LEIRIKOULUN LAJIRULETTI

Ohjaustuntimme ovat kestoltaan 45min. Ohjaustunnit voidaan pitää yksittäisinä 45min/tunti tai 2x45min. Rakennamme ohjelman tilojen ja aikataulujen sallimissa rajoissa ja pidätämme oikeuden muutoksiin.

YHTEISTOIMINNALLISET AKTIVITEETIT

- **Kisakallio Mysteeri:** Aukeaako lukot, löytyykö kadonnut aarre? Tiimityötä ja ongelmanratkaisua edellyttävä haaste.
- **Kisakallion Olympialaiset:** Hassunhauskat tiimikisailut eri lajeissa mm. parijuoksu, lakanapallo, jopoviesti yms.
- **Paralympic Games:** Silmät tai raaja sidottuna. Lajeja esim. istumalentopallo, maalipallo sekä futsal.
- **Tiimitehtävät:** Ongelmanratkaisua ja tiimityötä edellyttäviä tehtäviä, joissa ryhmäytyminen korostuu.
- **Akrobatia & Ihmispyramidit:** Rakennetaan yhdessä ihmispyramideja ja muita muodostelmia. Kamerat valmiiksi!
- **Sirkustelu:** Kehonhallintaa ja motoriikkaa. Tippuuko pallot, pysyykö tasapaino?

ULKOILUA, SEIKKAILU JA PELAILUA

- **Kisakallio Survival:** Rakenna oma piilopaikka, kokoa trangia ja sytytä tulet!
- **Suurkanootit:** Koko luokka kahteen veneeseen! Sitten kurvaillaan ja kierrellään. Paremmalla yhteistyöllä voittaa!
- **Seikkailuretki Karnaisiin:** Seikkaile ainutlaatuisessa peikkometsässä ohjaajan opastuksella! Retkeen voidaan yhdistää erilaisia aktiviteetteja ja tulistelut laavulla.
- **Metsäparkour:** Ylitä, alita, ohita. Luonto tarjoaa oivalliset mahdollisuudet parkouriin!
- **Geokätköily:** Löydätkö opiston kätköt? Samalla harjaantuu suunnistustaidot.
- **StreetBasket:** Nopeaa ja viihdyttävää koripalloa SusiTraining Centerin 3x3 kentillä!
- **Lipunryöstö:** Aina toimiva! Nappaa lippu omalle puolelle vastustajien huomaamatta, ja varo ettet jää kiinni!
- **FrisbeeGolf:** Opistoa kiertävä ”kuusväylänen”. Pakko kokeilla!!
- **Jousiammunta:** Tähtää nuolilla tauluun. Voidaan toteuttaa ulkona tai sisällä.
- **Perinteiset pihaleikit:** Kymmenen tikkua laudalla, kirkonrotta, purkkis, poliisit ja rosvot yms.
- **Beachpelit:** BeachVolley, BeachFutis, BeachRygby, Hiekkaa varpaisiin ja liikettä niveliin!

KISAKALLIO

LIIKETTÄ JA TOIMINTAA

- **Virtual-Dance:** Heittäydy rytmin vietäväksi ja päästä sisäinen tanssija vapaaksi!
- **IndoorGolf:** Saliin rakennettu golf-rata. Sisältää putti-, pitchi- ja avauslyöntirasteja.
- **Boulderointi & AirTrack:** Kiipeä seinälle ja tee näyttäviä temppuja pehmeällä patjalla.
- **ActionTournament:** Kisakallion oma pelispektaakkeli. Lajeina mm. lötköpötkösähly, mahalautailua, jne. hullunhauskoja pelejä ja leikkejä.
- **Norsufutis:** Jalkapalloa jättipallolla. Eri variaatioita.
- **Käsipallo:** Handiksen harjoituspyhätössä tutustumista pallopelin saloihin ja PELIÄ!!
- **Parkour:** Singahtele ympäriinsä näyttävästi yli- ali- ja rollaillen.
- **Lacrosse:** Vauhdikas pallopeli, jota pelataan haavipäisillä mailoilla.
- **Kin-Ball:** Pallopeli, joka ei pyöri muutaman taitavan pelaajan ympärillä vaan koko ryhmä osallistuu.
- **Liikunta Kimble:** Vauhdikkaampi versio klassisesta lautapelistä.
- **Kuntonyrkkeily:** Etukäsi, takakäsi, ylä- ja alakoukku. Tutustu nyrkkeilyn maailmaan turvallisesti ja anna hien virrata!
- **Kaupunkipolttopallo:** Rakenna esteet ja heitä pallot. Kumpi joukkue nappaa viirin kotiin?
- **Ultimate:** Liitokiekolla pelattava nopeatempoinen kontaktiton joukkuepeli.
- **Pesäpallo:** Juoksuja, lyöntejä ja koppeja! Perinteitä vaalien.

