



Tuntisuunnitelmat 1.–2. -luokkalaiset

Tarvittavia asioita:

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

Lämmittelyt:

- Murmeli
- Sulkapalloviesti
- Robin Hood sanoo

1. tunti

Tarvitset: Taulut ja jouset valmiiksi, tarranimilappuja, pillin

Näin pienille on parempi, jos ennen tuntia kokoat jouset ja taustat valmiiksi. Muuten siihen menee heillä ensimmäisellä kertaa pitkään. Lisäksi jousen jänteen laitto on liian vaikeaa. Koska kyseessä on vielä hyvin vähän aikaa koulussa olleet lapset, pitää sinun olla hyvin järjestelmällinen ja selkeäsanainen, jotta pienimmätkin ymmärtävät sinut.

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.
3. Pidä murmelihippaa n. kolme kertaa.
4. Kerää kaikki jälleen keskiympyrään istumaan ja kerro jousen ja nuolten osien nimet. 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. Tee harjoite, jossa lapset ilman jousia ja nuolia toimivat vihellysten mukaan. Kerro samalla turvasäännöt: nuolet haetaan yhdessä, kukaan ei saa lähteä ampumaan, jos joku on vielä ampumaviivan taulujen puoleisella osalla.
6. 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.
7. Aloita todella läheltä, esim. kolmesta metristä. Tee muutama sarja kuin ilmakitaralla konsanaan eli kuivaharjoitteluna. Ota sitten jouset.
8. Vahvista pillillä toimimista.
9. Kun näet, että lapset osuvat, tuo ampumaviivaa kauemmaksi. Muistuta tähtäyspisteestä, mitä kauemmaksi mennään, sen ylempänä on tähtäyspiste.
10. Tunnin loppupuolella tuo ampumaviiva siihen, mistä lähdettiin. Miltä se lapsista tuntuu nyt?
11. Viekkää jouset ja nuolet taulun taakse ja ottakaa pari kertaa murmelihippaa.

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

- Onko 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. 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. 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 joustia)

- piiloudu (juokse taulun taakse kyykkyyyn piiloon.”

Kertaa tekniikka joko mallioppilaan avulla tai näytä itse.

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

Pura lasten kanssa jouset (jos mahdollista). Loppuleikki.

3. tunti

Tarvitset: sulkapalloja tai pehmofrisbeitä, tulokortit tulostettuna, kyniä,

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

Ota alkuun joku tuttu leikki tai sitten 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 jäsen 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 pehmofrisbeetä, joita heidän pitää heittää ensin myötöpäivään, 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

Tänään tarvitset tulokortit ja kyniä. Jaa ryhmä 2 hengen joukkueisiin. Jos sinulla on vähän lapsia, anna jokaisen ampua kisa itse. Näytä minkälaisia osuma-arvoja taulussa on ja miten ne merkitään korttiin. Voitte harjoitella asiaa. Sen jälkeen laita lapset ampumaan kisa joko kahden hengen joukkueissa (jokainen ampuu yhden nuolen) tai yksitellen. Nyt pitää olla tarkkana, sillä jos imukuppi putoaa taulusta, pitää sen arvo muistaa. Siinä tapauksessa puhdistu imukupit märällä liinalla.

Voit laittaa tulokortit joko taululle tai jokainen ampuja täyttää itse ampumansa nuolen arvon saman tien odotusviivan takana, sillä aikaa kun joukkueen toinen jäsen ampuu.

Kokoa tulokset (ja auta laskuissa), julista voittaja ja laita loppuleikki käyntiin.

4. tunti

Ota lämmittely, lihaskunto, tasapaino, tekniikka ja hauska ammutaharjoitus, loppuleikki.

Ammunta eri asennoissa: jalat ihan yhdessä, jalat leveässä haara-asennossa, jalat peräkkäin; kantapää kiinni isovarpaassa, vasenkätisesti, taulut eri matkoilla.