

## LIIKETTÄ JA HIKEÄ

- **ActionTournament:** mm. lötköpötkösähly, topsipallo, jne. hullunhauskoja pelejä.
- **Norsufutis:** Jalkapalloa jättipallolla, eri variaatioilla.
- **Käsipallo:** Handiksen harjoituspyhätössä tutustumista pallopelin saloihin ja PELIÄ!!
- **Parkour:** Singahdellaan ympäriinsä näyttävästi yli- ali- ja rollaillen.
- **Lacrosse:** Vauhdikas pallopeti, jota pelataan haavipäisillä mailoilla.
- **Kin-Ball:** Pallopeti, joka ei pyöri muutaman taitavan pelaajan ympärillä vaan koko ryhmä osallistuu.
- **Liikunnalliset lautapelit:** Vauhdikkaammat variaatiot perinteisistä lautapeleistä, kuten Kimble, ristinolla, Hippo.
- **FastScoop:** Kauhapallopeti ja hollantilaisten koripallosta kehittämä yhteistoiminnallisuutta suosiva peti.
- **StreetBasket:** Nopeaa ja viihdyttävää koripalloa SusiTraining Centerin 3x3 kentillä!
- **Dodgeball:** Amerikkalainen polttopallo. Edellyttää yhteistyötä, tarkkuutta ja ketteryyttä.
- **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?
- **Perinteiset pihaleikit:** Kymmenen tikkua laudalla, kirkonrotta, softis, poliisit ja rosvot yms.
- **Oppilaiden tuokio:**  
Valitse ja päätä! Ryhmä saa valita tilaan suunnitelluista aktiviteetistä itselleen mieluisimmat. Samalla harjoitellaan eri liikkumis- ja välineenkäsittelytaitojen tunnistamista ja pohditaan, mitä näistä kyseinen aktiviteetti edellyttää.

## JÄÄLAJIT JÄÄHALLISSA

- **Jäärieha:** Mm. futista, hippaleikkejä ja limboa jäällä. Luistimilla tai ilman.
- **MiniGames:** Hokit, kaukikset, jalkapallo. Jäällä luistimilla tai ilman.
- **Ringeten alkeet:** Nopea jääpeti, jossa jokaisen pelaajan rooli on tärkeä!
- **Perinteinen Curling:** Liu'uta graniittikiveä pitkin jäätä. Millä joukkueella on tarkimmat heitot?

## HIGH-SEASON ULKOAKTIVITEETIT 1.4.–30.9.

- **Padel:** Mailapeti, jossa yhdistetään tenniksen ja squashin ominaisuuksia. Hauskaa ja sopivan haastavaa.
- **Salamapallo & Ultimate:** Tahko Pihkalan rugbyistä kehittäminen helpompi versio sekä joukkuepeti liitokiekko.
- **Maahockey:** Ulkopeti vanhan Brittiläisen imperiumin alueilta.
- **Beachpelit:** BeachVolley, BeachFutis, BeachRygyby, Hiekkaa varpasiin ja liikettä niveliin!





## SEIKKAILU- & LUONTOLIIKUNTA

- **Metsäparkour:** Ylitä, alita, ohita. Luonto tarjoaa oivalliset mahdollisuudet parkouriin!
- **Karnaisten korpiretki:** Tutustu ainutlaatuiseen peikkometsään Kisakallion ohjaajan opastuksella. Retkeen voidaan yhdistää tulistelut laavulla.
- **Survivaltehtävät:** Kaikki taidot, mitä tarvitaan metsästä selviytymiseen. Teltan koonti, trangian käyttö, erä-EA yms.
- **Geokätköily:** Löydätkö opiston kätköt? Samalla harjaantuu suunnistustaidot.
- **Suurkanootit:** Koko luokka kahteen veneeseen! Sitten kurvaillaan ja kierrellään. Paremmalla yhteistyöllä voittaa!

