

N.Y.T! RATA 2014

Koulu liikuntaliiton N.Y.T! -radalla koko luokka tekee viestijoukkueena liikuntaradan. Rata vaatii monipuolisuutta, ketteryyttä ja yhteistyötä.

Ratoja on kaksi; a) 2.-3. luokan oppilaille, sekä b) 4.-5. luokan oppilaille omansa.

Radat ovat pohjaltaan samanlaiset, mutta tehtävät ovat hieman vaativammat 4.-5. luokkalaisille. Ratoja voi käyttää myös muilla luokka-asteilla ja esikoululaisilla.

Rradan valmistelu: 1) Lähtöpiste = voimisteluvanne (tai vastaava ympyrä n.70-80cm halkaisija), joka on lähtöviivan takana, 2) 1 metrin päähän lähtöpisteestä askellustikkaat, tai kepeillä, teipillä rajat 5x 40cm (koko pituus 2m), 3) 1m:n päässä askellustikkaista neljä kartiota (tai vastaavaa) 1 metrin välein, jalkapallo ensimmäisen kartion oikealla puolella, 4) kaksi ämpäriä 3m (a) tai 4m (b) etäisyydelle toisistaan joista lähin on 1 metrin päässä pujottelukartiosta. Lähempänä olevasta ämpäristä siirretään ensimmäiset kolme tennispalloa kauempana olevaan ämpäriin (seuraavat kisaajat siirtävät pallot siitä ämpäristä, jossa pallot ovat), 5) voimistelumatto (tai lattiaan merkitty alue) pyörähdystä varten. Heiton, jalkapallon syötön ja pallon vierityksen raja on 6 metrin päässä lähtöpisteestä.

Tarvitset siis: voimistelurenkaan, merkkikartioita, askellustikkaat tai teippiä, jalka- tai pehmpallon, kaksi ämpäriä ja neljä tennispalloa.

Radan tehtävät a) 2. ja 3.luokille:

- 1) Lähtörenkaassa jännehypy
- 2) Askeltikkaille (tai teipeillä tehty hypypaikka), jossa yhteensä 10 hyppyä ruutuihin ja ulos,
- 3) Jalkapallopujottelu, 4 merkkikeppiä tai -kartiota pujotellaan alkaen oikealta puolelta
- 4) Pallon vieritys aloituspaikassa odottavalle kaverille kolme (3) kertaa, joka vierittää takaisin kolmasti, pallon palautetaan jalkapallon pujottelutehtävän aloituspaikasta. Vieritys 6m:n viivan takaa.
- 5) Takaperin juoksu ämpäriin, jossa on kolme tennispalloa, pallot siirretään yksi kerrallaan toiseen ämpäriin sivuttain liikkuen, ämpäreiden väli on kolme metriä (3m).
- 6) Päinmakuulta pyörähdys selin makuulle – päinmakuulle. Pyörähdyspaikka on ämpärien vieressä.
- 7) Liikutaan heittoviivalle, kaveri heittää aloituspaikasta tennispallon –kiinniotto ja takaisin heitto, sama kolme kertaa (3). Heitot viivan takaa. Heittojen välimatka 6m.
- 8) Juoksu viimeisen heiton jälkeen aloituspaikkaan seuraavan lähtijän taakse – yhdessä jännehypy ylös ja seuraava saa lähteä hypyn jälkeen
- 9) Maaliin tulo – aika seis alastulohetkellä, kun viimeinen suorittaja on hypännyt jännehypyn kaverin kanssa. Huom! molemmat jalat oltava vanteessa.

Radan tehtävät b) 4. ja 5.luokille:

- 1) Lähtörenkaassa jännehypy
- 2) Askeltikkaille (tai teipeillä tehty hypypaikka), jossa yhteensä 10 haara-perushypyä ruutuihin ja ulos,
- 3) Jalkapallopujottelu, 4 merkkikartiota pujotellaan alkaen oikealta puolelta
- 4) Pallon syöttö aloituspaikassa odottavalle kaverille (6m väli) kolme (3) kertaa, joka syöttää takaisin kolmasti, pallo palautetaan kolmannen vastaanoton jälkeen jalkapallon aloituspaikasta
- 5) Takaperin juoksu ämpäriin, jossa on kolme tennispalloa, pallot siirretään yksi kerrallaan toiseen ämpäriin sivuttain liikkuen, ämpäreiden väli on neljä metriä (4m).
- 6) Päinmakuulle ämpäriin viereen, jossa pyörähdys selin makuulle – päinmakuulle, kaksi kertaa (2x)
- 7) Liikutaan heittoviivalle, kaveri heittää aloituspaikasta tennispallon –kiinniotto ja takaisin heitto, sama kolme kertaa (3). Heitot viivan takaan. Heittojen välimatka 6m.
- 8) Juoksu viimeisen heiton jälkeen aloituspaikkaan seuraavan lähtijän taakse – yhdessä jännehypy ylös ja seuraava saa lähteä hypyn jälkeen
- 9) Maaliin tulo – aika seis alastulohetkellä, kun viimeinen on hypännyt jännehypyn kaverin kanssa. Huom! molemmat jalat on oltava vanteessa.