

Suomen Nyrkkeilyliitto ry

# NYRKKEILYKOULUN LEIKKIKIRJA

Virikkeitä harjoitusten monipuolistamiseen



Sanna Laine 2010

## SISÄLLYSLUETTELO

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| YKSILÖLEIKIT                            | 3  |
| LIKKUMISLEIKIT                          | 4  |
| HIPPALEIKIT                             | 6  |
| LYÖMIS- JA LAJINOMAISET LEIKIT          | 7  |
| HYPPYNARULEIKIT                         | 8  |
| TOIMINNALLISET LEIKIT                   | 9  |
| JOUKKUEKISAILUT                         | 10 |
| PARIN KANSSA TEHTÄVÄT PELIT JA KISAILUT | 12 |
| RAUHOITTUMINEN JA RENTOUTUMINEN         | 14 |

# YKSILÖLEIKIT

Reagointikisa lattialla istuen

Ohjaaja on kisailijoiden etupuolella. Aina kun ohjaaja lyö kädet yhteen, kisailijat lyövät kädet yhteen mahdollisimman nopeasti. Aina kun ohjaaja levittää kädet sivuille, nousevat kisailijat ylös mahdollisimman nopeasti. Ohjaaja hämää eri tavoin. Leikkiä voi muuttaa liikkeitä muuttamalla. Harjoite on hyvä toteuttaa tunnin alkupuolella.

Kehäspurtti

Kehässä kehäköysien väli tai kehättömässä salissa kahden viivan väli, joiden etäisyys on 5-6 metriä. Lähtö toisesta köydestä ja käydään koskettamassa kolmesti vastakkaista köyttä. Useampi lapsi voi suorittaa spurtin samaan aikaan. Voi myös olla osa kiertoharjoittelua. Tehtävää voi muuttaa esim. tekemällä kuperkeikka köysien välissä tai liikkumalla lajinomaisesti / varjonyrkkeillen.

Kapteeni määrää

Lapset asettuvat saliin tasaisesti rintamasuunta samaan suuntaan. Ohjaajan komentojen mukaan kukin liikkuu eri suuntiin, esim. kaksi eteen ja yksi taakse. Suoritustapa voi vaihdella hyppimisestä varvaskäyntiin. Liikkumisohjeita tulee vaihdella tiheään tahtiin. Kun liikkuminen sujuu, leikkiin voi lisätä iskusarjan tehtäväksi lopuksi, esim. kaksi taakse, yksi oikealle ja suorat lyönnit.

Box- stop

Liikutaan ympäri salia. Stop -komennosta pysähdytään. Box-komennosta jatketaan liikkumista. Sama leikki voidaan tehdä liikkuen nyrkkeilyasennossa tai varjonyrkkeillen. Stop -komennon jälkeen on hyvä tarkistaa, että nyrkkeilyasento on kunnossa.

Box- stop-brake

Varjonyrkkeillään joko istuen tai seisten tai ollaan säkeillä. Stop-komennosta suorittaminen lopetetaan ja brake-komennosta otetaan askel taaksepäin ja jatketaan tehtävää.

Suolapatsas

Liikutaan tilassa ja pillin vihellyksestä tai musiikin päättyessä muodostetaan suolapatsas ohjaajan antamien ohjeiden mukaan, esim.

- yksi jalkapohja ja yksi kämmen maassa
- peppu, yksi kämmen ja yksi jalka maassa
- poski, yksi käsi ja kaksi jalkaa maassa
- polvet ja kämmenet maassa
- masu ja polvet maassa

Leikin voi toteuttaa myös niin, että lapset saavat pareittain keksiä erilaisia suolapatsaita! Suolapatsaat voivat olla myös lajinomaisia, eli esim. ”patsaat ovat pysähtyneet tekemään u-väistöä” tai ”patsas lyö takimmaisen suoran lyönnin”. Ohjaaja tai muut lapset kiertelevät katsomassa patsaita.

## LIKKUMISLEIKIT

### Pesäryöstöleikki

Kaikkien hanskat (nimetyt!) laitetaan keskelle ja neljä joukkuetta jaetaan omiin pesiin. Tarvittaessa hankojen määrää voi lisätä salin/yhteisillä hankkoilla. Jokainen saa hakea yhden hankan kerrallaan. Jos törmää toiseen, joutuu hankan viemään takaisin keskelle ja juoksemaan takaisin kotipesään. Huom! Jos joku törmää tahallaan vastakkaisen joukkueen pelaajaan, hän joutuu pois pelistä. Peli loppuu kun hankat loppuu. Lasketaan kerättyjen hankojen perusteella voittajajoukkue.

