

12

9v.

10-15 MIN

ROMURALLIN METSÄTAIPALE



HARJOITTEEN TAVOITE

Nopeus ja juoksutaito maastossa. Osallistuja oppii juoksemaan ja liikkumaan nopeasti metsässä hyppien, juosten ja loikkien, kuitenkin pitäen mielessä turvallisuuden.

HARJOITTEEN KUVAUS LYHYESTI

Leikitään rallikuskeja ja juostaan nauhoilla merkattu etappi mahdollisimman nopeasti.

HARJOITTEEN AJOITUS

Harjoite sopii mihin kohtaan tahansa harjoitusta.

MINKÄ TASOISILLE HARJOITUS SOPII?

Sopii kaikenlaisille.

VÄLINEET

Nauhaa merkitsemiseen.

VALMISTELU

Merkkaa noin 40–60 metriä pitkä reitti metsään.

TOTEUTUS

Rajaa metsään ”rallialue”. Leikkijöiden on tarkoitus juosta mahdollisimman nopeasti rallin reitti läpi ja ralliautot pitävät kovaa ralliauton ääntä. Merkitse radan varrelle varikkopysäkki, johon kuski voi tulla hengähtämään ym. huoltoon. Ohjaaja on varikolla ”korjaten ralliautoja työkaluilla”.

Kierroksia mennään kiinnostuksen mukaan niin monta kertaa kun jaksetaan.

HUOMIOITAVAA

Käy leikkijöiden kanssa ensin rallirata yhdessä läpi, että kaikki tietävät, mistä se kulkee.

FYSIIKKA



Suomen Suunnistusliitto

Laita rata kulkemaan myös hieman hankalammissa kohdissa, ettei radan kiertäminen ole pelkkää tasaisella juoksua. Käy yhdessä lasten kanssa hankalat kohdat läpi esim. kysellen, miten kohdassa kannattaisi liikkua ja mitä tulee varoa juostessa?



● ANNA PALAUTETTA

Voit itse päivystää varikolla ja ”huoltaa” kuljettajien autoja kysellen samalla tuntemuksia radasta: Mikä on tiukka mutka? Missä kohdassa on helpointa ohittaa?

● HELPOTTAMINEN

Helpota lyhentämällä radan mittaa tai vähentämällä hankalia paikkoja radalla.

● VAIKEUTTAMINEN

Pidennä etapin pituutta ja laita reitti kulkemaan vaativammista paikoista.

Toteuta leikki tandem-ajona, jolloin kaksi kuskia ajaa yhdessä eli pari pitää kiinni toisistaan vyötäröltä.

Rallikuski ottaa itselleen aikaa Emitillä tai ohjaaja ajanottokellolla. Lapsi yrittää parantaa aikaansa.

● TIETOISUUS JA KÄSITTEET

Leikkijä tietää, miten pystyy etenemään vaikeakulkuisessakin maastossa. Leikkijä löytää sopivat maastokohdat askelilleen reitillä.

● IDEAT JATKOKEHITTELYYN

Voit antaa leikkijöille myös ratit esimerkiksi kartioista tai muista vastaavista pyöreistä esineistä, mutta maaston tulee olla silloin helpompaa, koska käsillä ei voi tasapainottaa, jos pitää kiinni ratista.

● KANNUSTA LIIKKUMAAN OMALLA AJALLA

Kannusta pitämään rallikisoja kavereiden kesken. Kysele muutaman harjoituskerran jälkeen, millaisia erilaisia rallireittejä osallistujat ovat juosseet.