



PUOMI

Suuryhmäharjoite

- tutustuminen, koskettaminen, toisen läheisyys, kommunikointi, toisen auttaminen
- päämäärä / tavoite
- soveltuu lapsille, nuorille aikuisille ja myös vanhuksille
- useita toimintavariaatioita

VARIAATIO 1

Kehyskertomus

“ kaksi ryhmää kohtaa vuoren solan yläpuolella. He kulkevat päinvastaisiin suuntiin. Jyrkänteelle ei voi enää palata, joten heidän pitää sivuuttaa toinen toisensa.”

Ohjeistus

Kaksi ryhmää asettuu vastakkain puomille ja heidän tulee vaihtaa maahan putoamatta paikkojaan seuraavasti;

Alkuasetelma; A B C D E F - 1 2 3 4 5 6

Loppuasetelma; 6 5 4 3 2 1 - F E D C B A

Jos joku putoaa, hän palaa lähtöpaikkaansa.

Valmistelut;

Ryhmän kokosuositus;

Harjoitukseen käytettävä aika;

VARIAATIO 2

Ohjeistus

Yksi pari kerrallaan vaihtaa paikkaa keskenään ja pyritään löytämään mahdollisimman monta sivuutustekniikkaa.

Valmistelut;

Ryhmän kokosuositus;

Harjoitukseen käytettävä aika;



VARIAATIO 3 Kypärä, jalkapallo, tennispallo, pingispallo

Kehyskertomus

“Jonoon laitetaan kummastakin päästä kulkemaan jonon toiseen päähän kaksi esinettä. Esineet symbolisoivat tietoja, joita meillä kaikilla on. Olennaisin asia on se, miten tieto saadaan kulkemaan.”

Ohjeistus

Ryhmä asettuu puomille. Jonoon laitetaan kulkemaan toisesta päästä jalkapallo ja tennispallo, toisesta päästä pingispallo ja kypärä. Jalkapallo kulkee jonon toiseen päähän polvien välistä seuraavan polvien väliin, tennispallo menee vasemmasta kyynärtaipeesta seuraavan vasempaan kyynärtaipeeseen, pingispallo menee oikeasta kyynärtaipeesta seuraavan oikeaan kyynärtaipeeseen ja kypärä ojennetaan käsivarsilla seuraavan käsivarsille. Harjoitus päättyy kun kaikki tavarat ovat kulkeutuneet jonon päihin.

Valmistelut; tarvikkeiden kokoaminen

Ryhmän kokosuositus; sen verran osallistujia, että puomilla on vielä helppo siirtää esineitä seuraavalle

Harjoitukseen käytettävä aika;

VARIAATIO 4 Jonojen järjestäminen

Ohjeistus

Jonot muodostetaan puomille seuraavien ohjeiden mukaisesti. Jonot muodostetaan puomilla siten, että paikkoja vaihdetaan sivuttaen muut puomilla olijat maahan putoamatta. Jonoihin voidaan järjestäytyä esim. seuraavasti:

- pituusjärjestys esim. pisimmästä lyhyimpään
 - hiusten värin mukaan esim. tummimmasta vaaleimpaan
 - aakkosjärjestykseen etunimen mukaan
 - kengännumeron mukaan, isokenkäisimmästä pienikenkäisimpään
 - pikkurillin pituuden mukaan
- jne.

Valmistelut;

Ryhmän kokosuositus;

Harjoitukseen käytettävä aika;

VARIAATIO 5 Sähkötyö

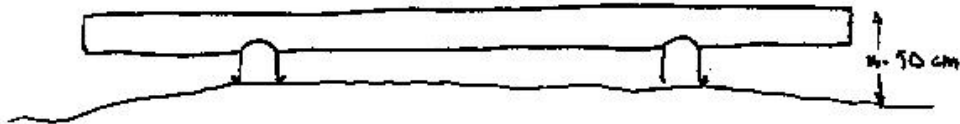


Ohjeistus Seistään puomilla käsi kädessä (silmät kiinni). Ohjaaja sanoo; "lähetän terveiset _____:lle ja puristaa vieressä olijän kättä, joka jatkaa sähkötystä eteenpäin. Kun sähkötytys tulee perille, kyseinen henkilö sanoo "kiitos" ja sanoo kenelle hän lähettää terveiset. Näin jatketaan kunnes jokainen on saanut terveiset. Puomilla ollessa tehtävä vaatii keskittymistä itse kultakin siinä määrin kun ei näe kavereita ja täytyy keskittyä muistamaan kenelle ryhmän jäsenistä ei vielä ole lähetetty terveisiä.

