

29

10–12V.

N. 30 MIN

RYTMIRATA I



HARJOITTEEN TAVOITE

Rytmitaidon ja hermotuksen sekä tasapainon kehittäminen.

HARJOITTEEN KUVAUS LYHYESTI

Etene rakennettua rataa omaan tahtiin. Jokainen osallistuja aloittaa eri kohdasta rataa ja rata kierretään 3–6 kertaa. Sovella aloitus osallistujien lukumäärän mukaan, jolloin yksi tai kaksi aloittaa samasta kohdasta. Rataa kierretään myötäpäivään.

HARJOITTEEN AJOITUS

Rytmirata sopii harjoituksen alkuun lämmittelyksi.

MINKÄ TASOISILLE HARJOITUS SOPII?

Harjoitus sopii erityisesti 8–12-vuotiaille.

VÄLINEET

Kartioita, vanteita ja askeltikkaat, tai muita merkitsemisvälineitä sekä matalia esteitä. Esteet voi myös tehdä maitopurkeista ja sanomalehtikääröistä. Askeltikkaat ja vanteet voi korvata piirtämällä ne hiekkaan ja kartioiden tilalla voit käyttää vaikka vedellä/hiekalla täytettyjä mehu- tai liinsapulloja.

VALMISTELU

Tee rata valmiiksi ennen harjoitusta.

TOTEUTUS

Osallistujat etenevät radalla myötäpäivään ja vaihtavat suorituspaikkaa merkistä tai kun ovat harjoitteen suorittaneet.

1) Rytmijuoksu

Aseta merkkikartiot jonoon noin metrin välein. Jono voi olla haluamasi muotoinen. Merkkikartiot kierretään juoksemalla siten, että rintamasuunta pysyy koko ajan samaan suuntaan. Vaikeuta tehtävää juoksemalla sivuttain, takaperin jne. Katso lisää ideoita kortista 20, kohta 6 kartiojuoksu.

FYSIIKKA



Suomen Suunnistusliitto

2) Käännöshyppy

Laita 10–15 vannetta tai piirrä ympyröitä maahan peräkkäin. Etene vanteesta toiseen, lähtösuunta aina kylki edellä ja kääntyen 180 astetta hypyn aikana. Pyri rytmikkääseen suoritukseen.



3) Askellukset viivan yli

Merkitse maahan noin 4–5 metriä pitkä viiva. Etene viivaa pitkin kylki edellä askeltaen samalla viivan yli eteen ja taakse siten, että molemmat jalat käyvät aina maassa viivan toisella puolella ennen taas viivan ylitystä.

4) Hyppy vanteisiin/hyppyrudukko

Piirrä hyppyrudukko tai aseta vanteet maahan hyppyrudukon muotoon, eli kaksi peräkkäin, kaksi rinnakkain, kaksi peräkkäin jne. Hyppää peräkkäin oleviin vanteisiin tasahypyillä ja rinnakkaisiin vanteisiin yhdellä jalalla vuorotellen, oikealla jalalla oikean puoleiseen ja vasemmalla jalalla vasemman puoleiseen jne. Pyri yhtenäiseen ja rytmikkääseen suoritukseen.

5) Kaksi eteen, yksi taakse

Merkitse maahan 10–15 kappaletta noin 40 cm pituisia viivoja 30–40 cm välein tai käytä askeltikkaita.

Alla on lueteltu erilaisia askellusvaihtoehtoja, joita voit käyttää. Pyri mahdollisimman nopeaan askellukseen.

- molemmat jalat käyvät maassa joka välissä; aloita oikealla, vasen viereen, oikea seuraavaan ja vasen viereen, toista
- askella samalla tavoin kylki edellä; askella uudestaan toinen kylki edellä
- askella ruutuun sivulta sisään ja toiselta sivulta ulos siten, että molemmat jalat käyvät samassa ruudussa
- askella kaksi ruutua eteen yksi taakse siten, että molemmat jalat käyvät maassa jokaisessa ruudussa jne.

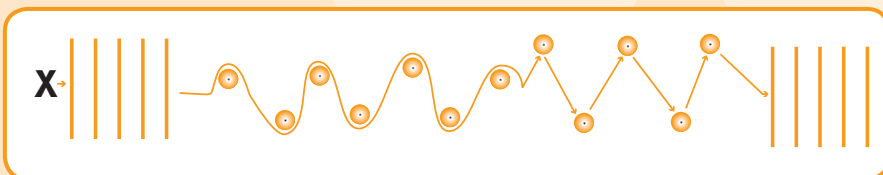
6) Hyppy sivuttain esteiden yli

Aseta 3–4 matalaa estettä (maitopurkit ja sanomalehtikääröt) peräkkäin. Hyppää tasahypyillä kylki edellä estejonon yli edestakaisin kaksi tai kolme kertaa.

7) Rytminvaihtorata

Merkitse maahan viisi viivaa noin 30–40 cm välein. Aseta merkkikartioita sikiin siten, että ne täytyy kiertää tai niiden välistä pitää mutkitella. Laita vielä merkkikartioita 2–3 metrin matkalle kahteen vierekkäiseen jonoon siten, että kartiojonot ovat 2–3 metrin etäisyydellä toisistaan ja siten, että eri jonojen kartiot ovat lomittain. Merkitse vielä viisi viivaa, kuten aluksi.

Askella viivojen yli aina oikea jalka ensin. Mutkittele juosten merkkikartioiden välistä





pujotellen. Jatka juoksua ja kosketa oikealla kädellä ensimmäistä kartiota oikealla, jonka jälkeen siiryt mahdollisimman nopeasti koskettamaan vasemmalla kädellä ensimmäistä kartiota vasemmalla ja taas oikealle jne. Askella lopuksi vielä viimeisten viiden viivan yli kaksi väliä eteen yksi taakse. Lähtöpaikka on merkitty punaisella ruksilla.

● HUOMIOITAVAA

Kannusta tehokkaaseen tekemiseen.

● ANNA PALAUTETTA

Kannusta tekemään hyvin. Korjaa tarvittaessa liikkeitä.

● HELPOTTAMINEN

Valitse suoritettavaksi vain muutama liikkeistä.

● VAIKEUTTAMINEN

Lisäämällä tehtävien lukumäärää, vähentämällä taukoja ja kasvattamalla toistoja tai kieroksia kuormitus lisääntyy.

● TIETOISUUS JA KÄSITTEET

Osallistuja oppii tuntemaan liikkeen rytmin ja hallitsemaan tekemistään.

● IDEOITA JATKOKEHITTELYYN

Osallistajat voivat tehdä rytmiratoja seuraa johtajaa -periaatteella.

● KANNUSTA LIIKKUMAAN OMALLA AJALLA

Kannusta tekemään erilaisia rytmiratoja myös omalla ajalla. Merkkeinä voi käyttää katu-kiveystä, keppejä tai mitä vaan, riippuen liikkumisen ympäristöstä.