

YLITYSHAASTE

Lyhyesti

Ylityshaasteessa pääsette kehittämään omia ylitystekniikoita. Harjoitus kehittää luovuutta ja ongelmanratkaisutaitoja.

Pelaajamäärä:
4-8

Kesto: 15 min

Ikäsuositus: 6+

Ohjeet - Ylityshaaste

Valitse pari itsellesi (yksi kolmen ryhmä jos ei mene tasan).

Miettikää yhdessä sopiva keino mennä esteen yli ohjeen mukaan.

Yrittäkää keksiä vähintään kaksi ylitystapaa jokaiseen kohtaa.

1. Yksi jalka ja yksi käsi osuu esteeseen
2. Yksi käsi osuu esteeseen
3. Kaksi kättä osuu esteeseen
4. Esteen yli kylki edellä
5. Lähtö tasajalkaponnistuksella
6. Esteen yli takaperin
7. Pyörähdä ympäri esteen ylityksen aikana
8. Pakarat osuvat esteeseen koko ylityksen ajan
9. Vapaavalintainen ylitys
10. Yhdistäkää kaksi eri rajoitusta

Jos pääsitte listan loppuun, voitte aloittaa uuden kierroksen tai kehitellä vapaasti omia ylityksiä lisää.

Lisätietoja

Harjoitus toimii parhaiten, jos käytettävissä on monipuolisesti eri kokoisia ja muotoisia esteitä. Esteet voivat olla peräkkäin tai sekalaisessa järjestyksessä. Esteiden ei kannata olla kovin paljon oppilaan lantiota korkeampia, mutta matalampi vaihtoehto on hyvä olla. Haasteellisemmän esteen saa matalalle asetetusta rekkitangosta.

Peliä voi pelata myös ulkona esimerkiksi matalan muurin yli.