



KOLMEN KAMPUKSEN
URHEILUOPISTO

KISAKALLIO

LIIKUNTALAJIT LAPSILLE JA NUORILLE

Ohjaustuntimme ovat kestoaltaan 45 min. Ohjaustunnit voidaan pitää yksittäisinä 45 min/tunti tai 2x45 min. 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.
- Olympialaiset** Hassunhauskat tiimikisailut eri lajeissa
- Paralympic Games** Silmät tai raaja sidottuna. Lajeja esim. istumalentopallo, maalipallo sekä futsal.
- Tiimitehtävät** Ongelmanratkaisua ja tiimityötä edellyttäviä tehtäviä, joissa ryhmäytyminen korostuu.

ULKOILUA, SEIKKAILU JA PELAILUA

- Beachpelit** BeachVolley, BeachFutis, BeachRygby, Hiekkaa varpasiin ja liikettä niveliin!
- Frisbeegolf** Opistoa kiertävä ”kuusväylänen”. Pakko kokeilla!
- Geokätköily** Löydätkö opiston kätköt? Samalla harjaantuu suunnistustaidot.
- Jousiammunta** Tähtää nuolilla tauluun. Voidaan toteuttaa ulkona tai sisällä.
- Kisakallio Survival** Rakenna oma piilopaikka, kokoa trangia ja sytytä tulet!
- Lipunryöstö** Nappaa lippu omalle puolelle vastustajien huomaamatta, älä jää kiinni!
- Perinteiset pihaleikit** Kymmenen tikkua laudalla, kirkonrotta, purkkis, poliisit ja rosvot yms.
- StreetBasket** Nopeaa ja viihdyttävää koripalloa SusiTraining Centerin 3x3 kentillä!
- Suurkanootit** Koko luokka kahteen veneeseen! Paremmalla yhteistyöllä voittoa!
- Taito 360 -rata** Singahtele ympäriinsä näyttävästi yli, ali ja rollaillen.

KÄÄNNÄ >



LIIKETTÄ JA TOIMINTAA

- ActionTournament** Kisakallion oma pelispektaakkeli. Lajeina mm. lötköpötkösähly, mahalautailua, jne. hullunhauskoja pelejä ja leikkejä.
- Boulderointi & AirTrack** Kiipeä seinälle ja tee näyttäviä temppuja pehmeällä patjalla.
- Cornhole** Peli tarjoaa liikettä ja iloa. Hauska tapa saada koko ryhmä liikkeelle.
- Curling** Liu'uta graniittikiveä pitkin jäätä. Millä joukkueella on tarkimmat heitot?
- IndoorGolf** Saliin rakennettu golf-rata. Sisältää putti-, pitchi- ja avauslyöntirasteja.
- Kaupunkipolttopallo** Rakenna esteet ja heitä pallot. Kumpi joukkue nappaa viirin kotiin?
- KinBall** Pallopelejä, joka ei pyöri muutaman taitavan pelaajan ympärillä vaan koko ryhmä osallistuu.
- Kuntonyrkkeily** Etukäsi, takakäsi, ylä- ja alakoukku. Tutustu nyrkkeilyn maailmaan!
- Käsipallo** Handiksen harjoituspyhätössä tutustumista pallopelin saloihin ja PELIÄ!!
- Lacrosse** Vauhdikas pallopelejä, jota pelataan haavipäisillä mailoilla.
- Norsufutis** Jalkapalloa jättipallolla. Eri variaatioita.

TALVISET ULKOTOUHUT LUMITILANTEEN MUKAAN: Joulu-, tammi-, helmikuu

- LumikenkäFriba** Frisbeegolf onnistuu myös talvella. Laita lumikengät jalkaan ja lähde väylille!
- Lumikenkäily** Kulje umpihangessa uppoamatta.
- Pulkkailu GP** Pulkkamäessä kellotetut mäenlaskukilpailut stigalla, pulkalla tai liukurilla.
- WinterGames** Talviset ulkoilut. Mukana mm. Alppicurling, Umpihankifutis...
- Winter Survival** Rakenna oma lumimajoite, sytytä nuotio ja sulata juomavedet.

TOIMINTATUOKIOISTA vastaa oma opettaja

Ohjeistamme ja tarjoamme tilat sekä välineet

- Backyard Olympics** Perinnepelejä: mölkky, mökkitikka, petanque... Joukkuekisailua takapihan mestaruudesta.
- DISCO** Ikimuistoinen leirikouludisco Peilisalissa!
- Grilli-ilta** Kysy mahdollisuuksia suurkodalle tai laavulle!
- Leffailta Auditoriossa** Kevyt leffahetki luokan kesken. Oma leffa/tietokone mukaan.
- The Amazing Kisakallio Reissi** Seuraa kuvavihjeitä ja selvitä vastaus arvoitukseen!
- Uinti ja saunat** Rentouttavat löylyt päivän päätteeksi + pulahdus järveen.
- Salibandy, sulkapallo, jalkapallo, futsal, koripallo, lentopallo, padel, tennis**