

## Valmistelu

Piirretään kartta, joka pohjautuu liikuntasalin kenttämerkintöihin. Kartan voi tehdä piirto-ohjelman avulla tai käsin. Käsin piirretty kartta skannataan koneelle ennen ratojen piirtämistä.

**RASTIT**



## Tarvikkeet

KARTAT LIIKUNTASALIN  
KENTTÄVIIVOISTA



VÄLINEITÄ RASTEILLE,  
MIKÄLI NIILLÄ  
SUORITETAAN TEHTÄVIÄ

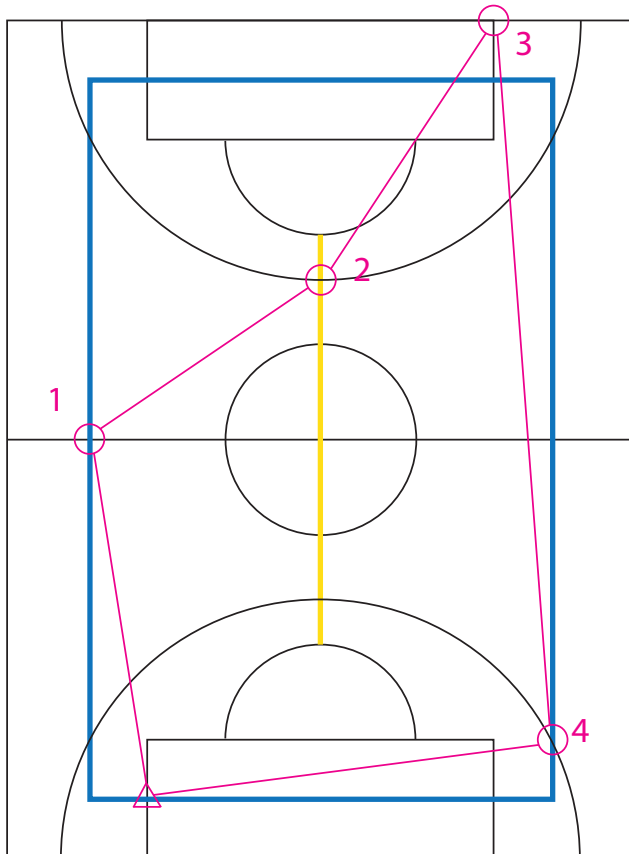
## Harjoituksen kuvaus

Salin pohjapiirrosta voi hyödyntää erilaisiin suunnistusharjoituksiin.

Oppilaat suunnistavat rasteille joko suoraan tai liikkuminen sallitaan vain viivoja pitkin.

Rastipisteillä voi olla muita liikunnallisia tehtäviä, kuten kuperkeikka, koripallon heitto koriin, hyppynarulla hyppimistä tai puolapuilla kiipeilyä. Vain mielikuvitus on rajana.

Kartta radalla



Kartta radalla ja kuljetulla reitillä viivoja pitkin

