

36

13–16v.

15 MIN

SUKKULAVIESTI MAASTOSSA



HARJOITTEEN TAVOITE

Harjoitus on lajinomainen juoksuharjoitus ylivauhdilla, joka kehittää juokсутekniikkaa metsässä, ketteryyttä, kehon hallintaa ja rohkeutta juosta maastossa. Kovavauhtisena juoksuna harjoitus toimii myös hapenottoharjoituksena.

HARJOITTEEN KUVAUS LYHYESTI

Joukkueet juoksevat sukkulaviestiä valitussa maastossa. Viesti päättyy, kun joukkueen juoksijat ovat juosseet sovitun määrän viestiosuusia eli yksi juoksija juoksee useamman kerran.

HARJOITTEEN AJOITUS

Harjoite sopii hyvin toteutettavaksi ennen harjoituksen suunnistusosuutta. Ohjaa ennen sukkulaviestiä hyvä lämmittely, nilkkajumppa ja venyttelyt. Ohjaa sukkulaviestin jälkeen verryttely ja kokonaisharjoituksen päätteeksi myös loppuverryttely ja venyttelyt.

MINKÄ TASOISILLE HARJOITUS SOPII?

Harjoitus sopii kaiken tasoisille, kun maaston kulkukelpoisuus ja osuuden pituus valitaan ikäryhmälle ja tasolle sopivaksi.

VÄLINEET

Ei tarvita välineitä paitsi, jos halutaan merkitä joukkueiden lähtöpaikat esim. rastilipuun.

VALMISTELU

Valitse tavoitteen mukainen maasto: vauhdikas kangasmaasto, suo, vaikeakulkuinen maasto tai hyvöpohjainen metsämaasto. Valitse paikka, jossa joukkueiden juoksulinjat ovat melko samanarvoisia. Määrittele juostavaksi matkaksi 10–15 sekunnissa juostava matka. Merkitse lähtöpaikat rastilipuilla.

FYSIIKKA



Suomen Suunnistusliitto

● TOTEUTUS

Kerro harjoituksen tarkoitus ja toteutustapa. Jaa osallistujat joukkueisiin. Jos tarkoituksena on juosta monta kertaa lyhyin palautuksin, on joukkueessa vain 3 jäsentä. Jos juostaan useamman kerran pidemmällä palautuksilla, on joukkueessa enemmän jäseniä. Kerro miten monta kertaa kukin juoksee (4–10 kertaa).



Puolet joukkueesta siirtyy toiseen päähän juoksumatkaa ja puolet toiseen päähän. Jos joukkueessa on pariton määrä juoksijoita, sijoittuu lähtöpäähän enemmän juoksijoita. Anna lähtömerkki. Viesti päättyy, kun joukkueen jäsenet ovat juosseet sovitun määrän osuuksia.

Ohjaa verryttely.

● HUOMIOITAVAA

Innosta joukkueita kannustamaan. Tärkeää on kisaaminen ja kisan innoittamana juosta kovalla vauhdilla, ei niinkään joukkueiden keskinäinen vertailu.

● ANNA PALAUTETTA

Kehu yrittämistä ja kovaa vauhtia. Kannusta pitämään juokсутekniikka koossa ja ponnistamaan napakasti maasta. Kehu kaikkia joukkueita.

● HELPOTTAMINEN

Lyhennä juoksumatkaa. Jokainen juoksee vain kaksi osuutta.

● VAIKEUTTAMINEN

Jokainen juoksee paljon osuuksia. Osuuspituutta voi pidentää harkiten, jos ryhmä on valmis tekemään kovan harjoituksen.

● TIETOISUUS JA KÄSITTEET

Hyvän juokсутekniikan ylläpitäminen maastossa vaatii keskittymistä ja harjoittelua, sekä myös rohkeutta. Maastossa juostessa lantio laskee hieman alemmaksi verrattuna tiellä tai polulla juoksemisen tekniikkaan, mutta ei kuitenkaan ”istuma-asentoon”.

● IDEAT JATKOKEHITTELYYN

Voit toteuttaa viestin esim. 3 kertaa ja pitää viestien välillä 5 minuutin palautuksen. Yhdessä viestissä on jokaisella juoksijalla 5 osuutta. Voit sekoittaa joukkueet viestien välillä, jolloin voittajajoukkue vaihtuu aina.

Viesti voidaan toteuttaa loivassa mäessä, jolloin toiseen suuntaan juostaan alamäkeen ja toiseen suuntaan ylämäkeen.

● KANNUSTA LIIKKUMAAN OMALLA AJALLA

Kannusta pienten juoksukisojen järjestämiseen kaveriporukalla. Kannusta nopeisiin juoksupyrähdyksiin jokaisen juoksuharjoituksen yhteydessä.