



## Suunnistusseuran huipputreenit – mitä paketista löytyy

### Keltainen vihko

- s. 12-13 Suunnistajan polun yksinkertaistus. Tavoitteellisesti suunnistavien 15-17-vuotiaiden nuorten polulle löytyy lisää asioita Suunnistajan polun nettiversioista [www.kihu.fi/urapolku](http://www.kihu.fi/urapolku).
- Harjoituksen rakenne
- s. 16 eteenpäin: Liikkumisen ja fyysisen harjoittelun painopisteet eri ikäkausina – taulukko + tekstiä ominaisuuksista.
- s. 24 eteenpäin: Suunnistustaidon kehittyminen, lajin vaatimukset ja harjoittelun painopisteet.
- s. 34 eteenpäin: Psykkiset tekijät.
- s. 37 eteenpäin: Luontokasvatus.
- s. 38 eteenpäin: Yhteishengen lisääminen. Aihepiiriin liittyvät asiat vaikuttavat myös harrastuksen jatkumiseen.
- s. 41 eteenpäin: Suunnistusharjoituksen rakenne ja sisältö. Tästä ja alkuverryttelystä myös neljässä ensimmäisessä keltaisessa kortissa.
- s. 50 eteenpäin: Malleja 10-12-vuotiaiden kausiohjelmista.
- s. 56 eteenpäin: Malleja 13-16-vuotiaiden kausiohjelmasta.

Vihreä vihko: Ohjeita ja ideoita seuratoiminnan organisointiin, myös paljon seuraesimerkkejä.

Vanhempien vinkkivihkosta ja Lasten radat -vihkosta on julkaistu uudet vihkot.

## KORTIT

### Neljä ensimmäistä korttia:

- Harjoituksen rakenne
- harjoituksen järjestelyt ja ohjaajaresurssit
- Verryttelyt
- Nilkkajumppa

### Fysiikkakortit

- 9 v ja nuoremmat: leikkejä, tehtäväratoja jne.
- 10-12-vuotiaat: Monipuoliset fysiikkaharjoitteet, joita voi käyttää muunnellen eri ikäryhmille. Erittäin suositeltavia toteutettavaksi suunnistusharjoituksen alussa – vaikkapa lyhyempinäkin setteinä.
- 13-16-vuotiaat: Fyysisen harjoittelun perusharjoitteita toteutettavaksi erillisinä harjoituksina tai yhdistettynä suunnistusharjoituksiin.

#### Suunnistuskortit

- 9 v ja nuoremmat: Erilaisia ja eri tavoin toteutettuja perusharjoitteita, joita suunnistustehtäviä vaihtamalla voi hyödyntää myös muissa ikäluokissa.
- 10-12-vuotiaat: Erilaisia ja eri tavoin toteutettuja perusharjoitteita, joita suunnistustehtäviä vaihtamalla voi hyödyntää myös muissa ikäluokissa.
- 13-16-vuotiaat: Jani Lakasen työstämät harjoitteet. Eri vaikeustasojen radoilla on selkeästi nähtävissä, miten tehtävä vaikeutuu. Lisäksi Jani on miettinyt jokaisen rastivälin, mitä matkalla voi nähdä ja minkä maastokohteiden mukaan on mahdollista suunnistaa. Hyödyllisiä ratamalleja myös suorille itselleen tutkittavaksi.

#### Yhdessäolo -kortit

- Korteissa on nostettu esiin asioita, jotka vaikuttavat yhteishenkeen ja viihtymiseen seuratoiminnassa.
- Seurassa kannattaa miettiä, miten korttien asioita voi sisällyttää omanseuran toimintaan.

#### Saliharjoitukset

- Erillisiä vinkkejä talven saliharjoituksiin.

#### Hiihtosuunnistus

- Hiihtosuunnistaja Erja Jokisen tekemät hiihtosuunnistusharjoitteet.
- Harjoitteet ovat toteutettavissa pääsääntöisesti ilman uraverkostoa – sopivat eri vuodenaikojen hiihtosuunnistusharjoitteluun.