

15

39v.

15 MIN

JUOKSURULETTI



HARJOITTEEN TAVOITE

Purkaa leikkijöiden energiaa hausilla juoksuleikillä. Voit seurata osallistujien juoksutaitoa. Sopivasti rytmitettyä leikkiä kehittää myös nopeutta ja kestävyyttä.

HARJOITTEEN KUVAUS LYHYESTI

Kun osallistuja kuulee tietyn numeron, suorittaa hän kyseisen juoksupätkän mahdollisimman nopeasti.

HARJOITTEEN AJOITUS

Harjoite sopii hyvin ennen suunnistusharjoitusta. Ohjaa lämmittely tai liikuntaleikki lämmittelyksi ja lyhyet venyttelyt ennen harjoitetta. Myös nilkkojen pyörittäminen tehdään ennen harjoitetta, että hermoradat ovat valmiit maastossa juoksuun.

MINKÄ TASOISILLE HARJOITUS SOPII?

Kaikentasoisille.

VÄLINEET

Ei vaadi välineitä.

VALMISTELU

Tutustu harjoituspaikkaan ennakkoon, jotta tiedät, millaisia tehtäviä voit antaa (esim. ylä- ja alamäkijuoksu).

TOTEUTUS

Sovi, mikä juoksu-tyyli kuuluu mihinkin numeroon. Esimerkiksi seuraavasti:

- 1 = Juoksu eteenpäin tasaisella.
- 2 = Juoksu taaksepäin tasaisella.
- 3 = Ylämäkijuoksu eteenpäin.
- 4 = Alamäkijuoksu eteenpäin.

FYSIIKKA



Suomen Suunnistusliitto

5 = Juoksu kulki edellä lantiota kiertäen, jolloin taaempi jalka menee vuorottain ristiin toisen jalan eteen ja taakse.

6 = Ruletti eli mikä vain yllä olevista.

Huuda jokin numeroista. Osallistujan on mahdollisimman nopeasti etsittävä sopiva paikka tehtävän suorittamiseen ja suoritettava tehtävä. Yhdessä juok-sutehtävässä otetaan 20 askelta. Nopeimmin tehtävän suorittanut saa huutaa seuraavan numeron ja niin edelleen.



● HUOMIOITAVAA

Osallistujien on syytä varoa, ettei tule törmäyksiä.

● ANNA PALAUTETTA

Tarkkaile lasten juoksutyyliä ja opasta tarvittaessa korjaamaan tekniikkaa (esim. kädet suoraan kulmaan kyljen viereen, riittävä ponnistus päkiällä tai polven nosto riittävästi).

● HELPOTTAMINEN

Sovi etukäteen, missä kohdassa mikin tehtävä suoritetaan.

● VAIKEUTTAMINEN

Lisää numeroita ja vaikeuta tehtäviä.

● TIETOISUUS JA KÄSITTEET

Osallistuja osaa yhdistää numeron ja tehtävän. Osallistuja osaa löytää luonnosta sopivat maastokohdat tehtävien suorittamiseen.

● IDEAT JATKOKEHITTELYYN

Eri numeroiden tehtävissä voi olla myös loikkia, kinkkausta tai pujottelua.

● KANNUSTA LIIKKUMAAN OMALLA AJALLA

Kannusta lapsia leikkimään keskenään juoksurulettia kotipihalla ja keksimään siihen erilaisia tehtäviä. Rulettia voi soveltaa myös esim. polkupyörällä tehtäväksi tai siten, että tehtäviin liittyy pallon kuljetusta jaloin.