

Harjoituskortti – Nuorten harjoitus 30.11.2020

Teema

- Sprinttisuunnistus - suunnistuksen yksinkertaistaminen

Paikka

- [Tiirismaan koulu](#). Ursankatu 2, 15100 Lahti

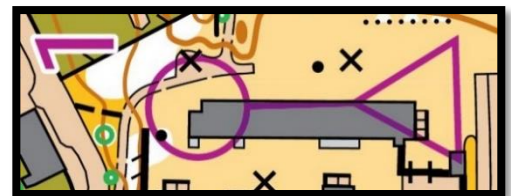
Harjoituksen kulku

1) Alkuverryttely

- Toiminnallinen tehtävärata koulun kentällä

2) Muistisuunnistus 1,1 km. 8 rastia

- Lähdössä kuvanmukainen kartta
- Tee suunnitelma ja suunnista ilman karttaa seuraavalle rastille. Rastilla uusi kartta seuraavalle rastivälille.
- Tee mahdollisimman yksinkertaiset suunnitelmat esim. ”Talon kulmaan. Rasti kulmauksessa vasemmalla puolella”
- Suunnista rata läpi maaliin saakka. Rastivälit vaikeutuvat ja rastiväleille lisätty kiellettyjä alueita.



3) Sprinttisuunnistus kahteen kertaan erilaisilla kartoilla

- 2 km pituinen sprinttisuunnistus. Mittakaava 1:4000. Oikaisumahdollisuus esimerkiksi rastilta 5 rastille yhdeksän. Rasteilla heijastimet.
- Suunnista rata kahteen kertaan. Ensinnä tavallisella kartalla ja sitten kartalla, josta on poistettu kohteita, kuten alla olevassa kuvassa on näytetty. Toisella kierroksella voit vaihtaa reitinvalintoja



- Pohdi seuraavia kysymyksiä
 - Muuttuiko oma tapasi suunnistaa pelkistetyllä kartalla?
 - Oliko suunnistus helpompaa vai vaikeampaa? Miksi?
 - Kiinnititkö erilaisiin kohteisiin huomiota pelkistetyllä kartalla?

4) Palaute ja loppuverryttely

- Palaute harjoituksesta ja edellisessä kohdassa esitettyjen kysymysten läpikäynti
- Omatoiminen loppuverryttely