

# 7

9v.

20 MIN

## STUNT-RATA



### HARJOITTEEN TAVOITE

Kehon käyttäminen ja hallinta monipuolisella esteradalla. Onnistumisten kokeminen. Oppiminen erilaisilla esteillä.

### HARJOITTEEN KUVAUS LYHYESTI

Toimintapisterata, joka suoritetaan edeten tehtävapisteeeltä toiselle useampia kierroksia.

### HARJOITTEEN AJOITUS

Sopii, mihin kohtaan vain harjoitusta. Ohjaa lämmittely ja lyhyet venyttelyt ennen harjoitusta. Huomioi harjoitteen kesto!

### MINKÄ TASOISILLE HARJOITUS SOPII?

Kaikentasoisille.

### VÄLINEET

Valitse välineet saatavuuden mukaan. Suunnittele rata maaston, tilan ja välineistön ehdoilla. Esimerkkejä välineistä: naruja, köysi, pallo, aitoja, vanteita ja lakana.

### VALMISTELU

Tutustu maastoon, jolloin tiedät, mitä voit hyödyntää harjoituspaikalla. Käytä hyödyksesi esim. penkkejä, leikkipuiston leikkilineitä, jyrkäniteitä tai kiviä. Tee rata siten, että se etenee selkeästi pisteeltä toiselle, jotta lapset tietävät, miltä pisteeltä mennään minnekin. Voit halutessasi tehdä nuolia osoittamaan reittiä seuraavalle pisteelle, jos välimatkat ovat pidemmät.

### TOTEUTUS

Esittele rata ennen aloitusta tai lähetä osallistujat matkaan, ja sovi pisteille ohjaajia neuvomaan. Pisteet kierretään sovitussa järjestyksessä. Osallistujat kiertävät useamman kierroksen.

FYSIIKKA



Suomen Suunnistusliitto

Tehtävapisteeet voivat olla esimerkiksi seuraavanlaiset:

- 1) Ylitys-alitus: aitojen/kivien/puunrunkojen/puihin viritettyjen narujen ylitys ja/tai alitus.
- 2) Suon ylitys: naruja/köysi/pitkiä lautoja kiemurtelee maastossa ja niiden päällä pitää kävellä tasapainoillen ilman, että horjahtaa.
- 3) Vuoren valloitus: jonkun korkeamman esteen ylitys, esim. penkki/kiipeilyteline/iso kivi/kumpare/jyrkänne.
- 4) Mättäältä mättäälle: astutaan/loikataan pitkin harppauksin merkatuilta laatoilta/kiiviltä/mättäiltä/puun juurilta toiselle.
- 5) Pallopiste: pallon potkaiseminen ja heittäminen merkattuihin kohteisiin, esim. kaksi eri puuta.
- 6) Lakanatunneli: levitä lakana johonkin sopivan pienen "solan" päälle tai viritä se kahden puun väliin matalalle. Lasten tulee ryömiä lakanan alle muodostuvasta tunnelista.
- 7) Hämähäkinverkko: viritä naruista tehty iso hämähäkinverkko kahden puun väliin. Osallistujat menevät verkon aukkojen läpi osumatta seittiin. Sovi monestako aukosta pitää mennä.
- 8) Kiipeäminen: valitse sopiva paikka, josta pääsee kiipeämään ylöspäin joko ilman köyttä tai köyden kanssa. Kiinnitä köysi isoon puuhun rinteeseen päälle ja vedä sen vapaa päälle alas. Rinne ei voi olla kovin pitkä eikä pystysuora, vaan jalkojen tulee pysyä hyvin maassa koko kiipeämisen ajan. Myös oksainen puu on sopiva kiipeilypiste.
- 9) Naruhyppeily: aseta 6–8 kpl naruja poikittain sopivien välimatkoin (n. 50 cm). Narujen yli hypitään etuperin/takaperin/sivuttain/yhdellä jalalla jne. Joka kierroksella hypitään eri tavalla.



Päätä kierroksien määrä mielekkyyden mukaan.

#### ● HUOMIOITAVAA

Voit seurata lasten taitoja eri pisteillä kiertelemällä niillä. Vaihtoehtoisesti voit pysähtyä seuraamaan kaikkien lasten liikkumista yhdellä pisteellä, jolloin näet lasten liikkumisen taidot ja voit ohjata jatkossa oikeissa asioissa.

Sovi, miten menetellään, jos yhdelle pisteelle tulee paljon ruuhkaa.

#### ● ANNA PALAUTETTA

Palautteen antaminen on helppoa, sillä näet, miten lapset toimivat, ja voit antaa palautetta saman tien.

Opasta keksimään vaikeampia tehtäviä, jos on tarvetta.

#### ● HELPOTTAMINEN

Tee vähemmän pisteitä.

Tee samalle pisteelle tarvittaessa myös helpompi vaihtoehto tehtävän suorittamiseen.



### VAIKEUTTAMINEN

Rata suoritetaan sokkona parin avustuksella. Osallistujille laitetaan joko pipo silmille tai liina silmille. Lisää radalle naru, jota seuraamalla pääsee pisteeltä toiselle, vaikka kontaten. Pari kuljettaa ja neuvoa sokkoa.

Tehtävapisteen välit kuljetaan yhdellä jalalla hyppien.

### TIETOISUUS JA KÄSITTEET

Oppii käyttämään monipuolisesti kehoaan ja ratkaisemaan pisteiden tehtävät erilaisin toteutuksin.

### IDEAT JATKOKEHITTELYYN

Käännä radan kiertosuuntaa kesken toiminnan, jolloin radasta tulee erilainen.

### KANNUSTA LIIKKUMAAN OMALLA AJALLA

Kehota leikkimään ”lattiaan ei saa koskea” tai tekemään oman stunt-radan kodin läheisyyteen.

Kotimaastoon voi myös tehdä pyörällä mentävän radan, jossa on hyppyreitä, mäkiä, tasapainoilua jne.

Ideoikaa yhdessä lisää.