

41

13–16v.

15 MIN

VEDENKANTO



HARJOITTEEN TAVOITE

Harjoitus on leikkimielinen vauhtikestävyys harjoitus, jossa kehittyy myös ketteryys. Ryhmässä tehtävä harjoite myös tiivistää yhteishenkeä.

HARJOITTEEN KUVAUS LYHYESTI

Joukkueet täyttävät isompaa astiaa pienemmällä kaikkien juostessa samanaikaisesti.

HARJOITTEEN AJOITUS

Ohjaa tai opasta alkuverryttely, nilkkajumppa ja venyttely ennen harjoitusta. Ohjaa tai opasta loppuverryttely vedenannon jälkeen. Harjoitus sopii erityisen hyvin kesäleirin ohjelmaan, ennen suunnistusharjoitusta tai sen jälkeen, varsinkin veden äärellä lämpiminä kesäpäivinä.

MINKÄ TASOISILLE HARJOITUS SOPII?

Harjoitus sopii kaiken tasoisille harrastajille. Tehtävän kestoa ja juostavaa matkaa on syytä sovittaa osallistujien tason mukaan.

Nuorimpien harrastajien kanssa vedenhakupaikan on oltava turvallinen, esim. matala hiekkaranta, jossa kahlataan.

VÄLINEET

Veden keruustasiat ja veden kuljetusastiat. Keruustiaksi sopii esim. 10 litran ämpäri jokaiselle joukkueelle. Sopiva joukkueen koko on 5 henkeä. Kuljetusastioiksi sopii puolen litran pullot.

Jos veden kuljetusastioita on vähän, voi täyttämisen toteuttaa viestinä.

VALMISTELU

Valitse sopiva ja turvallinen paikka, jossa kaikki mahtuvat ottamaan vettä samanaikaisesti. Varaa välineet. Toteuta tehtävä viestinä tai pareittain, jos kaikki eivät mahdu täyttämään asioitaan kerralla. Aseta keruustasiat sopivalle etäisyydelle vedenhakupaikasta, esim. 50 metrin päähän.

Suunnittele harjoituksen rasittavuus: Jos joukkueessa on 5 henkeä, keruustasia 10 litraa,

kuljetusastia ½ litraa ja keruuastia 50 metrin päässä vedenhakupaikalta, tulee jokaiselle noin 8 kertaa 50 metriä juoksua + lyhyet palautukset kun hän täyttää tai tyhjentää astiaa. Jos astiassa on isompi suu kuin pullossa, ovat palautushetket lyhyempiä.



● TOTEUTUS

Kerro harjoitteen toteutus. Jaa osallistujat 4–6 hengen joukkueisiin.

Anna lähtömerkki. Jokainen lähtee samanaikaisesti kuljettamaan vettä astiallaan keruuastiaan. Se joukkue voittaa, jonka keruuastia on ensimmäiseksi täysi.

Innostuksen mukaan kisan voi uusia, tai toteuttaa niin, että tehtävänä on nyt tyhjentää keruuastian vesi sovittuun paikkaan.

● HUOMIOITAVAA

Huomioi turvallisuus, kun ollaan veden äärellä ”leikkimässä”.

● ANNA PALAUTETTA

Muistuta tarvittaessa turvallisuudesta. Kannusta kaikkia ja luo iloinen ilmapiiri.

● HELPOTTAMINEN

Valitse isoisemmat kuljetusastiat. Valitse pienempi keruuastia. Lyhennä kuljetusmatkaa.

Toteuta viestinä, jolloin palautushetket ovat pidempiä.

● VAIKEUTTAMINEN

Aseta kierrettäviä, alitettavia tai ylitettäviä esteitä kuljetusmatkalle. Tee reitti, jota pitkin on kuljettava, esim. lankun päällä. Sovi jokin tehtävä jokaisen kuljetuskerran jälkeen, esim. kuperkeikka, keksin syöminen ja vihellys tms.

Käytä astiaa, jota on pidettävä tapapainossa kuljetusmatkalla, jotta vettä ei loiskuisi yli. Tehtävä suoritetaan pareittain, jolloin kuljettajan silmät on sidottu ja pari kuljettaa häntä pitäen takaa kiinni olkapäistä. Kuljetusmatka on tällöin lyhyempi, eikä kyseessä ole vauhtiharjoitus, vaan luottamusharjoitus.

● TIETOISUUS JA KÄSITTEET

Anna joukkueille tehtäväksi laskea kuljetuskertojen määrä.

Turvallisuuden huomioiminen veden äärellä.

● IDEAT JATKOKEHITTELYYN

Kuljetettavana voi olla lunta, kävyt lasten hiekkalapiolla tai hiekkaa.

Joukkueet keksivät itselleen nimet, asut ja kasvomaalaukset ennen tehtävän alkamista.

● KANNUSTA LIIKKUMAAN OMALLA AJALLA

Kysele, millaisia joukkuekisoja nuoret ovat tehneet jossain muussa harrastuksessa. Kannusta kokeilemaan kivoja tehtäviä kavereiden kanssa vapaa-ajalla, mutta korosta turvallisuutta.