

# Harjoituskortti – Taitoharjoitus

## Sprinttimaanantai Jalkarannan koulu

Sijainti	Jalkarannan koulu. Sarvikuja 1, 15950 Lahti. <a href="#">Linkki</a>
----------	---

Valmentajat	Tsemppien valmentajat, Alekski Anttolainen
-------------	--

Maasto ja kartta	Jalkaranta. 1:4000 / 2,5m. A4. Koulun piha ja harvempaa kerrostaloaluetta.
------------------	--



Rata	Ratamestari: Joni Solonen Radat: Rogaining ja vetoharjoitus yhteislähdöin
------	--

Harjoituksen kulku	Kokoontuminen klo 18 Jalkarannan koululla. Yhteinen verryttely. Rogaining suunnistus, jonka jälkeen lyhyet sprinttivedot yhteislähtönä (hajonnoin). Loppuverryttely ja päätesanat klo 19.30 mennessä.
--------------------	--

Ohjeet	Rogainingi ideana on kerätä mahdollisimman paljon pisteitä (rasteja) annetussa ajassa. Suunnistajan pitää miettiä ehtiikö kerätä kaikkia rasteja vai ei ja mikä on lyhin reitti rasteille. Yhteislähtöharjoituksessa on hajontaa, joten keskity omaan tekemiseen.
--------	---

Tavoitteet	Fyysinen – Kova vauhtinen juoksu ryhmässä yhteislähdöissä
	Taidollinen – Lyhimpien reittien tunnistaminen
	Henkinen – Luota omiin valintoihin ja ratkaisuihin

Pro tips	Erilaiset harjoitukset kehittävät erilaisia ominaisuuksia. Muista kokeilla uutta ja erilaista!
----------	--