

Harjoituskortti – Taitoharjoitus

Sprinttimaanantai Mukkulan koulu

Sijainti	Mukkulan koulu. Tuhtokatu 2, 15240 Lahti. Linkki
----------	--

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

Maasto ja kartta	Mukkulan koulu. 1:2000 / 2,5m. Koulun pihapiiri ja lähialueen kerrostaloalue.
------------------	---



Rata	Ratamestari: Stefano Raus ja Teemu Niskanen Radat: Muistiharjoitus. Rastiväli kerrallaan. Lopuksi lyhyt sprinttirata 1km.
------	--

Harjoituksen kulku	Kokoontuminen klo 18 Koulun pohjoispuolella. Yhteinen verryttely. Muistiharjoitus. Loppusprintti. Loppuverryttely ja päätesanat klo 19.30 mennessä.
--------------------	---

Ohjeet	Muistiharjoituksen ideana on että rastivälin alussa luetaan karttaa ja suunnistetaan seuraavalle rastille muistin varassa. Tämän vuoksi on tärkeää poimia rastiväliä vain olennaisimmat kohteet, joiden avulla löytää rastille. Nuoremmat suunnistavat vain koulun piha-alueella.
--------	---

Tavoitteet	Fyysinen – Kevyt vauhtinen.
	Taidollinen – Keskity muistamaan olennaisimmat kohteet
	Henkinen – Luottamuksen lisääminen omiin taitoihin

Pro tips	Mitä vähemmän käyttää aikaa kartan lukemiseen, sen parempi tulos
----------	--