

6

59v.

N. 10 MIN

NOPPALOO



HARJOITTEEN TAVOITE

Nimien oppiminen ja ryhmähengen kohottaminen liikuntaleikin avulla. Reaktiokyvyn ja nopeuden harjoittaminen.

HARJOITTEEN KUVAUS LYHYESTI

Heittäjä heittää pallon tai ison nopan ilmaan huutaen jonkun nimen, joka ottaa pallon kiinni ja heittää sillä jotakin toista leikkijää kehoon.

HARJOITTEEN AJOITUS

Leikki sopii hyvin harjoituksen alkuun lämmittelyksi ja tutustumiseksi tai harjoituksen loppuun.

MINKÄ TASOISILLE HARJOITUS SOPII?

Kaikentasoisille.

VÄLINEET

Iso pallo, joka ei ole kova, tai iso pehmonoppa.

VALMISTELU

Ei vaadi erityistä valmistelua.

TOTEUTUS

Valitse ensimmäinen heittäjä. Heittäjä heittää pallon ilmaan niin korkealle kuin jaksaa ja huutaa samalla jonkun leikkijän nimen. Muut leikkijät lähtevät juoksemaan karkuun, kun pallo irtoaa heittäjän käsistä. Huudetun leikkijän on mahdollisimman nopeasti otettava pallo kiinni. Kun hän saa sen käsiinsä, hän huutaa ”Seis!”, jolloin kaikki pysähtyvät heti.

Pallon kiinniottaja ottaa 3 loikkaa jotakin leikkijää kohden ja yrittää siitä paikasta osua pallolla toiseen leikkijään heittämällä sitä. Se jota heitetään, saa väistellä heittoa, mutta jalkoja ei saa siirtää väistäessä. Jos heittäjä saa osuman, pääsee hän pois heittäjän paikalta ja leikkijästä, johon pallo osui, tulee uusi heittäjä. Jos heittäjä ei osu toiseen

FYSIIKKA



Suomen Suunnistusliitto

leikkijää, heittää hän itse seuraavan kerran pallon ilmaan.

Jos käytät noppaa leikissä: menettele muutoin samalla tavalla kuin pallon kanssa, paitsi että ”Seis”-huudon jälkeen noppa tiputetaan maahan ja kiinniottaja saa ottaa nopan luvun osoittaman määrän harppauksia kohti toista leikkijää.



● HUOMIOITAVAA

Palloa tai noppaa tulee heittää suoraan ylöspäin. Seis-huudon jälkeen pitää kaikkien heti pysähtyä.

● ANNA PALAUTETTA

Kannusta juoksemaan kovaa ja heittämään tarkasti. Kehu hyviä suorituksia.

● HELPOTTAMINEN

Lisää loikkien määrää.

● VAIKEUTTAMINEN

Muuta karkuun juoksevien liikkumistapaa, esim. hyppiminen yhdellä tai kahdella jalalla, takaperin juokseminen jne.

● TIETOISUUS JA KÄSITTEET

Heiton voimakkuuden arviointi. Reaktiokyky liikkeessä sekä liikkeen pysäytyksessä. Osallistujien nimet.

● IDEAT JATKOKEHITTELYYN

Jos leikitään rakennuksen vieressä, jossa on jyrkkä viisto katto, voidaan pallo heittää katolle, josta se vierii alas, ja huudettu kiinniottaja ottaa sen kiinni.

Pallo pitää saada heitettyä ”koriin” toisen leikkijän käsien välistä, kun hän laittaa ne eteensä kuin korirenkkaaksi.

Leikkijä, johon kiinniottaja osuu pallolla, saa pisteen. Kolmesta pisteestä ”keitetään”. Keitettävä kääntää selkensä toiselle leikkijälle, joka liikuttelee palloa keitettävän selän takana koskematta selkään ja pysäyttää sen oikealle tai vasemmalle sivulle. Keitettävä yrittää arvata, kummalla puolella pallo on. Oikeasta ja väärästä arvauksesta sovitaan jokin tempu, esim. juoksu talon ympäri.