### Liikkumisleikki

Liikutaan tilassa vapaasti. Aina kun tullaan kaverin kohdalle, hypätään korkealle. Lisäksi ohjaajan huudosta toteutetaan seuraavat liikkeet

- kun ohjaaja huutaa ”yksi”, hypätään yksi hyppy eteenpäin
- kun ohjaaja huutaa ”kaksi”, tehdään loikka eteenpäin
- kun ohjaaja huutaa ”kolme”, hypitään yhdellä jalalla pieni matka eteenpäin
- kun ohjaaja huutaa ”neljä”, hypätään tasajalkaa ilmaan
- kun ohjaaja huutaa ”viisi”, kosketetaan kädellä lattiaan

Heti ensimmäisellä kerralla ei kannata ottaa kaikkia numeroita käyttöön vaan lisäillä niitä pikkuhiljaa.

### Maa-meri-ilma

Tuttu leikki muutettuna nyrkkeilyvälineisiin, esim. säkki-kehä-iskutyyny. Ohjaaja tai joku lapsista huutelee välineiden nimiä ja muut juoksevat sinne mahdollisimman nopeasti eri tavoin (suurena, pienenä, kierien).

### Matomarsi

Lapset asettuvat jonoon kyykkyasentoon. Edellinen ottaa aina seuraavaa takaapäin olkapäistä kiinni. Etummainen lähtee kävelemään kyykyssä eteenpäin mutkitellen ja vauhtia muutellen. Vaihdetaan paikkoja.

### Jonopujottelu

Lapset asettuvat jonoon n. puolen metrin välein. Aina merkistä viimeinen lähtee juosten pujottelemaan jonon ensimmäiseksi. Lajinomaisesti leikin voi tehdä esim. niin, että jonossa seisovat laittavat kädet sivuille suoriksi ja kulkijan täytyy liikkua ottelun omaisesti ja tehdä u-väistöjä. Tarkoitus on yrittää saada edellä kulkeva kiinni.

### Rapupallo

Liikutaan rapuasennossa. Yksi on polttaja, joka koettaa polttaa rapuja. Vartalosta palaa, jaloilla ja päällä saa pukata palloa. Jos palaa, joutuu polttajaksi. Mikäli rapuja ei meinata saada poltetuiksi, voidaan leikkiä vaikeuttaa siten, että ravut saavat vetää toisiansa käsistä alas. Jos peppu osuu maahan joutuu tällöin myös polttajaksi.

### Norsupallo

Pelivälineeksi tarvitaan tarpeeksi iso pallo (esim. iso jumppapallo). Pelivälineenä toimii käsi. Pitämällä kättä suorana palloa kuljetetaan ja pyritään tekemään maali. Maalina voi toimia koko seinä.

### Numeroituksu

Osallistujat ovat (seisovat, istuvat, makaavat) ryhmittäin jonoissa. Jokaisella ryhmässä olevalla on oma numeronsa. Kun ohjaaja huutaa jonkin numeroista kyseiset numerot joka ryhmästä lähtevät juoksemaan kiertäen jononsa edessä olevan merkin. Ensimmäisenä paikalleen tullut saa ryhmälleen pisteen. Lajisovellutuksena merkinä voi säkki tms. johon pitää suorittaa tietty isku/iskut.

### Numeropallo

Osallistujat ovat piirissä. Yksi on keskellä pallo kädessä. Jokaisella osallistujalla on järjestysnumero. Keskellä olija heittää pallon ilmaan huutaen samalla jonkin numeron. Numeron haltijan on koetettava saada koppi ennen pallon koskettamista maahan. Jos hän onnistuu, tulee hänestä seuraava heittäjä, mutta jollei hän saa koppia jatkaa edellinen keskellä olija heittämistä (tai voi miettiä jonkun rangaistuksen, esim. juoksulenkin).

### Polttopallo

Klassikko! Voi pelata hyvin kehässä niin, että polttajat ovat ulkopuolella ja joutuvat heittämään kehäköysien välistä. Sovelluksena voi sopia, että jos lyö (nyrkkeilylyönnillä) pallon pois ei pala. Huomioi kuitenkin turvallisuus!

