

Ammattiosaajan liikuntavuosi

Tauota liikkeellä ja jaksat paremmin

Liikuntavuoden lajien ohjeet ja toteutus on pyritty suunnittelemaan mahdollisimman helpoiksi, jotta lajien toteuttaminen oppitunneilla, asuntola- ja harrastetoiminnassa, liikuntapäivillä tai vaikka välitunneilla olisi vaivatonta. Tavoitteena on, että entistä useamman opiskelijan lukuvuoteen saadaan mahtumaan osallistumisia ja sytykkeitä liikuntaan. Huomioithan, että Ammattiosaajan liikuntavuosi on hyvä työkalu tutoreille, jotka järjestävät tapahtumia omassa oppilaitoksessaan.

Riipunta

Riipunta tapahtuu myötäotteella kädet hartialinjassa. Suorituksen aikana saa korjata nopeasti käsien otetta. Suoritus kestää niin kauan, kunnes ote irtoaa tangosta. Ja riippuahan voi missä vaan: leuanvetotangossa, puolapuissa, kaiteissa tai vaikka puiden oksissa. Riippua voi myös yksin tai porukalla!

Riipunta-ranking

alle 20s öljykäsi

20s tai yli hikikoura

40s tai yli tahmatassu

1 min tai yli tarrasormi

1 min 20 s tai yli liimanäppi

1 min 40 s tai yli magneetikoura

2 min tai yli kädet kuin hitsaussaamaa

Seinäpito

Seiso noin 40 sentin päässä seinästä. Nojaa seinää vasten ja liu'uta itsesi istuma-asentoon.

Olet riittävän alhaalla, kun polvesi ovat noin 90 asteen kulmassa. Pidä vatsa tiukkana ja selkä sekä pää kiinni seinässä.

Seinäpito-ranking

alle 20 s: riukureisi

20 s tai yli: tutinajalka

40 s tai yli: kramppikinttu

1 min tai yli: bilepuntti

1 min 20 s tai yli: väsymätön

1 min 40 s tai yli: rautareisi

2 min tai yli: timantti

Lankutus

Asetu lattialle kyynärvarsiesi ja varpaiden varaan. Jännitä vatsalihakset kunnolla ja kohota lantiosi niin ylös, että vartalosi muodostaa suoran linjan päästä nilkkoihin saakka.

Lankutus-ranking

alle 20 s: letku

20 s tai yli: rima

40 s tai yli: riippusilta

1 min tai yli: lankku

1 min 20 s tai yli: kaksnelonen

1 min 40 s tai yli: betoni

2 min tai yli: lujalankku

Frisbeegolf

Kierretyistä kierroksista pisteitä 1-3 radan pituuden mukaan kerätään seuraavasti:

- alle 9 väylää (koria) = 1p. / kierretty kierros
- 9 - 17 väylää (koria) = 2p. / kierretty kierros
- 18 tai enemmän = 3p. / kierretty kierros

Opastus heittoihin ja tarkempia sääntöjä pelaamiseen:

1. Pelin tarkoituksena on saada frisbee mahdollisimman pienellä heittomäärällä aloituspaikasta maalikoriin
2. Avausheiton jälkeen kauimpana korista oleva pelaaja jatkaa ensimmäisenä. Seuraava heitto suoritetaan siitä paikasta, mihin edellinen heitto pysähtyi.
3. Frisbeen irrottua kädestä, heiton saa astua yli. 10 metriä tai lähempää suoritettu heitto on putti. Sitä ei saa astua yli.
4. Reikä on pelattu loppuun, kun frisbee on maalikorissa
5. Voittaja on pelaaja, joka suorittaa radan pienimmällä määrällä heittoja.
6. Ota huomioon muut radalla liikkujat ja jätä rata hyvään kuntoon myös seuraaville. Sen minkä kannat mukanas luontoon, jaksat myös tuoda takaisin – ethän jätä roskia maastoon!
7. Frisbeegolf on Spirit-laji – tärkeintä on pitää hauskaa!

Köydenveto

Vahvin ammattiala punnitaan ammattialojen välisessä köydenvetokisassa. Köydenvetokisa sopii hyvin vaikkapa opiskelijakunnan tai tutoreiden järjestämäksi. Kokki, talonrakentaja, lvi-asentaja, lähihoitaja, vartija vai ihan joku muu ammattiala... Mikä ala jyllää vahvuudellaan!?

Järjestä oppilaitoksessa haastetapahtuma missä eri alat mittelöi vahvimman alan tittelistä tai kisatkaa oman ryhmän kesken, vaikka pienenä taukoliikuntana.

Sata toistoa

Kerää sata toistoa yksin, kaksin tai ryhmänä! Sataa toistoa voi hyödyntää pulssin nostattamiseen tai pienen kisan pystyttämiseen. Jos sadasta toistosta saa ryhmä yhden pisteen, niin kenen ryhmä kerää eniten pisteitä?

Valitse sadan toiston lajiksi sata kyykkyä, sata rappusta, sata punnerrusta, sata pallorallia tai vaikka sata koria. Mikä on teidän sykettä nostattavin laji?

Amisrata

Amisradan voi rakentaa minne vain oppilaitoksen ympäristöön. Radan rakentamiseen voi soveltaa mm. liikuntasalista, työsaleista, harrastetiloista saatavia välineitä.

Radan suorittamisessa on kysymys sakumaisuudesta, yhteisöllisyydestä, rohkeudesta ja ilosta!

SAKU-kätköily

Geokätköily on kaikille sopiva ulkoiluharrastus. Geokätköilyssä etsitään GPS-satelliittipaikannuksen tai kartan avulla mielenkiintoisiin paikkoihin piilotettuja kätköjä. Kätköjä on piilotettu kymmeniä tuhansia ympäri maailmaa ja Suomestakin löytyy useita tuhansia. Olet todennäköisesti tietämättäsi kulkenut päivittäin monen kätkön ohitse!

Miten liikkeelle?

1. Tarvitset älypuhelimien, jossa nettiyhteys
2. Rekisteröidy ilmaiseksi Geocaching.com-sivustolle
3. Selvitä lähimmän tai sinua kiinnostavan geokätkön sijainti
4. Lähde etsimään kätköä kartan tai GPS:n avulla

Geokätköjä on useita erilaisia. Haluatko sinä etsiä peruskätkön, multikätkön, mysteerikätkön, maisemakätkön vai kenties tapahtumakätkön? Perinteinen peruskätkö on kaikkein yksinkertaisin ja suosituin kätkö. Kätköt voivat löytyä puusta, roskiksen alta, kiven kolosta, tolpan sisältä eli oikeastaan mistä vaan. Multikätkö sen sijaan voi koostua nimensä mukaisesti monesta kätköstä. Jokaiselta etapilta löytyy vihje, jolla pääset seuraavalle etapilla ja lopulta itse kätkölle. Hyvä aloittelijan sivusto geokätköilyyn löytyy osoitteesta www.geokätköily.fi