

Suunnistuskoulun ohjelma syksy 2011

Kausi 2011-12

vko	Fyysinen ominaisuus	Suunnistusharjoite	Peli ja leikki	Ohjaajat
44	Ketteryys, emit-rata	Karttamerkit	polttopallo	Antti & Risto (+kaikki voivat esittäytyä)
45	Tasapaino paikallaan ja liikkeessä	Karttamerkit	aartenetsintä	
46	Koordinaatio	Pihasuunnistus ulkona	suunnistusnatta	
47	Pysähtyminen+emit-rata esteillä	rastinsiirto häiriötekijällä	käsipallo (pysähtyminen)	
48	Kiihdyttäminen (esim. Kulmajuoksu)	valokuvasuunnistus	timantinryöstö	
49	<i>Itsenäisyyspäivä – ei harjoituksia</i>			
50	Säästöpankin kerhotila, Lieto (vanhemmat mukaan!)	Korttelisuunnistus+uinti	yösuunnistus, sprintti	Kaikki/ratamestarina Pekka

Ryhmät

- * Lapset 9-12 vuotta, joilla kilpailukokemusta – harjoittelee ulkona
- * Aloittelijat 7-12-vuotiaat – harjoittelevat suunnistustaitoja salissa ja ulkona
- * Nuorten ryhmä: yli 12-vuotiaat kilpasuunnistajat; myös aikuiset tervetulleita – harjoittelee syksyllä perusfysiikkaa ja yösuunnistustaitoja ulkona