

Solmut ja ketteryysrata

(liikunta, ympäristöoppi, matematiikka: avaruudellinen hahmottaminen)

Opettele tunnistamaan rusetti, merimiessolmu, paalusolmu, jalussolmu sekä siansorkka. Kun erotat solmut toisistaan, on aika lähteä haastamaan itsensä ketteryydessä ja solmujen teossa. Tärkeää valita solmujen harjoitteluun riittävän paksua narua tai köyttä. Perinteiset köydenomaiset hyppynarut toimivat hyvin.

► Tehtävä

Harjoitellaan sorminäppäryyttä ja ketteryyttä ulkona tai sisällä yksin, pareittain tai joukkueena.

Tarvittavat välineet: Solmujen tekoa varten naruja tai köysiä 1–6 kpl/ joukkue, merkkikartioita, sekä vanteita ylitys-, alitus-, tai pujottelu-osioon.

1. Osallistujat jaetaan joukkueisiin ja jokainen joukkue asettuu jonoon sovitun lähtöviivan taakse.
2. Jokaisen joukkueen eteen tehdään yksi seuraavista:
 - a. merkkikartioista pujottelurata
 - b. peräkkäisistä vanteista hyppyrata
 - c. tasapainoilu penkin päällä,
 - d. esterata tuoleista tai penkeistä (ylitys tai alitus).

3. Ketteryysradan suoritettuaan oppilas tekee solmusta vaiheen yksi ohjekuvan mukaisesti. Vaiheen yksi tehtyään hän palaa ketteryysrataa pitkin takaisin lähtöpaikkaan. Lähtömerkin saatuaan seuraava oppilas lähtee suorittamaan radan ja jatkaa solmun tekoa yhden vaiheen eteenpäin.
4. Voittaja on joukkue, pari tai oppilas, jonka solmu on ensimmäisenä valmis ja kaikki ovat takaisin lähtöpisteessä.

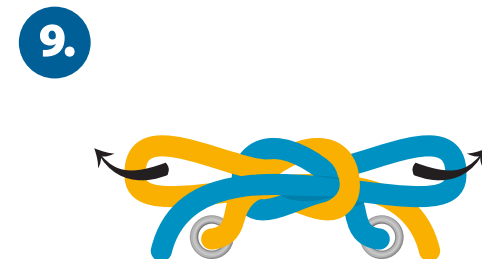
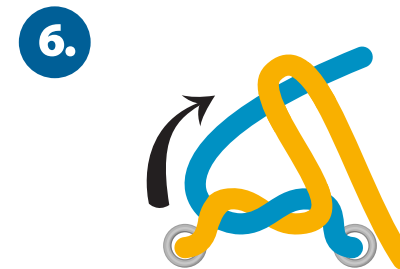
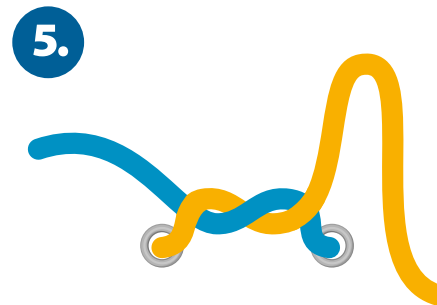
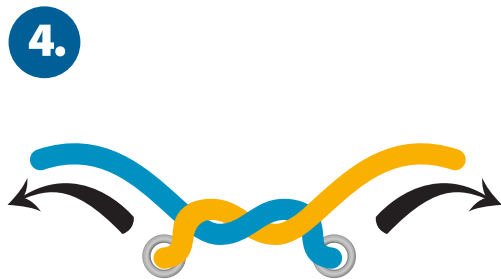
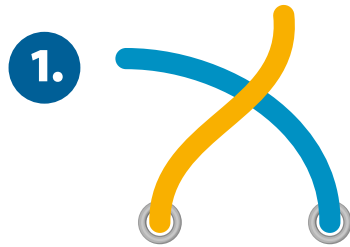
Lisävinkkejä toteutukseen:

- Jos solmun jokin vaihe ei onnistu, oppilas palaa ketteryysrataa pitkin takaisin ja antaa vuoron seuraavalle.
- Kerrallaan on hyvä valita rataan yksi tai kaksi erilaista solmua ja lisätä uusia solmuja vasta edellisten onnistuttua.
- Tehtävästä tulee konkreettisempi, kun solmut tehdään yleisimmän käyttötarkoituksen tapaan. Esimerkiksi siansorkka tehdään puun, pylvään, pöydän tai tuolin jalan ympärille. Jalussolmulla yhdistetään kaksi samanlaista narua toisiinsa.
- Kun jokaisella joukkueella on käytössään useampi naru, onnistuu saman solmun tekeminen useampaan kertaan. Näin tehtävän kokonaisaika pitenee ja jokainen saa harjoitella useamman toiston verran ketteryyttä ja solmun tekemistä.



