



**MIKKELIN
KILPA-VEIKOT**

**HAUSKA
RYHMÄYTTÄMISHARJOITE
NUORILLE**

PATJARALLI

SÄÄNNÖT

KUINKA PATJAA LIIKUTETAAN

- Osallistujat jaetaan kahteen joukkueeseen.
- Harjoituspaikkana sisäliikuntasalit.
- Molemmille joukkueille annetaan yksi iso liikuntapatja, jotka asetetaan liikuntasalissa valittuihin pisteisiin.
- Joukkueiden tehtävänä on saada patjat liikutettua maaliviivan yli esimerkiksi liikuntasalin toiseen päähän.
- Patjan liikuttaminen tapahtuu kahden joukkuekaverin hyppäämällä yhtä aikaa patjalle juosten.
- Joukkueen jäsenet voivat kommunikoida keskenään parhaan mahdollisen hyppytyylin löytämiseksi.
- Peli päättyy, kun toinen joukkueista on saanut patjan maaliviivan yli.

TAVOITTEET

- Osallistujien ryhmäyttäminen.
- Tiimityöskentelyn kehittäminen.
- Liikkuminen ja hauskanpito!



Harjoite nostattaa mukavasti sykettä.

LÄHTEET

Viitattu:

sporttipankki.com

Lisätietoa saatavissa:

[Linkki](#)