

31

13–16v.

20 MIN

KIERTÄVÄT REITINVALINNAT TAAJAMASSA I



TAVOITE

Kehittää suunnitelmallista rastilta lähtöä taajamaympäristössä erityisesti sprinttiä varten. Harjoittaa suunnitelman huolellista tekemistä jokaisella rastilla.

KUVAUS

Harjoituksessa rastit sijaitsevat rakennuksen, kielletyn (ylitsepääsemättömän) aidan tai vesialueen vieressä tai vastaavan maastoesteen takana. Mahdollisuuksien mukaan jokaiselta rastilta on lähdettävä joko oikealle, vasemmalle tai taaksepäin, mutta suoraan rastiväliviivan suuntaan ei voi lähteä. Lyhyt sprinttirata suunnitellaan siten, että tällaisia rastivälejä on 5–8.

KESTO

Harjoituksen kesto on 20min. Sprinttiradan pituus 1,5–2,5km.

HARJOITTEEN AJOITUS

Harjoitusta edeltää pitkäkoko ja reipas alkuverryttely. Harjoituksessa keskitytään suunnitelmallisiin rastilta lähtöihin, mutta välit voidaan toteuttaa reipasta tai kilpailuvauhtia. Kevyt loppuverryttely ja venyttely päälle.

EDELTVÄT TAITOT

Osallistuja osaa sprinttikartan merkit ja tuntee sprintissä kielletyt alueet, kuten kielletyt aidat, pihat, vesistöt jne.

VÄLINEET

Sprinttikartta 1:5 000 (1:4 000 tai vastaava) mittakaavalla, Emit-tarvikkeet, krepit (rastiliput), nuorilla Emit ja kompassi.

VALMISTELU (MAASTO)

Harjoitusta varten on sopivin runsaasti rakennuksia ja muita taajama-alueelle kuuluvia maastoesteitä sisältävä ympäristö, josta on tehty kartta sprintin karttamerkein. Suunnittele rata siten, että jokaiselta rastilta (jos mahdollista) joutuu lähtemään suunnitelman

SUUNNISTUS



Suomen Suunnistusliitto

mukaisesti kiertäen oikealta tai vasemmalta, jopa hieman taaksepäin. Krepit toimivat taajamaympäristössä hyvin rastimerkkeinä, jos rasti lähtevät helposti ohikulkijoiden matkaan. Emit-leimasimet voit laittaa krepin alle maahan tai kiinnittää siten, ettei niitä saa helposti irti.



TOTEUTUS

- 1) Harjoituksessa on tärkeää riittävä lähtöväli, etteivät nuoret näe muiden reitinvalintoja. Ohjaa nuoret tekemään omaa ajatustyötä. Sopiva lähtöväli on 1–2 min.
- 2) Kerro harjoituksen tavoite ennen kuin jaat kartat. Voit antaa kartan vasta lähtökellällä.
- 3) Korosta suunnitelmallista ja kiireetöntä rastilla käyntiä.
- 4) Radan haastavimmalla välillä apuohjaaja voi hieman painostaa läsnäolollaan ja tarkkailullaan.
- 5) Lähtö ja maali voivat olla samassa paikassa.
- 6) Ottaessasi vastaan maalissa kysele rastilta lähdön suunnitelmallisuuden onnistumisista.

HUOMIOITAVAA

Harjoituksessa on olennaista suunnitelman teko seuraavalle rastivälille ennen rastilta lähtöä, jotta lähtösuunta on oikea tai vasen, muttei väärä. Nuoret voivat edetä rastivälit reippaasti, jotta malttia reitinvalinnan tekoon tarvitaan enemmän.

ANNA PALAUTETTA

Oliko vaikea tehdä päätöstä eli reitinvalintaa rastilla?

Muistitko joka rastilla tehdä suunnitelman? Onnistuitko tekemään mielestäsi hyvän reitinvalinnan?

HELPOTTAMINEN

Ohjeista nuorta etenemään rauhallisemmin, jotta suunnitelmat tulee tehtyä ja parhaat reitinvalinnat päätettyä. Suunnittele rastivälille vain oikea ja vasen kierto.

