



## LEIRIKOULUJEN LIKUNTALAJIT

Liikuntakeskus Pajulahti



### PELEJÄ

#### DodgeBall

Polttopallopeli joukkueittain.

#### Frisbeegolf

Frisbeegolfissa tarkoitus on heittää kiekko mahdollisimman vähillä heitoilla koriin.

#### Jääpelit

Erilaisia jääpelejä pelaten. Omat luistimet ja suojavarusteet mukaan peleihin. Valittavissa myös jääkolkka ja kelkkakiekko, joissa ei luistimia tarvita.

#### KIN-ball

KIN-ball pelissä on kolme joukkuetta yhtä aikaa kentällä ja peli haastaa joukkueet yhteistoimintaan. Peli sopii hyvin monentasoisille pelaajille.

#### Kuplafutis

Tässä jalkapallolajissa pelaajat ovat kuplapallojen sisällä. Kontakti kanssapelaajiin on sallittua. **Sopii yli 10 -vuotiaille.** Tuote on lisämaksullinen, + 250€ / ryhmä.

UUTUUS

#### Minigolf

Ratagolfia erilaisia väyliä puttaamalla pelaten.

#### Pallo- ja mailapelit

Perustekniikoiden kautta pelaamiseen. Valittavia lajeja ovat bounc ball, fast scoop, jalkapallo, koripallo, lacrosse, lentopallo, pesäpallo, sisäringette, sähly, ultimate ja mailapeli combo.

#### Pihapelit

Rentoa ajanviettoa uusien sekä perinteisten heittopelien muodossa. Lajeina esimerkiksi bökkiä, jääkolkka, kello, kunkku, kyykkä ja mölkky.

#### Sisäcurling

Mukaansatempaava sisäversio jäällä pelattavasta curlingista ilman harjaamista. Pelissä käytetään virallisia sisäcurlingkiviä ja -pelialustoja.

UUTUUS

#### Tankofutis

Tässä jalkapallolajissa pelaajat ovat "tankofutispöydän" sisällä. Pelaajat liikkuvat sivuttain, kytkettyinä tankoon. Tuote on lisämaksullinen, + 350€ / ryhmä.

#### Vesipelit

Joukkuepelejä vedessä; muun muassa uppopallo, vesikoripallo, vesilentopallo ja vesipallo.

#### Vesisankarit

Vesipelastustaitoja monipuolisesti harjoitettava tunti.

### RYTMIÄ JA VOIMISTELUA

#### Dance

Helppoa ja letkeää irrottelua eri tanssityylejä mukailien. Mahdollisuus myös mobiilipeliin Just Dance Now! discovalaistuksessa. Osallistujien puhelimissa tulee olla valmiina ladattu maksuton Just Dance Now! -sovellus.

#### Light Poi

Tulitanssia led-valopalloilla. Laji harjoittaa motoriikkaa ja koordinaatiota.

#### PajuHop

Motoriikkaa ja keuhonhallintaa hyppien ja pomppien. Esteitä ja ilmapolttipatja.

#### Sirkustelu

Tunnilla on erilaisia sirkuspisteitä; esim. jonglööraus, akrobatia, sirkusilmapallot. **Sopii alakoululaisille.**



## ULKOILUA

### Geokätköily

GPS-laitteiden avulla kätköjen etsintää vaihtelevassa maastossa, Pajulahden alueeseen tutustuen.

### Kickbike / Kickspark

Potkuttelua joko sporttisilla potkupyörillä tai potkukelkoilla maastossa tai kevyenliikenteen väylällä. **Sopii yläkoululaisille.**

### Laavuretket / Ruskaretket /

Patikointi reilun 3km päähän Seelammin laavulle kunto- ja metsäpolkuja pitkin. Retkellä tehdään erilaisia ryhmäytymistehtäviä ja aikaa varataan 3 tuntia. Vaihtoehtoisesti laavuretki voidaan tehdä 0,5km päähän Pajunpesälle. Retkellä tehdään erilaisia tehtäviä, kesto 1,5 tuntia. Ruskaretkellä paistetaan nuotiolla tikkupullat (Ruskaretki vain syksyn leirikouluissa, vkot 40-50)

### Lumikenkäily

Liikkumista ja erilaista tekemistä lumikengillä vaihtelevassa maastossa. Pitkävartiset kengät / nilkkurit ovat hyödyksi.

UUTUUS

### Melonta

Joko kajakkimelonnan tai avokanoottimelonnan kokeilua rannan läheisyydessä. Avokanooteissa yhtenä kanoottina 8 hengen ryhmäkanootti. Uimataito on pakollinen, mutta melontakokemusta ei tarvita. Mahdollisuus myös hallimelontakokeiluun. **Sopii yläkoululaisille.**

UUTUUS

### MOBO-suunnistus

Helpohkoa suunnistamista kartanlukutaidolla. Pienryhmää kohti vähintään yksi kännykkä, johon on ladattu maksuton sovellus, mobo.suunnistus.fi.

### PajuCase

Tiimitoimintaa ja ongelmanratkaisua. Tehtävissä vaaditaan monipuolista ajattelua, taitoa, tarkkuutta ja yhteistyötä.

### PajuRace

Vauhdikasta joukkuekisailua pihalla, jossa yhteistyö, oivallus ja nopeus ratkaisevat!

### Retkiluistelu

Järven jäällä, auratulla alueella, tapahtuvaa luistelua hiihtomonoon kiinnitettävällä retkiluistimella. (Vain talven leirikouluissa, vkot 1-13.)

UUTUUS

### Retki Ponitaivaaseen

Kahden tunnin vierailu Ponitaivas-talleille linja-autokyydein Pajulahdesta. Kahden tunnin aikana voi kokeilla poniagilityä, talutusratsastusta, tutustua tallin eläimiin ja olla vaikka re'essä vedettävänä. Tuote on lisämaksullinen, +400€ / ryhmä. **Sopii alakoululaisille.**

UUTUUS

### Seikkailupuisto

Suomen suurin seikkailupuisto! Leirikoulujen kohokohta vuosien 2015-2017 palautteiden mukaan. 177 erilaista siirtymää puiden välissä sekä matalammalla että korkeammalla. Puistoa on laajennettu keväällä 2018. Tuote on lisämaksullinen, +15 € / henkilö.

UUTUUS

### Valokiila

Jännittävä piiloleikki taskulampuilla pimeässä maastossa. (Vain syksyn leirikouluissa, vkot 40-50.)

## MUUTA KIVAA

### Kuntokamppailut

Hikistä ja hauskaa. Harjoitteita muun muassa kuntonyrkkeilystä ja painista.

### Jousiammunta

Jousiammunnan lajikokeilua sisäammuntapaikalla. **Sopii yläkoululaisille.**

### Live Cluedo

Leikkimielinen salapoliisipeli Pajulahden päärakennukseen tutustuen. Tehtävänä on etsiä vihjeitä ja selvittää rikosmysteeri.

### Mega Twister

Mega Twisterissä pelaajat asettuvat 5 x 5 metriselle alustalle, jolla on erivärisiä ympyröitä. Pelaajien tulee hallita oma asentonsa pelin aikana ettei putoa pelistä.

### Miekkailu

Kilpamiekkailun alkeistekniikoita turvallisissa harjoitusmiekoissa.

### PajuBattle

Kahden joukkueen välistä kisailua ja taktikointia leikkimielisesti taistellen.

### Seinäkiipeily

Kiipeilyseininä haastava kahdeksan metriä korkea kiipeilyseinä ja kaksi metriä korkea boulderointiseinä.