Valmistelut;

Ryhmän kokosuositus;

Harjoitukseen käytettävä aika;





HÄMÄHÄKIN VERKKO

- ryhmä / yksilöharjoite
- yhdessä tekeminen, toisen auttaminen, turvaaminen, koskettaminen, toisen läheisyys, luottamus, ongelmanratkaisu, roolit
- tavoitteen asettaminen
- soveltuu lapsille, nuorille, aikuisille sekä soveltaen vanhuksille ja liikuntaesteisille

Kehyskertomus

Edessä on jättiläishämähäkin seitti. Hämähäkki asuu tässä puussa ja on valmiina hyökkäämään kimppuun, jos joku koskettaa vähänkin voimakkaammin seittiä. Hipaisusta se vain herää ja valpastuu.....

Ohjeistus

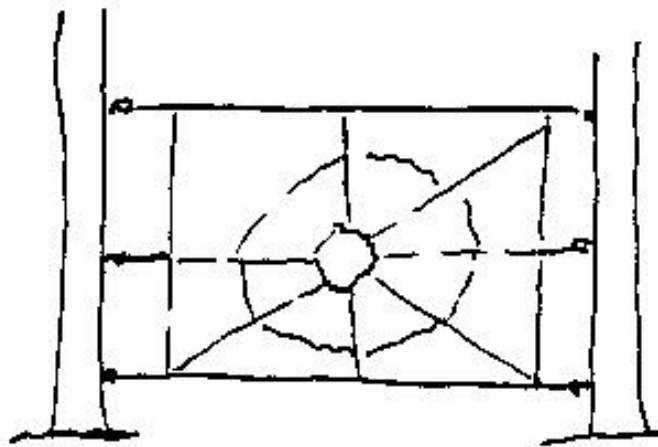
Ryhmän tulee päästä tämän seitin läpi siten, että yhtä aukkoa voi käyttää vain kerran. Puihin ei saa tukeutua eikä seitin naruihin koskettaa (muuta kuin hipaisten). Toiselta puolelta saa auttaa vasta kun on päässyt sinne. Ryhmä vastaa jäsentensä turvallisuudesta.

Näinkin voi ohjeistaa; - Jos joku ryhmän jäsenistä koskettaa verkkoa tulee koko ryhmän aloittaa työskentely alusta.

Valmistelut;

Ryhmän kokosuositus;

Harjoitukseen käytettävä aika;





KORIKIPEILY

KOULUTTAUTUNUT SEIKKAILUTTAJA RAKENTAA KORIKIPEILYN VARMISTUKSET, OHJAAJALLA TÄYTYY OLLA TIETOUTTA JA KOKEMUSTA KIIPEILYVÄLINEIDEN TURVALLISESTA JA ASIALLISESTA KÄYTÖSTÄ !

- yksilöharjoite
- toisten apu, luottamus
- uskallus, tunteet, päätöksenteko, itsetunto

VARIAATIO 1

Ohjeistus

“Rakennatte mahdollisimman korkean tornin näistä koreista siten, että yksi on koko ajan hajareisin ylimmän korin päällä. Muut vastaavat siitä, että hän saa koko ajan lisää koreja laitettavaksi jälkojensa väliin.”

