

44

13–16v.

1,5–5 h

VAELLUS



HARJOITTEEN TAVOITE

Harjoitus on mielekäs pitkä peruskestävyys harjoitus, johon yhdistyy suunnistuksen harjoitteita. Yhdessä kulkeminen ja mahdollisuus jutella harjoituksen aikana lisää myös ryhmän yhteishenkeä.

HARJOITTEEN KUVAUS LYHYESTI

Vaellus porukassa kävellen ja sen lomassa 1–3 suunnistustehtävää sekä pyrähdyskiä, joilla rikotaan lihasväsymystä ja herätellään hermostoa.

HARJOITTEEN AJOITUS

Vaellukselle lähdettäessä toteutetaan lämmittelynä monipuolisia liikkeitä (käsiä pyörittelyä, polven nostoa eteen ja sivulle, vartalon taivutuksia jne.), pientä juoksentelua, nilkkajumppa ja venyttelyt.

Ohjaa vaelluksen päätteeksi venyttely, rennot pyrähdykset ja jalkojen ravistelu. Opasta venyttelemään lisää myöhemmin kotona.

MINKÄ TASOISILLE HARJOITUS SOPII?

Harjoitus sopii kaiken tasoisille harrastajille, kun vaelluksen pituus ja vauhti sovitetaan osallistujien kunnan mukaan. Vaellus voidaan toteuttaa pienryhmissä. Nuoremmille järjestetään joka pienryhmään ohjaaja.

VÄLINEET

Nuorille kartta (kartat), kompassi ja kartan suojukset. Jokaisella on oma juomapullo ja eväät sopivassa repussa.

VALMISTELU

Valitse sopiva maasto ja järjestä osallistujille kartat maastosta. Valmistele suunnistus harjoitteet vaelluksen lomaan.

TOTEUTUS

Kerro harjoitteen tavoitteista.

FYSIIKKA



Suomen Suunnistusliitto

Koko ryhmä lähtee vaeltamaan kävelen. Tarpeen mukaan ryhmää jaetaan matkan varrella pienryhmiin jaksamisen mukaan. Vaelluksen kesto voi olla 1,5–5 tuntia. Evästaukoja pidetään viimeistään 1,5 tunnin välein.



Vaelluksen lomassa voi olla suunnistustehtäviä tai suunnistuksellisia tehtäviä, joilla rikotaan jaloista väsymystä ja saadaan harjoitukseen mukaan lajitekniikkaa. Tehtävien luonne riippuu maastosta ja käytettävissä olevista kartoista. Ne voivat olla esim. viuhkarasteja, suunnassakulkuvälejä, rastinottoa tai rannesuunnistusta.

Vaelluksen ”rytmi” katkaistaan ajoittain rennoilla 20–100 metrin pysähdyksillä, joilla saadaan poistettua pitkäkestoisen harjoituksen tuomaa lihasväsymystä ja heräteltyä hermoroitoja.

● HUOMIOITAVAA

Vaikka vauhti ei nouse kovaksi kävellessä, on harjoitusmuotoon totuttava. Aloita lyhyemmällä vaelluksilla ja lisää harjoituksen pituutta, kun siihen totutaan.

Huolehdi turvallisuudesta. Varmista, että jokainen kulkee pienryhmässä mukana ja tietää, mihin ollaan menossa.

Evästauoilla voi tehdä avotulen niille osoitetuilla taukopaikoilla, jos metsäpalovaroitusta ei ole voimassa.

● ANNA PALAUTETTA

Kehu jaksamisesta. Opasta kävelemään maastossa rennosti jännittämättä esim. hartioita.

● HELPOTTAMINEN

Lyhennä käveltävää reittiä.

● VAIKEUTTAMINEN

Pidennä harjoitusta. Valitse mäkinen ja vaikeakulkuinen maasto.

● TIETOISUUS JA KÄSITTEET

Turvallisuusasioista huolehtiminen. Jokainen tietää, mikä on suunniteltu reitti ja osaa osoittaa sen kartalla.

Peruskestävyyden merkityksen ymmärtäminen suunnistussuorituksen kannalta.

● IDEAT JATKOKEHITTELYYN

Vaelluksen voi toteuttaa myös hiihtäen, pyörällä tai soutaen.

● KANNUSTA LIIKKUMAAN OMALLA AJALLA

Kannusta nuoria tekemään omalla ajalla yhdessä kaverin kanssa pitkiä vaelluksia. Muistuta, että kotiin pitää aina jättää tieto, mihin menee ja milloin palaa.