



**SEIKKAILEVAT
PERHEET**

**SUOMEN
LATU**



KESÄ
POLKUJUOKSU

KESÄ

POLKUJUOKSU (kesto n. 1,5 tuntia)

Alkuvalmistelut:

Seikkailupäällikkö käy etukäteen katsomassa sopivan reitin polkujuoksuun. Otetaan pientä naposteltavaa ja juomapullot mukaan.

1. Alkulämmittely: hippaleikki tai polttopallo

2. Seuraa johtajaa lähimaastossa

Ollaan vuorotellen vähän aikaa johtajia. Mennään erilaisia reittejä metsässä, kiivetään kivelle, tasapainoillaan, roikutaan puiden oksilla, pujotellaan ja edetään erilaisilla tyyleillä.

3. Polkujuoksulenkki

Tehdään leppoisa polkujuoksulenkki koko ryhmä yhdessä. Alussa sovitaan, että koko ryhmä pysyy koko ajan yhdessä ja että edetään hitaimpien mukaan. Nopeimmille voi antaa matkan varrella omia pyrähdystehtäviä (esim. "juoskaa purolle niin kovaa kuin pääsette"). Välillä voidaan tasapainoilla puunrungoilla, hyppiä kivien yli, ihmetellä luonnon ihmeitä tai pitää juoma- ja napostelutaukoja.

4. Loppuvenyttelyt yhdessä

Lisää toimintavinkkejä: suomenlatu.fi/perheliikunta