

# Täysosuma

Jousiammunnan  
tuntisuunnitelmia  
1.-4.-luokkalaisille



# Täysosuman pitämiseen tarvitset:

Imukuppinuoelliset jousisetit, 1 per osallistuja

Kartioita kentän merkkaukseen (jos salissa ei ole viivoja)

Pehmofrisbeitä

Tarranimilappuja, jos et tunne lapsia ennestään

Sulkapalloja

Diplomeita tulostettuna viimeiselle kerralle



# Tunnin rakenne

- Toivota lapset tervetulleiksi ja kerro mitä sillä kerralla tehdään
- Lämmittelyleikki
- Tasapaino/koordinaatio/lihaskunto
- Vanhan kertaus, uuden aiheen opettelu
- Ammunta
- Loppuleikki tms.



# Lämmittelyleikkejä 1/2

## Murmeli

- Pyydä lapsia kyyristymään maahan jalkojen päälle otsa maassa niin, että silmät ovat kiinni ja kädet peittävät silmät sivuilta. Kävele lasten ympärillä ja kosketa yhtä selkään. Hänestä tulee hippa mutta muut eivät sitä tiedä. Sano lapsille ”Murmelit herätkää”, jolloin lapset avaavat silmät ja nousevat maasta. Hippa voi lähteä heti ottamaan muita kiinni tai odottaa aikansa. Kun hippa koskettaa jotakuta, tulee hänestäkin hippa. Hippa saa valita seuraavan hipan. Jos maa on kovin likainen, kaikki voivat seisoa mutta kurkkia ei saa!

## Sulkapalloveiesti

- Jaa ampujat pareihin, anna jokaiselle yksi sulkapallo. Määritä lähtöviiva ja maali (esim. 18 metrin ampumaviivalta taustoille ja takaisin). Laita parit viivan taakse, anna ensimmäiselle sulkapallo. Ensimmäinen ampuja heittää sulkapallon niin pitkälle kuin saa, toinen juoksee sen perässä ja heti kun pallo koskee maata, saa heittää sen eteenpäin. Taustoilla sulkapallon pitää koskea taustaan (sen saa heittää siihen). Se pari voittaa, joka on ensimmäisenä takaisin viivan yli. Sulkapalloa on vaikea heittää, joten tämä leikki on yleensä hauska ja nauru raikaa.

# Lämmittelyleikkejä 2/2

## Robin Hood

### Sano lapsille:

- 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).

## Miekka ja kilpi

- Jokainen valitsee joukosta sattumanvaraisesti yhden ampujan, joka on miekka ja toisen joka on kilpi. Kun leikki alkaa, pyritään juoksemalla pitämään kilpi itsen ja miekan välissä. Tätä kannattaa pelata vaikka 3 kertaa peräkkäin.

## X-hippa

- Tavallinen hippa, jossa jääneet hyppivät haara-perushyppyä sillä aikaa, kun heidät pelastetaan. Jos lapsia on useampi, ota muutama hippa samaan aikaan.

# Lihaskuntoa ja tasapainoa

---

**Kättelyt:** punnerrusasennossa parin kanssa vastakkain kätellään ensin oikealla, sitten vasemmalla kädellä. Keho pitäisi pyrkiä pitämään suorana ja tiukkana, lapatuki paikallaan eli yläselkä pyöreänä ja lapaluut yläselän molemmin puolin litteänä, lantio ei keinu puolelta toiselle kättä lattialta nostettaessa. Voit tehdä saman myös vierittämällä palloa parille ja takaisin.

---

**Sivukroko:** punnerrusasennossa pidä jalat erillään ja kädet vierekkäin lattialla, siirrä käsiä ja jalkoja sivusuunnassa niin, että kun kädet menevät erilleen, jalat menevät yhteen ja toisin päin.

---

**Sivulankut:** punnerrusasennossa käänny sivuttain ja nosta käsi kohti kattoa, tule takaisin keskelle ja tee sama toiselle puolelle.

---

**Tasapaino:** tuo nilkka polven päälle, pidä hetki, kumarru nilkaan puoleen, tule ylös ja vaihda jalkaa.

---

**Tasapaino:** tuo polvi eteen ja kädet taakse, vaihda jalka taakse ja kädet eteen vaakaan, tule lähtöasentoon ja toista.

