

# Juniorimenu

## Polkuauto Grandprix

- Monaco AF-polkuautoilla Tanhuvaaran formularadalla suoritettava hullun hauska kisa. Huristelemaan pääsee ympäri vuoden, talviaikaan formulat voidaan ajaa sisäradalla.

## Parkour 45–90 min.

- telinevoimistelun omaista liikkumista "kaupunkiympäristössä" haasteita etsien (esteet, tangot, aidat)

## Palloilu 45-90min

- pesäpallo, jalkapallo, salibandy, koripallo, lentopallo, ultimate, maalipallo, tennis, sulkapallo, käsipallo, norsupallo (jättipallolla pelattava jalkapallo), lacrosse yms.

## Jääpelit Omat luistimet mukaan! Lisämaksusta 40 €/h

- luistelu, tossupallo, jääkelkat, erilaiset jääpelit
- jäähallissa luistimet tai kengät jalassa suoritettavia joukkuepelejä yms.

## Curling Lisämaksusta 74 €/h

- Joukkueet heittävät vuorotellen kahdeksan kiveä ja pyrkivät saamaan omia kiviään lähemmäs pesän keskustaa kuin vastustaja - 4hlöä/joukkue, max 16 hlöä

## Leirikoulu Olympialaiset: 90min

- tarkkuutta ja yhteistoimintaa kysyvät lajit sopivat kaikille.

## Pihaleikit/Perinneleikit 45min

- Muistutetaan mieliin perinneleikkejä, esim.tervapata, hippaleikit, 10 tikkua laudalla..

## Tiimipelejä & palloilun viitepelit 45-90min

- Leikkimielisiä kisailuja & tehtäviä

## Tarkkuuspelit

- Mölkky, boccia, kyykkä, petanque, sisä-curling

## Seinäkiipeily & oheislajeina laserammunta ja puhallustikka ja liaanihyppy

- Kiipeilytikkaat & renkaat.

## "Hämärähommat" 90 min

- pimeässä toteutettavat pelit, leikit ja erilaiset seikkailut sekä retket (taskulamput opistolta)
- toteutetaan hämärän aikaan ulkona, voidaan toteuttaa myös pimennetyssä salissa (esim kaupunkisota pimeässä)

## Pihasuunnistus / suunnistus: 45min

- Opiston alueeseen tutustuminen mukavasti suunnistaen

## Rastivisaailu maastossa

- Kuntoreiteille rakennettu rastirata, jossa matkan varrella hauskoja kysymyksiä, arvoituksia ja tehtäviä

## Yleisurheilu 45min

- tutustumista eri yleisurheilulajeihin

## Kuntosali (suositusikä 12-vuotta)

- Laitteiden käytön opastusta, circuit-treenejä.

## Tanssit: 45-90 min.

- street , breakdance, lattarit & zumba. Voit tiedustella myös muita lajeja

### **Ryhmäliikunta 45-90 min**

- bodypump -lihaskuntoharjoittelua levytangolla (ylä-asteikäiset)
- CX-worx (keskivartalopainotteinen kierto- ja keuhko- ja sydänharjoittelutunti)
- junioricrossfiti (oman kehon painolla tehtävät lihaskuntoharjoitteet)
- kahvakuulaharjoittelu
- kuntonyrkkeily (ylä-aste ikäiset)
- rentoutus/ kehon ja mielen tunti

### **Frisbeegolf 45min**

- Tanhuvaaran piha-alueella yksin tai ryhmässä suoritettava leppoisa laji, jossa kierretään piha-alueelle rakennettu rata.

### **Minigolf 9– ratainen**

### **Kaupunkisota: 45 min**

- huippuhaaska peli, jossa kaksi joukkuetta taistelevat keskenään saliin rakennetussa "kaupungissa"

### **Kalliolaskeutuminen (kesälaji) & purnun seikkailu 1,5-2h**

- Laskeutumista 10m korkealta kalliolta.
- säävaraus

### **Kotasuunnistus 1,5h**

- mahd. illanvietto ohjelmaa kodalla. Voidaan toteuttaa myös lumikengin tai hiihtäen
- kodan/laskeutumiskallion vieressä salpalinjan bunkkeri, johon voi tutustua laskeutumisen tai kotaretken yhteydessä

### **Erätaidot / kädentaidot**

- Esim., suunnistustaitoja, leirin perustamista, kalastus, ensiaputaitoja, eräruokakurssi (lisämaksusta). Talvella; kammin teko

### **Melonta (kajakit & inkkari-kanootit): 45-90min**

- melontaan tutustuminen Suurjärvellä

### **Kirkkovenesoutu 45 min.**

- veneessä 14 soutajaa + perämies

### **Tanhuvaara Sport Spa 45-90 min**

- uinnin opetus, vesileikit ja pelit. Hallissa liukumäki & hyvinvointiallas hierontapisteineen, pore- ja kylmävesiallas.

---

## **TALVELLA LISÄKSI**

**Hiihtokoulu (omat sukset), lumikenkäily maastossa, frisbeegolf lumikengillä, lumirugby, lumijalis, hämäräseikkailu (esim. lumikengin & taskulampuin maastossa), pilkkimistä, lumenveistoa**

### **PURNUN RINTEESSÄ**

- stigakisa – pujottelu, nopeuskisa Talven mestari
- Purnun talvirieha, pulkkamäki, makkaranpaistoa & mehut kodalla

### **MUIDEN PALVELUN TARJOAJIEN OHJELMAPALVELUT (palveluntarjoajien vuosittain vahvistamilla hinnoilla)**

#### **Paintball -värikuulasota (lisämaksusta) 2h (soveltuu 6 -luokkalaisille ja sitä vanhemmille)**

- opiston metsissä järjestettävä peli, jossa ammutaan värikuula-aseilla.
- Osallistujat saavat mukaansa tarvittavat turvavarusteet aseineen.
- Yrittäjänä Samin liikunta- ja elämyspalvelut/ Sami Korhonen
- Paintballin varaukset voi tehdä suoraan kauttamme
  
- Hinta 2016/30 €/hlö - sis. kuulat 300 kpl//hlö