

# 4

20 MIN

## SALISUUNNISTUS



### HARJOITTEEN TAVOITE

Pitää yllä suunnistustuntumaa ja karttakontaktia talven aikana. Oppia hahmottamaan ympäristöä ja etenemään karttaa ja maastoa verraten erilaisessa ympäristössä.

### HARJOITTEEN KUVAUS LYHYESTI

Lapset suunnistavat karttaan piirretyn radan salissa. Rasteilla voi olla Emit-leimasimet tai vain maalarinteipinpalanen rastinumerolla, jolloin rasti ei näy niin kauas.

### HARJOITTEEN AJOITUS

Salisuunnistus sopii mihin kohtaan harjoitusta tahansa alkuverryttelyn ja venyttelyn jälkeen. Opasta loppuverryttelyyn ja venyttelyyn salisuunnistuksen jälkeen.

### MINKÄ TASOISILLE HARRASTAJILLE HARJOITUS SOPII?

Kaikentasoisille, kunhan suunnistustehtävä sovitetaan osallistujien taitojen mukaan.

### VÄLINEET

Kartta, maalarinteippiä tai Emit-leimasimet. Salista löytyviä välineitä, telineitä, tuoleja, pöytiä, verkkoja yms.

### VALMISTELU

Tee salista kartta, johon merkitset saliin vietyjä kohteita. Merkitse kohteet karttaan esimerkiksi seuraavasti: sulkapalloverkko = ylitsepääsemätön aita, pitkä penkki = kiviaita, sininen patja = suo, kartio = kivi, kaadettu sähkömaali = kuoppa jne. Käytä mielikuvitustasi. Suunnittele kartalle rata ja vie saliin rasteille joko Emit-leimasimet tai maalarinteipin palaset.

### TOTEUTUS

Osallistujat juoksevat saliin tehdyn suunnistusradan kartan avulla.

Lähetä osallistujat radalle yksitellen. Jos ohjaajia on useampia, voi yksi lähettää lapsia radalle ja toinen olla maalissa kyselemässä suorituksesta. Jos mahdollista, pidä osal-

listujat odottamassa toisessa tilassa ja päästä yksitellen suunnistusradalle. Odotusajalle on hyvä kehitellä jokin toinen harjoite tai tehtävä.



#### ● HUOMIOITAVAA

Jos olet tehnyt myös viivakartan salista, on esineiden vieminen saliin sen avulla helpompaa. Laita viivakartta salikartan alle, jolloin viivat näkyvät paperin läpi ja helpottavat karttamerkkien piirtämistä.

#### ● ANNA PALAUTETTA

Käy suoritus läpi osallistujan kanssa ja tarkastele erityisesti kartasta havaittujen kohteiden oivaltamista salista sekä suorituksen sujuvuutta.

#### ● HELPOTTAMINEN

Käytä vain muutamia erilaisia karttamerkkejä ja niitä kuvaavia esineitä.

#### ● VAIKEUTTAMINEN

Vie saliin hämäysrasteja eli ylimääräisiä Emit-leimasimia.

Käytä paljon kiellettyjä kohteita, kuten ylitsepääsemättömiä aitoja reitinvalintaan pakottamiseksi.

Pyydä osallistujia ottamaan otsalaput mukaan ja sammuta valot.

#### ● TIETOISUUS JA KÄSITTEET

Reitinvalinnan tekeminen saliympäristössä. Eri kohteiden merkityksen hahmottaminen kartalla ja salissa. Oleellisen oivaltaminen ja nopean työskentelyn periaatteet.

#### ● IDEAT JATKOKEHITTELYYN

Tee kaksi erillistä rataa saliin samaan aikaan. Toteuta harjoitus pareittain kilpailuna, jolloin vauhti ja toinen kilpailija tuo suunnistamiseen lisää haastetta. Kaikkien parien suoritettua ratansa suoritetaan toinen kierros, jossa parien radat on vaihdettu.

Jos useampien tilojen käyttö on mahdollista, tee kartta myös pukuhuoneen ja käytävän puolelta ja sijoita osa rasteista niihin.

#### ● KANNUSTA LIIKKUMAAN OMALLA AJALLA

Kannusta tekemään kartta omasta kodista, koulusta tai piha-alueelta ja toteuttamaan suunnistustehtäviä sillä joko kaverille tai itselle. Lumiselle pellolle tai kentälle tehdyistä lumikäytävistä voi myös tehdä kartan.