

Harjoitussuunnitelma 1: juoksunopeus

- Tavoite:** Juoksu; koordinaatio ja nopeus, mukana myös lajille tyypillisiä ominaisuuksia / taitoja. Yhteistoiminnan suunnittelu ja ongelmanratkaisu.
- Kohderyhmä:** Lapset ja nuoret
- Alkuverryttely:** Hölkkää tai jokin peli 5-10min
- Taito:** Taitorata (motoriset perustaidot, koordinaatio): Aitahypyt vaihdellen tasajalkaa / yhdellä jalalla, renkasiin luisteluhyppyt, sivulaukka, juoksu matalien tötteröiden yli, juoksutikkaat erilaisine variaatioineen (rytmi).
- Juoksu:** Rytminvaihdokset (reaktiokyky/nopeus): Kiihdytetään ja löysätään vauhtia tietyn välimatkoin. Välimatkat kannattaa merkitä selvästi tötisien / aitojen tai viivojen avulla. Esim. 60 m matka jaetaan 20 m väleihin.
- Viestit (nopeus, lajitaito, yhteistoiminnallisuus):
1. Tötisen kiertäminen. Tötisiä voidaan myös lisätä matkan varrelle useampia, joita pitää kiertää.
 2. Kenkien vaihtaminen jalkaan puolella välissä matkaa, tötisen kiertäminen ja kenkien riisuminen merkittyyn paikkaan. Juoksu takaisin oman viestijoukkueen luokse ja seuraavaa lähtee matkaan.
 3. Lisätään myös kypärän laittaminen/riisuminen päähän kenkien lisäksi.
 4. Viesti, jossa ensimmäinen suorittaa määritetyn matkan juosten, tulee hakemaan oman joukkueen seuraavan jäsenen, jonka kanssa juoksee määritetyn matkan käsikädessä, haetaan taas seuraava jäsen ja juostaan yhdessä. Näin jatketaan, kunnes kaikki joukkueen jäsenet ovat yhdessä, käsi kädessä, juosseet matkan.
- Yhteistoiminta /**
- Ongelmanratkaisu:** Ryhmille annetaan tehtävä muodostaa erilaisia suorituksia esim. kolme kättä, viisi jalkaa ja yksi vatsa saavat koskettaa lattiaa / maata. Ryhmän tehtävä on pohtia, miten he toimivat, että kriteerit toteutuvat. (tasapainokyky)
- Loppuverryttely:** Kävely / hölkkä ja venyttelyt