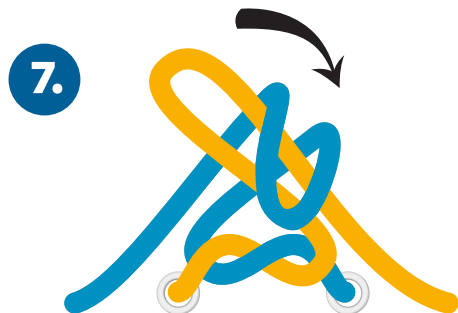
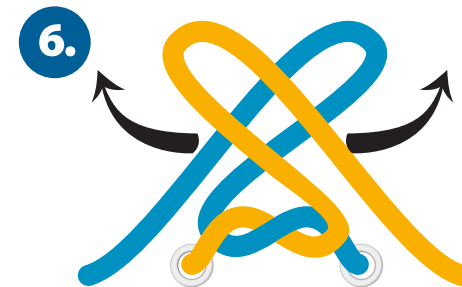
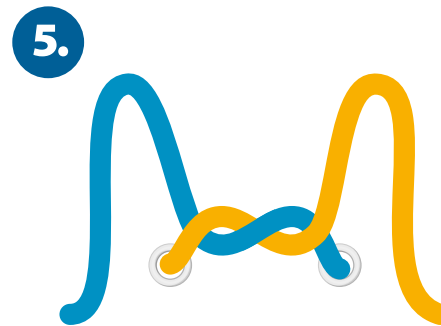
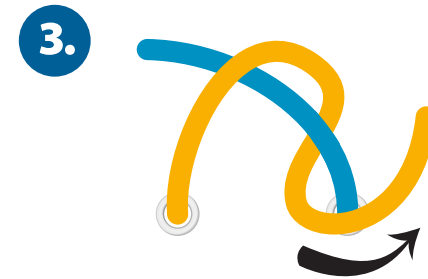
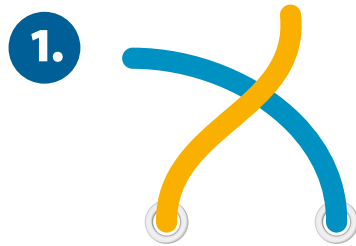
Solmut ja ketteryysrata

RUSETTI



Solmut ja ketteryysrata

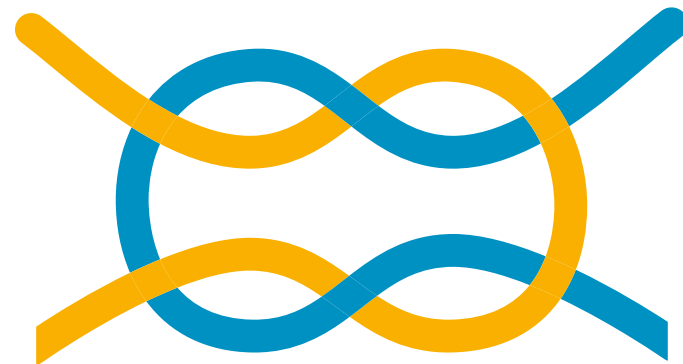
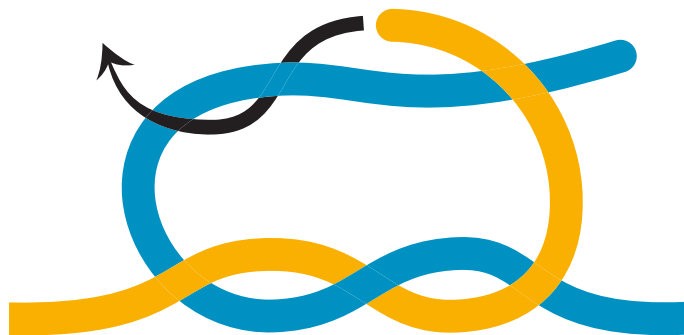
RUSETTI 2



