Seikkailukasvatus, harjoitteet

**Harjoitepankki**

31.10.2014:

**Lokakuun harjoite: Ongelmanratkaisu-säiliö**

**Tarvikkeet:** 3 pehmeää palloa ja 3 huivia silmien sitomiseksi

**Valmistelut:** Maahan merkitään ympyrä, joka on halkaisijaltaan noin 6 metriä. Ympyrän sisäpuolelle laitetaan kolme pehmeää palloa.

Ryhmästä muodostetaan kolme joukkuetta. Kaikki joukkueet pelaavat peliä samanaikaisesti samassa ympyrässä. Jokaisesta joukkueesta valitaan vuorollaan yksi osallistuja, jonka silmät sidotaan. Tämän henkilön tehtävänä on mennä ympyrän sisäpuolelle, etsiä pallo ja heittää sillä toista ympyrän sisäpuolella olevaa pelaajaa. Kun tehtävä on suoritettu, tulee pelaaja ulos ympyrästä ja joukkueesta seuraava sitoo silmänsä ja suorittaa saman tehtävän. Pelin voittaa se joukkue, jonka kaikki jäsenet ovat suorittaneet tehtävän onnistuneesti ensimmäisenä.

Ympyrän sisäpuolella saa olla ainoastaan nämä kolme sokeaa pelaajaa. Oma ryhmä auttaa sokeaa ympyrän ulkopuolelta antamalla ohjeita. Pelissä ei ole väliä, minkä pallon ympyrästä ottaa ja minkä joukkueen jäseneen sillä osuu. Jos pallo lentää ympyrän ulkopuolelle, ohjaajat heittävät sen takaisin ympyrän sisään.

**Kokemuksia:** Hyvä ensimmäinen harjoite, kun halutaan työskennellä kommunikaation kanssa. Tehtävässä käy usein niin, että kaikki vain huutavat yhteen ääneen, eivätkä sokeat saa ohjeista mitään selvää. Reflektoinnissa ryhmän on helppo nimetä hyvän kommunikoinnin elementit tämän harjoitteen jälkeen. On tärkeää muistaa kysyä ensin, miltä tuntui olla sokeana ympyrässä.

Harjoitteen jakoi [Erlebnistage](http://www.erlebnistage.de)

**Harjoitepankki**

30.09.2014:

**Syyskuun harjoite: Harzin peili**

**Tarvikkeet:** Jokin ryhmälle tarpeellinen esine

 **Kesto:** n. 10 min.

Leikki toimii samalla periaatteella kuin suosittu peili-leikki, mutta on ryhmätehtävä. Ohjaajat seisovat selkä ryhmään päin noin 20 metrin päässä. Ohjaajien selän takana on maassa esine, joka ryhmän pitää saada. Ohjaajat huutavat: "Missä on minun (esineen nimi)?" ja kääntyvät tämän jälkeen ryhmään päin. Ryhmä saa edetä noutaakseen esineen aina, kun ohjaajat ovat selin, eivätkä näe ryhmäläisiä. Jos ohjaajat näkevät kääntyessään jonkun liikkuvan, joutuu koko ryhmä takaisin lähtöviivan taakse.

Kun ryhmä saa esineen haltuunsa, tulee heidän päästä myös takaisin lähtöviivalle samalla periaatteella. Nyt ohjaajat yrittävät kuitenkin jokaisella kerralla kääntyessään arvata, kenellä ryhmäläisistä esine on. Jos ohjaajat arvaavat oikein tai näkevät jonkun liikkuvan, täytyy esine laskea maahan siihen kohtaan, missä sitä kuljettanut oli jäädessään kiinni, ja ryhmä aloittaa taas lähtöviivalta esineen noutamisen.

**Kokemuksia:** Tätä leikkiä käytetään usein Erlebnistagessa ensimmäisenä leikkinä ryhmän saapuessa leirille. Tällöin noudettava esine on esimerkiksi avain ryhmän majoitustiloihin. Leikki on yleensä helppo ja sen avulla saa hyvän ensikäsityksen ryhmän toiminnasta.

**Harjoitepankki**

11.06.2012:

**Kesäkuun harjoite: Sokkomölkynkaato**

|  |
| --- |
|   **Kohderyhmä:** Kaikenikäiset **Kesto:** 0,5h **Välineet:** Side silmille ja mölkkypeli **Harjoitteen idea ja säännöt:** Rajataan pelialue ja mölkyt levitetään pystyyn ympäri pelialuetta. Kilpailijat jaetaan pareiksi. Toinen pareista saa siteen silmille, toinen toimii oppaana. Sokon on tarkoitus yrittää kaataa keiloja esimerkiksi 15 sekunnin ajan opastajan johdolla. Eniten pisteitä saanut pari voittaa. **Harjoitteen tavoitteet:** Hauskanpito, kaveriin luottaminen, rohkeus **Hyviä purkukeinoja:** Lopuksi mietitään, oliko helppoa/vaikeaa luottaa toiseen.  |

**Harjoitepankki**

21.07.2011:

**Heinäkuun harjoite: Vanteen kuljetus**

 Helppo ja naurua aikaan saava harjoite, joka soveltuu kaiken ikäisille!

