

8

59v.

10 MIN

KÄPYRINKI



HARJOITTEEN TAVOITE

Juokseminen ja tarkka heittäminen. Jännitys, osuuko kohteeseen.

HARJOITTEEN KUVAUS LYHYESTI

Kisataan joukkueittain heittokilpailu. Jokaisesta kohteeseen osuneesta heitosta saa pisteen. Jos joku joukkueen jäsen ei osu kohteeseen, juoksee koko joukkue sakkoringin. Voittaja on se joukkue, joka on nopeimmin kerännyt tarvittavan määrän pisteitä.

HARJOITTEEN AJOITUS

Harjoite sopii, mihin kohtaan vain harjoitusta, vaikkapa suunnistusradan keskelle, jos halutaan keskeyttää suunnistaminen hetkeksi.

MINKÄ TASOISILLE HARJOITUS SOPII?

Sopii kaikäntasoisille.

VÄLINEET

Käpyjä tms. heitettäviä esineitä. Merkit kohteisiin, esim. nauhat tai kartiot. Sakkoringin merkit.

VALMISTELU

Jaa leikkijät 2–6 hengen joukkueisiin. Varaa jokaiselle joukkueelle 4 käpyä. Merkitse jokaiselle joukkueelle oma heittopaikka sekä oma kohde, johon yritetään osua kävyllä.

TOTEUTUS

Joukkueet asettuvat omille heittopaikoilleen. Kun ohjaaja antaa lähtöluvan, heittävät joukkueen ensimmäiset leikkijät neljä käpyä merkattua kohdetta kohden. Jokaisesta osumasta joukkue saa yhden pisteen. Jokaisesta ohiheitosta tulee joukkueelle yksi sakkokierros. Koko joukkue juoksee yhdessä saadun sakkokierros määrän yhden heittäjän heittojen jälkeen. Tämän jälkeen joukkueen seuraava heittäjä heittää neljä käpyä. Jokainen jäsen heittää vuoronperään ja juoksut suoritetaan aina heittäjän heitettyä kaikki käpynsä. Joukkue joka ensimmäisenä saa 15 pistettä (tai jonkin muun sovitun pistemäärän) on voittaja.

FYSIIKKA



Suomen Suunnistusliitto

● HUOMIOITAVAA

Valitse sopiva heittoetäisyys osallistujille. Pienimmille lapsille riittää muutamman metrin matka. Sakkoringi tulee sijoittaa niin, että kaikilla joukkueilla on sinne yhtä pitkä matka. Huomioi lasten kuntotaso, kun valitset ringkiä.



● ANNA PALAUTETTA

Ennen kisan aloittamista voit kerrata, miten heitetään. Tarvittaessa anna heittäjille palautetta heittotekniikasta.

● HELPOTTAMINEN

Lyhennä sakkoringin pituutta. Lyhennä heittoetäisyyttä.

● VAIKEUTTAMINEN

Pidennä sakkoringin pituutta. Kasvata heittoetäisyyttä. Lisäksi sakkoringin suorittamista voidaan vaikeuttaa liikkumistapaa muuttamalla esim. käsi-kädessä koko ryhmä tai takaperin juosten.

● TIETOISUUS JA KÄSITTEET

Laskeminen. Joukkueen yhteishengen edistämisen keinojen oppiminen eli osataan suhtautua oikein ohiheittoihin.

● IDEAT JATKOKEHITTELYYN

Joukkue heittää tikkatauluun tai muuhun vastaavan, jolloin tehtävään tulee lisää jännitystä.

Sama idea, mutta potkaistaan pallo sovittuun kohteeseen.

Sama juoksuidea, mutta joukkue saa pisteitä oikein tiedetystä karttamerkistä ja kunto-kierroksia väärästä vastauksesta.

● KANNUSTA LIIKKUMAAN OMALLA AJALLA

Kannusta harjoittelemaan heittoa kotona. Suunnitelkaa yhdessä leikki, jota voi leikkiä vaikka yksin, ja jossa on samaan tapaan sakkokierroksia ja mahdollisesti palkintoja osumista.