

19

10–12V.

50 MIN

KARTTAKÄVELY



HARJOITTEEN TAVOITE

Maaston ja kartan vertaaminen. Kartalta luetaan tulevaa maastoa ja luodaan siitä mielikuva. Opetellaan ennakoimaan koko ajan tulevaa maastoa.

HARJOITTEEN KUVAUS LYHYESTI

Jaa osallistujat pienryhmiin, joissa puhutaan suunnistustehtävän aikana ääneen, mitä kartta kertoo tulevasta maastosta. Kun ennakoitavat kohteet on sanottu ääneen kuljetaan eteenpäin ja katsotaan, vastaako eteen tuleva maasto ennakoitua mielikuvaa maastosta.

HARJOITTEEN AJOITUS

Ohjaa alkuverryttely, venyttelyt ja nilkkojen pyörytykset. Koska karttakävely toteutetaan pääosin kävellen, voit ohjata sitä ennen kehittäviä fyysisiä harjoitteita, esim. ketteryyttä, rytmikykyä, juoksutekniikkaa tms.

Ohjaa loppuverryttely ja venyttely harjoituksen päätteeksi.

MINKÄ TASOISILLE HARRASTAJILLE HARJOITUS SOPII?

Koska harjoitus toteutetaan ohjaajan kanssa, sopii se kaiken tasoisille suunnistajille.

VÄLINEET

Rastiliput maastoon. Suunnistajille kartat, kartan suojuukset ja kompassi.

VALMISTELU

Suunnittele 5–7 rastin rata, joka sopii suunnistajien taitotasoon. Rastit ovat selkeissä maastokohteissa ja rastivälit on mahdollista edetä pääosin johdattelevia kulku-uria myöten.

Kierrä rata etukäteen ja mieti, millä ohjeilla voit auttaa suunnistajia oppimaan ennakoimaan entistä paremmin. Kiinnitä erityistä huomiota oleellisiin kohteisiin eli maaston kohteisiin, jotka erottuvat ympäristöstään ja näkyvät mielellään kauemmas.



TOTEUTUS



Harjoitus vaatii normaalia enemmän ohjaajia, koska rata kierretään 2–4 hengen pienryhmissä, joissa jokaisessa on mukana ohjaaja. Opasta ohjaajia ennen harjoituksen alkua tehtäväänsä. Jaa suunnistajat mieluiten taitotason mukaan ryhmiin, jos mahdollista.

Kerro suunnistajille harjoituksen tarkoitus: lue kartalta tulevaa maastoa. Luo itsellesi mielikuva tulevasta maastosta. Tämä tarkoittaa tulevan maaston ennakoimista. Kun ennakoit hyvin, osaat vastata kysymykseen ”Mitä odotan?”.

Ryhvät lähtevät maastoon hieman porrastetusti.

Ohjaajan tehtävä on jarrutella ryhmänsä vauhtia sen verran, että suunnistajat lukevat kartaltaan, mitä on tulossa.

Kysy vähän väliä yhdeltä suunnistajalta vuorollaan, mitä hän ennakoii: ”Mitä sinä odotat näkeväsi seuraavaksi?”.

Käytä reitinvalinnoissa ja rastinotossa niitä suunnistustaitoja, jotka ovat mahdollisia oman pienryhmän suunnistajille (suunnatkaa kartta rastilla, tehkää suunnitelma rastivälille, käytäkää johdattelevia kulku-uria, valitkaa ”kirkontorni”, jonka suunnistajat osaavat havainnoida, suunnatkaa kartta kirkontornilla ennen rastinottoa, lukekaa karttaa rastinotossa, käytäkää kompassia kartan suuntaamiseen ja maasto-alueiden ylittämiseen jne.). Opeta myös jotakin uutta omalle pienryhmälle.

HUOMIOITAVAA

Eri ihmiset hahmottavat karttaa eri tavoin, joten heidän kuvauksensa tulevasta maastosta ovat myös erilaisia. Puhukaa ja selittäkää paljon harjoituksen aikana.

On tärkeää, että harjoituksessa on aikaa katsoa karttaa ja suunnata katse edessä olevaan maastoon. Kun ennakoitava kohde näkyy, verrataan sitä karttaan ja varmistetaan, että se on juuri se kohde, jota on odotettu.

ANNA PALAUTETTA

Anna positiivista palautetta niistä mielikuvista, joita suunnistajat osaavat kartan perusteella kertoa. Jos kertojan mielikuva on mielestäsi puutteellinen, ohjaa häntä oikeaan suuntaan kysymyksin: ”Jos me olemme nyt tässä polun risteyksessä (ohjaaja suuntaa kartan ja laittaa suunnistajan peukalon paikalleen), niin mitä tulee vastaan seuraavaksi (näyttää kiveä kartalla)? Entä kuinka pitkän matkan päässä arvioisit sen olevan? Mitä muuta näet kartalta?”.

HELPOTTAMINEN

Suunnittele rata siten, että sen voi edetä johdattelevia reittejä pitkin ja selkeiden ja helposti ennakoitavien kohteiden kautta.

VAIKEUTTAMINEN

Suunnittele rata alueelle, jossa on paljon erilaisia luettavia maastokohteita.

Suunnittele rastivälejä, joissa kuljetaan muualla kuin johdattelevilla kulku-urilla kompassia käyttäen ja mahdollisesti myös matkaa arvioiden kohti seuraavaa oleellista kohdetta.



Kiinnitä suunnistajien huomio oleellisiin kohteisiin, jotka perustuvat maaston muotoihin pintakuvioiden sijaan.

TIETOISUUS JA KÄSITTEET

Jokainen suunnistaja on eri tasolla, joten hän oppii hahmottamaan kartalta erilaisia uusia asioita. Kerro, että jokainen oppii asioita vähitellen runsaan harjoittelun myötä.

IDEAT JATKOKEHITTELYYN

Päätä karttakävelylle jokin teema, esim. jatkuva kartan suuntaaminen kompassin avulla tai isojen rinteiden hahmottaminen.

Harjoittele, miten on syytä toimia, jos eksyy, eikä tullutkaan sellaiseen paikkaan maastossa, mitä odotti. Ohje: tutki kartalta kohtaa, jossa olit viimeksi varmasti kiinni ja yritä selvittää, mihin olet kulkenut. Jos oma olinpaikka ei selviä karttaa tutkimalla, niin palaa maastossa takaisin kunnes saat kiinni kartalta ja lähde uudelleen liikkeelle. Toinen vaihtoehto: mene kompassin avulla eteenpäin sellaiseen suuntaan, jossa tulee vastaan selkeä iso kohde, josta voit saada kiinni (esim. itään tielle, pellolle tai hakkuuaukolle).

KANNUSTA LIIKKUMAAN OMALLA AJALLA

Kannusta suunnistajia toteuttamaan karttakävelyjä itsekseen tai kaverin kanssa esimerkiksi kuntorasteilla. Karttakävelyn aikana on aikaa tutkia karttaa, oppia uutta kartan ja maaston hahmottamisesta ja aikaa tehdä mielikuvia tulevasta maastosta kartan perusteella.

KARTTA

