

13

9v.

15-20 MIN

TaNoKe-RATA



HARJOITTEEN TAVOITE

Kehittää ketteryyttä, nopeutta ja rytmikykyä paljon toistoja sisältävällä liikuntaradalla.

HARJOITTEEN KUVAUS LYHYESTI

Lapset suorittavat ohjeen mukaan erilaisia pienratoja, joissa harjoitellaan taitoa, nopeutta ja ketteryyttä.

HARJOITTEEN AJOITUS

Harjoite sopii mihin kohtaan harjoitusta tahansa.

MINKÄ TASOISILLE HARJOITUS SOPII?

Kaikentasoisille, kunhan tehtävät suunnitellaan osallistujien taitotason mukaan.

VÄLINEET

Naruja, kartioita, merkkausnauhaa, vanteita jne.

VALMISTELU

Merkitse radat valmiiksi ennen harjoitteen alkua. Katso ohjeet alta.

TOTEUTUS

Ratoja on hyvä olla useampia, niin ei tule ruuhkaa yhdelle radalle. Käy osallistujien kanssa läpi pienradat ennen harjoituksen alkua. Radat ovat seuraavanlaiset:

- 1) Tikkausjuoksu: naruja/viivoja on 40 cm:n välein poikittain 8 kappaletta. Juokse "tikuttaen" rata mahdollisimman nopeasti osumatta naruihin/viivoihin. Tarkkaile, että juoksu pysyy päkiällä.
- 2) Kantapäät pakaroihin -juoksu merkitty matka. Merkitse maahan lähtö ja maali 20 metrin päähän toisistaan.
- 3) Yhteen-erikseen-hyppy: aseta pieniä vanteita tai piirrä maahan pieniä ympyröitä pe-

räkkäin. Lapsi hyppää vuorotellen tasahypyn ympyrän sisään (jalat yhdessä) ja tasahypyn jalat haralleen siten, että jalat ovat ympyrän ulkopuolella vastakkaisilla puolilla (jalat erikseen).



- 4) Polvennostajuoksua merkitty matka. Merkitse maahan lähtö ja maali 20 metrin päähän toisistaan.
- 5) Hyppyjä takaperin tasajalkaa. Merkitse maahan lähtö ja maali 10 metrin päähän toisistaan.
- 6) Hyppyt naran puolelta toiselle tasajalkaa. Aseta pitkä naru tai köysi maahan. Lapsi hyppää tasahypyn naran puolelta toiselle ja etenee samalla kuitenkin aina eteenpäin, mahdollisimman nopeasti.
- 7) Lantionkiertojuoksu: lapsi juoksee kylki edellä siten, että taaempi jalka menee vuorotellen ristiin toisen jalan eteen ja taakse. Kädet tasapainottavat sivuilla.

Pienratojen pituus kannattaa määrittää ryhmän taito- ja kuntotason mukaan, kuitenkin niin, että hermoradat saavat sopivasti ärsykeitä runsaiden toistojen kautta.

Rataa kierretään ympäri siten, että aina yhden pienradan jälkeen lapsi siirtyy seuraavalle radalle. Toinen vaihtoehto on, että jaat lapset esim. pareittain pienradoille, jolloin lapsi tekee samaa radanpätkää niin kauan, kunnes huudat vaihdon seuraavalle pienradalle.

● HUOMIOITAVAA

Anna myös osallistujien ehdottaa omia taitorapätkiä. Seuraa suorituksia ja opasta oikeisiin suorituksiin.

● ANNA PALAUTETTA

Seuraa tekemistä pienratojen lähellä ja anna välitön palaute, jolloin osallistuja pystyy kokeilemaan heti uudelleen ja voit jälleen antaa lisää opastusta tarvittaessa.

Vaadi hyviä suorituksia. Tarvittaessa harjoitelkaa jotakin taitorataa kaikki yhdessä ennen harjoituksen jatkamista.

● HELPOTTAMINEN

Tee vähemmän pienratoja tai muuta tehtäviä: laita esim. tavallinen juoksupätkä ja loikkapätkä.

● VAIKEUTTAMINEN

Keksi vaativampia yhdistelmiä pienratioihin, esim. kädet mukaan liikkeisiin tai erilaisia hyppy/loikka-yhdistelmiä, jolloin rytmi vaihtuu kesken pienradan.

● TIETOISUUS JA KÄSITTEET

Osallistuja oppii, miten hallita kehoaan ja jalkojaan nopeasti ja ketterästi.



IDEAT JATKOKEHITTELYYN

Erilaisia ratavaihtoehtoja.

- 1) Ruutuhyppeily: merkitse ruudut maahan. Ruutuihin hypätään vuoronperään yhdellä ja kahdella jalalla.
- 2) Karhunkävely pyörien ympäri: aseta kädet ja jalat karhukävely-asentoon kahden viivan tai narun ulkopuolelle. Pidä kädet ja jalat koko ajan viivojen ulkopuolella. Lähdetä etenemään "pyörien" siirtelemällä käsiä ja jalkoja sivuttain siten, että välillä vatsa näyttää taivaalle ja välillä taas maahan. Ota huomioon lasten koko, äläkä laita naruja liian kauas toistaan.
- 3) Kääntöhypyt: käännä joka hypyllä 90 astetta oikealle päin. Voit merkitä viivat, joiden yli pitää hypätä samalla, jotta liike suuntautuu eteenpäin. Voit myös vaihtaa 180 asteen tai jopa 360 asteen hyppyihin, riippuen ryhmän tasosta.
- 4) Luisteluhypyt: hyppää V-kirjaimen mallisesti suuntautuvia hyppejä eteenpäin. Merkitse tarvittaessa maahan pikkuviivoilla tai vanteilla, mihin hypyn tulisi tulla alas.
- 5) Hypyt yhdellä jalalla. Hyppää kaksi eteenpäin suuntautuvaa hyppeä oikealla jalalla ja sen jälkeen vasemmalla jalalla jne.
- 6) Laukkahypyt: hyppää oikean kyljen suuntaan kaksi laukka-askelta ja sen jälkeen kaksi laukka-askelta samaan suuntaan, mutta vasen kylki edellä, vaihda taas kylkeä jne.

KANNUSTA LIIKKUMAAN OMALLA AJALLA

Kannusta harjoittelemaan radan hyppejä omalla ajalla. Kannusta keksimään lisäksi omia hyppejä.

Mieti, miten lapset voisivat kannustaa toinen toisiaan liikkumaan paljon ja monipuolisesti päivittäin.