



PÖLLÖVAARIN
METSÄOLYMPIALAISET

**TERVETULOA
PÖLLÖVAARIN
METSÄOLYMPIALAIISIIN**

LÖYDÄTKÖ KAIKKI RASTIT?



PÖLLÖVAARIN
METSÄOLYMPIALAISET

KÄVYNYHEITTO

KERÄÄ VIISI (5) KÄPYÄ
YRITÄ OSUA KESKELLE
SUURTA KIVEÄ KÄVYILLÄ.
SAA KOKEILLA UUDELLEEN!



PÖLLÖVAARIN
METSÄOLYMPIALAISET

MAASTOJUOKSU

ETSITÄÄN HYVÄ REITTI JA
JUOSTAAN SITÄ PITKIN!
TÄRKEINTÄ ON JUOSTA JA
YRITTÄÄ PYSYÄ PYSTYSSÄ.



PÖLLÖVAARIN
METSÄOLYMPIALAISET

PITUUSHYPPY

OTETAAN VAUHTIA JA
HYPÄTÄÄN MAAHAN
PIIRRETYLLE VIIVAN
KOHDALTA ETEENPÄIN.
MITATAAN PITUUS ERI
TAVOIN. (KUINKA MONTA
JALKAPOHJAA PITKÄ /
KUINKA MONTA LASTA
PITKÄ)



PÖLLÖVAARIN
METSÄOLYMPIALAISET

PUUTASAPAINOILU

ETSITÄÄN METSÄSTÄ
KAATUNUT PUU (TAI
ASETETAAN MAAHAN PITKÄ
KEPPI).

KÄVELLÄÄN AIKUISEN
TUKEMANA TAI YKSIN PUU
PÄÄSTÄ PÄÄHÄN.



PÖLLÖVAARIN
METSÄOLYMPIALAISET

KIIPEILY

ETSITÄÄN SOPIVA PUU,
JOHON KIIVETÄ, TAI KIVI,
JONKA PÄÄLLE KOKEILLAAN
PÄÄSTÄ.

MYÖS PUUNKANTOJEN
PÄÄLLE KIIPEÄMINEN JA
TASAPAINOTTELU ON
HAUSKA VAIHTOEHTO.