

15

59v.

45 MIN

TARZAN-RATA



HARJOITTEEN TAVOITE

Monipuolinen liikkuminen rastipisteiden tehtävien mukaan ja suunnistaminen rastilta toiselle kartan avulla.

HARJOITTEEN KUVAUS LYHYESTI

Valitse maasto, josta on kartta ja johon voi rakentaa erilaisia liikuntatehtäviä rasteille. Suunnistustehtävä on kulkea pienryhmissä liikuntatehtäväpaikalta toiselle käyttäen karttaa. Rasteilla tehdään annetut liikuntatehtävät.

HARJOITTEEN AJOITUS

Käynnistä harjoitus, kun olet ohjannut alkulämmittelyn, nilkkajumpan ja venyttelyt. Ohjaa harjoituksen päätteeksi loppuverryttely.

MINKÄ TASOISILLE HARRASTAJILLE HARJOITUS SOPII?

Pienryhmissä toteutettuna harjoitus sopii kaikille. Liikuntatehtäviin on hyvä suunnitella useampia eri toteutusvaihtoehtoja, jotta jokainen pystyy ne tekemäänne ja toisaalta jotta jokaiselle on myös haastetta.

VÄLINEET

Kartta ja kartan suojukset.
Rastien liikuntatehtäviin tarvittavat välineet olosuhteiden mukaan.

VALMISTELU

Tutustu maastoon. Suunnittele rastipisteet ja niille liikuntatehtävät. Tee ohjelaput rasteille, mikäli jokaiselle rastille ei ole mahdollista sijoittaa ohjaajaa.

Sovi ohjaajien kanssa, miten he ohjaavat liikuntatehtävissä rasteilla.

Liikuntatehtävä voi olla esim.

- Nopea rytmihyppely ruudukossa.
- Ojan ylitys loikaten useampaan kertaan.
- Laskeutuminen köyden varassa matalalta jyrkänteeltä (jalkapohjat kohti jyrkännettä ja köyteen nojaten).

SUUNNISTUS



Suomen Suunnistusliitto

- Kiipeäminen jyrkännettä ylös.
- Käpyjen heittäminen ämpäriin.
- Tukin päällä tasapainoilu ja temppuilu.
- Alueen ylittäminen siirrettävien pahvinpalojen päälle astuen. Paloja on yksi enemmän kuin ryhmän jäseniä, joten viimeinen pala on aina siirrettävä ensimmäiseksi.
- Kiritaival, eli pikajuoksu maaliin.



TOTEUTUS

Jaa lapset pienryhmiin. Ryhmä saa matkaansa myös ohjaajan, jos haluaa.

Lähetä ohjaajat rasteilleen.

Lähetä pienryhmät matkaan pienin väliajoin. Odotteluaikana voi leikkiä esim. hippaa.

Rastit kierretään numerojärjestyksessä ja rasteilla tehdään liikuntatehtävät.

Ota vastaan lapset radalta.

HUOMIOITAVAA

Suunnittelu ja liikuntatehtäväpaikkojen valmistelu on paras tehdä yhdessä kaikkien ohjaajien kanssa.

ANNA PALAUTETTA

Kehu yrittämisestä. Kannusta yrittämään liikuntatehtäviä vaikeammallakin tavalla, esim. ojan ylittäminen hypäten takaperin, jos etuperin sujuu helposti.

HELPOTTAMINEN

Vähemmän rasteja. Helpotettuja liikuntatehtäviä.

VAIKEUTTAMINEN

Liikuntatehtävät suoritetaan yhdessä parin kanssa käsi kädessä. Liikuntatehtävät suoritetaan herne pussi päälle tai polvien välissä.

TIETOISUUS JA KÄSITTEET

Miten voi tehdä saman liikuntatehtävän monella eri tavalla.

IDEAT JATKOKEHITTELYYN

Voit valita harjoituksen kaikille liikuntatehtäville yhteisen teeman, esim. tasapaino, juoksun ja hypyn yhdistäminen, loikka tai kiipeäminen.

Tarzan-rata sopii hyvin kauden päätöstilaisuuden ohjelmaksi.

KANNUSTA LIIKKUMAAN OMALLA AJALLA

Kannusta lapsia suunnittelemaan tehtävärata omaan lähimaastoon. Kysele seuraavalla kerralla, millaisia tehtäviä he ovat suunnitelleet.