

## N.Y.T! -toimintarata 2014–2015

Koululiikuntaliiton N.Y.T! -toimintaradalla harjoitellaan liikunnallisia perustaitoja. Koko luokka tekee viestijoukkueena liikuntaradan. Luokat mittaavat rata-ajan harjoittelun alussa ja lopussa. Näin luokka näkee kehittymisensä taidoissansa. N.Y.T! –toiminnalla voi nostattaa myös luokan yhteishenkeä. Kaikkien panos on tärkeä, jotta yhteisaika paranee.

### Välineet:

- vanteita 10 kpl (halkaisija n. 60–70 cm)
- voimistelumatto x 2 kpl
- kartioita x 3 kpl
- sählymaila ja pallo
- hyppynaru
- koripallo

### Radan rakentaminen

1. Laita vanne lähtöviivan taakse.
2. Sijoita lähtöviivasta 1,5 metrin päähän toinen vanne, jonka voi teipata lattiaan kiinni. Laita koripallo vanteeseen.
3. Vie vanteesta 1 metrin päähän voimistelumatto.
4. Laita pallo ja maila 1 metrin päähän voimistelumatosta. Pikkukartion voi laittaa nurinpäin maahan, jotta pallon voi laittaa siihen kahdeksikon jälkeen. Laita kaksi kartiota peräkkäin 1 metrin välein. Ensimmäinen kartio on 1 metrin päähän mailasta ja pallosta.
5. Asettele neljä vannetta peräkkäin, joissa tehdään oikean jalan hypyt. Ensimmäinen vanne on 1,5 metrin päässä viimeisestä kartiosta.
6. Laita hyppynaru 1,5 metrin päähän viimeisestä vanteesta.
7. Asettele seuraavat neljä vannetta peräkkäin. Etäisyys hyppypaikasta 1,5 metriä.
8. Laita voimistelumatto 1 metrin päähän viimeisestä vanteesta.

Katso pohjapiirros radan rakentamisesta.

### Toimintaratatehtävät

1. Lähtö vanteesta juosten vanteelle, jossa on koripallo. Koripallon syöttö seuraavalle lähtijälle maan kautta. Kiinniottaja palauttaa sen takaisin maan kautta syötöllä. Pallo jätetään vanteeseen. Jos syöttöä ei saa kiinni, haetaan karannut pallo ja palautetaan se vanteeseen ennen kuin jatketaan matkaa eteenpäin. Nopein tapa on syöttää yhdellä pompulla, mutta ei ole virhe, jos pomppuja tulee useampi.
2. Juoksu eteenpäin ja tehdään patjalle yksi kuperkeikka. Kuperkeikkaan lähdetään molemmat jalat maassa, joka on turvallisinta.
3. Tehdään kahdeksikko kuljettaen palloa sählymailalla maata pitkin. Jos pallo karkaa, haetaan se ja tehdään kahdeksikko loppuun. Palloa kuljettaessa palloon saa koskea vain mailalla.
4. Hypätään oikealla jalalla hypyt neljän vanteen läpi hyppynarun luokse. Hyppyihin saa lähteä juoksusta.
5. Seuraavaksi tehdään viisi hyppynaruhyppyä paikallaan. Hyppynaru jätetään samaan paikkaan. Jos sotkeutuu naruun, lasketaan jo tehdyt hypyt ja tehdään vain puuttuvat hypyt. Esim. on hypännyt kolme hyppyä ja sotkeutuu naruun. Tehdään kaksi hyppyä lisää, jonka jälkeen voi siirtyä seuraavaan tehtävään.
6. Hypätään vasemmalla jalalla hypyt neljän vanteen kautta kuperkeikka paikan lähelle. Hyppyihin voi lähteä juoksusta.
7. Tehdään yksi kuperkeikka eteenpäin. Kuperkeikkaan lähdetään molemmat jalat maassa, joka on turvallisinta.
8. Juoksu vaihtoon. Viesti vaihtuu, kun vaihtoon tulija nostaa vanteen lähtijän yli. Lähtijä odottaa kyykyssä.
9. Viesti päättyy, kun viimeinen nostanut vanteen viestin aloittajan yli.

### Vinkkejä harjoitteluun

Harjoituta rataa kiertoharjoitteluna. Seuraava voi lähteä radalle, kun edellinen on lähtenyt

tekemään kuperkeikkaa. Laittamalla kaksi harjoittelupaikkaa vierekkäin kahdeksikolle ja useamman hyppynarun niin radassa on pari paikkaa, jossa voi kaverin ohittaa. Näin 10–15 oppilaan ryhmä tekee sujuvaa harjoittelua yhdellä radalla.

Rakentamalla kaksi identtistä rataa saliin 20–30 oppilasta pääsee harjoittelemaan yhtä aikaa eikä kenenkään tarvitse odottaa omaa vuoroaan pitkään. Tarvittaessa ratojen välimatkoja voi harjoittelussa tiivistää, jotta saat useamman radan mahtumaan saliin. Muista mitata rata-ajat toimintaradalla, joka on rakennettu ohjeiden mukaan.

Jos vanteita ei ole riittävästi harjoitteluun, voi yhden jalan hyppypaikat merkitä teipillä lattiaan.

Lisätietoja: <http://www.kll.fi/koululaiset/n.y.t%21-toiminta>