

Seikkailijoiden kuntosuunnitelma maastossa

Liikuntataidot: Juokseminen, kiipeäminen, heiluminen
Välineet: Ei välineitä



1. Tarzan-hyppy puun oksalle

Hypätään ja tartutaan kiinni tukevan puun oksasta hyvällä otteella. Tehtävänä on heilauttaa kehoa riipunnassa tai vetää käsillä niin monta leukaa kuin jaksaa. Aikuinen voi avustaa, jos puun oksa on liian korkealla.

2. Apinat reppuselässä ja kottikärryinä

Otetaan lapsi reppuselkään ja kokeillaan myös kottikärryävelyä; aikuinen ottaa lapsen jaloista kiinni ja lapsi kävelee käsillä eteenpäin n. 10 metriä. Vaihdettaanko rooleja?

3. Käärmeet puissa

Etsitään tukevia puita. Kiivetään puuhun ja laskeudutaan rauhallisesti alas. Sovitaan, että saa kiivetä vain niin korkealle, että pääsee itse alas.

4. Apinat temppuilevat

Tukevan puun vieressä ollaan kyykyllään, laitetaan kädet maahan ja kantapäät kohti puuta. Kiivetään jaloilla puuta pitkin ylöspäin siten, että lopulta seistään käsillä puuta vasten vatsa kohti puuta.

5. Viidakohippa

Valitaan 1-2 osallistujaa hipaksi. Muut seisovat kukin oman puun luona halaten puuta. Kun hippa (tai useampi hippa) huutaa "irti", on vaihdettava puuta. Jos hippa saa juoksijan kiinni, vaihtuu juoksija hipaksi. Leikkialueena on merkitty tai ennalta sovittu alue.