

10

10-20 MIN

KETTERYYS- REITINVALINTARATA



HARJOITTEEN TAVOITE

Kehittää ketteryyttä sekä suunnistuksen reitinvalintataitoa.

HARJOITTEEN KUVAUS LYHYESTI

Osallistuja juoksee kartta kädessä ja tekee juostessaan kartalla olevalle rastivälille reitinvalinnan. Juoksun ja reitinvalinnan jälkeen osallistuja suorittaa ketteryysradan sen mukaan, onko hän valinnut rastivälille vasemman, suoran vai oikean reitinvalinnan.

MINKÄ TASOISILLE HARRASTAJILLE HARJOITUS SOPII?

Kaikentasoisille.

VÄLINEET

Karttoja. Salista löytyviä välineitä ja telineitä.

VALMISTELU

Tee kolme ketteryysrataa vierekkäin. Tee radoista erilaiset erilaisin välinein. Suunnittele radat niin, että niillä joutuu ylittämään, alittamaan ja kiertämään esteitä.

TOTEUTUS

Harjoitus suoritetaan peräkkäin pienillä välimatkoilla. Anna salin päässä kaikille oma kartta, johon on piirretty yksi rastiväli reitinvalinnan tekoa varten. Osallistuja juoksee kartan kanssa yhden salin sivun matkan ja tekee samalla reitinvalinnan. Osallistuja antaa kartan ohjaajalle tai jättää sen maahan ennen ketteryysradalle siirtymistä.

Suoritettava ketteryysrata valitaan sen mukaan, minkä reitinvalinnan henkilö teki. Jos valinta oli vasen kierto, suoritetaan vasen rata. Jos reitinvalinta oli suoraan, menee hän keskimmäisen radan ja jos reitinvalinta oli oikealta, edetään oikea ketteryysrata.

Siirry ketteryysradan jälkeen salin ensimmäiseen päähän uuden kartan ääreen ja tee uusi reitinvalinta samalla, kun juokset taas salin pitkää sivua kohti ketteryysratojen aloituspaikkaa.

HUOMIOITAVAA

Siirrä välillä karttoja aloituspaikalle, jos karttoja ei ole riittävästi.

SALI-
HARJOITUKSET



Suomen Suunnistusliitto

Voit kuvailla ketteryysradan metsäksi, jolloin radalla on esim. ylitettäviä kiviä, kierrettäviä puita, jyrkänteeltä alas hyppäämistä, ojan yli hyppäämistä yms.



ANNA PALAUTETTA

Keskustelkaa harjoituksen päätyttyä eri rastiväleistä ja reitinvalinnoista. Mitä hyviä ja huonoja puolia eri reitinvalinnoilla on. Muistuta myös siitä, että rastivälin paras reitinvalinta ei välttämättä ole paras kaikille, vaan jokaisen tulee valita reittinsä oman taitotasonsa mukaan.

HELPOTTAMINEN

Tee helpommat ketteryysradat.
Piirrä kartoille yksinkertaisia rastivälejä.

VAIKEUTTAMINEN

Voit vaikeuttaa harjoituksen kaikkia osatehtäviä:

- Tee reitinvalintatehtävät osallistujien tason mukaisiksi tai heille hieman haastaviksi.
- Ohjeista juoksemaan reitinvalintavaihe täysillä, jolloin tehtävä vaikeutuu.
- Vaikeuta ketteryysradan vaatimustasoa.

TIETOISUUS JA KÄSITTEET

Itselle sopivan reitinvalinnan päättäminen. Päätökseen vaikuttavat:

- eri reitinvalintojen pituus ja kulkukelpoisuus,
- omat suunnistustaidot,
- oma halu ja kunto juosta tietä tai polkua,
- oleelliset kohteet kartalla ja maastossa, jotka ovat omalle suunnistustekniikalle tärkeitä.

IDEAT JATKOKEHITTELYYN

- Reitinvalinnan jälkeen tuleva tehtävä voi olla esim. rytmihyppelyjä eri tavoin, koskeuksia erikoiteisiin (pujotellen tms.).
- Reitinvalintajaksolla on esteitä, joiden yli on hypättävä ja joihin ei kuitenkaan voi kaatua.
- Reitinvalinta tehdään ylämäen päällä väsyneenä, tai ylämäessä juostessa. Reitinvalinnan jälkeen on rytmihyppelyä, alamäkijuoksua valittua reittiä pitkin tms.
- Kartta on siitä maastosta, jossa juostaan. Reitinvalinnan jälkeen rastiväli pitää toteuttaa muistin mukaan.

KANNUSTA LIIKKUMAAN OMALLA AJALLA

Kannusta liikkumaan ketterästi joka päivä. Ketteryyttä kehittävät mm. monet leikit ja pelit, joissa tulee nopeita suunnanmuutoksia ja väistöjä, parkour, eli ”temppepui”liikkuminen jokapäiväisessä ympäristössä, sekä maastossa juoksentelu.