

LEIKKIVARJO

Leiki ohjaajan
ohjeiden mukaan.

JÄTTIPALLOFUTIS

Pelataa jättipallolla
joukkueittain.

Jalkapallon säännöt.

TANDEMHIIHTO

Onnistuuko

hiihtäminen yhdessä

kesällä?

PURKKIKÄVELY

Kävele purkeilla
naruista kiinni
pitäen.

KORIPALLO

Pelataan koripalloa
joukkueissa tai
heitellään koreja.

YMPÄRIJUOKSU

Kierrä merkitty reitti
juosten x kertaa.

TAITORATA

Suorita taitorata.

VALOKUVA SUUNNISTUS

Etsi koulualueelta valokuvan mukainen paikka ja mene sinne. Toimi rastilla ohjeen mukaan.

LÄPIMENO

Kuinka monesti ehdit mennä resorilenkin läpi puolessa minuutissa?

PONNISTUS

Hyppää
mahdollisimman
korkealle ja pitkälle.

METSÄGOLF

Lyö sählypallo sählymailalla mahdollisimman vähillä lyönneillä koloon/osuta merkkikartioon. Aloita lähtömerkistä.

SOKKORATA

Seuraa sokkona langan ohjaamaa reittiä maaliin. Etsi matkalta yksi esine radan sivusta vanhemman/kaverin opastuksella ja palaa radalle.

LUUTAPALLO

Peliä luudilla ja
pallolla
sählysäännöin.

TEHTÄVÄRATA

Kierrä merkitty lenkki ja tee sen varrella olevat tehtävärastit.

ARVOITUKSIA

- a) Mikä kiistelty ruoka-aine? Sillä on valkoinen maha, mutta keskusta kuin kultaa.

- b) Ihmisen ruumiin osa ja kasvaa myös kasvimaassa.

- c) Haukkuu usein, vaikka ei osaa puhua.

KÄSILLÄSEISONTA TAI KÄRRYNPYÖRÄ

Pyydä vanhempi / kaveri
avuksi tukemaan.



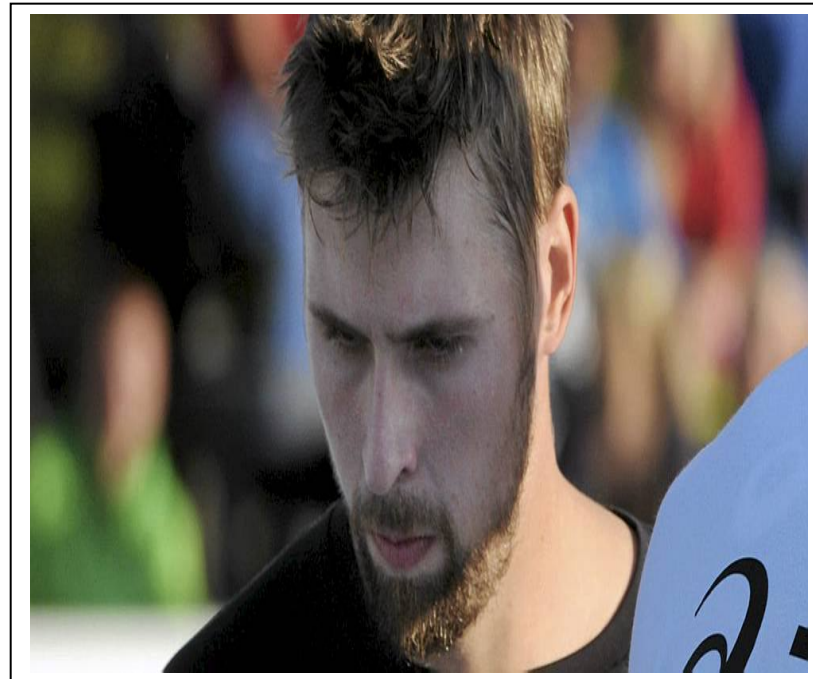
URHEILIJAN TUNNISTUS

Ketkä urheilijat tunnistat?

