

Pirkkalan hiihtäjien päiväleiri 2015



OHJELMA

Ma (toivio)

9.20	Lähtö keskuskentältä halukkaiden kanssa
10.00-11.45	Suunnistus -lämmittely (lyhyt hölkkä, juoksutekniikkaa & koordinaatiota, lyhyet venytykset) -karttamerkkiviesti, karttamerkkien kertaus -suunnistusrata (jos ei ole suunnistanut paljon niin pareittain) -oman reitin piirtäminen kun tulee maaliin
11.45-12.15	Ruokatauko
12.15-14.00	Pesäpallo -kopittelua -lyönnin harjoittelua -sääntöjen kertaus -peliä -loppuvenyttely

Ti (keskuskenttä)

10.00-11.45	Loikkatreeni -lämmittelyleikki -erilaiset loikat kentällä -viesti -loppupelailu ja venyttely
11.45-12.15	Ruokatauko
12.15-14.00	Ryhmätehtävät

Ke (keskuskenttä)

10.00-11.00	Kuntopiiri -alkulämmittely -keski- ja ylävartaloon painottuva kuntopiiri -loppuvenyttelyt
11.00-11.30	Ruokatauko
11.30-14.00	Frisbeegolf -kävelen frisbeegolf radalle -sääntöjen kertaus -radan kiertämistä pienissä porukoissa

To (keskuskenttä)

10.00-11.30	Pyöräily -sorkkalantien lenkki todennäköisesti kahdessa erivauhtisessa ryhmässä. Tarvittaessa lentokentän lisälenkki ja/tai kääntyminen kirkolla
11.30-12.00	Ruokatauko
12.00-14.00	Pallopelit -jalkapallo, koppelipallo, ikuisuuspallo -viesti palloa kuljettamalla yms -loppuvenyttelyt

Ma (keskuskenttä)

10.00-11.45	Sauvaloikat -lämmittely, siirtyminen kurikan mäen suuntaan -loikat sopivassa mäessä -viesti -loppuverkkana siirtyminen keskus kentälle
11.45-12.15	Ruokatauko
12.15-14.00	Pihapelit -tervapata, mölkky, polttopallo, peikonpesä

Ti (keskuskenttä)

10.00-11.45	Yleisurheilu -lämmittely -porukka jaetaan kahteen osaan, toiset ensin pituushypyssä ja toiset viisiloikassa -jalkojen liikkuvuutta ja voimaa aidoilla -ketteryysjutut aidoilla ja pujottelemalla
11.45-12.15	Ruokatauko
12.15-14.00	Pihapelit -pelejä toiveiden mukaan

Ke (keskuskenttä)

10.00-14.00	Karttavaellus -polkuja pitkin, matkalla haetaan muutama rasti -välillä pururadalla erilaisia viestejä ja välitehtäviä -evästauko sopivassa kohdassa, esim isonaisten järvellä
-------------	---

To (keskuskenttä)

10.00-11.45	Juoksutreeni -lämmittely -juoksutekniikka&koordinaatiota -reaktiolähdöt -lyhyet (20-100m) vedot -viesti
11.45-12.15	Ruokatauko
12.15-14.00	Valokuvasuunnistus -pareittain, rasteilla joku tehtävä

Pe (keskuskenttä)

10.00-	Kenttäsprinti -alkuleikki, lämmittely -harjoitusrata -sprinttirata -sprinttirata kielletyillä kohteilla
	Ruokatauko
-14.00	Lisää sprinttiä, leimausrata -leimausrata -leirikisa sprinttiradalla, kaksi joukkuetta



TIISTAI LOIKKATREENI

Lämmittely

- alkuleikki (peikonpesä/joku hippa/ultimate pallolla tai frisbeellä)
- lyhyt hölkkä
- käsien pyörittely, sivulaukat, sivuristiaskellus, jalkojen heiluttelu
- lyhyet aktiiviset venytykset (lonkankoukistaja, etureisi, takareisi, pohje)

Loikat

- puoliloikka, molemmat puolet
- vuoroloikka x2
- vuoroloikka pysäytyksellä
- juoksuloikka
- yhden jalan kinkat
- kinkkaloikka x2
- shakkihevosloikka
- luisteluloikka
- luisteluloikka pysäytyksellä

Viesti

- yhdellä jalalla hyppien/tasajalkaa

Loppuverkka

- lyhyt hölkkä
- koppipallo/ ikuisuuspolttopallo
- venyttely



TIISTAI RYHMÄTEHTÄVÄT

-tuijotuspeli (Seistään ringissä ja katsotaan maahan. Kun ohjaaja sanoo "hep", katsotaan jotakin ringissä seisovaa silmiin. Jos sama henkilö tuijottaa takaisin, molemmat putoavat pelistä.)

