

14

9v.

15 MIN

KETTERYYSVIESTI



HARJOITTEEN TAVOITE

Tehdään viestinä erilaisia ketteryyttä ja nopeutta kehittäviä liikkeitä. Viesti tuo myös jännitystä harjoitukseen.

HARJOITTEEN KUVAUS LYHYESTI

Osallistujat juoksevat viestinä sovitun radan. Tavoitteena on olla nopea, joskin ohjaajan ei tarvitse korostaa voittajaa harjoituksessa.

HARJOITTEEN AJOITUS

Ohjaa ennen viestiä lämmittely ja lyhyet venyttelyt. Viesti sopii myös harjoituksen loppuun.

MINKÄ TASOISILLE HARJOITUS SOPII?

Harjoitus sopii kaiken ikäisille, kun tehtävät valitaan osallistujien taitojen mukaan.

VÄLINEET

Merkkikartioita tai mehutölkkejä radan merkitsemiseen.

VALMISTELU

Valitse sopiva viestialue ja merkitse tarvittava määrä ratoja. Mieti osallistujille sopiva radan pituus.

TOTEUTUS

Jaa osallistujat joukkueisiin. Selitä viestiosuudella suoritettavat tehtävät:

- 1) juokse eteenpäin ensimmäiselle merkille,
- 2) hypi tasajalkaa siksakkia seuraavien merkkien kohdalla,
- 3) käy päinmakuulla,
- 4) jatka seuraava merkkien väli juosten siten, että kädet ovat kiinni nilkoissa,
- 5) juokse kääntömerkiltä takaisin joukkueen luo ja lähetä seuraava matkaan käden, läpsäytyksellä.

FYSIIKKA



Suomen Suunnistusliitto

Varmista, että osallistujat ymmärsivät tehtävät. Kysy, onko osallistujilla kysymyksiä.

Lähetä joukkueet matkaan.



● HUOMIOITAVAA

Pyri tekemään tasaväkiiset joukkueet. Muistuta hyvistä suorituksista.

Viestissä suoritus aika on usein lyhyt verrattuna sen selitykseen kuluvaan aikaan, joten kiinnitä huomioita selkeään ja napakkaan opastukseen.

● ANNA PALAUTETTA

Kehu jokaisen suoritusta. Kerro, miten suorituksia voi parantaa. Ota tarvittaessa uusintaviesti.

● HELPOTTAMINEN

Jätä pois jokin tehtävistä.

● VAIKEUTTAMINEN

Lisää erilaisia hyppyjä, eri suuntiin juoksua tai ylityksiä tai alituksia. Varmista kuitenkin, että tehtävien määrä on sellainen, että osallistujat muistavat ne.

Anna viestin jatkua useampia kierroksia.

● TIETOISUUS JA KÄSITTEET

Viestin kulun ymmärtäminen.

Omaan suoritukseen keskittyminen ja huolellisesti suorittaminen nopeudesta huolimatta.

● IDEAT JATKOKEHITTELYYN

Aloita helpommista tehtävistä viestissä. Teetä toisella kerralla hieman vaikeampia tehtäviä jne.

Mieti, mitä ominaisuuksia tai taitoja haluat kehittää ja suunnittele viestin tehtävät palvelemaan niitä (lihaskunto, ketteryys, liikkuvuus, nopeus, kestävyys).

● KANNUSTA LIIKKUMAAN OMALLA AJALLA

Kannusta harjoittelemaan viestin tehtäviä myös kotona, niin viesti sujuu seuraavalla kerralla paremmin.