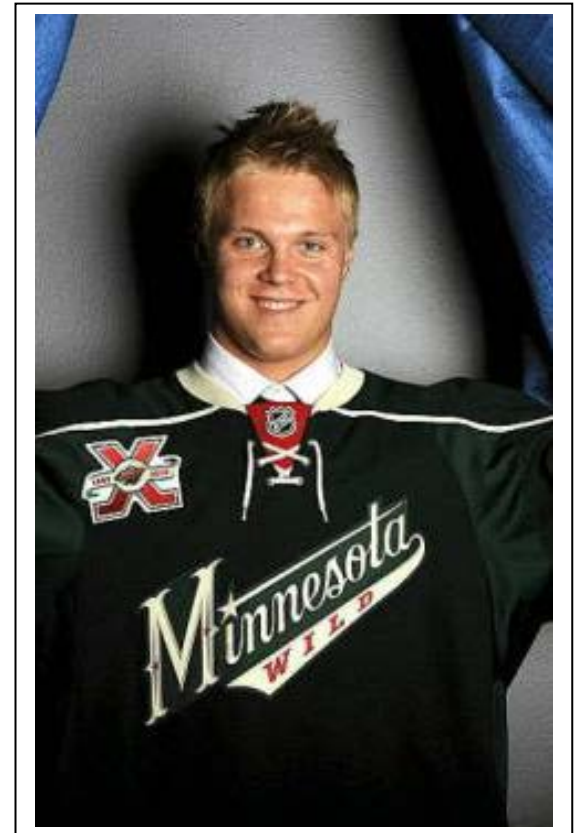
a)



b)



c)



TASAPAINO

Haasta vanhempasi tai ystäväsi tasapainokilpaan. Kuka pysyy pisimpään yhdellä jalalla silmät kiinni.

Aloita: Silmät kiinni nyt.
Jalasta kiinni nyt.

Se kenen jalka viimeisenä osuu maahan on voittaja.

RENKKAAN VETO

Kierrä merkitty reitti vetäen narussa kiinni olevaa autonrengasta perässäsi. Voit halutessasi ottaa pienen kisan perheesi tai kaverisi kanssa.

PUSSIHYPPELY

Hypi pussihyppelynä
merkitty matka.

TARKKUUSHEITTO

Heitä hernepussit (5 kpl)
sankkoihin, joissa eri
pistemääriä.

Pisteet:

0-50 p – kierrä 3 sakkorinkiä.

50-100 p – kierrä 2 sakkorinkiä

yli 100 p – kierrä 0 sakkorinkiä

GEOKÄTKÖ

Etsi geokätkö GPS-laitteen/kännykän avulla. Ilmoita rastilla ollut esine rastipisteen ohjaajalle.

KETTEREYYS

Suorita annetut hyppelykuviot askeltikkailla mahdollisimman virheettömästi ja nopeasti.

FRISBEEGOLF

Heitä frisbee mahdollisimman vähillä heitoilla koriin/puun runkoon. Merkitse heittomäärät muistiin.

MAILAPOLTTOPALLO

Polttopallon säännöin, mutta polttajat lyövät palloa sähkömailoin. Vyötärön alapuolelta osuneet osumat lasketaan.

JÄTTIHYPPIYYSKÄ

Kokeilkaa kuinka monta
hyppijää pomppii kerrallaan.

Hyppikää ryhmässä
hyppykertaennätyksiä eri
tyyleillä.

PIIRISULKKIS

Pelatkaa sulkapalloa piirissä ja koettakaa saada sulka/sulkia pysymään ilmassa mahdollisimman kauan.

YLEISURHEILURATA

Suorita:

hyppy (pituus tai korkeus)

heitto (pallo tai turbokeihäs)

juoksu (sileä tai aitajuoksu)

PUUJALKAKÄVELY

Kuinka pitkästi
pääset kävelemään
puujaloilla?