

HIPPO-SUUNNISTUSKOULUN HARJOITUSSUUNNITELMA



Aika **10.08.2011**
Paikka **Lintulan kenttä**
Tapahtumavastaava **Tuukka Tuomala ja Tommi Maasilta**

HARJOITUKSEN TAVOITTEET JA TOTEUTUSTAPA

Ketut, alkeisryhmä, 7-10 v.

Tavoite	Toteutustapa
Keväällä opitun kertaamista, kartan värit	Pienryhmissä ohjaajien kanssa.
Ratojen kiertäminen ajan sallimissa puitteissa	Pienryhmissä ohjaajien kanssa ja mahdollisesti osa (viimeiset) pienryhmissä ilman ohjaajia.
Valmistautumista am-kilpailuun kerraten rastitoiminta ja lähtö/maali toiminta	Ohjaajien avustuksella.

Lumileopardit, kertausr ryhmä, 8-14 v.

Tavoite	Toteutustapa
Tulevaan am-viestiin valmistava harjoitus	Ohjaajien avustuksella kierretään pariviestinä erikseen valitut radat.
Reitinvalinta, kartan suuntaaminen, rastilta lähtösuunnan huomioiminen	Viestikapulana toimii emit-kapula.
Rastikoodien tarkistus ja viestisäpinän tuntuun tottuminen	Viestin jälkeen parin/ohjaajan kanssa käydään läpi kädyt radat ja lopuksi mahdollisuus kiertää vielä kiertämättömät radat.

Sudet, jatkoryhmä, 10-14 v.

Tavoite	Toteutustapa
Viestiin valmistava totuttelu harjoitus	Pariviesti ohjaajien avustamana.
Kartan suuntaaminen, rastilta lähtösuunnan huomioiminen	Viestikapulana toimii emit-kapula
Oman suorituksen hallinta	Harjoituksen jälkeen reittien analysointi parin/ohjaajan kanssa. Loppujen ratojen kiertäminen harjoitusmielellä.

VASTUUT (valmistelut, hankinnat, erityisohjelma ym.)

Vastuualue	Henkilö
Opasteet	Tuukka Tuomala
Tulevien kirjaus	Juniori a
Poistuvien kirjaus	Juniori a
Harjoitusten suunnittelu	Tuukka Tuomala
Ratojen piirto	Tuukka Tuomala
Rastien vienti	Tuukka Tuomala
Rastien haku	Tommi ja Tuukka
Alkuleikki/verryttely	Hanna Ojala

**HIPPO-SUUNNISTUSKOULUN
HARJOITUSSUUNNITELMA**



Parkkiohjaus

Esa Orava

Harjoituksen vastuuhenkilö lähettää tämän lomakkeen täytettynä tiistaina sähköpostilistalle **hippo-ohjaajat**.