä jalalla seisten ja viidennen vaikka vasemmalta puolelta!

Ota lopuksi miekkaa ja kilpeä ja jaa juhlallisesti diplomit.



TÄYSOSUMAN OSALLISTUMISTODISTUS

on osallistunut Täysosuman 1. tason
tunnille ja voi nyt siirtyä 2. tasolle
ampumaan oikeilla nuolilla.

Hyvin tehty!

MARJA / VALMENTAJA
SUOMEN
JOUSIAMPUJAIN LIITTO