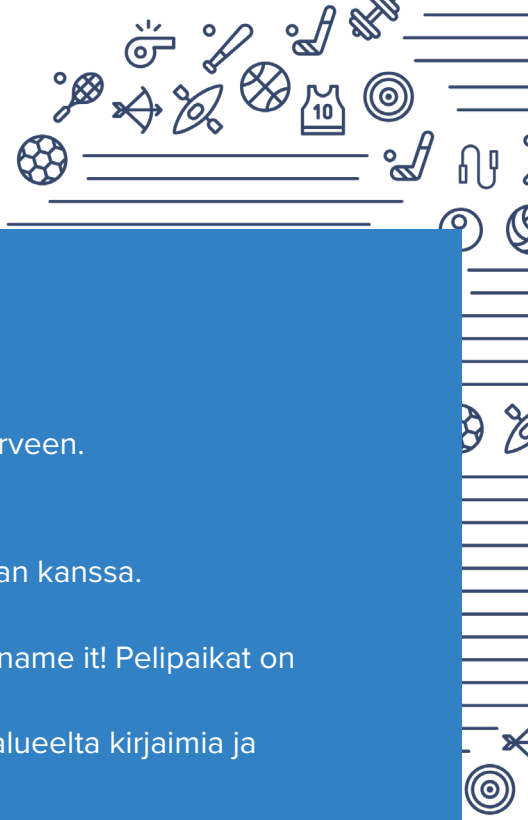
## TALVISET ULKOTOUHUT LUMITILANTEEN MUKAAN: JOULU-, TAMMI, HELMIKUU

- **WinterGames:** Talviset ulkoilut. Mukana mm. Alppicurling, Sohjokoris, Röntälentis, Umpihankifutis...
- **Lumikenkäily:** Maastossa ja umpihangessa kävelyä ja pelailua. Voidaan yhdistää Karnaisten korpiretkeen.
- **Pulkkailu GP:** Pulkkamäessä kellotetut mäenlaskukilpailut stigalla, pulkalla tai liukurilla.
- **Retkiluistelu:** Muutamat kierrokset järven jäällä. Pitkällä potkulla, sauvoilla tai ilman. *(Jäätilanteen mukaan!)*
- **LumikenkäFriba:** Frisbeegolf onnistuu myös talvella. Laita lumikengät jalkaan ja lähde väylille!
- **Suksispektaakkeli:** Haasta tasapainoa suksilla. Lajeina mm. suksifutis, rukkashippa ja XCX-hiihto.
- **Villasukkahulinat:** Villasukat jalkaan ja pihalle leikkimään. Lajeina mm. erilaiset hippaleikit ja viestit.
- **Winter Survival:** Harjoitellaan tulentekoa, suojan rakentamista ja lumen sulattamista.

## + LISÄKSI YLÄ-ASTEELLE & LUKIOLLE

- **Venyttely ja Rentoutus:** Pitkän päivän jälkeen on hyvä rauhoittua ja etsiskellä liikunnan jälkeistä euforiaa.
- **Kuntosali:** Opi tekemään liikkeit oikein ammattilaisten johdolla. Sisältää alkulämmöt, opastuksen ja circuitin.
- **Kahvakuula:** Monipuolista ja kokonaisvaltaista. Kuulan avulla kehittyä niin voima, nopeus, keuhonhallinta kuin kuntokin.
- **KisakallioCross:** Ei tänne lepäämään tultu!!! Hiki virtaa ja treeni tuntuu.
- **RopeTraining:** Battlerope köysillä totutettava treeni, joka kehittää mm. tasapainoa, lihasvoimaa ja liikehallintaa.
- **FoamRoller:** Putkirullausta hierontaan ja lihahuoltoon 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 peilialissa!
- **Uinti ja Saunat :** Rentouttavat löylyt päivän päätteeksi + pulahdus järveen.
- **Suunnistus :** Opiston alueella helpot kiintorastit. Kello käy!
- **Grilli-ilta:** Kysy mahdollisuuksia suurkodalle tai laavulle!
- **Leffailta Auditoriossa:** Rankan päivän jälkeen kevyt leffa koko luokan kanssa. (Luokalla oltava oma elokuva)
- **Salibandy, sulkapallo, jalkapallo, futsal, koripallo, lentopallo:** You name it! Pelipaikat on viimeisen päälle!
- **The Amazing Kisakallio Reissi:** Etsi valokuvavihjeiden perusteella alueelta kirjaimia ja merkitse tulokorttiin.

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

### LIKKUMISTAITOT

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.

## KISAKALLION LEIRIKOULUTIIMI

