

Onkiretki

Harjoitus sopii sekä lapsi- että vanhusryhmille ja erilaisille erityisryhmille, joilla on heikkouksia tasapainossa.

Ennen ryhmätehtävänä tehtävää tasapainoradan rakentamista voidaan osia siitä tehdä ohjatusti. Esimerkiksi kirjoista voidaan rakentaa jokaiselle oma sopivan korkuinen taso, jonka yläpintaa kosketetaan kevyesti varpailla vuorojaloin. Nostoja rytmitetään loruin, sananlaskujen tai laulunsanojen mukaan. Jokainen osallistuja saa vuorollaan rytmittää jalannostoja.

Voidaan laittaa myös keiloja lattialla jonossa ja niistä pitää pujotella läpi vuorotellen vatsa edellä ja selkä edellä.

Rataa varten laitetaan näkyville lisää tavaroita köysiä, tavallisia tyynyjä, merkilaattoja, keiloja, pieniä tasapainotyyynyjä ja vähän korkeampia palleja tai tasapainovälineitä. Huomaa ei kuitenkaan palloja tai välineitä, joita käytetään käsillä.

Ohjaaja jakaa osallistujat sopiviksi pienryhmiksi ja pyytää heitä suunnittelemaan mahdollisimman vaikean tasapainoradan, mutta kuitenkin sellaisen, että kaikki ryhmästä suoriutuvat siitä. Rakentamisen jälkeen rata käydään läpi ja tekijät selittävät, mikä oli heidän ajatuksensa ja näyttävät suoritteen/suoritteen muille. Rata kierretään läpi ja sitä voidaan tehdä yhdessä vaikeammaksi, jos on tarve.

Ohjaaja levittää tasapainoradan kummallekin puolelle paperisia kalan kuvia (kalan kuvan suuaukon kohtaan on laitettu metallinen liitin). Kuvia on kauempana ja lähempänä, mutta niin, että kaikkiin pitää ainakin vähäisen kurkottaa, kun osallistuja poimii kaloja magneettiongella (esim. teleskooppivartinen magneettinen mutterinpoimija noin 3€)

Mielellään ainakin kahdelle osallistujalle onget kerrallaan, useampi on parempi. Ohjaaja lähettää osallistujan matkalle ja voi antaa tehtäväksi esimerkiksi: a) poimi kolme pientä ja kaksi isoa ahventa keittoja varten. b) presidentille iso hauki. c) uusi tapa kalastuksenharrastajilla, otetaan kiinni ja vapautetaan saman tien.

Tavoitteet:

