

# 27

10–12V.

45 MIN

## TARKKUUSSUUNNISTUS- HARJOITUS



### HARJOITTEEN TAVOITE

Tutustua tarkkuussuunnistukseen ja harjoitella maaston ja kartan hahmottamista ja vertaamista.

### HARJOITTEEN KUVAUS LYHYESTI

Tarkkuussuunnistusradan kiertäminen. Aluksi opetushetki lajista: Tieltä tai polulta katsotaan maastoon sijoitettuja rastilippuja ja arvioidaan, mikä maastossa olevista rasteista on se, joka on merkitty karttaan.

### HARJOITTEEN AJOITUS

Tarkkuussuunnistusharjoitus on fyysisesti kevyt, joten ohjaa alkulämmittelyyn, venyttelyyn ja nilkkajumpan jälkeen fyysisesti kehittäviä harjoitteita, esim. ketteryyttä, juoksukoordinaatioharjoitteita tai loikkia. Ohjaa lopuksi loppuverryttely ja venyttely.

### MINKÄ TASOISILLE HARRASTAJILLE HARJOITUS SOPII?

Harjoitus sopii kaiken tasoisille suunnistajille.

### VÄLINEET

Rastiliput maastoon. Kartta, kartan suojus, kynä ja kilpailukortti suunnistajille.

### VALMISTELU

Tutustu tarkkuussuunnistuksen periaatteeseen esim. Ratamestarikirjan avulla tai katso lisätietoa internetistä [www.ssl.fi](http://www.ssl.fi) > Suomen suunnistusliitto > Lajiesittelyt.

Valitse maasto, kuljettava reitti ja rastipisteet, joihin on hyvä näkyvyisyys kulku-uralta ja ns. tähtäyspisteeltä. Vie rastit ja tähtäyspisteiden merkit maastoon ja piirrä kartat.

### TOTEUTUS

Selitä aluksi tarkkuussuunnistuksen idea: ”Rastilta toisella vievän kulku-uran varrelle on sijoitettu jokaisen rastin kohdalle katselutolppa. Rastia saa tarkastella muistakin

pisteistä kulku-uran varrelta, mutta kulku-uralta ei saa mennä metsän puolelle. Tehtäväsi on arvioida, mikä rastilipuista vastaa karttaan rastiym-pyrällä ja rastinmääritteellä kuvattua pistettä. Vaihtoehtoiset rastiliput ovat vasemmalta lukien aakkosjärjestyksessä (A, B, C, ...). Järjestys määräytyy sen mukaan, miten rastit näkyvät katselutolpan kohdalta katsottuna. Oikea vastaus merkitään omaan korttiin.”



Kerro suunnistajille sallittu kulku-ura ja lähetä suunnistajat reitille hieman porrastetusti. Ota vastaan suunnistajat ja käy läpi heidän vastauksensa. Kannusta kiertämään reitti uudelleen ja tarkastelemaan erityisesti niitä rasteja, joissa oma vastaus ei ollut oikein.

#### ● HUOMIOITAVAA

Tutustu itse tarkkuussuunnistuksen periaatteeseen ja muutamaaan karttaan ennen harjoituksen suunnittelua.

#### ● ANNA PALAUTETTA

Anna vinkkejä, mitä kaikkea maastossa voi havainnoida, jotta pystyy valitsemaan oikein rastilipuista, mm. rastilipun sijainti suhteessa rastipisteeseen ja maaston korkeuserot rastin ympärillä.

#### ● HELPOTTAMINEN

Harjoitus toteutetaan pienryhmissä ohjaajan kanssa tai itsenäisesti pihapiirissä.

#### ● VAIKEUTTAMINEN

Tee harjoitukseen myös rasti, jolla mikään rastilippuvaihtoehdoista ei ole oikein. Tästä o-vaihtoehdon mahdollisuudesta on kerrottava suunnistajille etukäteen.

Valitse monimuotoisempi maasto.

#### ● TIETOISUUS JA KÄSITTEET

Tarkkuussuunnistuksen periaatteen oppiminen.

Maaston havainnointi tavallisesta suunnistustehtävästä poikkeavan tehtävän avulla.

#### ● IDEAT JATKOKEHITTELYYN

Toteuta muutama tarkkuussuunnistusrasti muiden suunnistusharjoitusten yhteydessä lisätehtävänä ja kartanlukua kehittäväenä harjoitteena.

Pienryhmät suunnittelevat toinen toisilleen tarkkuussuunnistusrastin.

#### ● KANNUSTA LIIKKUMAAN OMALLA AJALLA

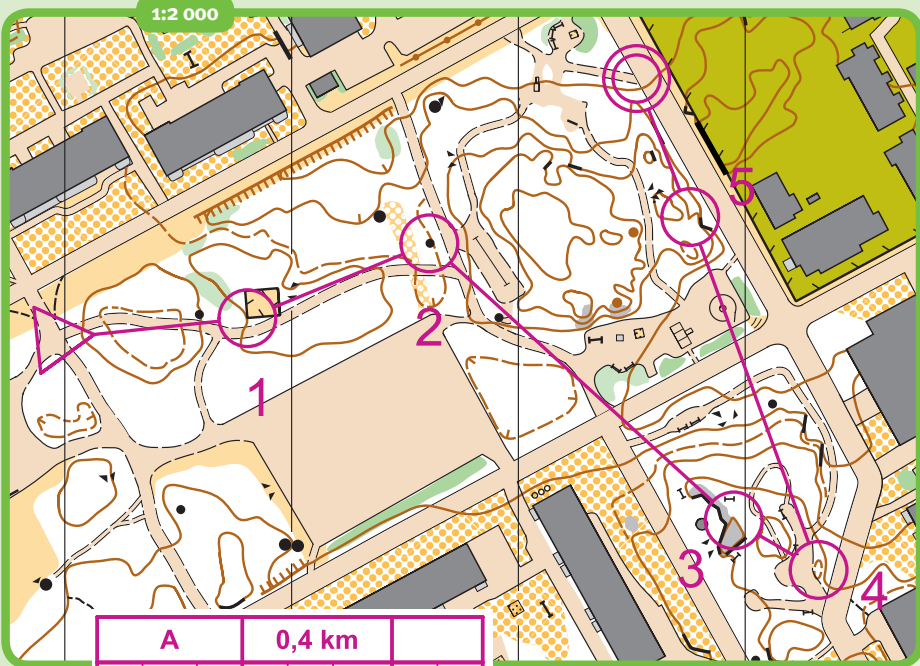
Kannusta kokeilemaan myös muita suunnistuksen muotoja, esim. hiihtosuunnistusta ja pyöräsuunnistusta.

#### ● KARTTA

Katso esimerkkikartta jatkokortista.



# 27 TARKKUUSSUUNNISTUS, kortti 2



A		0,4 km	
▶			
1	31		
2	32		
3	33		
4	34		
5	35		
		40 m	