### Kyykkypallo

Muodostetaan 4-6 hengen joukkueita, joista yksi toimii jonossa olevan ryhmän edessä kuninkaana. Kuningas heittää pallon ensin jonossa ensimmäiselle, joka palauttaa pallon kuninkaalle ja kyyristyy. Kuningas heittää toisena jonossa olevalle, joka ottaa kiinni palauttaa kuninkaalle ja kyyristyy. Kuningas heittää kolmannelle jne. jne. Jonon viimeisen saadessa pallon juoksee hän kuninkaaksi, kuningas jonon ensimmäiseksi ja muut siirtyvät yhden pykälän taaksepäin. Koko ryhmä käydään läpi samalla periaatteella jokaisen päästessä kuninkaaksi yhden kierroksen ajaksi.

### Jalkapallo jalat sidottuna

Parin kanssa jalat sidotaan narulla tai teipillä yhteen ja liikkuminen tapahtuu "kolmella jalalla" Muuten tavallisen jalkapallon kaltainen.

### Nyrkkipallo

Kaikki liikkuvat vapaasti salissa otteluasennossa. Valmentaja vierittää palloa lattiaa pitkin. Jos pallo osuu jonkun pelaajan jalkoihin, hän joutuu tekemään muutaman sovitusliikkeen reunalla.

### Musiikkileikki

Musiikki soi ja lapset liikkuvat erilaisilla ohjaajan määrittelemillä liikkumistavoilla. Kun musiikki pysäytetään niin samalla leikkijät pysähtyvät. Ohjaaja määrittelee, millä kehon osilla ja kuinka monta leikkijää koskettavat toisiaan mahdollisimman nopeasti. Esim. viisi nilkkaa!

### Kukkotappelu

Sovitaan rajattu alue, missä ollaan. Toisella kädellä otetaan toisen jalan nilkasta kiinni. Hypitään yhdellä jalalla ja pyritään olkapäitä käyttäen saada toisia menettämään tasapainonsa. Mikäli käsi irtaantuu nilkasta, joutuu pois pelistä, esim. tekemään muutaman lihaskuntoliikkeen jonka jälkeen voi palata takaisin peliin. Leikki voidaan toteuttaa myös niin, että pelaajat putoavat pois pelistä, mutta tällöin heille tulee keksiä jotain muuta tekemistä, jottei heidän tarvitse jäädä seisoskelemaan.



# HIPPALEIKIT

## X-hippa

Kun hippa koskettaa, kiinnijäänyt laittaa kätensä ”pistareiksi” ja pelastus tapahtuu lyömällä sovittu lyöntisarja. Pelastajaa ei saa ottaa kiinni. Vaihdetään hippaa välillä.

## Kosketushippa

Valitaan 2-3 hippaa, joille annetaan mahdollisimmat suuret nyrkkeilyhanskat pidettäväksi (ei laiteta hanskaa käteen). Hipat lähtevät metsästämään leikkijöiden vatsoja koskettamalla hanskalla kevyesti muiden vatsoja. Hanskaa ei saa heittää! Kiinnijäänyt jähmettyy paikalleen. Pelastus tapahtuu lyömällä kevyesti lyönti vartaloon (taitotason/teeman mukaan suora tai koukku).

## Matkimishippa

Valitut hipat lähtevät ottamaan muita leikkijöitä kiinni. Kun kiinniotto onnistuu, jää leikkijä paikalleen, liikkuu otteluasennossa paikallaan ja lyö annetun ohjeen mukaan lyöntiä tai lyöntisarjaa. Kaveri pelastaa kiinnijääneen asettumalla häntä vastapäätä ja toistamalla kolme kertaa saman tekniikan yhtä aikaa kun kiinnijäänyt – tekniikkaa pitää siis tehdä riittävän hitaasti ja selvästi. Pelastamassa olevaa ei saa yrittää ottaa kiinni eikä hippa myöskään saa jäädä odottamaan viereen!

## Säkkihippa

Kiinnijääneet viedään säkin luo. Heidät voi käydä pelastamassa lyömällä säkkiin suorilla lyönneillä heidän nimensä (saa kysyä, jollei muista). Hippoja voi olla useampiakin ja jokaisella oma säkki, jonka luo omat saaliit viedään.

## Ketjuhippa

Valitaan 1-3 hippaa. Kun yksi hipoista koskettaa juoksijaa tämä tarttuu hippaa kädestä tai kyynärkoukulla ja he jatkavat yhdessä kiinniottoa. Vain ketjun äärimmäiset saavat ottaa hipoiksi juoksijoita. Takaa-ajoa jatketaan kunnes kaikki ovat ketjussa.



