



LIIKUNTALAJIT LAPSILLE JA NUORILLE

PELEJÄ

- DodgeBall** Polttopallopelejä joukkueittain.
- Donut hockey** Sisäringetteä pehmeämmällä ja isommalla renkaalla. Ravintolasta mahdollista varata donitsit pelin päätteeksi.
- Frisbeegolf** Frisbeegolfissa tarkoitus on heittää kiekko mahdollisimman vähillä heitoilla koriin.
- 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 kansapelaajiin on sallittua. Tuote on lisämaksullinen. **Sopii yli 10-vuotiaille.**
- Minigolf** Ratagolfia erilaisia väyliä puttaamalla pelaten.
- Pallo- ja mailapelit** Perustekniikoiden kautta pelaamiseen. Valittavia lajeja ovat bounceball, fast scoop, jalkapallo, koripallo, lacrosse, lentopallo, pesäpallo, sisäringette, donut hockey, sähly, ultimate ja mailapeli combo.
- Sisäcurling** Mukaansatempaava sisäversio jäällä pelattavasta curlingista ilman harjaamista. Pelissä käytetään virallisia sisäcurlingiviä ja -pelialustoja.
- Tankofutis** Pöytäjalkapallosta tuttu laji, jossa pelaajat ovat kiinni tangossa ja liikkuvat sivusuunnassa. Tuote on lisämaksullinen. **Sopii yli 10-vuotiaille.**
- Vesipelit** Joukkuepelejä vedessä; muun muassa uppopallo, vesikoripallo, vesilentopallo ja vesipallo.

RYTMIÄ JA VOIMISTELUA

- PajuHop** Kokeile voimistelurataa uudella hausalla tavalla, hyppien ja pomppien Radassa muun muassa ilmapolttipatja.
- Rennot rytmit** Helppoa ja letkeää irrotteltua eri tanssityylejä mukailien.
- Sirkustelu** Tunnilla on erilaisia sirkuspisteitä esim. jonglööraus, akrobatia, sirkusilmapallot. **Sopii alakoululaisille.**

ELÄMYKSIÄ

- Geopark-lettukekerit** Geopark-polulla kävellään päärakennuksen kahvilalta Pajunpesälle, jossa on ohjattua letunpaistoa ja Geopark-muistipelejä. Tutustutaan Salpausselkä Unesco Global Geoparkiin, geologiaan ja jääkausiin. Tuote on lisämaksullinen.
- Lettujen paisto** Nuotiolla muurin pohjalettujen paistoa omatoimisesti. Tuote on lisämaksullinen.
- Rantasauna** Yksi rantasauna kahdeksi tunniksi käyttöön. Tuote on lisämaksullinen.



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

Patikointi noin 3km päähän Seelammin laavulle kunto- ja metsäpolkuja pitkin. Retkellä tehdään erilaisia ryhmäytymistehtäviä ja aikaa varataan 3 tuntia tai retki voidaan tehdä 0,5km päähän Pajunpesälle. Retkellä tehdään erilaisia tehtäviä, kesto 1,5 tuntia. Ruska-aikana myös tikkupullien paistoa.

Melonta

Kajakkimelonnin kokeilua rannan läheisyydessä. Uimataito on pakollinen, mutta melontakokemusta ei tarvita. Mahdollisuus myös hallimelontakokeiluun. **Sopii yläkoululaisille.** Lisämaksullinen tuote.

MOBO-suunnistus

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

PajuCase (rauhallinen)

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

PajuRace (aktiivinen)

Vauhdikasta joukkuekisailua, jossa yhteistyö, oivallus ja nopeus ratkaisevat!

TeamRace (aktiivinen)

Joukkuekisailua pihalla suunnistaen.

MUUTA KIVAA

Bungee-trampoliini

Pomppiminen tapahtuu kuminauhaviritteisillä valjailla, jolloin on mahdollista hyppiä turvallisesti useiden metrien korkeuteen ja harjoitella voltteja. Saatavilla Seikkailupuistossa huhti-lokakuussa. Lisämaksullinen tuote.

Jousiammunta

Jousiammunnan lajikokeilua sisäämuntapaikalla.

Kuntokamppailut

Erinomainen kuntoilu muoto, jossa harjoitteita muun muassa kuntonyrkkeilystä ja painista.

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. **Sopii alakoululaisille.**

Seinäkiipeily

Noin 8 metriä korkea kiipeilyseinä, jota kiivetään varmistettuna. Lisäksi kaksi boulderointi seinää. Kiipeilyn ohessa omatoimista liikuntaa.

Valokiila

Pimeässä metsässä taskulamppujen avulla piiloleikkejä- ja pelejä. Tuote vain loka-maaliskuun leirikouluissa.

Vesipedot

Uintia ja hengenpelastustehtäviä.



Pajulahti

Liikuntakeskus Pajulahti
Pajulahdentie 167, 15560 Nastola
p. 03 885 511

www.pajulahti.com