**TAVOITE**
Yhteistyössä toimiminen

**RYHMÄ**
Mitä enemmän osallistujia sen parempi, iällä ei merkitystä

**TOTEUTUSYMPÄRISTÖ**
Mikä vain tasainen käy

**ESIVALMISTELUT**Vanne tai ympyrän muotoiseksi solmittu nauha, myös kello ajanottoa varten

Osanottajat seisovat rivissä ja pitävät vierustoveria kädestä kiinni. Otetta ei saa irrottaa missään vaiheessa. Ohjaaja laittaa vanteen/nauhan rivin toisesta päästä liikkeelle. Tarkoituksena on kuljettaa vanne koko rivin läpi päästä päähän.

Osanottajat voivat olla joko rivissä tai ringissä. On myös mahdollista kellottaa, kuinka kauan ryhmällä kestää vanteen kuljettamisessa. Aika usein ensimmäisen kierroksen jälkeen halutaan parantaa aikaa. Jos on mahdollista tehdä kaksi joukkuetta, voi myös kilpailla myös toisia vastaan

**Harjoitepankki**

21.06.2011:

**Kesäkuun harjoite: MatoPallo**

MatoPallo on kuin mikä tahansa pallopeli. Pelissä on kaksi joukkuetta, joiden tarkoituksena on saada pallo maaliin. Pelin haastavin osuus on se, että peliä pelataan mahallaan maassa. Liikkumistyyli on vapaa, kunhan rintakehä koskettaa maata. Vain maalivahti saa olla selällään, mutta pystyyn eikä polvilleen hän ei saa nousta. Palloa saa kuljettaa vain kädessä ja toisille syötellen. Maalia ei saa tehdä ennen kuin pallo on yli puolen kentän. Toisen kädestä palloa ei saa ottaa, repiä eikä lyödä pois. Siispä puolustus on tärkeänä osana tätä peliä. Sääntöjä voi tietysti muokata mielin määrin.

# Harjoitepankki

25.05.2011:

## Toukokuun harjoite: Ihmissolmu sokkona

Anne-Mari Vallioniemi, Minna Sirviö ja Tuulikki Hakala sovelsivat perinteisen Ihmissolmu-harjoitteen käyttöä Outward Bound Finland ry:n Harjoitteiden käyttö elämyspedagogisessa toiminnassa -kurssilla toukokuussa 2011.

#### TAVOITE

- Kommunikaatiotaitojen, kuuntelemisen ja ohjeiden annon harjoittaminen
- Johtajuuden ja johdettavana olemisen harjoitteleminen
- Luova ongelmanratkaisu
- Luottamus

#### OHJEISTUS

- Ryhmää pyydetään valitsemaan keskuudestaan 1-2 vapaaehtoista ennen tehtävänantoa.
- Tämän jälkeen kaikki muut ryhmäläiset sokeutetaan sokkoliinan avulla ja vapaaehtoisille kerrotaan, että he eivät voi enää puhua.
- Sokot asetellaan ympyrään. Heitä pyydetään nostamaan kädet suoriksi eteen ja ottamaan kiinni yhdestä kädestä, niin että vierekkäiset sokot eivät kuitenkaan pidä toistensa käsistä kiinni. Jos tehtävä on kovin haasteellinen näkevät mykät tai ohjaajat voivat auttaa tässä tehtävässä.
- Sokoille kerrotaan, että he saavat puhua, mutta liikkua vain jos alussa valittu vapaaehtoinen koskettaa heitä eivätkä he saa päästää irti käsistä, joista pitävät kiinni.
- Vapaaehtoiset, mykät ryhmänjäsenet saavat liikkua ja koskettaa sokkoja, ja heidän tehtävänsä on saada sokkoryhmä aukaisemaan solmu.

#### ESIVALMISTELUT

Sokkoliinoja tms.

#### RYHMÄN KUVAUS

Harjoite sopii eri-ikäisille ja -kokoisille ryhmille, joiden toimintaa halutaan parantaa yllämainittujen tavoitteiden osalta.

#### HARJOITTEEN KESTO

Noin 10-20 minuuttia ryhmästä ja sovelluksesta riippuen.

#### TOTEUTUSYMPÄRISTÖ

Harjoitteen toteutusympäristöksi käy melkein mikä tahansa. Se onnistuu niin sisällä kuin ulkona kunhan ympäristö on tehty riittävän turvalliseksi. Edes sää ei ole suuri haaste harjoitteen toteuttamiseksi.

#### TURVALLISUUS

Harjoitetta tehdessä tulee ottaa huomioon, että harjoitealustan tulisi olla tasainen. Harjoitepaikan tai -tilan tulisi olla avara, jotta sokot eivät vahingossa satuta itseään mihinkään kulmiin tai riippuviin oksiin tms.

