

# Pohjois-Savon piirin päiväleiri Suonenjoella 27.5. 2018

Leiripäivän ohjelma:

9.30 tervetuloa, iän/tasonmukaisiin ryhmiin jakautuminen

9.45 – 10.00 ryhmäytymisharjoitus

10.00 – 10.15 alkuverryttely JK

## **10.15-11.45 Nopeus-/ketteryys-/motoriikka-/reaktio-/kimmoisuusharjoitus**

\* kaksi erilaista peliosiota (1. jäämies ylämäkeen – väistämisiikkeit, luistelupotkutyylinen nopea voimantuotto, 2. jalkapallo erilaisin pelisovellutuksin – reaktiot, nopeus, ketteryys)

\* taitoradat – kimmoisuutta aitojen avulla, ketteryyttä pujotellen ja esteitä alittaen, tasapaino- ja kehonhallintaosuus, reaktiot lähetystavassa

Käydään taitoradan suoritustekniikat (aitojen ylitys, keskivartalon tuki, tasapaino ja kehonhallintaosuus) rauhassa läpi, kokeillaan.

Lopuksi viestinä.

11.45-14.15 Ruokailua, suihkumahdollisuus, huilailua. Tutustutaan tasapainoainin harjaannuttamiseen sensorisen integraation harjoitusten avulla.

## **14.15-15.30 suunnistus**

\* Tukirastiradat siiman avulla, kaksi eri tasoa – n. 2-3 km

\* Oikea helpohko rata 5-7 km.

Suunnistusradalta tulleiden kanssa 30 min. sauvakävelylenkki lopuksi – loppuverryttely.

## **15.30-16.00 yhteinen toiminnallinen kehonhuolto**

Leiripäivän lopetus. Palaute.

Leiri toteutetaan Suonenjoella Suonenjoen Ladun Onkilammen vapaa-ajan keskuksen ympäristössä. **Osoite on Ampumaradantie 149.**

Ruokailu toteutetaan latumajalla – ruokana kinkkukiusaus, vihreä salaatti, raaste, leipä ja ruokajuoma. Majaan sopii kerrallaan ruokailemaan n. 20 henkeä ja siellä on yksi pukuhuone ja suihku- sekä saunatila.

Mukaan pieni välipala ennen kehonhuoltoa nautittavaksi.

Tiedustelut Riikka Iivanainen 044-5307093 / SuoVa

Järjestäjänä Pohjois-Savon hiihto & Suonenjoen Vasama