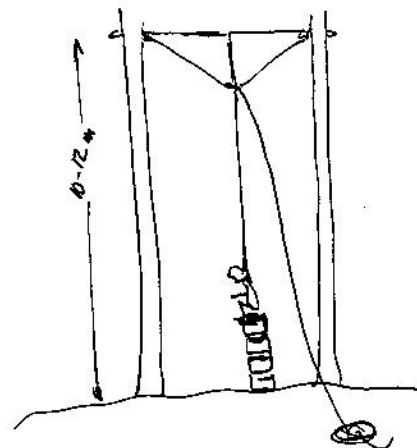
Ohjaaminen

Ohjaaja vastaa harjoitteen vaiheistamisesta. Hän myös päättää, kuinka moni ryhmäläisistä voi yrittää tornin rakentamista.

Valmistelut; virvoitusjuomakoreja tai vastaavia (30-40 kpl), turvavaljaat ja köydet, kaikille kypärät.

Ryhmän kokosuositus;

Harjoitukseen käytettävä aika;





LIAANI, HEILURI

- ryhmäharjoite / yksilötoimintapaikka
- turvaaminen, vastuun ottaminen, ongelmanratkaisu, läheisyys, koskettaminen, toisten auttaminen, roolit, uskallus, tunteet
- päämäärä, tavoite
- soveltuu lapsille, nuorille ja aikuisille, soveltaen myös liikuntaesteisille

Kehyskertomus

“Ryhmänne on mukana laivalla joka ajaa karille. ryhmällemme on osoitettu oma pelastuslautta, johon koko ryhmän tulee mahtua. Luonnollisesti ryhmän jäsenet turvaavat ja auttavat sen jäseniä niin ettei kukaan joudu hyisen meren armoille.”

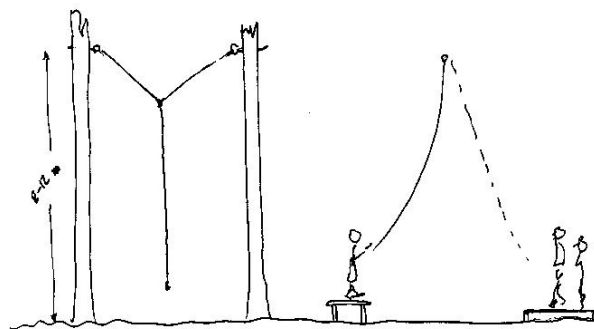
Ohjeistus

Ryhmän tehtävänä on toimia siten, että toinen toistaan auttaen on jokaisen ryhmän jäsenen siirryttävä paikasta A paikkaan B muun ryhmän auttamana/kannustamana sekä ‘liaania’ apunaan käyttäen. Paikassa B on siellä jo olevien henkilöiden huomioitava muut tulevat ryhmän jäsenet vastaanottaen. Samalla ryhmän jäsenten on kannettava vastuuta toisistaan niin, ettei kukaan ‘putoa’ lavalta/lautalta.

Valmistelut;

Ryhmän kokosuositus;

Harjoitukseen käytettävä aika;





MIINAKENTTÄ, JUOKSUHIEKKA, KROKOTIILIJOKI...

- ryhmäharjoite
- yhteistyö, ongelmanratkaisu, toisen auttaminen
- soveltuu kaikille kohderyhmille, soveltaen myös lapsille

Harjoite sopii käytettäväksi mm. rippikoulun oppitunneilla

- 10 käskyä
- Hyvä ja paha
- Synti

VARIAATIO 1

Kuvaus

Ryhmä kulkee kolmea lankkua apuna käyttäen rajatun alueen yli. Kukaan ei saa astua maahan alueen ylityksen aikana.

Kehyskertomus

“olette juoksuhiekan toisella reunalla, mistä teidän tulee selviytyä toiselle puolelle niin, ettei kukaan huku juoksuhiikkaan.”

Ohjeistus

“ Ylitätte tämän alueen kolmen laudan avulla siten, että käytätte maassa olevia tolppia lautojen alustoina. Kukaan ei saa astua maahan. Lautaa tai sen toista päätä voi raahata maassa, mutta se ei saa tukeutua maahan.”