-keilojen varastaminen (Kaksi joukkuetta, keiloja varastetaan yksi kerrallaan toiselta joukkueelta ja viedään oman joukkueen alueelle. voittajajoukkue on se, jolla on enemmän keiloja pelin päättyessä.)

-parijalkapallo (pelataan pitäen kokoajan paria kädestä kiinni)

-sanojen muodostaminen joukkueissa (Muodostetaan ohjaajan sanomia sanoja annetuista kirjaimista. Jokainen joukkueen jäsen saa yhden kirjaimen. Joukkueen pitää vaihtaa järjestystä niin että oikea sana on luettavissa vasemmalta oikealle. Nopeampi joukkue saa pisteen)

-tuolileikki (Esim. keiloilla. Kun ohjaaja viheltää pilliin, pitää ehtiä keilan luokse. Joka ei ehdi, putoaa pelistä)

-järjestäytyminen joukkueissa (Joukkue järjestäytyy riviin puhumatta ja mahdollisimman nopeasti esim. pituuden, nimen alkukirjaimen tai iän mukaan.)

-kentän ylitys (Joukkueen pitää liikkua tietty matka apunaan läpysköitä joita on yksi vähemmän kun joukkueessa on jäseniä. Nopein joukkue voittaa.)



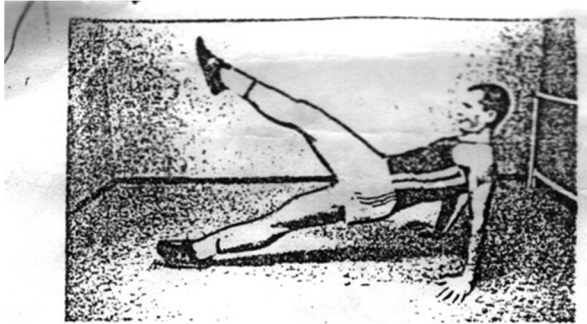
KESKIVIikko KUNTOPIIRI

Kuntopiiri

- lämmittelyleikki (jalkapallo / koppelipallo / ikuisuuspolttopallo)
- käsien pyörittelyt, lonkankoukistajan venytykset, etu- ja takareisien venytykset, pohkeiden venytykset
- kääpiökävely, jättiläiskävely

Jokaista liikettä n. 45s. Kevyempiä voi tehdä kauemminkin, rankempia vähemmän.

- punnerrukset
- ylävatsat
- selkälihas, käsien ja jalkojen nosto suorana, kädet koukkuun ylhäällä
- dipit
- vatsalihas, istumaannousu



Liike 7. Takanoja lattialla — jalkapohjat (työnnä päkiä lattiaa kohti) ja kämmenet lattiasa, lantio ylhäällä. Vuorotellen toisen jalan nosto ylös ja pito laskien hitaasti kolmeen.

- jalkakyykky (polvet ja varpaat samaan suuntaan!)
- hoover
- punnerrusasento, vartalon kierto toiselle kyljelle niin että maahan osuu vaan toisen puolen käsi ja jalka, toinen käsi kohti taivasta

Välissä kottikärryviesti

- puolilinkkari
- selkälihas, vastakkaisen käden ja jalan nosto
- pohjehyppy
- leveä punnerrus
- kylkilankku
- yhden jalan tasapaino&voimajutut
- jos keksitte hyviä liikkeitä/leiriläiset keksii niin vielä kolme liikettä (muuten sivuvatsat, leuanveto, selkälihas)

Rapukävelyviesti, reppuselkäviesti..