JÄÄLAJIT JÄÄHALLISSA

- **Jäärieha:** Mm. futista, hippaleikkejä ja limboa jäällä. Luistimilla tai ilman.
- **MiniGames:** Hokit, kaukikset. Jäällä luistimilla tai ilman.
- **Curling:** Liu'uta graniittikiveä pitkin jäätä. Millä joukkueella on tarkimmat heitot?

TALVISET ULKOTOUHUT LUMITILANTEEN MUKAAN: Joulu-, tammi, helmikuu

- **WinterGames:** Talviset ulkoilut. Mukana mm. Alppicurling, Umpihankifutis...
- **Lumikenkäily:** Kulje umpihangessa uppoamatta. Voidaan yhdistää Seikkailuretkeen Karnaisiin.
- **Pulkkailu GP:** Pulkkamäessä kellotetut mäenlaskukilpailut stigalla, pulkalla tai liukurilla.
- **LumikenkäFriba:** Frisbeegolf onnistuu myös talvella. Laita lumikengät jalkaan ja lähde väylille!
- **Winter Survival:** Rakenna oma lumimajoite, sytytä nuotio ja sulata juomavedet.
- **Ampumahiihto:** Hiihtoa ja tarkkuutta. Suksilla (omat sukset) tai ilman.

+ LISÄKSI YLÄ-ASTEELLE & LUKIOLLE

- **Venyttely ja Rentoutus:** Pitkän päivän jälkeen on hyvä rauhoittua ja etsiskellä liikunnan jälkeistä euforiaa.
- **Kuntosali:** Opi tekemään liikkeet oikein ammattilaisten johdolla. Sisältää alkulämmöt, opastuksen ja circuitin.
- **Kahvakuula:** Monipuolista ja kokonaisvaltaista. Kuulan avulla kehittyy niin voima, nopeus, kehonhallinta kuin kuntokin.
- **KisakallioCross:** Ei tänne lepäämään tultu!!! Hiki virtaa ja treeni tuntuu kehitetään mm. tasapainoa, lihasvoimaa ja liikehallintaa.
- **FoamRoller:** Putkirullausta hierontaan ja lihashuoltoon sekä erilaisiin lihasvoima ja tasapainoharjoituksiin.
- **Functional Training:** Harjoitellaan välineiden avulla mm. ketteryyttä, nopeutta, liikkuvuutta ja lihaskuntoa.
- **RETRO-kuntopiiri:** Paluu menneisyyteen! Perus kuntopiiri. Ilman välineitä, oman kehon painolla.
- **Kuntopallocore:** Keskitytään erityisesti keskivartalonhallintaa parantaviin liikkeisiin kuntopallon avulla.

TOIMINTATUOKIOISTA **vastaa oma opettaja.**

Ohjeistamme ja tarjoamme tilat sekä välineet:

- **DISCO:** Ikimuistoinen leirikouludisco peilisalissa!
- **Uinti ja Saunat:** Rentouttavat löylyt päivän päätteeksi + pulahdus järveen.
- **Grilli-ilta:** Kysy mahdollisuuksia suurkodalle tai laavulle!
- **Leffailta Auditoriossa:** Rankan päivän jälkeen kevyt leffa koko luokan kanssa. (Oma leffa/tietokone mukaan).
- **Salibandy, sulkapallo, jalkapallo, futsal, koripallo, lentopallo:** You name it! Pelipaikat on viimeisen päälle!
- **The Amazing Kisakallio Reissi:** Seuraa kuvavihjeitä ja selvitä vastaus arvoitukseen!
- **Padel ja tennis:** Omatoimiset mailapelit ulkona. Hauskaa sekä sopivan haastavaa.
- **Backyard Olympics:** Perinnepelejä: mölkky, mökkitikka, petanque... Joukkuekisailua takapihan mestaruudesta.

Kisakallion ydintehtävä urheiluopistoverkostossa on lasten ja nuorten motoristen taitojen kehittäminen. Ohjelmaamme kuuluvissa aktiviteeteissa tärkeitä ominaisuuksia harjoitellaan lapsia ja nuoria kiinnostavalla ja rennolla tavalla.

TASAPAINOTAIDOT
Kääntyminen
Venyttäminen
Taivuttaminen
Pyörähtäminen
Heiluminen
Kieriminen
Pysähtyminen
Väistyminen
Tasapainoilu

LIIKKUMISTAIDOT
Käveleminen
Juokseminen
Ponnistaminen
Loikkaaminen
Hyppääminen
Laukkaaminen
Liukuminen
Harppaaminen
Kiipeäminen

VÄLINEEN KÄSITTELYTAIDOT
Heittäminen
Kiinniottaminen
Potkaiseminen
Kauhaiseminen
Iskeminen
Lyöminen ilmasta
Pomputtelu
Kierittäminen
Potkaiseminen ilmasta

Suunnittelemme ohjelman toiveittenne ja annettujen ennakkotietojen pohjalta. Vastaamme mielellämme kysymyksiin ja annamme lisätietoja leirinohjelman suunnittelusta.

TERVEISIN, KISAKALLION LEIRIKOULUTIIMI