Valmistelut; kolme lankkua

Ryhmän kokosuositus;

Harjoitukseen käytettävä aika;



VARIAATIO 2

Kuvaus

Ryhmä on jaettu pareiksi. Miinakentän toisesta laidasta lähtevät sokeutetut osapuolet. Näkevät ohjaavat heitä alueen ulkopuolelta sanallisesti siten, että osallistujat eivät törmäisi tolppiin. Kun sokea on päässyt toiseen päähän vaihdetaan osia ja entinen näkevä kulkee nyt sokeana takaisin entisen sokean opastamana.

VAIHTOEHTOISESTI;

Kehyskertomus (ei ole tarpeellinen, mutta mahdollinen)

“Olette joutuneet miinakentälle. On aivan pimeää. Onneksi kumppanillanne on infrapunalasit. Hän voi opastaa teidät turvallisesti miinakentän läpi.

VARIAATIO 3 Sätkynukke

Ohjeistus

Tässä variaatiossa kaikki ohjaavat yhtä. Tämä tapahtuu siten, että sokean nilkkoihin, ranteisiin, vyötärölle laitetaan narut, joiden päät ulottuvat alueen ulkopuolelle, vasemman käden narut vasemmalle puolelle, oikean käden narut oikealle puolelle, vyötärönarut molempiin päihin. Jatkopätkän tulee olla sivuille huomattavasti pidempi kuin kentän leveys ja päissä huomattavasti pidempi kuin kentän pituus. Solmujen tulee olla ehdottomasti luistamattomat. Lisänä voivat olla esimerkiksi reisinarut, joiden avulla jalkoja voidaan nostaa. Naruohjaajat saavat puhua vain keskenään ja sätkynukke tottelee vain narujen ohjausta.

Valmistelut; riittävä määrä naruja

Ryhmän kokosuositus;

Harjoitukseen käytettävä aika;

VARIAATIO 4 Harhakuljetus

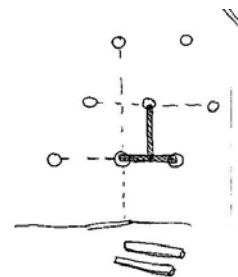
Koko ryhmä ohjaa ‘sätkynukkea’, mutta hän saa kuunnella vain kahta opastajaa. Muut voivat ohjata häntä harhaan. Tämä tapahtuu joko niin, että nämä kaksi ääntä (opastavaa henkilöä) kerrotaan hänelle etukäteen tai niin, että hänen pitää itse saada selville, ketkä ovat luotettavia ohjaajia. Tässä tapauksessa muut (epäluotettavat) saavat antaa vääriä ohjeita.

HUOM! Harhakuljetuksia voidaan käyttää myös negatioiden opettamiseen, eli miltä tuntuu ja mitä tapahtuu, jos ei voi luottaa.

Valmistelut; riittävä määrä naruja

Ryhmän kokosuositus;

Harjoitukseen käytettävä aika;





ESINEENPOISTO, POMMINPURKU

- suur/pienryhmäharjoite
- ongelmanratkaisu, ideointi
- yhdessä tekeminen, kommunikointi, keskittyminen, roolit
- soveltuu nuorille, lapsille, aikuisille, vanhuksille sekä heikkokuntoisille ja liikuntaesteisille
- erittäin runsaasti toimintavariaatioita

VARIAATIO 1

Kehyskertomus

“Tämän alueen keskellä on pommi, joka ei ole Teidän täytytty saada se pois sieltä kahden köyden

Ohjeistus

Teidän tulee saada kori tämän alueen keskeltä avulla. Ette saa astua alueen sisäpuolelle. Kun se avulla ilmaan, se ei saa enää koskettaa maata. myöskään liikuttaa maata pitkin.”



vielä räjähtänyt.
avulla.”

näiden köysien
on saatu köysien
Sitä ei saa

Valmistelut; köyttä, ‘pommi’

Ryhmän kokosuositus;

Harjoitukseen käytettävä aika;

VARIAATIO 2 Floater

Ohjeistus

Rajatulle alueelle, keskelle asetetaan ämpäri, joka on täytetty vedellä. Ämpärissä on pingispallo. Ryhmän (parin) tehtävä on kertakäyttömukia ja narua apua käyttäen saatava pingispallo poimituksi ämpäristä. Alueen sisäpuolelle ei saa astua!

