

Jani Kangasniemi, Mikko Reitti ja Terhi Sillanpää-Reitti

Luonto- ja elämysliikunta



OPETUSHALLITUS



Koululiikuntaliitto

Luonto- ja elämysliikunta

Toimittajat: Jani Kangasniemi, Mikko Reitti ja Terhi Sillanpää-Reitti

Koulun liikuntakerhovihko on osa
Opetushallituksen kerhotoiminnan kehittämisohjelmaa.

©Koululiikuntaliitto KLL ry



Koululiikuntaliitto

Sisällysluettelo

1.	Elämys- ja seikkailuliikunta	5
1.1	Elämyskasvatus kouluissa	5
1.2	Ryhmäprosessi	6
2.	Elämys- ja seikkailuliikunta-aktiviteetit	9
2.1	Kiipeily	9
2.2	Elämyksellisiä ryhmäharjoitteita	10
3.	Luontoliikunta	17
3.1	Jokamiehenoukeudet	17
3.3	Keräämisleikkejä	18
3.4	Piiloutumisleikkejä	19
3.5	Juoksuleikkejä	20
4	Suunnistus	23
4.1	Karttamerkit	24
4.2	Karttamerkkiharjoituksia	25
4.3	Salisuunnistus	25
4.4	Pihasuunnistus	26
4.5	Suunnistusta lähikartalla	27
4.6	Suunnistusharjoituksia talvella	28

Toimittajat: Jani Kangasniemi, Mikko Reitti ja Terhi Sillanpää-Reitti

Julkaisua ovat kommentoineet:

Kristiina Jakobsson, Koululiikuntaliitto, toiminnanjohtaja

Terho Tomperi, Koululiikuntaliitto, kehittämisspällikkö

Sami Kalaja, Kilpisen koulu, rehtori

Vesa-Matti Seppälä, Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry

Matti Sippola, Luokanopettajaliitto, puheenjohtaja

Tobias Karlsson, Finlands Svenska Idrott, yksikköpäällikkö

Julkaisija: Koululiikuntaliitto KLL ry

Kustantaja: Opetushallitus ja Koululiikuntaliitto

Tukija: IF Vakuutusyhtiö Oy

Taitto/sivunvalmistus: M.E.N Oy, Eero Nurmikko

Piirroskuvat: Anniina Mikama

Valokuvat: Terhi Käkelä ja KLL:n arkisto

Toimitussihteeri: Terhi Käkelä

Painopaikka: I-print Oy, 2009

ISSN 1455-9781

ISBN 978-952-5062-92-2

ISBN 978-952-5062-93-9 (PDF)



Virikkeitä liikuntaelämyksiin

Tämä vihko on osa Koululiikuntaliiton tuottamaa liikuntakerhomateriaalia. Materiaali liittyy Opetushallituksen kerhotoiminnan kehittämisohjelmaan. Liikuntakerhomateriaalien tavoitteena on antaa kerhonojajaille helpotusta kerhotoimintaan erilaisien liikunnallisten harjoitteiden ja tehtävien avulla.



Koululiikuntaliiton liikuntakerhomateriaalit tarjoavat virikkeitä elämysliikuntaan, luontoliikuntaan, suunnistukseen, liikunnallisiin perustaitoihin, leikkeihin ja palloiluun. Tämä vihko keskittyy elämys- ja luontoliikunnan sekä suunnistuksen saloihin. Vihko tarjoaa harjoitteita, joita voidaan käyttää yksittäin tai yhdistelemällä, jolloin saadaan valmis kerhotunti.

Elämys- ja luontoliikunta ovat osittain jo löytäneet paikkansa perinteisen koululiikunnan rinnalta, joten kerhotoimintaan nämä liikuntamuodot sopivat hyvin. Elämys- ja luontoliikunnassa tarvitaan erilaisia taitoja ja osaamista. Tarkoituksena on oppia hyväksymään itsensä ja ryhmän jäsenet sekä kehittää ryhmätyöskentelytaitoja. Onnistumisen kokemukset vahvistavat itsetuntoa.

Luokahuoneen ulkopuolinen opetus mahdollistaa perinteisten roolien kyseenalaistamisen. Uusi ympäristö saattaa nostaa lapsista esille taitoja ja osaamista, joita ei ole normaalissa luokkaympäristössä huomattu. Yhteiset haasteet ja tavoitteet innostavat lapsia ylittämään itsensä sekä kannustamaan toisiaan. Kerhoissa tapahtuva informaalinen oppiminen ja pedagogiikka saavat aikaan oppilaisissa vahvaa ryhmäytymistä eli ryhmän muodostumista toimivaksi kokonaisuudeksi.

Nuorten ja lasten liikuntamäärät ovat huolestuttavasti vähentyneet viime vuosina. Liikuntakerhot tarjoavat mahdollisuuden liikunnan lisäämiseen kouluaikana. Kerhot ovat yksi keino lisätä lasten liikunnallista aktiivisuutta, jolloin päästään lähemmäs opetusministeriön ja Nuoren Suomen määrittämää fyysisen aktiivisuuden perussuosituksia koululaisille. Perussuosituksen mukaan kaikkien 7-18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä. (Ks. Fyysisen aktiivisuuden suositus koululaisille, 2008.)

Liikuntakerhojen yksi tärkeimmistä tavoitteista on tarjota lapsille mahdollisimman monipuolisia liikuntaelämyksiä. Liikuntaelämykset, jotka eivät ole väline- tai lajisidonnaisia edesauttavat lasta kehittymään omatoimiseksi. Hyvin suunniteltu moniliikuntakerho, eli kerho, joka sisältää monipuolista liikunnallista tekemistä, tarjoaa liikuntakipinän ennen kaikkea niille, jotka eivät ole vielä omaa liikuntainnostustaan löytäneet.





1. Elämys- ja seikkailuliikunta

Elämysliikuntana pidetään aktiviteetteja, jotka luovat yksilölle tai ryhmälle voimakkaan elämyksen. Elämysliikunta sisältää erilaisia tutustumisleikkejä, kommunikaatioharjoitteita, luottamusharjoitteita, ongelmanratkaisutehtäviä ja erilaisten metaforien hyväksikäyttämistä.

Leikkien ja harjoitteiden avulla vahvistetaan kerholaisen minäkuvaa ja itseluottamusta. Elämysliikuntaharjoitteet keskittyvät onnistuneiden elämysten kokemiseen ja omien rajojen etsimiseen sekä epäonnistumisten kohtaamiseen. Elämyspedagogisesti hyvät lopputulos leikkien ja harjoitteiden suorittamisessa, niin yksilön kuin ryhmän kannalta, saavutetaan asettamalla tavoitteet korkealle, mutta saavutettaviksi.

Seikkailuliikuntana pidetään aktiviteetteja, jotka haastavat yksilön tai ryhmän ylittämään rajojaan. Seikkailuliikunta muodostuu tapahtumasta, jonka lopputulos ei ole ennalta tiedossa. Seikkailun lopputuloksia voi olla myös useita. Seikkailun matkalla on useita muuttujia, jotka vaikuttavat lopputulokseen. Seikkailuliikuntatapahtuma on aina turvallinen, sillä turvallisuudesta vastaa seikkailutapahtuman ohjaaja ja tapahtuma järjestetään käyttämällä asianmukaisia varusteita.

Elämys- ja luontoliikuntavihkon tarkoituksena on kannustaa kerhonojajia tarjoamaan kerhojen sisällöiksi elämyksellisiä liikuntamuotoja. Samalla vihko pyrkii poistamaan mahdollisia ennakkoluuloja elämys- ja seikkailuliikuntaa kohtaan. Pienellä suunnittelulla sopii elämyspedagoginen opetustyyli miltei minkä tahansa asian opettamiseen. Lisäksi uudenlainen opetusmuoto tuo lisämotivaatiota niin lapsille kuin kerhonojajille.

Elämysliikunnan todelliset tarkoitusperät ovat paljon syvemmällä kuin hauskanpidossa. Oikein ohjattuna ja valvottuna on elämys- ja seikkailuliikunta kuin tehty auttamaan kouluja valmistamaan lapsia tulevaa elämää varten.

1.1 Elämyskasvatus kouluissa

Elämyskasvatuksen vaikutuksia on tutkittu ympäri maailmaa, mutta hyvin vähän Suomessa. Suomessa suoritetuissa tutkimusprojekteissa on elämyskasvatuksella todettu olevan positiivista vaikutusta muun muassa yleisesti oppilaiden koulu- ja opettajamyönteisyydessä. Sen on todettu vähentävän poissaoloja ja estävän oppilaiden putoamista koulutuksesta. Koululiikuntaliitto on 2000-luvun aikana kartoittanut ja kerännyt kokemuksia elämyskasvatuksen vaikutuksista oppilaiden kouluviihtyvyyteen.

Erlaisissa projekteissa mukana olleiden nuorten itseluottamus kohosi onnistumiskokemuksien myötä. Fyysisen kunnon kohoamisella oli havaittavaa vaikutusta myös omien rajojen tiedostamiseen ja niiden laajentamiseen. Elämyskasvatusprojektiin osallistuneiden luokkahenki ja yhteistyökyky kehittyivät. Myös koulukiusaaminen väheni.

