



**MIKKELIN
KILPA-VEIKOT**

**NUORTEN
LUOTTAMUS/RYHMÄY-
TYMISHARJOITUS**

SOKKONA KULKEMINEN

HARJOITTEEN SISÄLTÖ

HARJOITUKSEN IDEA

- Harjoituksessa ryhmä jaetaan pareihin, jossa toiselle jäsenistä asetetaan silmille side.
- "Sokean" oppaana harjoituksessa toimii parin toinen jäsenistä.
- Suorituspaikkana toimii esimerkiksi koulun liikuntasalit, urheiluhallit yms. sisäliikuntapaikat.
- Liikuntasaliin on aseteltu rasteja, joissa jokaisen parin on käytävä.
- Oppaan tarkoituksena on ohjeistaa "sokeaa" olemalla hänen takanaan asettaen kädet hänen hartioilleen.
- Ohjeistus voi tapahtua ensimmäisellä kierroksella suullisesti, jonka jälkeen seuraavalla kierroksella voidaan soveltaa ohjeittenantoa pelkästään käsikomennoilla (käsi vasemmalla olkapäällä=käännös vasemmalle, käsi pään päällä=suoraan eteenpäin, ei käsiä=pysähtyminen).
- Harjoite loppuu kun parit ovat käyneet jokaisella rastilla.

HARJOITUKSEN TAVOITE

- Harjoitus auttaa ryhmäytymisessä.
- Luottamuksen kehitys ja rakentaminen.
- Tiimityöskentelytaitojen kehitys.



Harjoitteen soveltuvuus on laaja ja sitä voidaan soveltaa kaikenikäisille ja kakentyypisille eri ryhmille.