



**MIKKELIN
KILPA-VEIKOT**

JUOKSUHARJOITE

REAKTIOVIESTI

HARJOITTEEN SÄÄNNÖT

KUINKA PELATAAN?

- Ryhmän jäsenet jaetaan 4-6 hengen joukkueisiin.
- Pelikenttänä voi toimia esimerkiksi koulujen liikuntasalit, urheilukentät tms.
- Joukkueiden eteen asetetaan valitun etäisyyden (esim. 20 metrin) päähän kartio.
- Joukkueiden jäsenet numeroidaan siinä järjestyksessä kun he ovat jonossa.
- Ohjaajan sanoessa jonkun numeron ääneen, on tämän pelaajan lähdettävä kiertämään kartiota juoksemalla.
- Se joukkue, jonka pelaaja palaa lähtöpisteeseen ensimmäisenä saa pisteen.
- Peli päättyy, kun ennaltamääritetty pistemäärä on saavutettu (esim. 5 pistettä).

SOVELLUKSET

- Juoksutekniikan vaihto esim. takaperin.
- Aitojen tai kartioiden lisääminen juoksusuoralle. (hypytt, pujottelu)

TAVOITTEET

- Reaktionopeuden kehittäminen.
- Juoksutaitojen kehittäminen.
- Kehonhallinnan kehittäminen.



Ennen harjoitetta on hyvä lämmitellä, jotta välttyään revähdyksiltä.

LÄHTEET

Viitattu:

yleisurheilu.fi

Lisätietoa saatavissa:

[Linkki](#)