Elämyskasvatusprojektit ovat olleet kestoiltaan 1-4-vuotisia ja niissä on ollut mukana alakoulun oppilaita. Projekteissa käytetyt opetustavat olivat seikkailu- ja liikuntakasvatus, taide- ja ilmaisukasvatus sekä erilaisia retki- ja projektityöskentelymuotoja. Käytännössä pyrittiin yhdistämään eri oppiaineita toisiinsa sekä käyttämään niitä koulun ulkopuolella tapahtuvassa toiminnassa. Suurimmassa osassa näistä projekteista kaikki osapuolet eli opettajat, oppilaat sekä vanhemmat olivat halukkaita jatkamaan elämys- ja seikkailukehityksestä opetussuunnitelmaa.

Tämän päivän opetussuunnitelma asettaa opettajalle lapsen kokonaiskehityksestä niin laajat ja moninaiset tavoitteet, että nykyisin resursein niitä tuskin voi kokonaisuudessaan saavuttaa. Opetus painottuu enemmän tiedolliseen kasvatukseen. Elämys- ja seikkailukasvatus on kerhonojajaan työtä helpottava apuväline monipuolisemman opetustyön toteuttamiseen, tiedollisten tavoitteiden jäämättä kuitenkaan taka-alalle.

1.2 Ryhmäprosessi

Elämyspedagogiikka on käyttökelpoinen väline, kun kerhon jäsenten halutaan tekevän tehtäviä tiiviimmin yhdessä. Ryhmäaktiviteetit tekevät ryhmästä entistä tehokkaamman. Ryhmätyöskentely on yksi hyvä väline saada lapset suhtautumaan positiivisesti toisiinsa.

Tehokkaalla ryhmällä on yhteiset tavoitteet, jotka ovat koko ryhmän yhdessä hyväksymiä. Ryhmä pystyy asettamaan selkeästi tarkistettavissa olevia tavoitteita, jotka ovat riittävän haasteellisia, mutta silti mahdollisia toteuttaa. Aloitettaessa kerhotoiminta uuden ryhmän kanssa, on hyvä keskustella yhdessä toiminnan sisällöstä ja asettaa yhteisiä tavoitteita. Näihin tavoitteisiin pääsemistä voidaan mitata, jos halutaan. Ryhmäharjoitteissa jokaisella ryhmän jäsenellä voi olla erilaisia rooleja, mutta jokainen ryhmän jäsen on yhtä tärkeä. Myös kerhonojaja itse voi asettaa itsensä samantarvoiseksi ryhmän muiden jäsenten kanssa, jolloin perinteinen opettajan auktoriteetti ja toimintamalli kyseenalaistuu.

Ryhmäytymisen edistyessä jäsenet tuntevat kuuluvansa ryhmään ja pystyvät jakamaan erityistä osaamistaan. Ryhmän jäsenet tuntevat toisensa nimeltä, ääneltä, fyysisiltä ominaisuuksiltaan ja luonteeltaan. Ryhmän kesken on syntynyt selkeästi havaittavaa ryhmähenkeä.

Tehokkaassa ryhmässä asiat, jotka koskevat yhtä ryhmän jäsentä, koskettavat kaikkia. Mikäli joku ryhmästä epäonnistuu, kokee koko ryhmä epäonnistuneensa. Kaikki ryhmän jäsenet ovat täysivaltaisia jäseniä ja saavat äänensä kuuluviin tarpeen tullen. Tällöin ryhmäläiset oppivat keskinäisen riippuvuuden merkityksen



Jäsenten välinen vuorovaikutus ryhmässä on tärkeää. Kaikkien ryhmän jäsenten tulee pystyä kommunikoimaan toistensa kanssa. Tehokkaassa ryhmässä sanallinen kommunikointi ei ole ainoa viestintäkeino.

Ryhmäytymisen myötä jokaisella ryhmän jäsenellä on motivaatio kuulua ryhmään. Motivaation seikat voivat olla keskenään hyvinkin erilaisia. Ryhmään kuuluminen tuo jokaiselle jäsenelle jotakin etua ja on palkitsevaa. Ryhmässä toimimisen myötä ihmissuhteet jäsenyivät ja ryhmän jäsenet löytävät paikkansa. Ryhmä pystyy sopuisasti ja nopeasti ratkaisemaan ristiriitatilanteet.

Sujuvan kommunikoinnin avulla ryhmä ratkaisee tehtävät nopeasti.



Ryhmätyötä tarvitaan, jotta esine saadaan ämpäristä siihen koskematta.



2. Elämys- ja seikkailuliikunta-aktiviteetit

Elämys- ja seikkailuliikunta-aktiviteeteiksi mielletään yleisesti muun muassa kiipeily ja sen eri muodot, sekä melontaa, vaeltaminen ja luontoliikunta, että tukkilaistaidot ja seikkailukilpailut, jotka ovat yhdistelmiä edellä mainituista.

Melkein kaikissa näissä lajeissa järjestetään kilpailuja maailmanmestaruustasolle asti. Kilpailu ei kuitenkaan ole seikkailuliikunnan tärkein päämäärä, vaan se on ajan mittaan kehittynyt elämysliikunnan rinnalle. Elämysliikuntalajeiksi määritellään myös erilaiset elämykselliset ryhmäytymis-harjoitteet ja elämysleikit. Seuraavassa on esitelty muutamia erilaisia seikkailu- ja elämysliikunta-aktiviteetteja, jotka soveltuvat hyvin kerhotoimintaan.

2.1 Kiipeily

Kiipeilyn perimmäisenä tarkoituksena on liikkua erilaisia otteita hyväksikäyttäen joko vaaka- tai pystysuuntaan. Lajin moninaisuus antaa laajan mahdollisuuden harrastaa kiipeilyä jokaisen kiinnostuksen ja tarpeiden mukaan. Kerhotoimintaan kiipeilyn muodoista etenkin boulderointi ja sisäseinäkiipeily sopivat hyvin.

Oikein organisoituna ja valvottuna kiipeily ei ole vaarallista. Kiipeilyn harrastamismahdollisuudet ovat moninaiset, sillä kiipeilyä voi harrastaa muun muassa sisällä, ulkona, kotikallioilla ja vuorilla. Kiipeilyssä on monta eri lajia, jotka oleellisesti eroavat toisistaan.

Yksinkertaisen kiipeilyreitit voi rakentaa koulun liikuntasalin puolapuihin erivärisillä nauhoilla. Reitti kiivetään esimerkiksi siten, että punaisella nauhalla merkittyyn puolapuuhun laitetaan käsi ja sinisellä merkittyyn jalka.

Boulderointi

Boulderointi nimi on peräisin englanninkielen sanasta boulder (iso kivi, lohkare) ja tarkoittaa kiipeilyä. Boulderointia voi harrastaa muun muassa kallio- tai sisäseinällä, kiviaidalla tai tiiliseinällä. Kiipeily tapahtuu matalalla korkeudella ja eteneminen sivusuuntaan, ei siis ylöspäin. Varusteina boulderointiin riittää kiipeilyyn soveltuvat kengät.

Kiipeileminen on helpompaa, jos on mahdollisuus käyttää kiipeilytossuja. Paikasta riippuen voidaan apuna käyttää myös magnesiumkarbonaattia otteiden parantamiseksi. Boulderointi on turvallinen kiipeilymuoto siitä huolimatta, että se tehdään ilman varmistusköyttä ja valjaita. Kiipeily tulee suorittaa turvallisella korkeudella ja/tai toisten turvaamana, jolloin ei synny loukkaantumisiin johtavia tilanteita.

Jos boulderointi tapahtuu yli 1,5 metrin korkeudella, on syytä käyttää pehmustetta kiipeilijän alapuolella mahdollisten putoamisten varalle. Boulderointi on hyvä tapa tutustuttaa lapset kiipeilyyn. Lapset kannattaa jakaa pareihin, jolloin toinen parista kiipeää ja toinen pehmentää mahdollista putoamista lantiosta tukien.

Laji ei suinkaan ole tarkoitettu vain aloittelijoille, vaan on suuressa roolissa myös aktiiviharrastajien ja kilpaharrastajien harjoittelussa. Boulderointi sopii erinomaisesti kerhotoimintaan juuri sen turvallisuuden takia. Tällöin voidaan keskittyä itse kiipeämiseen, eikä pääseikkana tarvitse olla kiipeilijän varmistaminen. Boulderointiin soveltuvia paikkoja löytyy miltei kaikkien koulujen lähiympäristöstä.

Seinä- ja urheilukiipeily

Seinäkiipeily soveltuu tilanteisiin, joissa haetaan lisää haasteita ja halutaan kiivetä korkeammalle. Rakennetut kiipeilyseinät ja oikein ohjattu seinäkiipeilytoiminta tekevät lajista turvallisen, mutta eivät täysin riskitöntä. Seinäkiipeilyssä käytetään kiipeilijän varmistamiseen valjaita, kiipeilyköyttä, sulkurenkaita ja köysijarruja. Näin ollen lajiin liittyy pieniä välineellisiä riskejä.

