

NÄIN TREENAAT HESE-KISOIHIN!

SUKKULAVIESTI

Starttisukkula

Muodostetaan kaksi joukkuetta. Joukkueesta puolet asettuvat n. 15 metrin päähän starttiviivalle vastapäätä omaa joukkuettaan. Jonojen ensimmäiseksi tulevat ovat valmiit -asennossa. Lähtömerkistä ensimmäinen juoksee vastapuolelle läpäten oman joukkueensa jäsentä olkapäähän, jolloin tämä ponkaisee valmiit -asennosta liikkeelle. Sama toistuu jokaisen juoksijan kohdalla.

Kiihdytys ja karkuun

Ollaan pareittain. Parista toinen (=kiihdyttävä) juoksee voimakkaasti eteenpäin toisen pitäessä tätä hartioista kiinni. Yhtäkkiä kiinnipitäjä päästää irti hartioista ja koittaa juosta karkuun kiihdyttävää. Jos kiihdyttävä saa karkuun juoksijan kiinni ennen maaliviivaa, hän läimäyttää tätä selkään ja yrittää itse juosta karkuun takaisin lähtöpaikalle.

PITUUSHYPPY

Ponnistukset lyhyellä vauhdilla

Hyppyjä lyhyellä vauhdilla ponnistuslaudalta tai muulta pieneltä korokkeelta patjalle. Ponnistuslaudan ja patjan väliin on viritetty kuminauha tms., jonka yli on hypättävä. Ensin otetaan hyppyjä telemark-alastulolla, sitten mätkähdyshyppyjä patjalle, jolloin alastulo tapahtuu istualteen, kädet kiinni varpaissa. Kun kurotus on opittu, voidaan koittaa normaalia alastuloa.

Tasahyppykisa

Muodostetaan joukkueet. Joukkueella on käytössään yhteensä esim. 20 hyppyä. Jokainen joukkueen jäsen hyppää vuorotellen aloittaen aina siitä, mihin edellinen on päässyt. Voittaja on joukkue, joka pääsee hypyillään pisimmälle.

JUNNUKEIHÄS

Keihäänheiton pistekisa

Merkitse kentälle heittoviiva ja tästä eteenpäin viivoja parin metrin välein. Määrittele jokaiselle viivavälille pistemäärä, jonka saa heitettyään heittovälineen tähän. Muodosta muutaman hengen joukkueita ja aseta ne jonoon heittoviivan taakse. Anna jokaisen joukkueen ensimmäiselle heittäjälle heittoväline. Heittovälineeksi soveltuvat turbokeihäät, junnukeihäät tai oikeat keihäät. Tehtävänä on yksi joukkueen jäsen kerrallaan heittää palloa tai keihästä mahdollisimman pitkälle. Joukkue merkitsee jokaisen heiton tuoman pistemäärän omalle paperilapulleen. Joukkueen tehtävänä on sovitulla yhteisheittomäärällä kerätä mahdollisimman paljon pisteitä joukkueelleen. Eniten pisteitä saavuttanut joukkue voittaa kisan.

Keihäsmylly

Muodosta ryhmästäsi parillinen määrä muutaman hengen joukkueita siten, että kaksi joukkuetta pelaa peliä toisiaan vastaan. Rajaa pelialue, jonka keskelle sijoitat maalin kahdesta kartiosta tai tolpastä ja alueen kumpaankin päähän joukkueiden heittoviivat. Aseta toinen joukkue toiselle ja toinen toiselle heittoviivalle. Toisella joukkueella on ensin puolustusvuoro ja tästä tulee maalivahti joukkueiden välissä olevaan maaliin puolustamaan omaa puoltaan. Toisella joukkueella on sisävuoro ja tämän joukkueen ensimmäinen yrittää heittää pallon vauhditta/ristiaskelvauhdilla maaliin. Maalivahti puolustaa omaa puoltaan. Mikäli heittävä joukkue saa maalin, saavat he siitä pisteen. Heittovuoro ja puolustusvuoro vaihtuvat jokaisen heittäjän jälkeen vuorotellen joukkueelta toiseen. Heittäjä menee aina heittonsa jälkeen maalivahdiksi. Huolehdi, että pelin aikana heitetään molemmilla käsillä.

KIERROSVIESTI

Jatkuva viesti

Muodostetaan 8 hengen joukkueet. Joukkueen jäsenet jakautuvat 50 metrin välein yleisurheilukentän radalle. Jokaiselle määritellään vaihtoalue esim. 10 metriä (= 5 metriä taaksepäin ja 5 metriä eteenpäin radan 50 metrin kohdista) teipeillä merkaten. Tämän sisällä viestin on vaihduttava. Viestikapulana voidaan käyttää oikean viestikapulan sijasta myös esim. heittorengasta tai sanomalehtipatukkaa. Juostaan niin monta kierrosta, että joukkueen jäsenet ovat takaisin niillä paikoillaan, joilta he lähtivät.

Tarkkuusjuoksurata

Salin ympäri on rakennettu yksinkertainen rata, jonne on sijoitettu esteitä matkan varrelle. Joukkue juoksee rauhallista vauhtia radan yhdessä läpi ja siitä otetaan aika. Tämän jälkeen joukkueet lähtevät lähtömerkistä valitsemastaan radan kohdasta, tavoitteena juosta tietty määrä kierroksia aikaan, jonka he saivat kokeilukierroksella. Lähimmäksi tavoiteaikaa päässyt joukkue voittaa. Kisaa voidaan jatkaa niin, että seuraavaksi on tavoiteaika alitettava 20 sekunnilla jne.

TSEMPPIÄ HESE-KISA TREENEIHIN!