

Lahden Suunnistajat

S u u n n i s t u s

Kuivaharjoittelua

Ideoita suunnistustaidon kehittämiseen suunnistusharjoitusten ulkopuolella:

1. Ole mahdollisimman paljon tekemisissä karttojen kanssa!
 - a. Tutki omia vanhoja kisa- ja treenikarttoja
 - b. Selaa Suunnistaja-lehtiä (tee vaikka kaverin kanssa löytöretki kirjaston lehtiarkistojen syövereihin)
 - c. Vie karttoja autoon ja tutki niitä ajomatkoilla puhelimen näpräämisen sijaan. Varsinkin ennen treenejä kannattaa aktivoida aivot tutkimalla jotain vanhaa karttaa jo matkalla treenipaikalle
 - d. Suunnittele ratoja tyhjille kartoille ja mieti miten suunnistaisit nämä välit
2. Osallistu seuran taitopalavereihin
3. Opettele suunnistuskartan kuvausohjeet
 - a. https://www.suunnistusliitto.fi/system/wp-content/uploads/2020/01/ISOM2017-2_FI_2020-01-15_suomennos.pdf Maasto
 - b. https://www.suunnistusliitto.fi/system/wp-content/uploads/2020/01/ISSprOM2019_FI_2020-01-15_suomennos.pdf Sprintti
4. Keskustele reitinvalinnoista ja suunnistustaidosta seurakaverin, valmentajan yms. kanssa
5. Muodosta oma suunnistusmallisi ja pelikirjasi
 - a. Mitä asioita pyrit toteuttamaan suunnistus-suorituksen aikana ja miten.
 - b. Mieti ja kirjaat ylös millaisia tilanteita, ajatuksia tai tunteita suunnistus-suorituksen aikana voi tulla ja mieti ratkaisu miten reagoit näihin.
6. Tutustu suunnistusliiton [Taitoa! \(suunnistusliitto.fi\)](https://www.suunnistusliitto.fi) sivustoon.
 - a. Täältä apua myös oman pelikirjan muodostamiseen.
7. www.tulospalvelu.fi/gps Katso vanhojen kilpailujen GPS-seurantoja.
 - a. Katso rata läpi. Mieti minkä reitinvalinnan ottaisit? Mitä kohteita lukisit rastiväliltä? Mitä muuta pitää huomioida.
 - b. Käy läpi miten kisan suunnistajat ovat suunnistaneet? Mieti miksi he ovat ottaneet kyseiset reitinvalinnat ja mitä se he ovat lukeneet maastosta.
8. Seuraa Instassa: huippusuunnistajien tilejä, Suunnistusliiton tiliä, worldorienteering (2x/viikossa reitinvalintatehtävät) sekä esim. jocketestarkartor (kokoelma karttoja erilaisista maastotyypeistä)
9. Kokeile sprinttiharjoitteluun Mäkelän Tuomon kehittämää Route Choice -peliä: <https://www.routechoicegame.com/login.php> Vaatii tunnusten luomisen, mutta tota voi naputella puhelimella vaikka bussia odotellessa 😊

10. Tee World of O:n Route to Christmas reitinvalintapähkinät!
<https://news.worldofo.com/rtc/>
11. Käy urkkimassa muiden netistä löytyviä kartta-arkistoja. Täältä löytyy esim. Anton Kuukan karttoja: <https://www.mysport.fi/mysport/my-doma/index.php?user=anton.kuukka&categoryID=0&year=0&filter=&displayMode=list>
12. Jos pelaaminen on sun juttu:
 - a. Catching features -peli koneelle: <https://www.catchingfeatures.com/>
13. Karttoja mukaan fysiikkaharjoitteluun esim salissa tai kuntopiiriä tehdessä eli
 - a. Kartta lenkille mukaan, lue aina rastiväli, tee suunnitelma ja mieti mielessä miten toteuttaisit sen.
 - b. karttapalapelin tekoa (salissa esim haetaan juosten palat yksitellen salin toisesta päädyssä),
 - c. rastien siirto (salin toisessa päädyssä kartta mihin piirretty rasteja ja toisessa päässä sama kartta ilman rasteja, juosten toiseen päätyyn katsomaan karttaa, juosten takaisin tyhjälle kartalle ja piirrä muistista rasti kartalle. voi yrittää tuoda monta rastia kerrallaan)
 - d. Reitinvalinnan piirtäminen (lähes sama kuin edellisessä mutta toisessa päässä kartalla rata, toisessa päässä tyhjä paperi, mihin piirretään ulkomuistista oma reitinvalinta ja sen valinnan oleelliset kohteet)
 - i. Lisähaastetta saa esim. kun keskellä juoksua pitää tehdä 10 x-hyppyä, kyykkyhyppyä, punnerrusta tms.
 - ii. Ja onnistuu myös kuntopiirissä kotona eli salin päädyssä päätyyn juoksemisen korvaa kuntopiiriliike jonka aikana pitää pitää rasti tai reitinvalinta mielessä ennen piirtämistä
14. Erilaiset haasteet
 - a. Kaveri piirtää rastivälin ja sinun pitää mahdollisimman nopeasti ratkaista reitinvalinnan