

# 3

20 MIN

## SALISUUNNISTUS VIIVOJA PITKIN



### HARJOITTEEN TAVOITE

Pystyä lukemaan yksityiskohtaista karttaa vauhdissa ja tehdä reitinvalintoja.

### HARJOITTEEN KUVAUS LYHYESTI

Lapset suunnistavat karttaan piirretyn radan salin lattiassa olevia viivoja pitkin edeten. Rastina voi olla Emit-leimasin tai vain maalarinteipinpalanen, johon on kirjoitettu rasti-numero, jolloin rasti ei näy niin kauas.

### HARJOITTEEN AJOITUS

Ohjaa alkuverryttely ja venyttelyt ennen salisuunnistusta. Salisuunnistus sopii mihin kohtaan harjoitusta tahansa.

Salisuunnistuksessa suoritus aika on lyhyt, ja jos osallistujat menevät radan yksitellen, tulee muille odottelu aikaa. Mieti, miten odotusajan voisi hyödyntää.

Opasta loppuverryttelyyn ja venyttelyyn salisuunnistuksen jälkeen.

### MINKÄ TASOISILLE HARRASTAJILLE HARJOITUS SOPII?

Kaikentasoisille.

### VÄLINEET

Kartat, maalarinteippiä/Emit-leimasimet.

### VALMISTELU

Tee liikuntasalista viivakartta, johon merkitset kaikki salissa olevat viivat samalla värillä. Piirrä kartalle rata ja vie rasteille joko Emit-leimasimet tai maalarinteipin palaset.

### TOTEUTUS

Salisuunnistaja saa juosta vain viivoja pitkin ja hyppiminen viivalta toiselle on kielletty. Lähetä osallistujat radalle yksitellen. Jos ohjaajia on useampia, voi yksi ohjaaja lähettää radalle ja toinen olla maalissa kyselemässä suorituksesta. Jos haluat lisätä tilanteen

stressaavuutta, lähetä osallistujat pienin väliajoin radalle ja järjestä yleisöä, joka kannustaa, huutaa “omia ohjeitaan” ja jopa häiritsee.



#### ● HUOMIOITAVAA

Jos mahdollista, niin pidä osallistujat odottamassa toisessa tilassa ja päästä heidät yksitellen suunnistusradalle. Odotusajalle on hyvä kehittää muuta fyysistä harjoitetta tai karttatehtävää.

#### ● ANNA PALAUTETTA

Käy suoritus läpi osallistujan kanssa ja anna erityisesti palautetta siitä, löytyikö selkeitä reitinvalintoja ja opasta selkeiden reitinvalintojen valitsemiseen ja hahmottamiseen.

#### ● HELPOTTAMINEN

Tee kartta, jossa lattiassa olevat eri väriset viivat ovat kartassa omalla värillään.

#### ● VAIKEUTTAMINEN

Toteuta harjoitus yhteislähtönä, jolloin ohittaminen on mahdollista vain erilaisia reitinvalintoja tekemällä.

#### ● TIETOISUUS JA KÄSITTEET

Kartan suuntaaminen symmetrisessä salissa.

Reitinvalintojen tekeminen viivoja pitkin. Selkeän ja nopean reitinvalinnan löytäminen.

#### ● IDEAT JATKOKEHITTELYYN

Jos haluat lisätä tilanteen stressaavuutta, lähetä osallistujat pienin väliajoin radalle ja järjestä yleisöä, joka kannustaa, huutaa “omia ohjeitaan” ja jopa häiritsee.

Toteuta salisuunnistus pimeässä salissa otsalampulla.

Anna osallistujalle viivakartta, johon ei ole merkitty rasteja, jotka on salissa. Osallistujien tehtävänä on merkitä rastit oikeaan paikkaan omalle kartalleen. Rastien paikantamisen voi toteuttaa nopeuskisana, jolloin vääristä merkinnöistä saa sakkoaikaa tai vapaana tehtävänä tietystä ajassa.

Toteuta harjoitus muistisuunnistuksena niin, että kartta on vain lähtöpaikalla.

#### ● KANNUSTA LIKKUMAAN OMALLA AJALLA

Kannusta tekemään kartta omasta kodista, koulusta tai piha-alueelta ja toteuttamaan suunnistustehtäviä sillä joko kaverille tai itselle.

Kannusta tekemään erilaisia kartoja, joihin on merkitty esimerkiksi vain lyhtypylväät pensaat, tai polut ja kivet.