

HIPPO-SUUNNISTUSKOULUN HARJOITUSSUUNNITELMA



Aika 1.9.2010
Paikka Hollilanmäki
Tapahtumavastaava Tommi Maasilta

HARJOITUKSEN TAVOITTEET JA TOTEUTUSTAPA

Ketut, alkeisryhmä, 7-10 v.

Tavoite	Toteutustapa
Tavoite 1	Kiertää RR-rata kilpailunomaisesti. Mahdollista kiertää myös ilman aikaa.
Tavoite 2	Kun RR rata kierretty yksin, opetella RR-, TR- tai suoran radan suunnistusta ohjaaja mukana. Miettiä omaan taitotasoon suhteutettuna järkeviä reitinvalintoja.
Tavoite 3	Positiivinen kokemus kilpailusta, jotta uskaltaa osallistua myös "oikeisiin" kilpailuihin.

Lumileopardit, kertausryhmä, 8-14 v.

Tavoite	Toteutustapa
Tavoite 1	Harjoitella kilparadan suunnistusta omana suorituksena (RR, TR tai suora rata).
Tavoite 2	Kun oman sarjan mukainen rata kierretty, voi kiertää toisen radan tai saman radan uudestaan suoritusta analysoiden. Myös ohjaaja voi olla mukana.
Tavoite 3	Suunnistus koko ajan suunnitelmaa ja etenemistä tiedostaen

Sudet, jatkoryhmä, 10-14 v.

Tavoite	Toteutustapa
Tavoite 1	Hallittu kilparadan suoritus omaa taitotasoa kehittäen.
Tavoite 2	Kun oman sarjan mukainen rata kierretty, voi kiertää toisen radan tai saman radan uudestaan suoritusta analysoiden. Myös ohjaaja voi olla mukana.
Tavoite 3	Vauhti normaalia hiljempaa, koko ajan tiedostaen tekemisen

VASTUUT (valmistelut, hankinnat, erityisohjelma ym.)

Vastuualue	Henkilö
Opasteet	Tuukka / Tommi
Tulevien kirjaus	nuorten ryhmä / tytöt?
Poistuvien kirjaus	- " -
Harjoitusten suunnittelu	Tommi M + Tuukka Tuomala
Ratojen piirto	Tuukka Tuomaala, tulostus V-M O
Rastien vienti	Tommi M, Tuukka
Rastien haku	loppuviikosta, ellei halukkaita löydy keskiviikkona. Nuoria, hyvä harjoitus?
Alkuleikki/verryttely	Itseohjautuvuus, kilpailua ennakoiden. Nuoremmat ryhmät ohjaajien ja vanhempien kanssa ennen suoritusta.
Tulospalvelu	Juha Kyrö
	Muuta: Lähtöön tarvitaan ohjaaja opastamaan varsinkin RR-sarjalaisia reitille. Myös kaikki ohjaajat ja vanhemmat tarvittaessa radan kiertoa mukaan henkilökohtaiseen ohjaukseen. Mielellään parityöskentely vain ohjaavan kanssa.

Harjoituksen vastuuhenkilö lähettää tämän lomakkeen täytettynä tiistaina sähköpostillistalle hippo-ohjaajat.