## Koirat ja siilit

Kaksi tai useampi valitaan koiriksi ja muut ovat siilejä. Siilit liikkuvat nelinkontin. Koirat juoksevat kahdella jalalla ja koettavat koskettaa siilejä vatsaan. Jos koira onnistuu, siili joutuu pois pelistä (voi käydä suorittamassa jonkun tehtävän ja palata leikkiin). Koiran uhatessa siili voi vetäytyä kippura-asentoon niin, etteivät kasvotkaan näy. Kippurassa saa olla korkeintaan viisi sekuntia (laskee hitaasti viiteen). Koira ei saa jäädä odottamaan kippurassa olevan siilin viereen. Vaihdetään koiria välillä.

## Peikkoleikki

Valitaan neljä peikkoa, jotka ovat huoneen eri nurkissa kukin omassa pesässään. Muut juoksevat vapaasti ympäri salia. Kun ohjaaja antaa merkin, lähtevät peikot ottamaan muita kiinni. Lasketaan, kuka peikoista sai eniten saalista.

## Karhu, jänis, kettu –hippa

Juniorit jaetaan kolmeen ryhmään ja erotetaan toisistaan esim. laittamalla osalle hanskat käteen. Liikkuminen tapahtuu eläimelle ominaisella tavalla: karhunkävely, konttaus ja kyykkyhyppy. Karhut ottavat kiinni kettuja, ketut jäniksiä ja jänikset karhuja. Vaihtoehtoisesti samat eläimet voi ottaa kiinni samoja eläimiä.

## LYÖMIS- JA LAJINOMAISETLEIKIT

### Liiku ja lyö 1

Liikutaan säkille tai muulle välineelle, lyödään sovitut iskut, liikutaan takaisin lähtöpaikalle ja taas sama uudestaan vaihtaen liikkumistapaa. Iskut voidaan tehdä myös ilmaan varjonyrkkeilynä. Samaa voi tehdä myös viestinä. Kullekin viestinviejälle voidaan sopia oma kulkutapansa tai niin, että kuljetaan kierros aina tietyllä tavalla.

### Liiku ja lyö 2

Liikutaan vapaasti tilassa musiikin soidessa. Kun musiikki lakkaa, mennään lyömään lähimmän välineen luo. Voidaan leikkiä myös niin, että jos liikutaan hitaasti, myös lyönnit lyödään hitaasti. Valitaan erilaisia tapoja (rytmikkäästi, suurena, pienenä). Leikin voi toteuttaa myös niin, että liikutaan tilassa ja merkistä mennään tekemään sovittu suoritus.

### Säkkiharjoittelu

Säkkityöskentelyssä voi käyttää musiikkia. Nopeatempoisessa musiikissa lyödään nopeasti ja hidastempoisessa hitaasti. Ohjaajalla voi myös olla jokin rytmisoitin, jolla hän lyö tahtia. Lyönnit pitää pystyä lyömään samassa tahdissa joko koko ajan toistaen tai niin, että ohjaaja ”soittaa” tietyn rytmin ja sen jälkeen toistetaan sama lyönnellä.

### Kiertoharjoittelu

Tehdään esterata välineeltä toiselle. Nyrkkeillään tietty aika samalla välineellä, vaihto seuraavalle välineelle tapahtuu yhteisesti sovitusta merkistä. Välineiden välissä on erilaisia esteitä, joita on ylitettävä, alitettava jne. selviytyäkseen seuraavalle välineelle.

### Rytmilyönnit

Ollaan piirissä ja jokainen lyö vuorollaan jotain sanaa ilmaan. Samalla muut hokevat samaa sanaa lyöntien tahdissa. Tarkoituksena on pitää ”rytmi” yllä koko ajan. Sana voi olla myös jokaisen nimi.

### Rytmilyönnit pareittain

Tehdään erilaisia lyöntirytmeyksiä pareittain. Toinen lyö jonkun iskutarjan joko välineeseen tai ilmaan ja toinen yrittää lyödä saman. Leikkiä voi muunnella siten, että toinen taputtaa jonkun rytmin ja toinen yrittää tehdä saman lyönnellä.

### Rotat ja revot

Tehdään kaksi riviä vastakkain. Toinen puoli on rottia ja toinen repoja. Jokaisella osallistujalla tulee olla vastapäätä pari. Ohjaaja huutaa jommankumman (rotat tai revot) nimen ja se, kumpi huudetaan, koittaa mahdollisimman nopeasti koskettaa etukädellä toisen etummaiseen olkapäähän. Se, jonka nimeä ei huudeta, koittaa reagoida väistämällä taakse.