Seinäkiipeilyseinät on rakennettu kestävästä lujitemuovista tai vanerilevystä. Näihin levyihin on kiinnitetty erikokoisia ja -muotoisia otteita kiipeämistä varten. Erilaisilla otteilla ja seinän muodoilla voidaan tehdä eritasoisia reittejä kaikkien kiivettäväksi. Varmistuspisteet ja lujat rakenteet takaavat turvalliset olosuhteet seinäkiipeilyn harrastamiseen. Seinäkiipeily sopii kerhotunnille ammattitaitoisen ohjaajan avustuksella.

Seinäkiipeilyn kilpailullisempi muoto on urheilukiipeily, jossa ratkotaan kiipeilijöiden paremmuus määrättyllä reitillä, joko kiivettynä matkana tai kiipeämiseen kuluvana aikana.

Kalliokiipeily

Kalliokiipeily on seinäkiipeilyn ohella eniten harrastajia keräävä kiipeilylaji. Luonto ja luonnon olosuhteet tuovat ison joukon uusia asioita opittavaksi. Kalliokiipeily jakautuu kolmeen selvästi erotettavaan tasoon. Helpoin ja vähiten riskejä sisältävä kiipeily on verrattavissa seinäkiipeilyyn: kiivetään luonnonkalliolla, johon on asennettu kiinteitä varmistuspisteitä eli porahakoja. Kiinteät porahaat ovat varsin turvallisia, mikäli ne on asennettu oikein.

2.2 Elämyksellisiä ryhmäharjoitteita

Järjestettäessä elämysliikuntaharjoitteita on tärkeää muistaa myös purkaa tehtävät suorituksen jälkeen. Näin päästään vaikutukseltaan tehokkaampaan lopputulokseen. Keskustellessa ryhmä löytää tehtävästä seikkoja, joista löytyy suoraan vertauksia arkipäivän elämään. Seuraavissa alakohdissa on esitelty muutamia harjoitteita, jotka soveltuvat kerhotoimintaan. Näitä voidaan muunnella alla olevin tavoin:

Mykkiä (kieltämällä sanallinen kommunikaatio)

Sokeita (käyttämällä sokkoliinoja)

Liikuntarajoitteisia (sitomalla osa raajoista pois käytöstä)

Purkutilanteessa voi ryhmää johdatella keskustelemaan esimerkiksi johdattelevin kysymyksin:

Miltä tuntui kun tehtävä saatiin suoritettua / epäonnistuttiin?

Olisiko tehtävä voitu suorittaa jollain muulla tavalla?

Miltä tuntui olla tehtävän aikana sokea/mykkä/liikuntarajoitteinen?

Oliko helppoa luottaa muihin ryhmän jäseniin?

Suunnitteliko ryhmä ratkaisumallia tarpeeksi ennen tehtävän aloittamista?

Miten pidempi suunnittelu-aika olisi voinut vaikuttaa ratkaisuun?

Otettiinko kaikki huomioon tasavertaisesti?

Toimiko ryhmä yhdessä?

Tuliko tehtävässä erimielisyyksiä?

Vaikuttko joku henkilö ratkaisuun eniten?

Oliko kaikilla turvallinen olo koko ajan?

Uuden ryhmän kanssa ryhmäytyminen aloitetaan ensin tutustumisaktiviteeteista, sitten siirrytään kommunikaatio- ja luottamusaktiviteetteihin, sekä lopuksi tutustutaan ongelmanratkaisusaktiviteetteihin.

Hämähäkinverkko

Ryhmän tulee päästä ennalta rakennetun hämähäkinverkon läpi koskematta seittiin. Jos joku ryhmästä koskee seittiin, joutuvat kaikki ryhmän jäsenet aloittamaan alusta. Yhtä aukkoa saa käyttää vain kerran. Ryhmän jäsenet saavat auttaa muita, mutta mentyyään seitin läpi, ei toiselle puolelle enää saa palata.

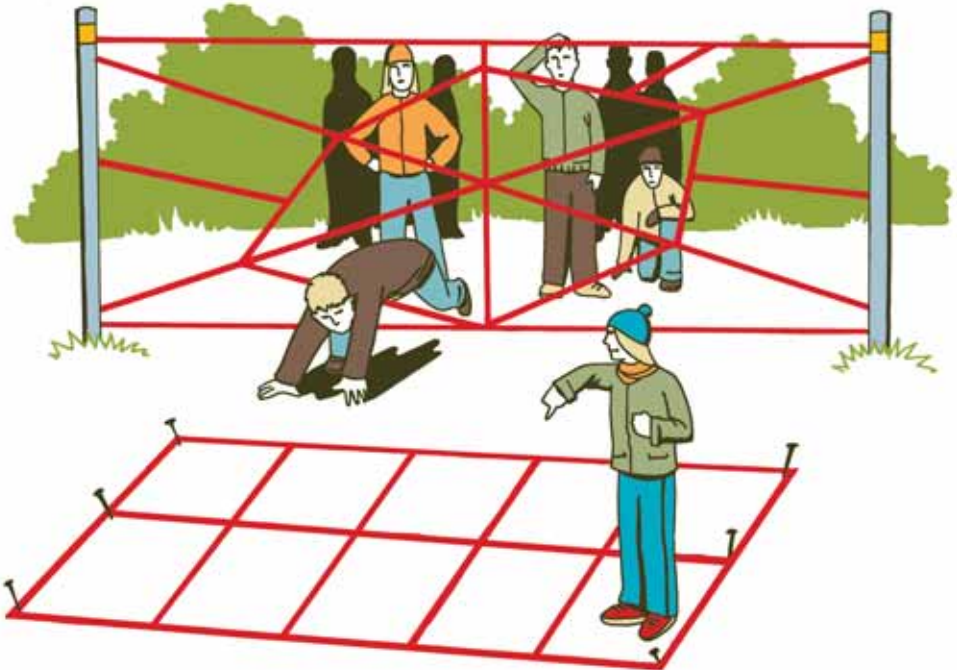
Tehtävään voi lisätä esimerkiksi aikarajan, jolloin tehtävä vaikeutuu. Lisää haasteita saadaan siten, että ryhmä suunnittelee ennakoon mitä aukkoa kukin käyttää. Ryhmän ollessa iso voidaan sopia, että joitain aukkoja saa käyttää kaksi kertaa.

Verkko on helppo rakentaa esimerkiksi kahden puun väliin narulla. Rakennettaessa tulee ottaa huomioon, että seitin välittömässä läheisyydessä ei ole kiviä eikä kantoja. Verkon aukoista kannattaa tehdä erikokoisia.

Tehtävä on myös muunneltavissa sivulla 10 mainituilla tavoilla.

Maaverkko

Ryhmän kaikkien jäsenten tulee päästä verkon toiselle puolelle, kukin saa matkalla koskea vain yhteen ruutuun. Kukaan ei saa poistua verkosta ennen kuin kaikki ryhmän jäsenet ovat ruuduissa. Yhtä ruutua saa siis käyttää vain yksi henkilö. Tehtävää voidaan muunnella esimerkiksi kieltämällä kommunikointi äänen avulla tai asettamalla osalle ryhmää sokkoliina.



Hämähäkinverkko ja maaverkko vaativat ryhmältä mielikuvitusta ja tiimityötä.

Narunylitys

Ryhmän kaikkien jäsenten tulee päästä narun yli, naruun ei saa koskea. Narun korkeus on hyvä olla suurin piirtein ryhmän lyhyimmän jäsenen kaulan korkeudella. Toisia ryhmän jäseniä saa auttaa, mutta narun ylitettyään ei ryhmän jäsen saa palata toiselle puolelle. Jos naruun osuu, joutuu ryhmä aloittamaan tehtävän alusta.

Tehtävää voidaan muunnella esimerkiksi siten, että naruun asetetaan kaksihaarainen tikku ”senso-riksi” eli jos tikku putoaa, on ryhmän aloitettava alusta.

Tehtävä on myös muunneltavissa sivulla 10 mainituilla tavoilla.

Liikenneruuhka

Tarkoituksena on järjestää aloitusryhmyksestä peilikuva. Puolet ryhmästä on toisella puolella ja puolet toisella puolella kasvot vastakkain, kukin ryhmän jäsen omassa ruudussa. Puolella välissä on yksi tyhjä ruutu.

Kukin saa liikkua kerrallaan joko yhden ruudun eteen, yhden ruudun taakse tai hypätä yhden ruudun yli. Eli aloitusryhmyksestä voidaan tehdä seuraavat siirrot: C yksi askel eteen, D yksi askel eteen, B C:n ohi tai yli, E D:n ohi tai yli. Ruutujen viivoihin ei saa koskea eikä ruudulta saa pudota. Ruudut on hyvä piirtää esimerkiksi puunrungon tai pitkän penkin päälle, jolloin ohittamisesta tulee haasteellisempi. Ruutuina voi käyttää myös juomakoreja.

Tehtävä on myös muunneltavissa sivulla 10 mainituilla tavoilla.

