

# 30

10–12V.

15–20 MIN

## RYTMIRATA II



### HARJOITTEEN TAVOITE

Harjoitteen tavoitteena on kehonhallinnan, rytmin, ketteryyden ja koordinaation kehittäminen.

### HARJOITTEEN KUVAUS LYHYESTI

Valmiiksi tehty rata, jossa on erilaisia tehtäviä.

### HARJOITTEEN AJOITUS

Rytmirata sopii hyvin harjoituksen alkuun, jolloin hermosto saa sopivasti ärsykeitä ennen maastossa juoksemista.

### MINKÄ TASOISILLE HARJOITUS SOPII?

Harjoitus sopii kaiken tasoisille ja kaiken ikäisille.

### VÄLINEET

Hypynarut, maahan piirretyt ympyrät tai vanteet ja askeltikkaat tai vastaavat.

### VALMISTELU

Tee rata valmiiksi etukäteen.

### TOTEUTUS

Osallistuja kiertävät rataa, joko omaan tahtiin tai ohjaaja ilmoittaa, milloin alkaa liikkuminen eri pisteissä ja kaikki vaihtavat yhtä aikaa seuraavaan pisteeseen. Valmistele suorituspaikat siten, että useampi osallistuja voi tehdä siinä samaan aikaan. Pidä kierrosten välissä 1–2 min tauko. Tee kierroksia 4–6.

#### 1) Hiirenhäntähyppele

Pidä hypynarun päistä kiinni yhdellä kädellä ja pyöritä narua vaakatasossa. Hypitse narun yli tasajalkaa.

FYSIIKKA



Suomen Suunnistusliitto

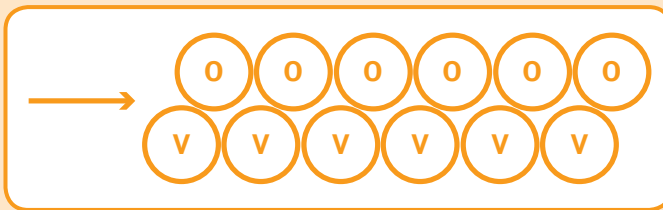
## 2) Vuorohyppely

Aseta tai piirrä 14 ympyrää tai ruutua peräkkäin. Hyppää parittomissa ympyröissä oikealla jalalla kaksi matalaa ja nopeaa hyppyä. Hyppää muissa ympyröissä yksi hyppy vasemmalla jalalla. Hyppää seuraavalla kierroksella toisin päin eli parittomissa ympyröissä oikealla jalalla yksi hyppy ja parillisissa ympyröissä vasemmalla kaksi hyppyä. Vaihda jalkojen roolia joka kierroksella.



## 3) Ristiinjuoksu

Aseta vanteet tai piirrä ympyrät maahan kuvan osoittamalla tavalla. Nuoli osoittaa kulkusuunnan. Vie jalka seuraavaan ympyrään aina toisen jalan edestä. Aloita vasemmalla jalalla.

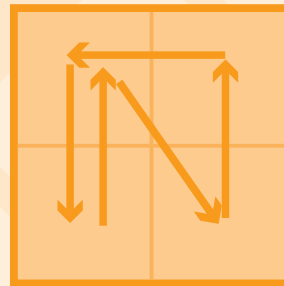


## 4) Tikapuut, nopea jalkatyö sivulta

Askeltikkaiden tai muun ruudukon pituus on 9 metriä. Asetu tikkaiden alkupäähän oikea kylki menosuuntaan päin. Astu joka väliin ensin oikealla jalalla ja sitten vasemmalla jalalla mahdollisimman nopealla tempolla. Tee seuraavalla kierroksella vasen kylki edellä tai merkitse tikkaisiin kohta, missä vaihdetaan kylkeä kesken hyppäämisen.

## 5) Ristikkohyppy

Piirrä maahan ristikko, jonka ruudut ovat 30–40 cm kantiinsa. Hypi tasajalkaa tai yhdellä jalalla. Jos hypit yhdellä jalalla, muista vaihtaa jalkaa ja hyppysuuntaa eri kierroksilla. Aloita hyppiminen vasemmasta alaruudusta ja etene nuolen osoittamaan suuntaan. Pidä rintamasuunta koko ajan ruudukon yläreunaan päin.



### ● 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 kierroksia kuormitus lisääntyy.

- **TIETOISUUS JA KÄSITTEET**

Osallistuja oppii tuntemaan liikkeen rytmin ja hallitsemaan tekemistään.

- **IDEOITA JATKOKEHITTELYYN**

Osallistujat voivat ideoida ja tehdä välineistä lisää erilaisia rytmiratoja ja ohjata niitä toisilleen.

- **KANNUSTA LIIKKUMAAN OMALLA AJALLA**

Kannusta tekemään erilaisia rytmiratoja myös omalla ajalla.