---

# 1. tunti

- Kokoa jouset valmiiksi seinän vierustalle.
- Ota lapset vastaan ja kirjoita jokaiselle nimitarra ja laita oikeaan hihaan, mikäli et tunne lapsia entuudestaan. Tämä helpottaa ryhmän hallintaa huomattavasti ampussa.
- Kerro, että ensimmäisellä kerralla tehdään lämmittelyleikki, muutama hauska lihaskuntoliike, sitten ammutaan ja lopuksi vielä leikitään.
- Valitse listasta lämmittelyleikki ja haluamasi lihaskunnot.
- Opeta turvallisuussäännöt: 1. Nuolet haetaan yhdessä. 2. Kun on ampunut, jousi lattialle ja parin askeleen päähän viivasta. 3. Nuoli osoittaa koko ammuntasuorituksen ajan tauluun päin. 4. Ampua saa, kun kaikki ovat viivan turvallisella puolella. Voit myös antaa ammuntaluvan ja nuoltenhakuluvan vaikka vihellyksillä.
- Opeta jousen ja nuolten osien nimet, ampumatekniikka ja laita lapset ampumaan. Katso tekniikkakohdat täältä: <https://www.sjal.fi/etsijaloyda/junioritoiminta/opettajille/>
- Ampukaa ensin 3 metristä. Kun näet, että lapset osuvat jo hyvin, pidennä matkaa vaikka 5 metriin. Tuo lopuksi lapset takaisin aloitusmatkalle ja kysäise, osuvatko nyt paremmin kuin alussa. Oppimista on siis tapahtunut!
- Valitse loppuleikki.

## 2. tunti

Lapset tietävät nyt jo, millaista on ampua. Mikäli sinulla ei ole kovin isoa ryhmää, anna lasten koota taulut ja jouset itse, sinun pitää kuitenkin vielä virittää jouset.

Alkulämmittelyksi voit laittaa käyntiin murmelihipan tai jonkun muun leikin. Pyörittele käsiä ja hartioita, ota jokin tasapainoliike ja opeta vaikka sivuttainen krokotiilikävely.

Kertaa tekniikka joko mallioppilaan avulla tai näytä itse. Voit myös näyttää tekniikkavideon [https://www.youtube.com/watch?v=5-X\\_RWVlge4](https://www.youtube.com/watch?v=5-X_RWVlge4)

Muistuta mieliin turvallisuussäännöt.

Ammunta ensin 3 metristä, sitten 8 metristä ja sitten vaikka 5 metristä. Ota yhteisesti jokin ammutekninen asia tai korjaa lapsia erikseen. Laskekaan välillä pisteitä.

Pura lasten kanssa jouset (jos mahdollista).

Loppuleikki.





# 3. tunti

- Kysy lapsilta, minkä leikin haluavat alkuun. Jos sinulla on pehmofrisbeitä, opeta lapsille heittotekniikka, kiinniotto ja laita lapset pareittain heittelemään. Heiton ja kiinnioton tekniikat, s. 6–9: [http://ultimate.fi/wordpress/liitto/wp-content/uploads/2018/11/Ultimaten\\_opettajan\\_opas\\_Ranta\\_Hiitola.pdf](http://ultimate.fi/wordpress/liitto/wp-content/uploads/2018/11/Ultimaten_opettajan_opas_Ranta_Hiitola.pdf)
- Ota kisa: Kuka pareista saa eniten heittoja ilman, että frisbee tippuu maahan?
- Lämmitelkää hartiat, tehkää jokin lihaskunto- ja tasapainoliike.
- Laita lapset ampumaan ja tarkista jokaisen tekniikka.
- Muodosta lapsista parit ja kokeilkaa parikilpailua. Molemmilla voi olla vaikka yksi nuoli. Jos nuolet putoavat tauluista ennen aikojaan, putsaa imukupit vaikka märällä liinalla. Laita lapset ampumaan yksi nuoli vuorotellen, laskekaan pisteet.
- Loppuleikki.

# Muita tunti-ideoita

- Laita lapset ampumaan eri asennoista:
  - Jalat ihan yhdessä
  - Isossa haara-asennossa
  - Jalat peräkkäin viivalla
  - Yhdellä jalalla
  - Vasenkätisesti
  - Polviltaan
  - Istualtaan
  - Tasapainolaudalta tms.
- Run Archery:
  - Kokeile yhdistää jousiammunta ja juoksu. Tee pieni rata kentälle tai saliin. Ampukaa kolme kierrosta, aina yhdellä nuolella. Aina pitää juosta vähintään yksi kierros mutta sen lisäksi niin monta kierrosta, kun ampuessa nuoli jää kypystä.
- Laskekaa pisteet 3 x 3 nuolelle. Pisteet merkitään isommasta pienempään. Voitte merkitä suoraan paperille tai sitten lomakkeelle Täysosuman tuntisuunnitelmissa.





# TÄYSOSUMAN OSALLISTUMISTODISTUS

---

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

Hyvin tehty!

MAHDOLLISUUKSIA

TÄYSSUMMA!



Kysymykset ja neuvot:  
seuratoiminta@jousiampujainliittofi  
puh. 040 593 5658