

Henkilökohtaiset mitat

Nimi: _____

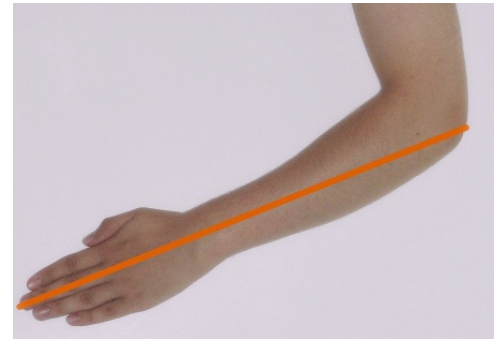
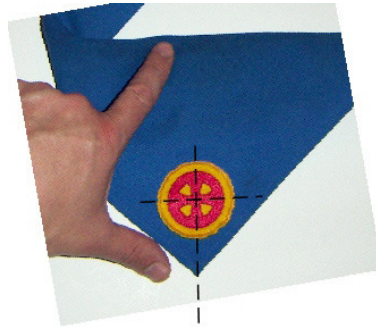
Päiväys: _____

Mittaa omat henkilökohtaiset mittasi

Kyynärä _____ cm (keskisormen päästä kyynerpäähän)

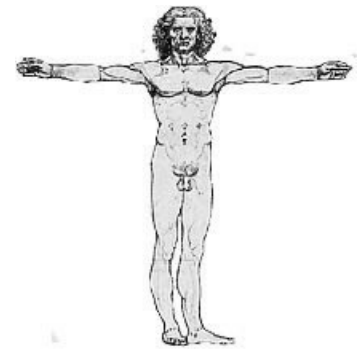
Vaaksa _____ cm (Peukun ja etusormen väli kun sormet levitetty)

Partiohuivi kääritään niin, että näkyviin jäävää kulmaa on oman vaaksan verran näkyvissä.



Syli _____ cm (sormenpäädästä sormenpäähän)

Jalka _____ cm (jalkaterän pituus, kantapäädästä varpaiden päähän.) *Ota kenkä pois ja piirrä jalkasi kuva paperin toiselle puolelle*



“Tuuma” _____ cm (Peukalon kärjen ja ensimmäisen nivelen välinen pituus. Eri mittajärjestelmissä esiintyvän tuuman mitan synnyn taustalla olevaksi arveltu kehonmitta.)

Oma pituus _____ cm (Jalkapohjien ja pääläen välinen etäisyys seistessä.) *Mittaa kaverin kanssa saadaksesi tarkan tuloksen*

Askel _____ cm (Askeleella edettävä matka, lasketaan askelparitehtävässä)

Askelpari _____ cm (Perinteinen askelparimittaus on varmin keino matkan arvioinnissa. Yksi askelpari tarkoittaa kahta askelta. Askelpari lasketaan siten, että kun vasen jalka astuu, lasketaan ”yk” ja kun oikea jalka astuu, lasketaan ”si”. Sitten vasemmalla ”kak” ja oikealla ”si” ja näin sitten jatketaan eteenpäin. Sinun pitää itse henkilökohtaisesti mitata oma askelparimääräsi sadalle metrille paikassa, jossa saat tarkan sadan metrin matkan. Muista kuitenkin, että maastossa askelparimäärä ei ole sama kuin tasamaalla etukäteen mitattu askelparimäärä. Jos olet mitannut omaksi askelparimääräksesi sadalla metrillä esimerkiksi 70 askelparia, niin luonnossa se maastosta riippuen voi vaihdella 65-75 askelparin välillä, jopa enemmänkin.)

Kävele nyt 100 metrin matka vähintään kolme kertaa laskien askelparit samalla. Merkkää tuloksesi:

100 m _____ askelparia

100 m _____ askelparia

100 m _____ askelparia

Lasketaan askelparin pituus: askelparien määrä / 100 m = askelparin mitta (metriä)

-> Yhden askeleen mitta on askelparin mitta jaettuna kahdella, = askelpari / 2