VAIKEUTTAMINEN

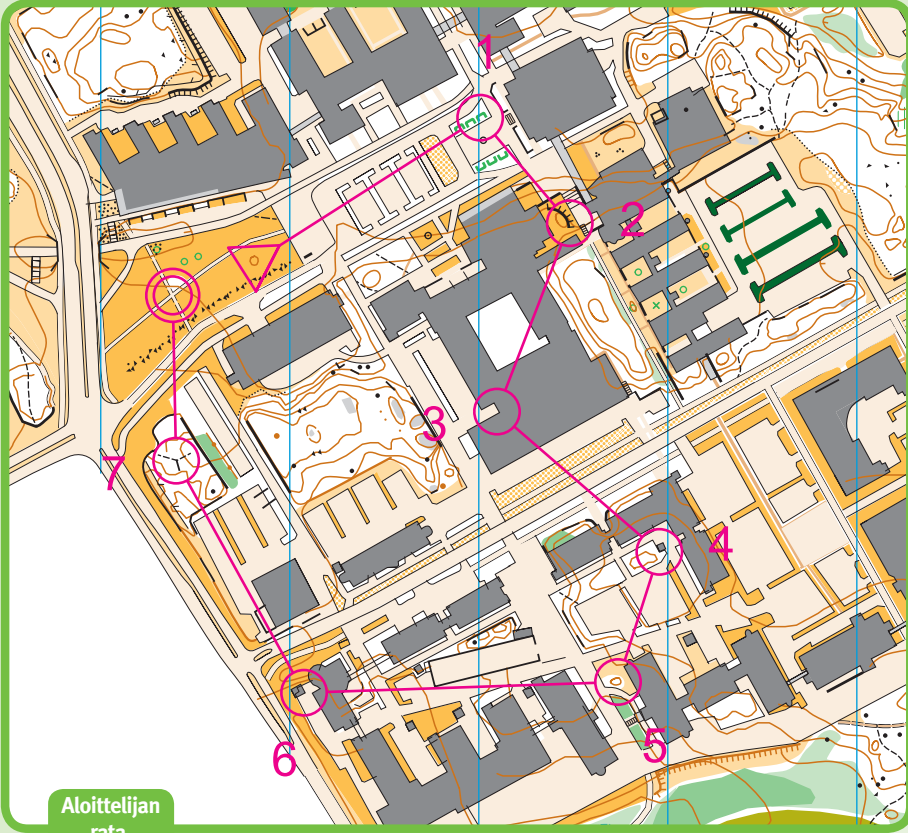
Ohjeista nuorta etenemään reippaammin, jopa kilpailuvauhtia, jolloin on vaikeampi tehdä rauhallisesti hyviä suunnitelmia. Tee rastivälille useampia reitinvalintavaihtoehtoja, jolloin rastilta lähtö pitää päättää koko välin reitinvalinnan, eikä vain lyhyemmän rastilta lähdön mukaan.

KARTTA

Katso esimerkkikartat jatkokortista.



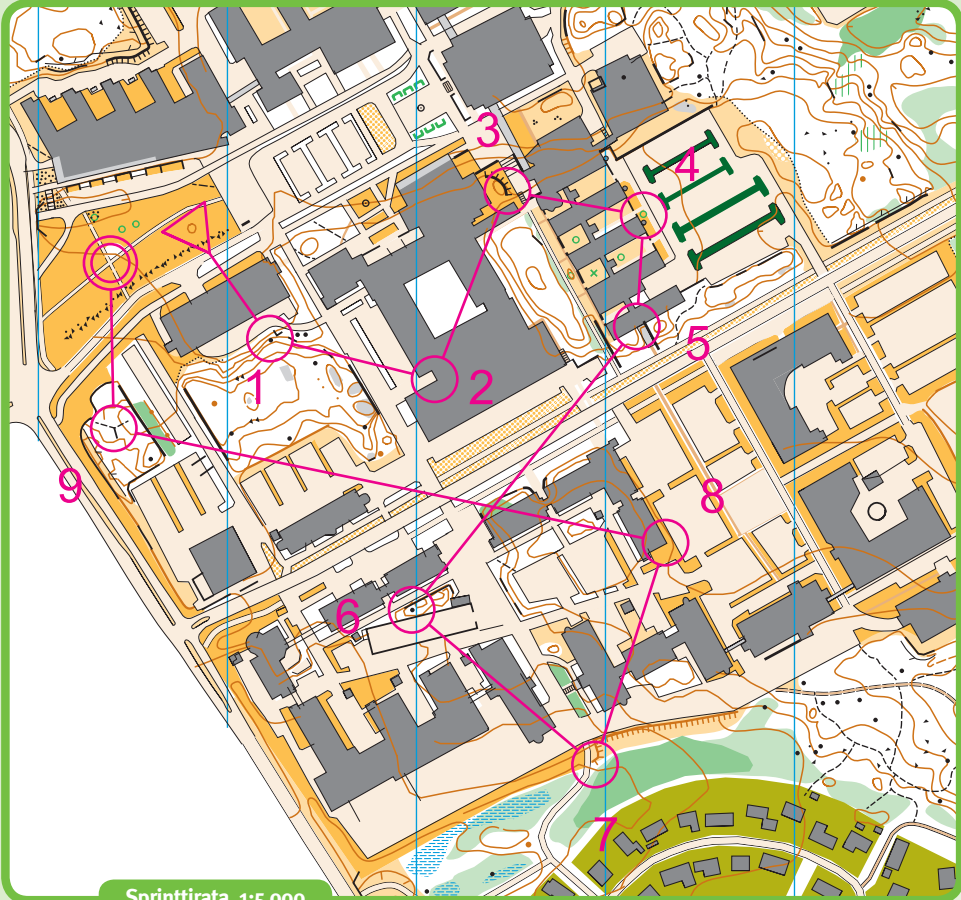
31 KIERTÄVÄT REITINVALINNAT TAAJAMASSA, kortti 2



Aloittelijan
rata,
1:5 000

SUUNNISTUS





Sprinttirata, 1:5 000