



11-14 -vuotiaiden

# KOMPASSI- ALUELEIRIT



Suomen Suunnistusliitto on uudistanut lasten ja nuorten tapahtumatoimintaa. Tapahtumat tähtäimessä -uudistuksen olennainen osa on uusi alle 14-vuotiaiden **Kompassi - tapahtumakokonaisuus**: valtakunnallinen suur tapahtuma, alueelliset cup- ja viestitapahtumat sekä alueleiri. Alueleiri on suunnattu 11-14-vuotiaille (kulta- ja hopeakompassi-ikäisille).

**Leiri voidaan järjestää leiripäivinä tai yöpymisellä. Koronaepidemian aikana on pitää huomioida alueelliset rajoitukset ja suositukset.** Leirin voi järjestää yhteistyössä muutaman seuran kesken.

Kompassi-leirille ovat tervetulleita kaikki alueen nuoret suunnistajat. Suunnistajien erilaiset taitotasot on tärkeä huomioida harjoitusten suunnittelussa (eriytysmahdollisuus).

Seuraavilta sivuilta löytyvät ohjelmaesimerkit on laadittu siten, että leirillä toteutuu Kompassi-leirien tärkeät tunnusmerkit: monipuolisuus sekä suunnistuksen nuorisotoiminnan lähtökohdat, eli ”Iloa! Vauhtia! Taitoa!”.

Leirillä on tarkoituksena pitää hauskaa ja oppia tuntemaan ikätovereita yli seurarajojen. Leirillä on kivaa!



TAPAHTUMAT   
**TÄHTÄIMESSÄ**  
KISAILUA JA KAVEREITA



# Leiriohjelmaesimerkki 1

## 2 x leiripäivä

### Päivä1

10-12 Leirin aloitus, monipuoliset alkuverryttelyt ja suunnistusharjoitus 1

12-13 Lounas ja vapaa-aikaa

13-15 Tutustumisohjelmaa ja välipala

15-17 Liiketaitoradat ja suunnistusharjoitus 2

### Päivä2

10-12 Lämmittelyharjoite ja suunnistusharjoitus 3

12-13 Lounas ja vapaa-aikaa

13-15 Seikkailumysteeri joukkuekisa sis. välipala

15-16 Vapaa-aikaa

16-17 Monipuoliset alkuverryttelyt ja suunnistusharjoitus 4 (leirikisa)



**TAPAHTUMAT**   
**TÄHTÄIMESSÄ**  
KISAILUA JA KAVEREITA



# Leiriohjelmaesimerkki 2

## 2pv leiri

### Päivä1

10-11 Leirin aloitus ja tutustumisohjelmaa

11-12 Kiertopisteet: Pakohuonepeli, lipunryöstö ja suunnistusharjoitus 1

12-13 Lounas ja vapaa-aikaa

13-15 Tutustumisohjelmaa ja välipala

15-17 Monipuoliset alkuverryttelyt ja suunnistusharjoitus 2

17-18 Päivällinen

18-19 Vapaa-aikaa

19-21 Leiriolympialaiset + sauna & uinti

21-22 Iltapala ja nukkumaan

### Päivä2

9-10 Aamupala ja vapaa-aikaa

10-12 Lämmittely ja juoksu-hyppely-liikkuvuus-harjoitus


12-13 Lounas ja vapaa-aikaa

13-15 Point2Run -joukkuekisa (suunnistusharjoitus 3) sis. välipala

15-16 Vapaa-aikaa ja pakkaus

16-17 Monipuoliset alkuverryttelyt ja suunnistusharjoitus 4 (leirikisa)



TAPAHTUMAT   
TÄHTÄIMESSÄ  
KISAILUA JA KAVEREITA



# Yhteishenkeä nostattavia ja seikkailullisia (Iloa!) ohjelmaesimerkkejä

- Fotomaratton/fotosprintti: ryhmät ottavat ennalta määrätyistä aiheista valokuvia annetun ajan puitteissa
- Pakohuonepeli tai muu mysteeri (Tästä on tulossa tarkempi esimerkki)
- Leiriolympialaiset: oikeita urheilulajeja ja/tai hupilajeja (a la teepussin heitto)
- Lipunryöstö
- Leirimerkin/-muiston askartelu tai muu kädentaito (avaimenperä, pannunalunen, tarvikepussi, linnunpönttö, hyönteishotelli tms.)
- Ensiapuharjoitus
- Levyraati (suunnistusaiheisia biisejäkin löytyy)
- Luonnontuntemus esim. kasvit tai linnut





# Fyysisiä ominaisuuksia kehittäviä / monipuoliset alkuverryttelyt (**Vauhtia!**) ohjelmaesimerkkejä

- Liiketaitopisteet
- Liiketaitoradat
- Metsäparkour-rata / Leimausrata
- Koordinaatioharjoitus
- Juoksu- ja ketteryysharjoitukset
- Tötsäsuunnistus joukkuekisana
- Maastajuoksuvedot erilaisilla alustoilla
- Askellusharjoitukset esim. tikkaat / vanteet
- Lihaskunto- ja liikkuvuusharjoitteet esim. circuit-kuntopiirinä tai toimintapisteinä





# Suunnistuksellisia (Taitoa!) ohjelmaesimerkkejä

- Pariharjoitus (joka toinen rasti merkitty)
- Pariviesti minisprinttinä
- Viuhkat
- Partiosuunnistus + loppu putki
- Reittiviiva
- Pistesuunnistus
- Yhteislähtöharjoitus hajonnoin / perhoslenkein
- Viestiharjoitus lyhyin radoin (mieti odotusaikatehtävä)
- Tarkkuussuunnistus
- Rastinottorata
- 1X2 -veikkaussuunnistus
- jne.

## Muista miettiä harjoituksen

- Taitoteema  
kts. ohjaajan opas Suunnistajan polku / 10-13v.
- Toteutustapa  
yksilö/pari/ryhmä/viesti/takaa-ajo...
- Organisointi  
lähetys, hajautus, eriytyminen, maalissa vastaanotto, ohjaajien roolit, varmistus maastossa
- Maaston valinta  
turvallisuus näkökulma huomioiden: mihin tarvitaan ohjaajia turvaamaan?
- Harjoituksen analysointitapa  
yhteisesti / piirretään reitti / ohjaajan kanssa pienryhmissä taitoteeman näkökulmasta / ...