Aloitusryhmitys



Tavoite



Ihmispatsas

Ryhmä muodostaa muodostelman, jossa jokainen koskee johonkin ryhmän jäseneseen, ja lisäksi ohjaajan määräämien ruumiinosien tulee koskea maahan. Ryhmän pyrkii saavuttamaan esimerkiksi muodostelman, jossa maahan koskee neljä jalkaa, viisi kättä, kaksi otsaa, kolme takapuolta, yksi polvi ja kolme kyynärpäätä. Iso ryhmä kannattaa jakaa useampaan pieneen ryhmään, jonka jälkeen ryhmät voivat kisailta keskenään.

Lopuksi ryhmälle voi antaa minuutin aikaa suunnitella muodostelma, jossa maakosketuksia on mahdollisimman vähän. Pisteytys muodostuu seuraavasti: selkä tai maha tai takapuoli = -4, käsi = -1, jalka -2, pää = -0,5.

Tehtävä on myös muunneltavissa sivulla 10 mainituilla tavoilla.

Nuotion sytytys

Ryhmä pyrkii sytyttämään nuotion mahdollisimman nopeasti annetuilla apuvälineillä, joita voivat olla esimerkiksi puukko, 3-5 halkoa ja tulitikut. Kahta ryhmää voidaan verrata ajallisesti siten, että otetaan aikaa kuka on nopein keittämään litran vettä.

Tehtävää voidaan vielä vaikeuttaa antamalla ryhmälle vain kartta, josta ryhmä joutuu selvittämään mistä vettä on saatavilla, myös sytytystarpeet voidaan määrätä haastavaksi kartan avulla.

Tehtävä on myös muunneltavissa esimerkiksi sivulla 10 mainituilla tavoilla.

Sokkojuna

Ryhmän tehtävänä on kulkea jonossa ohjaajan näyttämää reittiä siten, että silmät on sidottuna kaikilta muilta paitsi ryhmän viimeiseltä. Kukaan ryhmän jäsenistä ei saa puhua tai ääntelehtiä eli ryhmän viimeinen ohjaa jonoa erilaisin ennalta sovituin kosketuksin. Ryhmä etenee siten, että ryhmän viimeinen antaa merkin seuraavalle, joka viestittää sen eteenpäin, kunnes ensimmäinen saa viestin ja toimii sen mukaisesti.

Isolla ryhmällä kestää viestin kulkeutuminen perille useita sekunteja. Ennen tehtävää annetaan ryhmälle noin 5-10 minuuttia aikaa miettiä sovitut merkit. Ryhmän viimeistä voi vaihdella tehtävän aikana. Ohjaajan kannattaa aloittaa reitti helppokulkuisessa maastossa, mutta vaikeuttaa reittiä loppua kohden.

Muista turvallisuusseikat liikuttaessa vaikeassa maastossa. Ryhmästä voidaan valita yksi tai useampia turvahenkilöitä, jotka avustavat sokkona kulkijoita.

Tehtävä on myös muunneltavissa sivulla 10 mainituilla tavoilla.



Sokkona kulkeminen on hauskaa koko ryhmälle.

Hajautus

Ohjaaja kertoo tehtävän ja näyttää käytössä olevan alueen. Tämän jälkeen kielletään kaikenlainen kommunikointi. Kaikilta sidotaan silmät ja talutetaan ryhmän jäsenet yksitellen näytetylle alueelle.

Ryhmän tehtävänä on muodostaa ketju, jossa jokainen on kosketuksessa johonkin ryhmän jäseneseen. Ryhmä ilmoittaa ohjaajalle, kun uskoo olevansa valmis. Ohjaaja kertoo ovatko kaikki ketjussa vai ei. Sokkoliinat saa poistaa vasta, kun ohjaaja on antanut siihen luvan, eli tehtävää jatketaan, jos kaikki eivät olleet ketjussa mukana.

Talutukset

Talutuksissa kuljetaan pareittain siten, että toisella on silmät sidottuna. Parit taluttavat vuorotellen toisiaan. Talutettavalla on aina silmät sidottuna. Parit kulkevat ohjaajan näyttämistä paikoista. Tehtävän edetessä voidaan kieltää sanallinen kommunikointi, jolloin eteneminen huomattavasti vaikeutuu. Tällöin kannattaa pareille antaa aikaa suunnitella sovittuja merkkejä. Tehtävää voidaan muunnella siten, että taluttajan tulee kulkea talutettavan takana, edessä tai kahden metrin päässä.

Huuto-ohjaus

Jaetaan kerholaiset kolmen hengen ryhmiin. Tehtävänä on noutaa ennalta sovittu esine, jonka ohjaa ja asettaa ennalta sovittulle alueelle. Ryhmien tehtävänä on hakea esine tai esineet.

Ryhmän jäsenet asettuvat jonoon noin 1-2 metrin välein. Ryhmän ensimmäisestä tehdään sokko ja ryhmän viimeisestä mykkä. Keskellä oleva kääntyy selin pelialueelle eli ryhmän ensimmäiseen. Ryhmälle annetaan esimerkiksi 3 minuuttia aikaa suunnitella ohjausmenetelmä. Tehtävää voidaan vaikeuttaa tai helpottaa kieltämällä käyttämästä sanoja: vasen, oikea, eteen ja taakse.

Useamman ryhmän samanaikainen toimiminen aiheuttaa myös meteliä, joten viestin perille saaminen helpottuu, mikäli ryhmä on keksinyt oman merkkikielen, jolloin ohjaushuudot eivät sekoitu muiden huutoihin. Tuttu ryhmä tunnistaa toki äänestä oman ryhmänsä huudon.

Merimiehenvala

Pingotetaan kaksi köysilinjaa matalalle kahden puun väliin. Köysien alapuolelta poistetaan kaikki kivet, risut, kävyt ja muut asiat, jotka voivat aiheuttaa pudotessa loukkaantumisen.

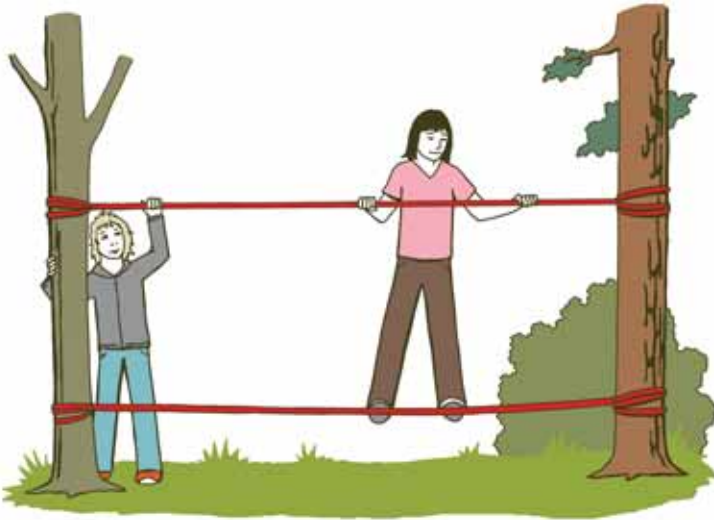
Tavoitteena on asettaa molemmat kädet ja jalat köysille siten, että vasen käsi ja jalka ovat samalla köydellä. Vastaavasti oikea käsi ja jalka ovat samalla köydellä. Tämän jälkeen tavoite on kääntyä 180 astetta ympäri eli vaihtaa kulkusuuntaa. Harjoitetta voidaan tehdä vain yksi kerrallaan, joten yksinään se on hidas harjoite. Harjoite voidaan kuitenkin toteuttaa ns. kylmäkastina eli se ei vaadi välitöntä ohjaajan läsnäoloa.



Merimiehenvala kokeilivat innolla kaikki nuoret.

Alaköysirata

Puihin pingotetaan erilaisia köysistä tehtyjä ratoja, jotka on tarkoitus päästä läpi koskematta maahan. Alla on muutama esimerkki erilaisista radoista.



Suonylitys 1

Tavoitteena on saada ryhmä ns. suon yli käyttämällä yhtä kevytpeitettä, lakanaa tai muuta vastaavaa apuvälinettä. Kukaan ryhmän jäsenistä ei saa missään vaiheessa poistua alustalta. Harjoitus voidaan toteuttaa lähes missä tahansa maastossa tai liikuntasalissa. Se voidaan suorittaa myös kilpailuna useamman ryhmän kesken.

Suonylitys 2

Tavoitteena on saada ryhmä suon yli käyttämällä esimerkiksi 4-7 lautaa. Kukaan ryhmän jäsenistä ei saa poistua laudoilta, mutta lautoja saa liikutella. Harjoitus voidaan suorittaa myös kilpailuna useamman ryhmän kesken.

Tehtävät ovat myös muunneltavissa sivulla 10 mainituilla tavoilla.



3. Luontoliikunta

Tutustuminen luontoon luo metsästä kotoisan ympäristön. Kun lapsi ymmärtää luonnon mahdollisuudet ja kokee erilaisia elämyksiä luonnossa, hän ei pidä luonnossa liikkumista pelottavana tai turhana, vaan haluaa tutustua siihen paremmin. Oman liikunta- ja elinympäristön tunteminen luo turvallisuuden tunnetta ja luottamusta omiin kykyihin.