Tasapaino eri asennoissa ja alustoilla

Muiden taitojen huomioiminen

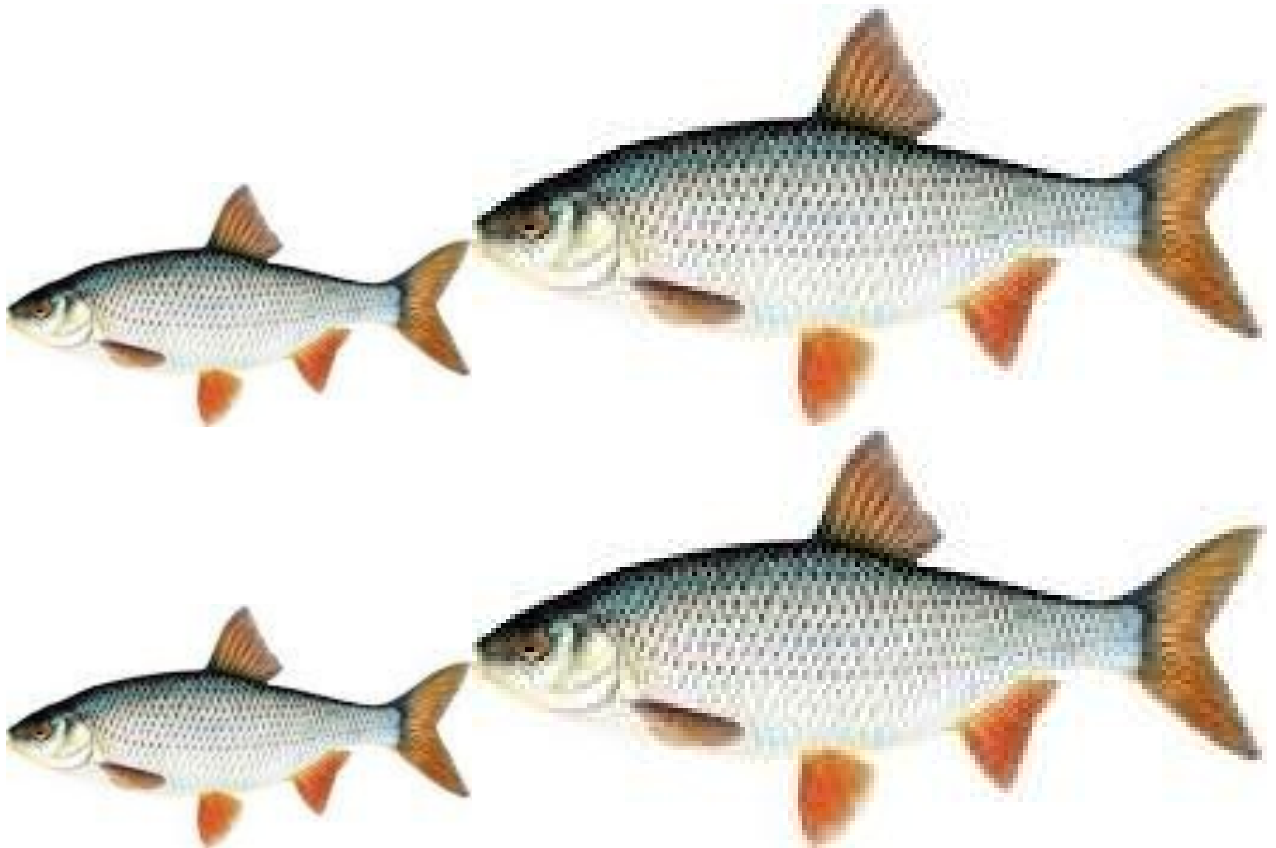
Kalojen tunnistaminen

Lopuksi kaikki saaliskalat tuodaan ohjaajan muovipussiin ja laiturin osat nostetaan talviteloille eli paikoilleen.

Marja Kannelsuo LitM

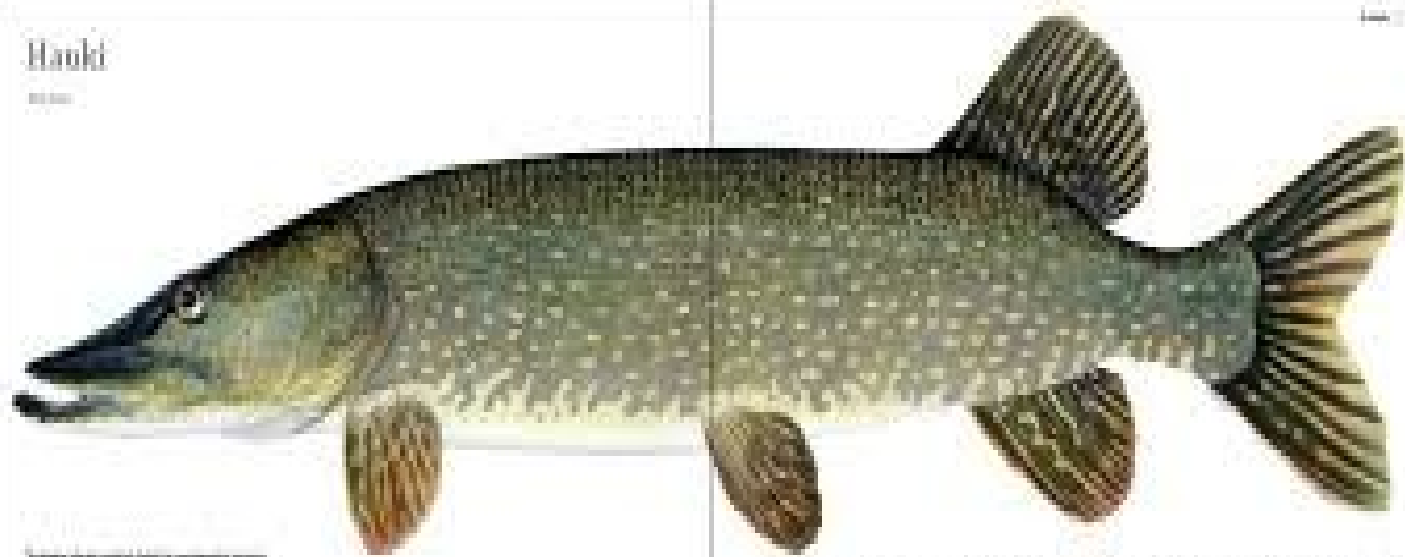
Huomioitavaa:

Harjoitusta on hyvä muokata ryhmän ikätason mukaan



Hauki

Ukkari



Ukkari on Suomessa yleisin ja suurin kalalaji. Se on erittäin nopea ja voimakas kalalaji, joka elää Suomessa yleensä 10-15 vuotta. Ukkari on erittäin arvokas kalalaji, jota pidetään Suomessa yleisesti.

Ukkari on Suomessa yleisin ja suurin kalalaji. Se on erittäin nopea ja voimakas kalalaji, joka elää Suomessa yleensä 10-15 vuotta. Ukkari on erittäin arvokas kalalaji, jota pidetään Suomessa yleisesti.

Ukkari on Suomessa yleisin ja suurin kalalaji. Se on erittäin nopea ja voimakas kalalaji, joka elää Suomessa yleensä 10-15 vuotta. Ukkari on erittäin arvokas kalalaji, jota pidetään Suomessa yleisesti.

Ukkari on Suomessa yleisin ja suurin kalalaji. Se on erittäin nopea ja voimakas kalalaji, joka elää Suomessa yleensä 10-15 vuotta. Ukkari on erittäin arvokas kalalaji, jota pidetään Suomessa yleisesti.