Valmistelut; narua, muki, ämpäri, pingispallo, vettä

Ryhmän kokosuositus;

Harjoitukseen käytettävä aika;

VARIAATIO 3 Floater II

Ohjeistus

Katso edellinen tehtävä. Tässä variaatiossa lähtöasetelmassa pingispallo on tyhjässä ämpärissä rajatun alueen keskellä.

Parin tai ryhmän tulee itse ymmärtää, että täyttämällä ämpärin vedellä heillä on mahdollisuus saada pingispallo ämpäristä itselleen siten, että se ei koske maahan ja se kuljetetaan parille mukissa. Alueen sisäpuolelle ei saa astua!



RENGASTOLPPA

VARIAATIO 1

Ryhmän tulee ottaa autonrenkas pois pylvään ympäriltä siten, ettei rengas eivätkä ryhmän jäsenet saa koskettaa pylvääseen tai vaihtoehtoisesti yhdelle ryhmän jäsenistä annetaan oikeus tolpan koskettamiseen.

Korkean tolpan yhteydessä ryhmälle voidaan antaa apuvälineeksi keppejä, joiden avulla rengasta saa siirrettyä (ryhmän jäsenet eivät saa renkaaseen koskea).



SHARK ISLAND, AUTIOSAARI

- ryhmäharjoite
- turvaaminen, vastuunottaminen, ongelmanratkaisu, läheisyys, koskettaminen, toisten auttaminen, roolit, uskallus, tunteet
- päämäärä, tavoite

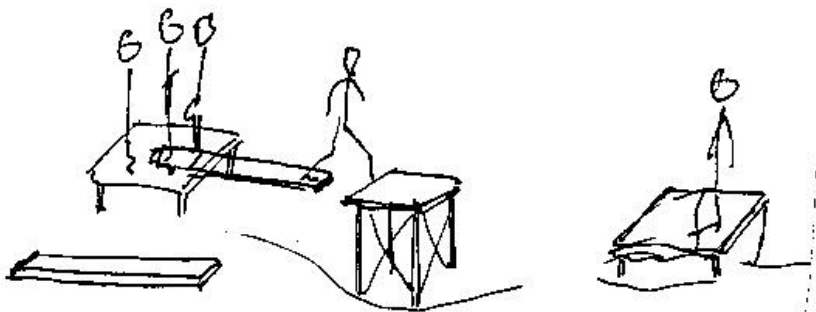
Ohjeistus

Shark island harjoituksessa on paljon samoja piirteitä kuin miinakentässä (kts. miinakenttä). Ryhmän tehtävänä on siirtyä saarelta A saarelle C saaren B kautta. Saarelle B mahtuu kerrallaan vain tietty määrä ryhmäläisiä (ohjaaja päättää määrän suhteuttaen sen ryhmän kokoon), muilla saarilla on mahdollisuus olla koko ryhmä kerrallaan. Apuna ryhmällä on lankku, joka pituudeltaan ei aivan riitä saarelta toiselle. Ryhmän tehtävänä on kokonaisuudessaan siirtyä saarelle C edellä otetut rajoitteet huomioon ottaen.

Valmistelut;

Ryhmän kokosuositus;

Harjoitukseen käytettävä aika;





SWING BRIDGE, KEINUSILTA

- ryhmäharjoite
- turvaaminen, vastuunottaminen, ongelmanratkaisu, läheisyys, koskettaminen, toisten auttaminen, roolit, uskallus, tunteet
- päämäärä, tavoite