Luonto on siirtynyt kauemmas erityisesti kaupunkilaislasten päivittäisestä liikuntaympäristöstä ja lasten luonnontuntemus on erittäin vaihtelevaa. Luonnon mahdollisuuksien tunteminen ja niiden hyödyntäminen on viime aikoina vähentynyt.

Luonnossa liikkuminen on luonnon ja kulttuuriympäristöjen elämyksellistä kokemista. Se auttaa ymmärtämään ihmisen riippuvuuden luonnonvaroista ja ympäristön tilasta. Luontokasvatuksen avulla lisätään myös tietoja, taitoja ja valmiuksia elinympäristön suojelemiseksi ja hoitamiseksi. Tiedollisten ja taidollisten valmiuksien lisäksi tuetaan myönteisen asenteen ja vastuullisuuden kehittymistä.

Luonto tarkoittaa käsitteenä yleisesti metsää, mutta luontoon kuuluu paljon muutakin. Lapsen kannalta luontoon tulisi tutustua aluksi lähiympäristöstä käsin. Lähiluonto on tärkeä, koska se on siellä missä ihminen itsekkin on: kotipihaalla, koulun pihalla, koulumatkalla. Lähiluonto on yleensä taajama- ja kaupunkiluontoa, metsiköitä, puistoja, tienvarsia ja pihvoja.

Luonnossa liikkuminen on yksinkertaista eikä siihen tarvita mitään erityisvarusteita tai taitoja. Luonnosta voi ulkoillessa nauttia kaikilla aisteilla. Jokaisella luontoretkellä voi löytyä uutta ihmeteltävää. Erityisesti pienten kerholaisten kanssa liikuttaessa, kannattaa varata riittävästi aikaa luonnon tarkasteluun lyhyelläkin lenkillä.

3.1 Jokamiehen oikeudet

Jokamiehen oikeuksilla tarkoitetaan jokaisen kansalaisen oikeuksia käyttää luontoa riippumatta siitä kuka omistaa alueen. Luonnon käyttämiseen jokamiehen oikeuksien sallimissa rajoissa ei siis tarvita maanomistajan lupaa eikä jokamiehen oikeuksista tarvitse maksaa mitään. Jokamiehen oikeuksiin sisältyy kuitenkin aina vaatimus niiden harmittomuudesta: oikeutta ei saa käyttää haittaa tai häiriötä tuottavalla tavalla.

Jokamiehen oikeuksin saa liikkua jalan, hiihtäen tai pyöräillen luonnossa muualla kuin pihamaalla sekä muilla kuin sellaisilla pelloilla, niityillä tai istutuksilla, jotka voivat kulkemisesta vahingoittaa. Oleskella voi tilapäisesti, esimerkiksi teltailla siellä missä liikkuminenkin on sallittua. Lisäksi saa poimia luonnonmarjoja, sieniä ja kukkia, onkia sekä pilkkiä sekä kulkea vesistöissä ja jäällä.

Luonnossa liikkuaessa on hyvä muistaa, että ei aiheuteta häiriötä tai haittaa toisille, ei häiritä tai vahingoiteta lintujen pesiä ja poikasiasia, tai poroja ja muita riistaeläimiä. Puiden kaataminen tai vahingoittaminen sekä varpujen, sammalten tai kaatuneiden puiden kerääminen ilman maanomistajan lupaa on kielletty. Jokamiehen oikeuksiin vedoten ei voi tehdä avotulta toisen maalle ilman lupaa tai roskata ympäristöään. Ilman tarvittavia lupia ei voi ajaa maastossa moottoriajoneuvolla eikä kalastaa tai metsästä. Myös koiran pitäminen irti ilman maanomistajan tai metsästysoikeuden haltijan lupaa on kielletty.

3.2 Maastossa liikkuminen ja leikkiminen

Maastossa liikkuminen ja leikkiminen kehittävät lasta monipuolisesti. Motoriset perustaidot kehittyvät huomaamatta monissa luontoleikeissä. Maaston vaihtelevuus tarjoaa runsaasti mahdollisuuksia monipuoliseen liikuntaan. Metsässä liikkumalla voidaan saavuttaa valtavasti kokemuksia liikkumalla eri tavoin: valoisalla tai pimeällä, eri vuodenaikoina, yksin tai yhdessä.

Metsä on monipuolinen, mutta liian harvoin hyödynnetty paikka erilaisiin leikkeihin. Hyvissä maastoleikeissä hyödynnetään sekä fyysistä liikuntaa että ajattelutaitoja. Kun leikkijät joutuvat miettimään omaa etenemistapaa tai sopivaa piilopaikkaa, heillä on mahdollisuus kehittää kekseliäisyytään ja mielikuvitustaan.

Perinteisiä maastoleikkejä ovat:

Kahden tai useamman joukkueen kilpailut.

Jäljitysleikit, joissa liikutaan vihjeiden viitoittamaa reittiä.

Etsintäleikit, joissa etsitään mahdollisimman nopeasti haluttu asia

Luontopolut, joissa kuljetaan ohjattua reittiä, ja matkan varrella on erilaisia tehtäviä

Ketteryysradat, joissa kehitetään ketteryyttä, tasapainoa, voimaa, nokkeluutta.

Hippaleikit, joita voi varioida olosuhteiden mukaan.

Hyvin monet luontoliikuntaleikit ja suunnistusharjoitteet soveltuvat kaiken ikäisille, ja niitä on jokaisen helppo soveltaa oman ryhmän koostumuksen mukaan.

3.3 Keräämisleikkejä

Kymmenen esinettä

Leikkijät jaetaan 3-4 hengen ryhmiin. Kukin ryhmä lähetetään etsimään lähialueelta 10 erilaista esinettä. Ryhmien saavuttua esineidensä kanssa, heidät ohjataan esittämään lyhyt näytelmä, joissa heidän keräämänsä esineet esiintyvät. Näytelmät esitetään siinä järjestyksessä, missä ryhmät palasivat esineitä hakemasta.

Luonnonesineiden keräys

Kullekin leikkijälle annetaan paperilappu, jossa on mainittu esimerkiksi seuraavat asiat:

- 1 jotain ihmiselle hyödyllistä
- 2 jotain eläimille hyödyllistä
- 3 syykkeitä nuotioon
- 4 jotain punaista
- 5 jotain pyöreää
- 6 jotakin, josta voi rakentaa
- 7 jotain outoa
- 8 jotain kaunista

Leikkijöille annetaan määräaika, jonka kuluessa kukin kerää lapussa mainittavia asioita ja tuo ne leikin johtajalle. Yhteisesti voidaan esitellä kokoelmat ja perustella valinnat.

Leikkiä voi soveltaa niin, että kerhohaja antaa sanallisesti vihjeen ja kerholaisten tulee etsiä asiat ulkomauihista tuoden ne mahdollisimman nopeasti ohjaajalle. Ohjaaja voi vaihdella paikkaa, jonne oppilaat asian hänelle tuovat, esimerkiksi kiven päälle kiiveten.

Käpyjen keräys

Leikkijät seisovat ryhmittäin lähtöviivalla. Kerhonoijaaja ilmoittaa määrärajan, jonka kuluessa leikkijät saavat käydä etsimässä käpyjä. Kerätyt kävyt jokainen leikkijä asettaa jonoon ja pisimmän jonon saanut voittaa. Kerättyjä käpyjä voidaan myöhemmin hyödyntää erilaisissa heitto- ja juoksuleikeissä.

Etsi pian!

Kukin leikkijä saa listan, johon on kirjoitettu viisi esineen nimeä, esimerkiksi käpy, tulitikku, muurahainen, höyhen, nappi. Leikkijöiden on mahdollisimman nopeasti etsittävä ympäristöstä mainitut esineet ja nopeimmin kaikki tuonut voittaa leikin.

3.4 Piiloutumisleikkejä

Jäljitä viheltäjä

Yksi leikkijä ottaa mukaansa pillin ja piiloutuu maastoon. Jonkin ajan kuluttua muut lähtevät etsimään piiloutunutta kuunnellen mistä pillin vihellykset kuuluvat. Aluksi vihellykset voivat olla kuulia ja piilo suhteellisen lähellä, myöhemmin etsimistä voidaan vaikeuttaa pidentämällä etäisyyttä tai siten, että etsijät jaetaan ryhmiin ja piiloutujia on useampia. Jokaisella piiloutujalla on oma ääni, kuten kukkopilli, triangeli, kulkuset, ja kukin ryhmä etsii oman piiloutujansa.

Sillit purkissa

Yksi leikkijöistä menee piiloon. Jonkin ajan kuluttua muut lähtevät etsimään piiloutunutta leikkijää. Löydettyään hänet, jää löytäjä samaan piiloon. Leikki jatkuu, kunnes kaikki leikkijät ovat samassa piilossa.

