

Kymin Suunnistajat ry.

Seuratapaaminen 20.3.2017



Kymin Suunnistajat ry.

- ▶ Perustettu 1953
- ▶ KyS sai alkunsa Kymin Koskenpoikien, Karhulan Katajaisten, Sunilan Sisun ja Tavastilan Kiiston suunnistajien kokoamisesta yhteen seuraan.
- ▶ Perustamispöytäkirjassa: ”Päätettiin perustaa paikkakunnalle erillinen suunnistusseura, koska se on käynyt tarpeelliseksi syystä, että ei saada kunnollisia joukkueita suurempiin kilpailuihin, kun voimat on hajallaan pikkuseuroissa ja näin ollen suunnistamisen opetus jää heikoksi.”
- ▶ Jäseniä 2016 n. 300, joista alle 18-vuotiaita n. 90



Kymin Suunnistajat ry.

▶ Jaostot

▶ Nuorisojaosto

- ▶ Alle 15-vuotiaiden suunnistus ja alle 21v. harrastesuunnistus

▶ Valmennusjaosto

- ▶ H/D15-21 -sarjalaisten, tavoitteellisesti harjoittelevien toiminta

▶ Rannikkorastit-jaosto

▶ Seuratoimintajaosto

▶ Kartta- ja kilpailujaosto



Suunnistajan polku Kymin Suunnistajissa

Nuorisajaosto

Suunnistuskoulu

- alle 7-vuotiaat huoltajan kanssa (perhesuunnistus)
- 7-10 -vuotiaat aloittavat suunnistajat
- 7-10 -vuotiaat aiemmin suunnistaneet
- 11-v. → uudet suunnistajat
- 11-v. → jotka haluavat harrastaa tai harrastaa myös kilpaillen

Nuorten ryhmä

- (10) 11-14 -vuotiaat aiemmin suunnistaneet ja kilpailleet lapset & nuoret

Seuratoimintajaosto

Aikuisten suunnistuskoulu/
Jukolakoulu

Suunnistusta harrastaen ja/tai kilpaillen

- * Rannikkorastit ja muut kuntosuunnistukset
- * Venlojen ja Jukolan viesti
- * AM-kilpailut
- * kansalliset ja kansainväliset kilpailut
- * FIN5 ja Kainuun Rastiviikot

Valmennusjaosto

H/D15-21 tavoitteellisesti harjoittelevat



Suunnistajan polku Kymin Suunnistajissa

Nuorisajaosto

Suunnistuskoulu

- alle 7 -vuotiaat huoltajan kanssa (perhesuunnistus) - **PESUKARHUT**
 - Luonnossa (erilaisilla alustoilla) liikkuminen
 - karttamerkkien opettelua
 - kartan ja maaston yhteyden ymmärtämistä (johdattelevat kulkuurat ja selkeät maastokohteet)
- 7-10 -vuotiaat uudet - **PÖRRIÄISET** & aiemmin suunnistaneet - **MAAHISET**
 - karttamerkkien tuntemus kartalla ja maastossa
 - yksittäisten kohteiden ymmärtäminen
 - johdattelevien reittien (tiet, polut, peltojen, aukkojen ja soiden reunat) hahmottaminen
 - kartan suuntaaminen, suunnanoton alkeet
 - reitinvalinnan suunnittelu johdattelevia reittejä pitkin

Harrasteryhmä

- 11-v. → uudet suunnistajat ja aiemmin suunnistaneet, jotka haluavat harrastaa tai harrastaa myös kilpaillen
Suunnistuksen perustaitojen opettelu → taitojen kehittäminen



Suunnistajan polku Kymin Suunnistajissa

Nuorisojaosto

Nuorten ryhmä: (10)11-12 -vuotiaat

Lajitaitojen opettelu

- Nuori suunnistaja kehittää perustaitojaan (kartan luku, kartan suuntaaminen, kartan hahmottaminen, välinetekniikka,...)
- Johdattelevat kulku-urat ja kartan pintakuviot (kivet, pellot, rakenneukset) ovat edelleen tärkeitä.
- Abstraktinen ajattelu kehittyy → maaston muotojen ja korkeuskäyrien hahmottaminen

Nuorten ryhmä - 13-14 -vuotiaat

Harjoittelemaan ja kilpailemaan opettelu

- Nuori suunnistaja:
 - alkaa ymmärtää omaa suunnistustekniikkaansa ja -ajatteluaan
 - kehittää perustaitojaan (suhteiden ja korkeuserojen hahmottaminen, johdattelevat maaston muodot)
 - kehittää toiminnan ohjausta (reitINVALINTA, ennakointi-havainnointi, rastinotto,...)
 - oppii hyödyntämään teknisiä sovelluksia taitonsa kehittämisessä (reittihärveli, gps-seuranta, nettipelit jne.)



Suunnistajan polku Kymin Suunnistajissa

Valmennusjaosto

- Tavoitteellisesti harjoitteleville H/D15-21 -sarjalaisille
 - Halu kehittyä
- Suunnistus ja hiihtosuunnistus
- Taitoharjoitukset
- Leirit



Toiminnassa huomioitavaa, jotta kehittäviä harjoituksia

➤ Ohjaajat/valmentajat

- Tällä hetkellä ei palkattua valmentajaa, kaikki toimivat vapaaehtois pohjalla
- Mitä vanhempia lapsia/nuoria, sitä enemmän yksilökohtaista ohjausta, myös/etenkin metsässä

➤ Ratamestarit

- Lasten ja nuorten harjoitukset
 - Useita eritasoisia ryhmiä: eri tasoisia ratoja 3 - 5 (suunnittelu, maastossa käynti, rastien vienti ja poishakeminen)
- Valmennusryhmän (avoimet) taitoharjoitukset

➤ Maastot

- Uusille/aloitteleville lähialueen maastot kehittäviä
- Samassa maastossa helpot ja lyhyet radat aloitteleville ja vaativammat radat pidempään suunnistaneille??
- Useamman vuoden suunnistaneille maastot tuttuja → muokattuja karttoja ja harjoitusalueen laajentaminen



Seurayhteistyö

➤ **Kymin Koskenpojat**

- Kesäkaudella juoksutekniikka & -koordinaatioharjoituksia
- Talvella hiihtoharjoitukset (monet lapset ja nuoret molempien seurojen jäseniä)





Kiitoksia!