

# 3

59v.

5-10 MIN

## HÄNNÄNRYÖSTÖ



### HARJOITTEEN TAVOITE

Energian purku, suunnan muutokset juostessa, kaverin huomioiminen, reaktiokyvyn parantaminen sekä muiden ja oman liikkeen havainnointi.

### HARJOITTEEN KUVAUS LYHYESTI

Juoksuleikki, jossa tavoitteena on kerätä kavereiden häntiä hävittämättä omaansa

### HARJOITTEEN AJOITUS

Leikki sopii hyvin alkuleikiksi ja lämmittelyksi.

### MINKÄ TASOISILLE HARJOITUS SOPII?

Harjoitus sopii kaikille.

### VÄLINEET

Tarvitset jokaiselle osallistujalle hännän, jotka voivat olla esim. joukkuenuhoja tai viitoituksen pätkiä. Ylimääräisiäkin häntiä on hyvä olla, jolloin saat leikkiin muuntelumahdollisuuksia.

### VALMISTELU

Rajaa alue, jolla leikitään.

### TOTEUTUS

Jaa jokaiselle osallistujalle häntä ja he kiinnittävät sen roikkumaan housujen selkäpuolelta vyötäröstä. Näytä leikkialueen rajat.

Aloituserkistä osallistujat saavat lähteä ottamaan toisiltaan häntiä pois, yrittäen samalla itse juosta karkuun, jotta oma häntä ei tulisi ryöstetyksi. Kun saa hännän kaverilta, saa sen laittaa itselleen ja voi jatkaa leikkiä. Leikin aikana osalla ei ole häntää lainkaan ja osalla on useampia häntiä. Pysäytä leikki sopivan ajan kuluttua ja katsokaa, kuka on saanut eniten häntiä ryöstetyksi. Ota leikki uusiksi niin monta kertaa kuin intoa riittää.

FYSIIKKA



Suomen Suunnistusliitto

## ● HUOMIOITAVAA

Tarkista, että kaikkien osallistujien hännät ovat paikoillaan ja ne näkyvät riittävästi. Hännästä pitää näkyä suurin osa, jottei tule töpöhäntiä, jolloin tarttuminen häntään on vaikeaa.



## ● ANNA PALAUTETTA

Kehu yrittämistä, nopeutta ja ketteryyttä.

## ● HELPOTTAMINEN

Lisää häntien pituutta. Pienennä alueen kokoa.

Ota lisähännät käyttöön siten, että ohjaajalta saa tulla hakemaan uuden hännän, jos ei ole yhtään häntää.

## ● VAIKEUTTAMINEN

Lyhennä häntien pituutta.

Vaihda hännän paikka esimerkiksi vatsan puolelle.

Vaihda liikkumistapaa.

Suurena leikkialuetta.

## ● TIETOISUUS JA KÄSITTEET

Monen leikkijän liikkeiden seuraaminen.

## ● IDEAT JATKOKEHITTELYYN

Ota leikkiin mukaan ns. vankila, johon joutuu, jos oma häntä ryöstetään. Vankilasta pelastuu, kun kaveri tuo hännän.

Kysy lapsilta ideoita leikin muuttamiseen.

## ● KANNUSTA LIIKKUMAAN OMALLA AJALLA

Kannusta leikkimään pihaleikkejä myös omalla ajalla. Miettikää yhdessä, mistä voi tehdä kotona häntiä.