Puks

Leikkialueena on melko laaja, mutta selvästi rajattu alue, jonka keskellä on raja. Leikkijät jaetaan kahteen joukkueeseen, jotka leikin alkaessa ovat alueen eri päädissä. Leikinjohtajan merkistä joukkueet lähtevät etenemään maastossa kohti keskirajaa. Tarkoituksena on päästä rajan yli vastustajien puolelle heidän huomaamatta.

Kun huomaa vastustajan, on huudettava tätä nimiteltä, esimerkiksi "Puks Matti!" Tällöin Mattin on palattava takarajalle ja lähdettävä etenemään uudestaan. Se joukkue, joka määräaikaan mennessä on saanut keskirajan yli useamman pelaajan, on voittaja.



Jänisjahti

Leikkialueena on melko laaja, mutta selvästi rajattu alue. Jänikset, joita on hieman alle puolet leikkijöistä, lähtevät liikkeelle ja piiloutuvat haluamiinsa paikkoihin. Koirat lähtevät jonkin ajan kuluttua ja hajaantuvat alueelle.

Jos joku koirista huomaa jäniksen, se haukahtaa muille koirille merkiksi. Jänis yrittää mutkittelemalla ja äkkikäännöksillä päästä koiria pakoon. Jos koira saa jäniksen kiinni koskettamalla kädellään, jäniksen on seurattava koiraa leikinjohtajan luokse. Sen jälkeen koira saa palata metsästämään muita jäniksiä. Leikkiin annetaan määräaika, jonka jälkeen katsotaan, montako jänistä jäi kiinni.

Nopeasti piiloon

Leikkijät jaetaan kahteen joukkueeseen. Joukkueilla on omat alueensa, esimerkiksi polun eri puolilla. Joukkueet valitsevat keskuudestaan kapteenit, jotka asettuvat keskilinjalle. Kaikki leikkijät menevät piiloon omalle alueelleen. Kun kaikki ovat piilossa, ilmoittaa kapteeni tämän ohjaajalle, mutta kapteeni ei saa nähdä ketään.

Ohjaaja huutaa ”vaihto”, jolloin kaikki leikkijät siirtyvät toiselle alueelle piiloon mahdollisimman nopeasti. Nopeimmin piiloutunut joukkue saa pisteen. Kapteenit voivat ohjata leikkijöitä niin että heitä ei näy.

3.5 Juoksuleikkejä

Rastilipunryöstö

Leikitään metsässä, jossa on puita, pensaita, kiviä ja muita luonnonelementtejä piiloutumista varten. Alueen keskelle merkitään raja, ellei ole käytettävissä luonnollista rajaa, kuten polku, tie tai sähkölinja. Leikkijät jaetaan kahteen joukkueeseen, sinisiin ja punaisiin.

Kumpikin joukkue piilottaa omalle alueelleen rastilipun, jonka tulee näkyä noin 10 metrin päähän. Aloituserkin jälkeen joukkueet yrittävät ryöstää vastapuolen rastin. Mikäli leikkijä saadaan kiinni vastapuolen alueella, hän joutuu vankilaan.

Vankila on selkeästi merkitty paikka pelialueella. Vanki voidaan pelastaa, kun oman joukkueen jäsen pääsee koskettamaan vankia vankilassa ilman, että hänet saadaan kiinni. Leikki päättyy, kun jompi-kumpi joukkueista saa kuljetettua vastapuolen rastilipun omalle puolelleen yksin tai syötellen.

Suo, jyrkäne, polku

Toteutetaan samoin kuin maa, meri, laiva. Tässä tehtävässä suolla liikutaan koko ajan vaivalloisesti, polulla juostaan kepeästi ja jyrkänteellä kiivetään käsillä. Pelissä voi olla myös maali, lähtö ja leimaus, ja ne voivat tulla missä kohdassa tahansa.

Maalissa käydään lattialle selälleen ja sanotaan ”huh huh, ohi on”, lähdössä mennään pikajuoksijan lähtöasentoon ja leimauksessa otetaan pari, joka ojentaa kätensä leimasimeksi ja toinen leimaa painamalla kämmentensä parin kädelle.

Intiaanien väijytys

Jaetaan kerholaisten ryhmä kahteen joukkueeseen. Aluksi kaikki etsivät sopivan näkösuojan toiselta joukkueelta esimerkiksi puun takaa. Kun toinen joukkue huutaa intiaanihuutoa silmät kiinni, saa toinen joukkue liikkua puun takaa toisen puun taakse. Kun huuto loppuu, voivat huutajat avata silmänsä ja katsoa näkykö toisen joukkueen intiaaneja. Seuraavaksi toinen joukkue huutaa ja toiset siirtyvät. Mikäli intiaanin liike tulee nähdyksi, hänestä tulee ”istuva härkä” ja hän putoaa pelistä.

Seikkailua maastossa

Monet tutut hippaleikit kehittävät lasten tasapainoa ja ketteryyttä sekä liikkumistaitoja, kun niitä toteutetaan erilaisissa maastoissa. Metsässäkään ei aina kannata etsiä hyvää, tasaista kangasta, vaan välillä voidaan leikkiä ja seikkailla rinteessä, suolla tai aukolla.



Koulun lähimetsä soveltuu hyvin erilaisiin luontoseikkailuihin.

Metsässä liikkumiseen tarvitaan tasapainotaitoja, kehon tuntemusta, motorisia perustaitoja, voimaa ja kestävyyttä. Erilaiset ketteryys-, este- ja seikkailuradat ovat kerholaisille hyvin mieluisia. Niitä kiertäessä fyysinen kunto kohoaa ja erilaisia harjoitteita voidaan yhdistää niihin helposti.

Radalla olevien esteiden ylitys voi tapahtua lankkua, pölkkyä ja köyttä käyttäen. Tällaisia esteitä voivat olla ojan ylitys, jyrkänteelle nousu tai jyrkänteiden välin ylitys. Rata voi sisältää myös esteen alituksen, ojarummun tai autonrenkaan läpi kulkemisen tai pölkkyjen alta etenemisen.

Lisäksi tehtävässä voi olla kumpareelta tai jyrkänteeltä laskeutuminen, lyhyt köysirata, suolla tai upottavassa hiekassa kävely. Lisäksi esteitä voi muodostua niin, että eteneminen tapahtuu ryömi-mällä, hyppelemällä tai konkaten erilaisissa maastoissa.



4 Suunnistus

Suunnistus on taitolaji, joka antaa muillekin kuin liikunnallisesti lahjakkaille mahdollisuuden onnistumiseen. Elektroninen leimausjärjestelmä on tuonut suunnistukseen uusia ulottuvuuksia, mutta ilman leimausvälineitäkin suunnistus tarjoaa elämyksiä, seikkailua ja haasteita. Suunnistus kasvattaa lasta itsenäisiin ratkaisuihin ja päätöksentekoon sekä opettaa ajatusten jäsentelyä ja mielikuvien luomista. Suunnistuksessa yhdistyvät hienolla tavalla luonto, haasteelliset tehtävät ja liikunta.

Suunnistuksen opetuksen tavoitteena tulee olla lasten ja nuorten turvallisuudentunteen kasvattaminen luonnossa liikkumista kohtaan. Positiiviset kokemukset ja onnistumisen tunteet vahvistavat suhdetta luontoon.

Suunnistustehtävät voidaan suorittaa pareittain, pienissä ryhmissä tai kaikkien yhteisenä karttaretenä. Harjoitteet ovat hyvin helposti muokattavissa eri taitotasolle. Samaa harjoitetta voi käyttää niin aloittelevalla kuin kokeneemallakin suunnistajalla. Maastossa toteutettavat harjoitteet voidaan tehdä metsässä, mutta etenkin pienempien kerholaisten kanssa samat harjoitteet voi toteuttaa koulun pihalla, lähipuistossa tai liikuntasalissa.

Kaikki harjoitteet ovat helposti sovellettavissa eri-ikäisille ja taitotasoisille ryhmille. Alueen koko ja kulkukelpoisuus sekä tutuus tuovat harjoitteisiin tarvittavaa haastetta tai helppoutta. Pienimpien kerholaisten kanssa metsäluontoon voidaan tutustua esimerkiksi yhteisen karttaretken muodossa. Yläkouluikäisten kanssa kaikki harjoitteet on hyvä tehdä oman koulupihan ulkopuolelle.

Kerhossa teoria-asioita harjoitellessa ei välttämättä tarvitse olla käytössä lähialueen karttaa, vaan voidaan käyttää mitä tahansa suunnistuskarttaa. Kaikilla kouluilla ei ole karttaa koulun alueelta tai sen lähistöltä, mutta se ei ole este harjoitteiden toteuttamiselle. Tärkeää on kuitenkin huolehtia, että käytössä on oikeita suunnistuskarttoja oikeine merkeineen ja väreineen.



