



**MIKKELIN
KILPA-VEIKOT**

RYHMÄYTTÄMINEN

HULAPIIRI

HARJOITTEEN SÄÄNNÖT

KUINKA PELATAAN?

- Osallistujat asettuvat 4-5 hengen piireihin
- Piirin jäsenet pitävät toisistaan käsistä kiinni, jotta piiristä tulee "suljettu"
- Piirin jäsenille annetaan hula-vanne, jonka täytyy kiertää piirin ympäri ilman, että osallistujien kädet irtoavat toisistaan
- Osallistujien on syytä kommunikoida ja neuvoa toisiaan parhaan mahdollisen tekniikan löytämiseksi

SOVELLUKSET

- Useampi kierros (esim. 5 kierrosta)
- Nopeuskilpailu toisten joukkueiden kanssa



Ryhmäyttämharjoitetta voidaan soveltaa eri ikäisille lasten ja nuorten ryhmille.