

10

9v.

15-10 MIN

JUOKSU- JA HYPPYARVONTA



HARJOITTEEN TAVOITE

Juoksemisen ja hyppäämisen harjoittaminen sekä näiden taitojen yhdistäminen. Maastossa juoksemisen taidon kehittäminen. Kestävyys.

HARJOITTEEN KUVAUS LYHYESTI

Tehdään liikuntaradan tehtäviä noppaluvun osoittamassa järjestyksessä.

HARJOITTEEN AJOITUS

Tehtävät sopivat harjoituksen alkuun tai loppuun.

MINKÄ TASOISILLE HARJOITUS SOPII?

Sopii kaikenlaisille. Valitse tehtävät osallistujien tason mukaan.

VÄLINEET

Noppia 2–5 kpl, riippuen ryhmän koosta. Nauhoja tehtäväpaikkojen merkitsemiseen.

VALMISTELU

Tutustu suorituspaikkoihin ja suunnittele niihin sopivat tehtävät. Kirjoita suorituspaikkojen 1–6 numerot ja tehtävät lappuihin. Aseta numerot ja tehtävälaput jokaisen juoksutehtävän lähtöpaikkaan. Merkitse juoksumatkat ja hyppypaikat nauhoilla tai viivoilla.

TOTEUTUS

Osallistuja heittää yhtä noppaa keskuspaikalla ja menee suorittamaan sen tehtävän, jonka nopan luku antaa. Suoritettuaan tehtävän hän palaa takaisin keskuspaikalle ja heittää uudestaan noppaa.

Suorituspaikkojen tehtävät:

- 1) Erilaisten esteiden ylittäminen juostessa. Esteet voivat olla esim. kiviä, aitoja, kartioita, nauhoja tai keppejä. Merkitse juoksupätkä maahan viivalla tai nauhalla. Laita lähtöpaikalle numerolappu 1 ja maaliin jokin merkki.
- 2) Juoksusta ponnistus ylös koskettaen oksassa tai telineessä roikkuvaan merkkiin tai useampaan merkkiin peräkkäin.

FYSIIKKA



Suomen Suunnistusliitto

- 3) Juoksu ja ponnistus tasajalkaa. Tasajalkaponnistus tehdään aina merkin kohdalla. Tehtävän juoksumatka merkitään nauhalla tai viivalla samoin kuin ponnistuskohdat.
 - 4) Juoksu ja 5-loikka. Merkitse juoksuvauhdin lähtöpaikka sekä 5-loikan aloituspaikka.
 - 5) Juoksun ja hyppelysarjan vuorottelu. Piirrä maahan ruutuhyppelykuvioita sopivin välimatkoin. Hyppyratojen välit juostaan ja hyppyrudut hypitään. Huomioi myös yhden jalan hyppy.
 - 6) Juokseminen ja hyppääminen taaksepäin. Merkitse juoksun lähtöpaikka sekä kohta, mistä aloitetaan tasajalkahyppy taaksepäin. Juoksua ja hyppyä voi vuorotella pari kertaa.
- Noppaa heitetään niin monta kertaa kuin mielenkiintoa riittää tai sovitaan lopetus aika. Voidaan lisäksi sopia joku taukotehtävä, jos osallistuja haluaa levätä välillä.



● HUOMIOITAVAA

Kierrä ensin osallistujien kanssa kaikki suorituspaikat läpi ja mieli yhdessä heidän kanssaan, miten niissä hypitään: yhdellä/kahdella jalalla, mistä ponnistus, mitä hypyllä tavoitellaan (korkealle, ruutuun, pitkälle).

● ANNA PALAUTETTA

Seuraa hyppyjä ja anna ohjeita eri pistellä.

● HELPOTTAMINEN

Tee kolme tehtäväpistettä, jossa on jokaisessa kaksi rinnakkaista suorituspaikkaa. Anna lasten keksiä itse hyppypaikkojen tehtävät.

● VAIKEUTTAMINEN

Pidennä juostavia ja hypittäviä matkoja.

● TIETOISUUS JA KÄSITTEET

Lapsi huomaa, miten monella eri tavalla voi hypätä ja miten tulee käyttää kehoa ja jalkoja eri hypyissä.

● IDEAT JATKOKEHITTELYYN

Kun osallistuja on heittänyt noppaa, katsoo hän noppaluvun osoittaman rastipisteen kartaltaan, johon on merkitty rastit 1–6 ja menee suorituspisteeseen kartan avulla.

Juoksu- ja hyppypiste on rastilla ja siellä on ohjaaja tai ohjeet. Rastit eli juoksu- ja hyppypisteet sijoitetaan pihakartan tai muun vastaavan kartan alueelle.

Joka kerta heitetään kaksi noppaa yhtä aikaa, joiden yhteenlaskettu luku kertoo suorituspaikan numeron. Numeroitavat suorituspaikat ovat 2–12.

● KANNUSTA LIIKKUMAAN OMALLA AJALLA

Kysele osallistujilta ideoita juoksurataan. Pyydä tekemään oma juoksurata tai noppatehtävä rata kodin lähimaastoon. Kannusta kiertämään omaa tehtävärataa joka päivä.