4.1 Karttamerkit

	Korkeuskäyrä		Ylipääsemätön suo	-----	Pieni polku
	Apukäyrä		Suo	- - - - -	Epäselvä polku
	Johtokäyrä: joka viides korkeuskäyrä		Soistuva maa	— — — — —	Kapea linja, ajoura
	Rinneviiva: osoittaa rinteessä alaspäin		Kaivo	—+—+—+—+—	Rautatie
	Kumpare		Rakennuksia	—+—+—+—+—	Sähkölinja
	Pieni kumpare		Rakennuksia	—+—+—+—+—	Voimajohtolinja
	Suppa		Raunio	—+—+—+—+—	Kiviaita
	Pieni suppa		Raunio	—+—+—+—+—	Aita
	Irtomaarinne, Sorakuopan reuna		Pihamaa: Suunnistajalle kielletty alue	—+—+—+—+—	Korkea aita
	Kuoppa		Korkea torni	—+—+—+—+—	Portti, läpikulkupaikka
	Muurahaispesä		Ampumalava, matala torni	—+—+—+—+—	Avoin alue, nurmikko
	Ylipääsemätön jyrkänne		Rajapyykki	—+—+—+—+—	Avoin alue
	Pieni jyrkänne		Ruokintateline	—+—+—+—+—	Puoliavoin alue
	Suuri kivi		Tervahauta	—+—+—+—+—	Hakkuuala
	Kivi		Yksittäinen puu	—+—+—+—+—	Hidastava metsä
	Louhikko		Ruokintateline	—+—+—+—+—	Vaikeakulkuinen metsä
	Kivikko		Tervahauta	—+—+—+—+—	Hidastava maapohja
	Avonainen hietikko		Yksittäinen puu	—+—+—+—+—	Vaikeakulkuinen maapohja
	Avokallio		Pieni erikoiskohde Esim. maja, auton romu	—+—+—+—+—	Pensasaita
	Moottoritie		Puutarha, kielletty alue	—+—+—+—+—	Puutarha, kielletty alue
	Maantie		Vilttelty maa, kielletty alue	—+—+—+—+—	Erittäin selvä kuvioraja
	Tunneli, alikulku		Erittäin selvä kuvioraja	—+—+—+—+—	Selvä kuvioraja
	Järvi tai lampi		Ajotie, Metsäautotie	—+—+—+—+—	Pysäköintialue, sorakenttä
	Joki		Ajopolku	—+—+—+—+—	Kielletty alue
	Lammikko		Pururata	—+—+—+—+—	Kielletty reitti
	Vesikuoppa		Polku	—+—+—+—+—	Sprinttisuunnistuskartta
	Oja tai puro: Leveä / pieni / epäselvä		Purupolku tai pitkospuut	—+—+—+—+—	Rakennus
	Suojuotti		Katos	—+—+—+—+—	Katos



4.2 Karttamerkkiharjoituksia

Luokassa voidaan harjoitella karttamerkkien muistamista ja tunnistamista monella tavalla. Monet harjoituksista käyvät sovellettaviksi muun muassa kuvataiteen tai matematiikan yhteyteen.

Luokassa voidaan kisailla kuka löytää nopeimmin kolme kappaletta jotakin harvinaista karttamerkkiä, esimerkiksi kaivoa annetusta suunnistuskartasta. Karttamerkeillä voi piirtää erilaisia asioita, kuten talon, jonkin eläimen tai maiseman. Piirrettäessä käytetään karttamerkkien oikeita värejä.

Kerhonojajaaja näyttää pienen osan kartasta tai yhden rastivälin. Karttaa saa katsoa vain määrätyn ajan, esimerkiksi minuutin. Sen jälkeen piirretään muistista nähty kartan osa ja tai rastiväli valkoiselle paperille.

Jokaisella on kynä ja paperi, johon on piirretty laaja ympyrä. Kerhonojajaaja kertoo, mitä pitää piirtää karttaan. Sovitaan piirroksen mittakaava. "Keskellä ympyrää on järvi. Järveltä kulkee polku suoraan etelään 200 m pienelle talolle. Järven koillispuolella on mäki 20 metriä rannasta....." Voidaan sopia, että saa kysyä, jos ei tiedä karttamerkkiä tai ilmansuuntaa.

Karttamerkkibingo

Kerholaiset piirtävät paperille yhdeksän ruudun bingoruudukon ja kirjoittavat kerhonojajaajan sanelemat yhdeksän karttamerkkiä mielivaltaiseen järjestykseen ruutuihin. Selvästi rajatulle maastoalueelle on puihin kiinnitetty kortteja, joista jokaiseen on piirretty jokin yhdeksästä karttamerkestä.

Saatuaan lähtömerkin kerholaiset lähtevät etsimään karttamerkkejä maastoalueelta ja löydettyään karttamerkin ruksaavat oikean ruudun bingokortistaan. Kun bingorivi on täynnä, saavutaan kerhonojajaajan luo näyttämään kortti. Leikkiä jatketaan kunnes bingoruudukko on täynnä.

Karttamerkkiviesti

Tarvitaan pahvikortteja, joissa toisella puolella on piirretty karttamerkki ja toiselle puolelle on kirjoitettu jonkun muun korteissa esiintyvän karttamerkin nimi. Kaikki joukkueet tarvitsevat samanlaisen sarjan kortteja. Kortit voi askarrella itse tai niitä voi tilata myös valmiina.

Aseta kortit sopivan etäisyyden päähän joukkueista siten, että piirretyt karttamerkit ovat päällepäin. Joukkueen ensimmäinen hakee yhden kortin ja tuo sen seuraavalle. Toinen lukee kääntöpuolelle kirjoitetun karttamerkin nimen ja hakee sen kortin, jossa on kyseinen merkki. Kun kaikki kortit on haettu, on viesti päätynyt.

4.3 Salisuunnistus

Viivasuunnistusviesti

Karttaan piirretään salin lattian pelikenttien viivat tai vain tietyt väriset viivat. Rastit sijoitetaan viivoille. Karttoja kopioidaan riittävästi kolmen hengen joukkueille.

Suunnistus toteutetaan viestinä siten, että jokainen joukkueenjäsen hakee yhden tai useamman rastin kerrallaan. Rastien määrällä voidaan tehdä suunnistuksesta helpompaa tai vaikeampaa. Suunnistaessa saa kulkea vain karttaan merkittyjä viivoja pitkin. Rasteilla leimataan tai kosketetaan omaa rastia. Vanhemmille kerholaisille tehtävää voi vaikeuttaa myös merkitsemällä karttaan viivoja, joita pitkin ei saa kulkea, tai sijoittamalla saliin ylimääräisiä rasteja.

Haastetta saa myös sijoittamalla saliin erilaisia liikuntavälineitä, joiden ylitse tai alitse joutuu suunnistaessa kulkemaan. Välineet voi halutessaan piirtää myös kartalle.

Telinesuunnistus

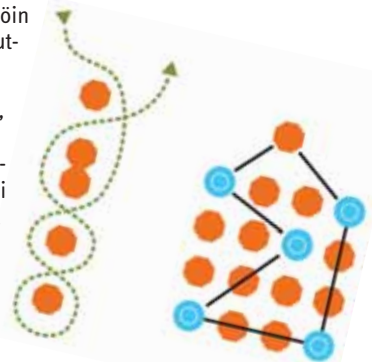
Suunnistuskartta piirretään käyttäen koulun erilaisia liikuntavälineitä, kuten patjoja, penkkejä, pallokoreja ja muita telineitä. Välineiden määrällä voi vaikuttaa kartan vaativuuteen. Kartalla voidaan suunnistaa ja kiertää karttaan piirrettyä rataa pitkin tai leikkiä aarteenmetsästästä.



Tötterösuunnistus

Maasto voidaan luoda erilaisesta määrästä tötteröitä erilaisissa muodostelmissa. Karttaan on hyvä merkitä yksi tötterö lähtö ja maalipisteeksi, tällöin kartan suuntaaminen helpottuu. Tötterösuunnistus voidaan toteuttaa kuvan mukaisilla radoilla.

Versiossa 2. jokainen tötterö voidaan merkitä jollakin kirjaimella, jonka perusteella oikealla rastilla käyminen voidaan tarkistaa. Ratoja kannattaa tehdä riittävän monta erilaista, jolloin kerholaiset pääsevät suunnistamaan monta kertaa. Tällöin myös useampi kerholainen voi samanaikaisesti suunnistaa samassa maastossa. Mikäli ryhmä on suuri, kannattaa maastoja tehdä useampi tai muutoin jakaa ryhmää, jotta välttyään liialta odottamiselta.



4.4 Pihasuunnistus

Kartan piirtäminen

Karttakuvan hahmottamisen hyvä harjoitus on antaa kerholaisille tehtäväksi piirtää oma kartta. Ensimmäinen kartta voidaan piirtää omasta pulpetista, luokkahuoneesta tai koulun pihasta. Kartta-merkit voivat olla itse keksittyjä tai voidaan käyttää oikeita suunnistuskartan merkkejä.

Pihassa tai salissa kartan piirtämisen alku helpottuu, kun monistetaan papereihin alueen rajat sekä muutama rakennus, tie, tai muita tuntomerkkejä. Pihakartan piirrettyään kerholaiset voivat viedä pareittain rasteja, kuten värikäs paperilappu, kreppinauha tai oikeat rastiliput pihapiiriin. He piirtävät rastit omaan karttaansa. Kartat rastimerkintöineen sekoitetaan ja jokainen saa erilaisen kartan, jolla olevan rastin tai rastit etsii.

