



Suomen Suunnistusliitto
Solvalla heinäkuu 2014
Kouluttajakoulutus, valmentajakoulutus taso 1

Kouluttajien työstämää
Ryhmätyöt, miten suunnistustaito kehittyy eri ikäryhmissä

11-14 v

Kartan värit

Symbolit

Oma olinpaikka

Ote kartasta, peukalo paikoillaan

Kartan suuntaaminen

- selkeiden maastokohteiden mukaan

- kompassin avulla

Tietää missä kulkee

- siirtää peukkua

- karttakävely

- reittiviiva

Suuntaamisharjoitus. lähtösuunta

- kentällä

- labyrintit

Lyhyt väli ilman johdattelevia kohteita

- maasto edellä kohteelta toiselle

Reitinvalinnat

Ennakoinnin alkeet

- mielikuva tulevasta maastosta

Korkeuskäyrien ymmärrys lisääntyy koko ajan enemmän

Jonkinlainen matkan arviointi

14 v

- alkaa hyödyntää kompassia

- yksinkertaistaa, yleistää

Opettelee löytämään oleellisia kohteita

14-17 v

Suunnistustaidon osa-alueiden ja tekniikoiden harjoittelu ja opettaminen

o suunnassa kulkeminen

- o käyrällä kulkeminen
- o rastinotto
- o rastilta lähtö
- o oleellisen oivaltaminen
- o virheen korjaaminen
- o reitin muistaminen
- o jne.

Uusia erilaisia maastoja

Analysointi ja arviointi yksin, yhdessä ja valmentajan kanssa

Suorituksen hallinta

- o rastivälien hallinta

Ympärivuotisuus ja jatkuvuus taitoharjoittelussa

Tavoitteenasettelu taidossa

Toistoja, toistoja, toistoja