Ohjeistus

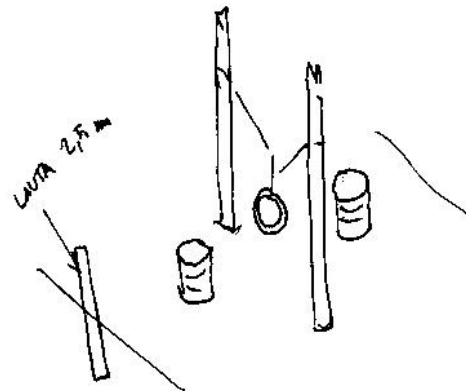
Ryhmän tehtävä on siirtyä maahan merkityltä alueelta A alueelle B. Alueen ylittämisen helpottamiseksi toimintapaikalle on asennettu kaksi tynnyriä sekä autonrengas. Apuvälineeksi ryhmä saa laudan pätkän. Ensin ryhmä tekee toimintasuunnitelman yhdessä, aikaa annetaan esim 20 min. Suunnittelun aikana ryhmäläiset saavat kulkea alueella vapaasti. Ajan umpeuduttua ryhmän on aloitettava siirtyminen. Alueen rajojen sisäpuolelle ei enää tässä vaiheessa saa astua. Ryhmällä on yksi yritysmahdollisuus käytettävänä.

HUOM! harjoituksessa suunnittelun merkitys

Valmistelut;

Ryhmän kokosuositus;

Harjoitukseen käytettävä aika;





TRIANGELI, KOLMIO

- yksilö- / pariharjoite
- luottamus, uskallus, kokemus, tunteet, vastuun ottaminen, itsetunto, yhteistyö
- soveltuu nuorille ja aikuisille (soveltaen lapsille ja vammaisille)

Ohjeistus

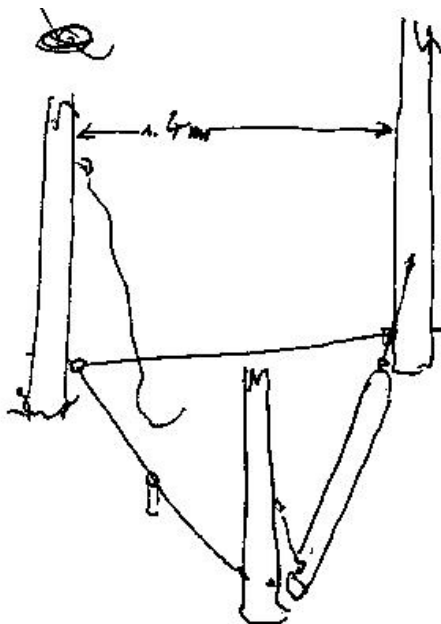
Ryhmä asettuu 'triageliin' siten, että jokaisessa välissä on joku. Annetaan tehtäväksi vaihtaa paikkaa esim. nimeten tietyt henkilöt tai henkilöt, jotka ovat syntyneet maaliskuussa vaihtavat paikkaa jne.

Lisää variaatioita löytyy puomin ohjeistuksista (kts. puomi)

Valmistelut;

Ryhmän kokosuositus;

Harjoitukseen käytettävä aika;





KÖYDELLÄ KULKU, VESIHIIHTO

- suuryhmäharjoite / pari- (-tripla) harjoite
- ongelmanratkaisu, luottamus, vastuunotto, kommunikointi, toisen auttaminen, koskettaminen, läheisyys
- päämäärä, tavoite
- roolien merkitys
- soveltuu lapsille, nuorille ja aikuisille
- runsaasti toimintavariaatioita

VARIAATIO 1

Ohjeistus

Ohjeistuksessa voidaan käyttää samoja variaatioita kuin puomissa (kts. puomi).

Ryhmän tehtävänä on kulkea 'rata' alusta loppuun koskematta maahan. Kulussa voidaan toimia niin, että jaetaan ryhmä kahtia ja toinen puoli varmistaa toisen puolen suoritusta.

Valmistelut;

Ryhmän kokosuositus;

Harjoitukseen käytettävä aika;

VARIAATIO 2

Ohjeistus

Yksi pari kerrallaan vaihtaa paikkaa keskenään ja pyritään löytämään mahdollisimman manota eri sivuutustekniikkaa.

Valmistelut;

Ryhmän kokosuositus;

Harjoitukseen käytettävä aika;