# Harjoitepankki

25.02.2011:

## Helmikuun harjoite: Paperista läpi

#### **Ohjeistus:**

Jaetaan porukka 3-5 hengen ryhmiin ja annetaan jokaiselle ryhmälle yksi A4-kokoinen paperi. Tehtävänä on tehdä paperiin niin iso aukko, jotta ryhmäläiset mahtuvat yksitellen siitä läpi. Repimällä paperin oikein siitä muodostuu tarpeeksi iso rengas, josta ryhmäläiset sopivat läpi.

Jos paperi repeää eikä siitä saa enää rengasta, ohjaaja voi antaa ryhmälle uuden paperin.

#### **Tavoite:**

Ongelmanratkaisutehtävä ryhmälle.

#### **Esivalmistelut:**

Monta A4-paperia!

#### **Ryhmän kuvaus:**

Sopii eri-ikäisille ja erilaisille ryhmille.

#### **Harjoitteen kesto:**

5-20 minuuttia ryhmästä riippuen.

#### **Toteutusympäristö:**

Sisätila tai kuivalla säällä ulkona.



[Pohjois-Karjalan opisto ja Ammattiopisto Niittylahti](http://www.seikkailukasvatus.fi/fi/www.pkky.fi/pko)

Harjoituksen ovat laatineet nuoriso- ja vapaa-ajan ohjauksen Nyp09 ryhmän opiskelijat.

# Harjoitepankki

01.11.2010:

## Marraskuun harjoite: kaatuva keppi

#### **tutustumisharjoite**

Uuden ryhmän aloittaessa on tärkeää oppia ryhmäläisten nimet nopeasti. Leikkimielisyys sekä liikunnallisuus edistävät oppimista.

**Tavoite:** Tutustua uusiin ihmisiin ja oppia heidän nimensä.

**Esivalmistelut:** Varataan pitkä keppi tai katuharja. Harjoite ei vaadi osallistujilta erityisiä varusteita.

**Ryhmän kuvaus:** Sopii kaiken ikäisille.

**Harjoitteen kesto:** 10-15 minuuttia, ryhmän vireyden mukaan , liian pitkään ei kannata jatkaa

**Toteutusympäristö:** Sopii toteutettavaksi sekä ulkona että sisällä.

**Turvallisuus: V**armistetaan, että rinki on tarpeeksi iso, jotta keppi kaatuessaan ei kolauta ketään.

**Ohjeistus:** Osallistujat asettuvat laajaan rinkiin ja keskelle menee yksi, jolla on keppi. Keskellä oleva pitää keppiä pystyssä ja huutaa jonkun ringissä olevan nimen päästäen samalla irti kepistä. Hän, jonka nimi huudettiin, yrittää saada kepistä kiinni ennen kuin se kaatuu maahan. Jos hän ehtii ottamaan kepistä kiinni ennen kuin se kaatuu maahan asti jatkaa keskellä oleva henkilö, mutta jos keppi kaatuu maahan jatkaa hän jonka nimi huudettiin.

Ohjaaja seuraa toiminnan etenemistä ja ryhmän vireyttä ja kiinnostuneisuutta ja ehdottaa harjoitteen lopettamista sopivaksi katsomassaan vaiheessa. Tavoitteena ei ole, että kaikki oppisivat kaikkien nimet harjoitteen aikana, mutta **Kaatuva keppi** antaa hyvän alun nimien oppimisessa ja osallistujiin tutustumisessa.

Pauli Karjalainen

Pirkanmaan aikuisopisto

# Harjoitepankki

18.08.2010:

## Elokuun harjoite: Leijulauta

**Tämä on hyvä harjoitus eri-ikäisten ryhmien kanssa tehtäväksi. Harjoitus käy vaikkapa tyky-ryhmien illanviettoon tai vaikka nuorille ryhmäyttäväksi ongelmanratkaisuharjoitteeksi.**

### **Tarvikkeet:**

**Harjoitukseen tarvitaan pyöreä vanerin pala (n.50 cm halkaisija) johon on tehty reikiä reunoihin. Reikiin sidotaan parimetrisiä ohuita köysiä, niin monta kuin on harjoitukseen osallistujaa.**

### **Harjoituksen kulku:**

**Jokainen osallistuja ottaa narun päästä kiinni ja näin leijulauta nousee ilmaan. Leijulaudalle voi asettaa vaikkapa jotain juotavaa tai naposteltavaa. Ryhmän tehtävänä on saada kuljetettua tavarat leijulaudalla niin, että ne pysyvät leijulaudan päällä paikasta A paikkaan B ja palkinnoksi ryhmä saa laudalla kuljetetut herkut.**

**Tehtävää voi muunnella vaikkapa niin, että sitoo osalta osallistujista silmät ja muutama näkevä osallistuja opastaa ryhmän perille.**

### **Tavoitteita harjoitukselle:**

**Harjoituksen tavoitteena on kehittää ryhmien ja yksilöiden ongelmanratkaisukykyä, kommunikointi taitoja, yhteisöllisyyttä ja pitkäjänteisyyttä.**

**Mukavia hetkiä leijulaudan parissa!**

Suvi Mutanen (Pohjois-Karjalan opisto)