

22

10–12V.

25–30 MIN

KETTERYYSRATA



HARJOITTEEN TAVOITE

Kehonhallinnan, rytmin, ketteryyden ja koordinaation kehittäminen.

HARJOITTEEN KUVAUS LYHYESTI

Alkuleikiksi pelataan kinkkauskäsistä. Ketteryyssradalle on merkitty erilaisia harjoitteita, jotka kierretään 3–6 kertaa.

HARJOITTEEN AJOITUS

Ketteryyssrata sopii harjoituksen alkuun valmistavaksi harjoitukseksi.

MINKÄ TASOISILLE HARJOITUS SOPII?

Yli 9-vuotiaille.

VÄLINEET

Alkupeliin pehmopallo tms.

Kahden värisiä kartioita, kortteja tms. merkitsemiseen. Este, jonka voi ylittää ja alittaa. Esteenä voi olla myös kukin lapsi vuorotellen. Esineitä, joita voi siirtää viivalta toiselle (kortti, kivi, käpy yms.)

VALMISTELU

Tee ketteryyssrata valmiiksi ennen harjoitusta.

TOTEUTUS

Kinkkauskäsis (5–10 min)

Jaa lapset kahteen joukkueeseen. Pelinä voidaan pelata käsipalloa, jalkapalloa, sählyä tai koripalloa. Peliä pelataan pelin normaalein säännöin, mutta eteneminen on rajoitettu ja jalanvaihtoalue osoitettu. Pelissä saa edetä ainoastaan yhdellä jalalla kinkkaamalla ja jalkaa saa vaihtaa ainoastaan etukäteen sovitulla alueella.

FYSIIKKA



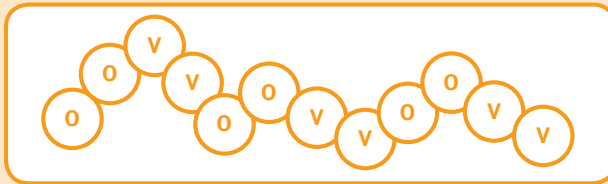
Suomen Suunnistusliitto

Ketteryysrata (20–25 min)

1) Vuorohyppely



Piirrä ympyrät tai merkitse hyppypaikat kuvan osoittamaan järjestykseen. Merkitsemiseen voi käyttää kahden värisiä kartioita, kortteja tms. Yksi väri on oikealle jalalle ja toinen väri vasemmalle jalalle. Hyppi rytmikkäästi kaksi hyppyä samalla jalalla, jonka jälkeen jalan vaihto. Tee sama harjoitus vaihtamalla oikean jalan tilalle vasen jalka ja päinvastoin.



2) Kääntöhyppy tasajaloin

Aseta kartioita tai keppejä maahan, tai piirrä viivoja maahan jonoon. Hyppää viivojen yli tasajalkaa kiertäen hypätessä 180 astetta. Eli rintamasuunta vaihtuu joka hyppässä. Yritä löytää hyppäämiseen hyvä rytmi ja muista käyttää myös käsiä. Hyppää yhteensä noin 10 hyppyä.

3) Takaperin juoksu

Merkitse rataa n. 10–15 m pätkä, joka juostaan takaperin. Pysähdy juoksupätkän lopussa ja käy vatsalla. Käänny ja jatka radan seuraavalle pisteelle etuperin.

4) Esteen ali ja yli ja ali

Jos mahdollisista, käytä aitaia tai muuta estettä. Alita este, palaa takaisin ylittäen este, alita uudelleen jne. Myös edellinen lapsi voi toimia esteenä esim. konttaus- tai etunojapunnerrusasennossa. Silloin yksi tehtävä radalla on esteenä oleminen, ja radan kiertäminen jatkuu kun on toiminut esteenä. Muista sopia, kuka lapsista on ensimmäiseksi esteenä.

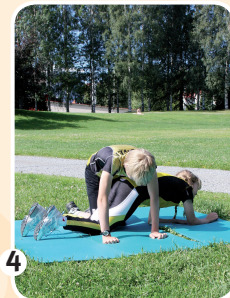
5) Esineen siirtäminen ympyrästä toiseen

Piirrä kaksi ympyrää 5 metrin etäisyydelle toisistaan. Toiseen ympyrään laitetaan 4–5 esinettä (kortteja, käpyjä, keppejä). Lapsen tehtävänä on siirtää esineet mahdollisimman nopeasti toiseen ympyrään yksitellen. Seuraava lapsi siirtää ne taas takaisin jne.

6) Merkitse tai sovi sopiva juoksumatka viitospisteeltä takaisin lähtöpisteelle.



4



4

**HUOMIOITAVAA**

Pidä riittävät etäisyydet lasten välillä, jotta rata ei puuroudu ja toisaalta, jotta lapsille tulee tauko ennen kuin lähtevät uudestaan radalle.

Mahdollisuuksien mukaan voit rakentaa useampia rinnakkaisia ratoja.

ANNA PALAUTETTA

Kannusta tehokkaisiin liikkeisiin ja hyvään tempoon. Korjaa tarvittaessa suorituksia.

HELPOTTAMINEN

Sijoita ohjaajia opastamaan pisteisiin.

Valitse suoritettavaksi vain muutama tehtävistä.

VAIKEUTTAMINEN

Lisäämällä tehtävien lukumäärää ja kasvattamalla kierrosten toistojen määrää kuormitus lisääntyy ja rata vaikeutuu.

TIETOISUUS JA KÄSITTEET

Osallistuja osaa tehdä liikkeet motivoituneena ja ymmärtää, millainen on hyvä suoritus.

IDEAT JATKOKEHITTELYYN

Liikkeitä ja rataa voi muuttaa osallistujien ideoiden mukaan.

KANNUSTA LIIKKUMAAN OMALLA AJALLA

Kannusta toteuttamaan omia tempuratoja kotona tai koulun välitunneilla.