- loppuverkaksi peliä (jalkapallo / ultimate / ikuisuuspallo / peikonpesä...) sen aikaa että kello on n. 11.25
- venyttely

Nimi: _____

Väylä 1

Heitot: _____

Väylä 2

Heitot: _____

Väylä 3

Heitot: _____

Väylä 4

Heitot: _____

Väylä 5

Heitot: _____

Väylä 6

Heitot: _____

Väylä 7

Heitot: _____

Väylä 8

Heitot: _____

Väylä 9

Heitot: _____

Väylä 10

Heitot: _____

Väylä 11

Heitot: _____

Väylä 12

Heitot: _____

Nimi: _____

Väylä 1

Heitot: _____

Väylä 2

Heitot: _____

Väylä 3

Heitot: _____

Väylä 4

Heitot: _____

Väylä 5

Heitot: _____

Väylä 6

Heitot: _____

Väylä 7

Heitot: _____

Väylä 8

Heitot: _____

Väylä 9

Heitot: _____

Väylä 10

Heitot: _____

Väylä 11

Heitot: _____

Väylä 12

Heitot: _____

TIISTAI YLEISURHEILU

- Lämmittelyleikki (ultimate, mustekala, jalkapallo)
- lyhyt hölkkä, matkalla sivuristiaskellus, afrikkalainen saapastanssi, käsien pyörittely ja jalkojen venytykset
- puolet ryhmästä viisiloikkaan ja puolet pituushyppyyn
- välissä jotain kevyttä, esim. tuijotuspeli tai peili
- 100m juoksu x3 (lähtö pareittain)
- matalilla aidoilla: tasajalkaa, joka väliin yksi askel, joka väliin kaksi askelta, yhdellä jalalla jne.
- viestiä, matkalla aitojen ylitys ja keilojen pujottelu.
- loppuvenyttely



TORSTAI JUOKSUTREENI

- lämmittelyleikki (viivahippa / joku muu hippa / rapujalkapallo / polttopallo / laastarihippa)
- lyhyt hölkkä, sivuristiaskellus, käsien pyörittely, mittarimato, jalkojen lihasten lyhyt venyttely

- afrikkalainen saapastanssi
- t a x i -hyppy
- cancan
- pikkuvuorohyppely
- polvikolmoset
- polvennostajuoksu
- pakarajuoksu
- saksijuoksu
- x-hyppy eteenpäin, eri variaatiot
- lonkkahyppely (polvi eteen-sivulle-eteen ja jalan vaihto jne)
- viivaa pitkin yhden jalan hyppely, aina eripuolelle viivaa
- polvennostokävely, pysäytys aina kun polvi on ylhäällä



Välileikki, esim ikuisuuspolttopallo

- reaktiolähdöt
- erilaiset viestit ihan juosten, pujotellen yms.
- korttipeliviesti (kortit levitetään keskiympyrään väljästi, viisi tasaista joukkuetta, huudetaan esim. kuningatar ja ketkä ehtii saamaan kortin saa pitää sen. Yksi jää siis aina ilman. Kortteja ei saa repiä toisilta kädestä)
- saari-meri-laiva-maa-kaupunki (ensin ilman kaupunkia ja saarta)
- mustekala
- ryhmissä muodostetaan ohjaajien sanomia asioita (leivänpaahdin, norsu, tulostin jne)

loppuvenyttely, jokainen saa sanoa vuorotellen venytyksen

TOTEUTUS

Maanantai ohjelman mukaan.

Tiistai ohjelman mukaan, sateen takia menttiin viimeiseksi tunniksi liikuntatalolle.

Keskiviikkona ohjelman mukaan. Rosa oli Reean sijaisena

Torstaina oltiin toivion salissa sateen takia. Ohjelmassa juoksutreeni (juoksutekniikkaa ja reaktiolähtöjä) ja pelailua. Rosa oli Reean sijaisena.

Maanantaina ohjelman mukaan.

Tiistaina ohjelman mukaan.

Keskiviikkona sateen takia koko päivä liikuntatalolla. Ohjelmassa lautapelit (ruuduissa aina kuntopiiriliikkeitä ja muita tehtäviä) ja pelailua.

Torstain ohjelmaa muutettiin ja menttiin vaeltamaan. Iltapäivällä oli tarkoitus olla valokuvasuunnistus, mutta sateen takia menttiin sisälle viimeiseksi tunniksi. Sisällä pelejä ja leikkejä.

Perjantaina ohjelman mukaan.

