

Metsän kuntoliikkeet

Joskus retkeily voi vaatia myös voimia, joten tässä muutama hauska harjoitus joilla voit varmistaa että selviät metsän haasteista:

Ojan ylitys

Etsi aikuisen kanssa mittanauha tai rullamitta ja kokeile, mikä on pisin hyppy minkä pystyt tekemään. Entä korkein? Pääsisikö sillä ojan tai kiven yli? Entä kaatuneen puun?



Puiden kanto

Koita nostaa raskain esine minkä uskot jaksavasi nostaa. Jaksatko kantaa sen toiseen huoneeseen tai noin 10 metriä? Painaako se enemmän kuin sylillinen puita? Vai vähemmän kuin sangollinen vettä?

Telttaherätys

Joskus teltassa herääminen ja nouseminen voi olla haastavaa (varsinkin kylmällä säällä). Kiedo itsesi tiiviisti peittoon tai vilttiin, mene makaamaan selällesi ja koita nousta istumaan. Jos onnistuit, tee 10 kertaa – tai niin monesti kuin jaksat! Jos sinulla on sisaruksia, voit koittaa päästä ylös niin että siskosi/veljesi jalat ovat rintasi päällä (näinkin voi teltassa käydä!)



Keräile maasta

Metsässä on paljon keräiltävää ja välillä varusteet vain tippuu tai jää maahan ja ne pitää sieltä nostaa. Etsi varusteita tai tarvikkeita joita voisit tarvia metsässä (tulitikut, vessapaperi, ruokailuvälineet tms). Laita nämä lattialle ympäri huonetta. Ota sitten reppu käteen ja kerää asiat lattialta niin, että menet niin kyykkyyyn kun vain pystyt kunkin tavaran luona ja nouset vauhdilla ylös samalla kun noukit tavaran reppuun.



Solmu korkealla

Joskus solmuja täytyy tehdä hankaliinkin paikkoihin. Etsi pätkä narua ja tee solmu paikkaan johon joudut nostamaan kädet melkein niin ylös kuin saat, esimerkiksi kaapin kahvaan. Montako tällaista paikkaa löydät?

TSEMPPIIÄ!