Solmut ja ketteryysrata



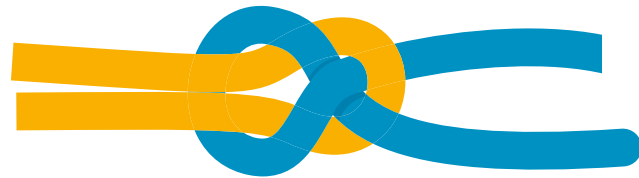
MERIMIESSOLMU



Solmut ja ketteryysrata



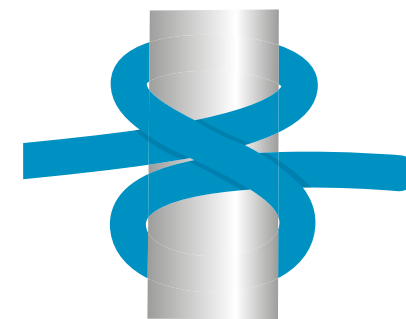
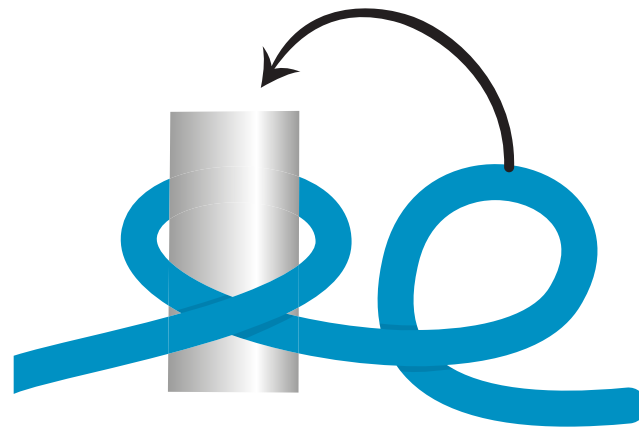
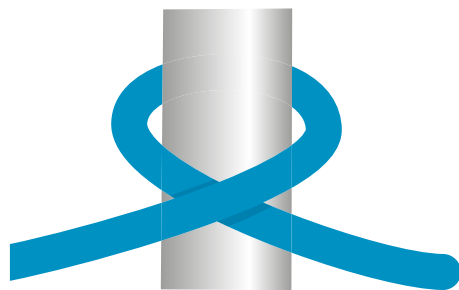
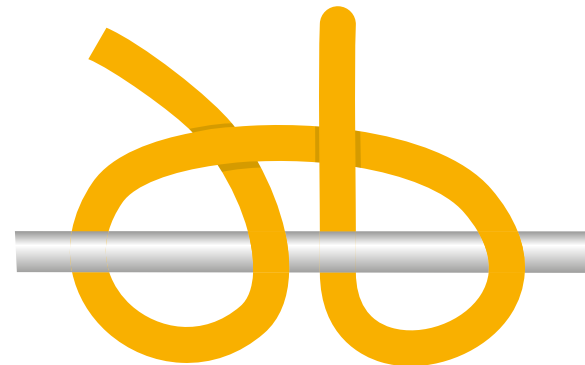
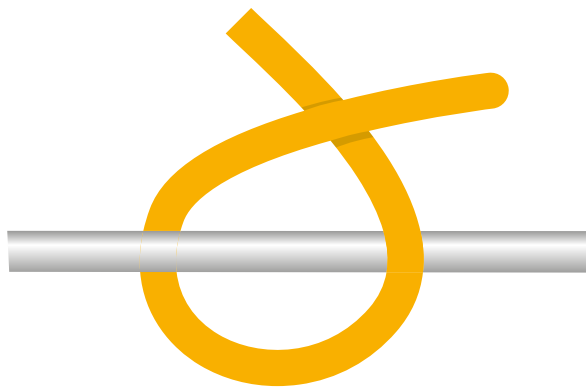
JALUSSOLMU



Solmut ja ketteryysrata



SIANSORKKA



Solmut ja ketteryysrata



PAALUSOLMU