Leimausrata

Leimausrata on useasta rasteista koostuva rata. Radalla ei tarvita karttaa, vaan rastit sijoitetaan näkyville paikoille siten, että seuraava rasti näkyy selvästi edelliseltä rastilta. Leimausrata voidaan rakentaa pienelle alueelle, niin että juostaan mahdollisimman nopeasti leimaamaan lähkekkäin olevalta rastilta toiselle.

Leimausrataa kannattaa yhdistää ketteryyttä ja erilaisia taitoja vaativia osioita pelkän juoksun sijaan. Rata voidaan toteuttaa kouluissa elektronisen Emit -leimauksen sijaan esimerkiksi pihtileimasimilla, värikynillä tai keräämällä esineitä. Radan ei tarvitse olla pitkä, koska ainakin Emit-radalla kerholaiset haluavat juosta radan monta kertaa ja parantaa omaa ennätystään. Emit-leimasimia kannattaa pyytää paikalliselta suunnistusseuralta lainaksi ainakin niin, että kerholaiset kerran pääsisivät niitä testaamaan.

Leimausradan vaativuutta voidaan muunnella helposti radan esteiden, rastien määrän ja sijoittelun avulla. Esimerkiksi pienemmillä kerholaisilla kaikki rasti voivat olla salissa lattiatasossa, isommilla osa rasteista voi olla puolapuissa ja muiden telineiden päällä.

Yösuunnistus

Leirikoulun tai iltakerhon ehdoton kohokohta voi olla yösuunnistus eli suunnistus pimeässä. Yösuunnistuksessa lähdetään ryhmässä taskulamppujen kanssa varustettuina metsään. Pienten kerholaisten kanssa voi suunnistaa pimeässä koulun pihassa, josta on valot sammutettu.

Pimeässä suunnistamiseen on helppo yhdistää erilaisia seikkailullisia tehtäviä. Myös koulun salissa voidaan suunnistaa pimeässä salikartan avulla. Maasto ja kartta voidaan rakentaa liikuntavälineistä tai pallokentän viivoista. Taskulamppujen kanssa rastien haku on jännittävää ja lisää suunnistushaastetta tutussakin ympäristössä.

4-5 Suunnistusta lähikartalla

Karttakävely parin kanssa

Karttakävely parin kanssa voidaan toteuttaa salissa, pihakartalla tai metsässä. Pari saa yhteisen kartan, johon on merkitty viivalla kuljettava reitti. Parit kulkevat reittiä eteenpäin ja toinen selittää kartalta koko ajan missä ollaan. Karttaan voidaan merkitä paikat, joissa kartta vaihdetaan parilta toiselle.

Viuhkasuunnistus

Viuhkasuunnistuksessa kerholainen hakee kerrallaan yhden tai useamman raston palaten takaisin samaan lähtöpaikkaan. Lähtöpäikällä hän saa joko uuden kartan tai hänen karttaansa piirretään uusi rasti tai uusia rasteja. Kerholaisten iän ja taitotason mukaan heille voidaan piirtää karttaan kerralla useampia rasteja.

Rasteja voi olla sijoitettuun maastoon hyvin helppoihin ja hieman vaativampiin pisteisiin, näin rastien valinnallakin voidaan tarjota haastetta tai helpotusta eritasoisille kerholaisille. Rasteilla kerholainen merkitsee karttaansa tai erilliseen korttiin rastilla käynnin, esimerkiksi liidulla, leimaamisella tai kirjaimella. Kerholaisten saapuessa rasteilta tarkistetaan, että hän on käynyt oikeilla rasteilla.

Runsarastinen rata

Kerholaisten suunnistuksessa on hyvä käyttää runsarastisia ratoja, tällöin raston löytymisen ilo ja siitä saatava ”palkinto” toistuu useammin, ja tehtävä säilyy mielekkäänä.

Runsarastinen rata voidaan toteuttaa koulupihassa tai lähikartan avulla turvallisessa maastossa tukeutuen esimerkiksi pururataan. Vaikeustasoa voidaan muunnella sijoittamalla rasteja lähemmäs tai kauemmas tukevasta reitistä. Rastit tulee sijoittaa näkyvästi siten, että rastipisteeseen saavuttuaan kerholaisten ei tarvitse enää etsiä rastiä. Rasteilla leimaaminen voidaan suorittaa korttiin liidulla, pihtileimaamisella tai jos mahdollista myös Emit-leimuksella.



Kajaanin Seminaarinmäki/
Kajaanin Suunnistajat,
mittakaava 1:2000

Suunnistusbingo

Maastoon on viety runsaasti rasteja, jotka on kaikki piirretty karttaan ja merkitty maastoon esimerkiksi kirjaimin. Kerholaiset saavat bingoaruudun, jota heidän tulee täyttää etsimällä siihen merkityjä kirjaimia vastaavat rastit. Rastit saa kiertää vapaassa järjestyksessä.

4.6 Suunnistusharjoituksia talvella

Latusuunnistus

Selvän ja tutun latu-uran varrelle viedään 4-6 rastia sekä kynät rasteille. Kerholaisille annetaan kartta, johon on piirretty kierrettävä reitti punaisella viivalla. Kartta kiinnitetään esimerkiksi hakanenulalla takin etumukseen. Rastille tullessaan kerholainen merkitsee kynällä olinpaikkansa karttaan piirretylle viivalle poikkiviivalla tai pienellä ympyrällä. Tämä voidaan toteuttaa myös hiihtäen yhteisenä karttaretkenä.

Rastijahti

Viedään rasteja lähilatu-ajan varrelle ja merkitään rastit karttaan. Tehtävänä on hakea kaikki rastit siinä järjestyksessä kuin kukin haluaa.

Tunnusten ja kirjainten yhdistäminen

Rasteilla on rastilippu ja rastitunnus A-F, kartassa on piirrettynä vain rastiympyrät ja numerot 1-5. Kerholaiset etsivät rasteja ja merkitsevät mikä rasti vastaa mitään tunnusta.

Partiosuunnistus

Parit hakevat latujen varrelle vietyjä rasteja yhdessä. Parin tai ryhmän tulee hakea kaikki karttaan merkityt rastit, mutta ryhmä voi jakautua siten, että kaikkien ryhmästä ei tarvitse käydä kaikilla rasteilla.



Lähteet ja lisäaineistoa

Kirjallisuuslähteet:

Aalto Mikko. Ryppäästä Ryhmäksi.
My Generation Oy, 2000.

Furman Ben, Ahola Tapani, Birn Sirpa & Terävä Tuija.
Muksuoppi. Ratkaisun avaimet lasten ongelmiin.
Lyhytterapia-instituutti Oy, 2001.

Kangasniemi Jani. Koulun seikkailu- ja elämysliikuntaopas.
Koululiikuntaliitto, 2000.

Karvanen Mia (toim.) Nupit kaakkoon - koulusuunnistuksen vinkkivihko.
Suomen Suunnistusliitto, 2001.

Laitinen Raimo, Lilja Katri & Miettinen Anneli. Suunnistusratoja lapsille.
Ohjeita harjoitusten ja kilpailujen järjestämiseen.
Suomen Suunnistusliitto, 2007.

Lehtonen, Timo (toim.) Elämän seikkailu.
Näkökulma elämyksellisen ja kokemuksellisen oppimisen
kysymyksiin Suomessa.
Atena 1998.

Rohnke Karl. Cowstails and Cobras II: A Guide to Games,
Initiatives, Ropes Courses & Adventure Curriculum (Paperback).
Kendall/Hunt Publishing Company, 2003.

Suomen Suunnistusliitto, Leikkivinkejä ja leikkejä luonnossa -moniste.

Internet-lähteet:

Olé kartalla -suunnistusprojekti. Suomen Suunnistusliiton koulusuunnistuksen
kehittämisprojekti 2008. Suomen Suunnistusliitto.
www.olekartalla.fi

Vinkejä:

www.edu.fi

Luonto- ja elämysliikunta

Tämä vihko on osa Koululiikuntaliiton tuottamaa liikuntakerhomateriaalia. Materiaali liittyy Opetushallituksen kerhotoiminnan kehittämisselmaan. Liikuntakerhomateriaalien tavoitteena on antaa kerhonohjaajille helpotusta kerhotyöhön erilaisten liikunnallisten harjoitteiden ja tehtävien avulla.

Koululiikuntaliiton liikuntakerhomateriaalit tarjoavat virikkeitä elämysliikuntaan, luontoliikuntaan, suunnistukseen, liikunnallisiin perustaitoihin, leikkeihin ja palloiluun. Tämä vihko keskittyy elämys- ja luontoliikunnan sekä suunnistuksen saloihin. Vihko tarjoaa harjoitteita, joita voidaan käyttää yksittäin tai yhdistelemällä, jolloin saadaan valmis kerhotunti.

www.kll.fi



ISSN 1455-9781
ISBN 978-952-5062-92-2
ISBN 978-952-5062-93-9 (PDF)