### Pyykkipoika – ottelu

Ottelu, jossa kilpailijoilla on neljä pyykkipoikaa paidassa kiinni. Tarkoituksena on saada vastustajan pyykkipojat irrotettua. Jos pyykkipojan saa pidettyä kädessään: 2 pistettä, jos se tippuu maahan: 1 piste. aina pisteen jälkeen pyykkipojat kiinnitetään uudelleen ja ottelu jatkuu. Variaatio: kaikille laitetaan pyykkipojat ja lapset liikkuvat ympäri salia vapaasti. Jonkin ajan päästä peli poikki ja se kenellä on eniten pyykkipoikia, on mestari.

# HYPPYNARULEIKIT

Hyviä harjoitteita, jollei naruhyppely ole vielä hallussa

- hypitään edestakaisin narun yli liikkuen ylös alas pitkin narua, myös yhdellä jalalla
- hypitään narun yli eri tavoin: kevyesti, raskaasti, hitaasti, nopeasti jne.
- hypitään narua eteenpäin siten, että vuorohyppyin jalat ovat narun ulkopuolella auki ja ristissä
- hypitään toiseen suuntaan narua pitkin niin kapeassa muodossa kuin pystyy ja toiseen suuntaan niin leveässä muodossa kuin pystyy
- kaksi pitää narua päistä kiinni ja tekee joko "laineita" tai "käärmeitä", joiden yli tulee hyppiä
- hyppiminen pitkällä narulla
- hiirenhantä

Kun naruhyppely onnistuu, voi tehdä seuraavanlaisia harjoitteita:

## Viestejä

- hypitään narulla etuperin jollekin merkille ja takaisin. Annetaan naru seuraavalle viestinviejälle, joka hyppii samoin
- hypätään narulla etuperin merkille ja takaperin takaisin
- hypätään narulla merkille ja jätetään naru sinne, juostaan takaisin. Seuraava viestinviejä juoksee merkille, ottaa narun ja hyppää sillä takaisin. Jatkuu samalla tavalla.
- juostaan merkille, jossa otetaan naru ja hypätään esim. 5 perushyppyä ja juostaan takaisin. Vaihdeltaan hyppimistapoja.
- kuljetaan narun kanssa merkille, hypitään sovitut hyppyt ja tullaan takaisin



## Parin kanssa tehtäviä harjoituksia

- seistään peräkkäin, etummainen pyörittää narua ja takimmainen pitää vyötäisiltä kiinni (pyöritys joko eteen- tai taaksepäin)
- asettaudutaan vierekkäin, kasvot voivat olla joko samaan tai eri suuntiin, kumpikin hyppääjä pyörittää narua uloimmalla kädellä

## Yhteistoimintaleikkejä

Yhteistoimintaa harjoittavat leikit sopivat hyvin harjoituksen loppuun.

Kaikille annetaan narut ja niiden kanssa kuljetaan pitäen sitä yhdellä kädellä niin, että naru roikkuu vapaana. Pitää varoa, ettei oma naru osu toisten naruun. Ohjaaja huutaa jonkin kuvion, esim. neliö, ja lasten pitää puhumatta muodostaa neliöitä hyppynaruista ottamalla niiden päistä kiinni.

Tehdään neljän hengen ryhmiä, jotka muodostavat narujen päistä kiinni pitäen neliön. Kaikki neliöt lähtevät liikkumaan salissa vapaasti, mutta he eivät saa törmätä muihin neliöihin, eikä heidän narunsa saa mennä löysäksi. Leikin aikana ei saa puhua! Harjoitteesta voidaan tehdä kisa niin, että neliöiden pitää kiertää jokin tietty matka. Jos tulee törmäys tai neliö hajoaa, joutuu aloittamaan lähtöviivalta uudestaan. Katsotaan, mikä joukkue selviytyy ensimmäisenä. Jollei tilaa ole paljon, voi tehdä myös pienempiä ryhmiä ja erilaisia kuvioita.



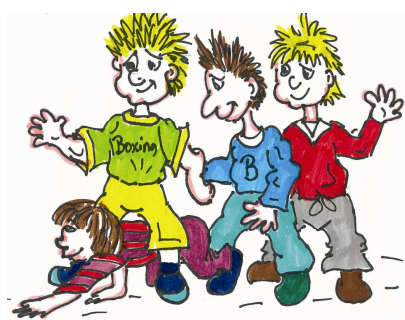
## TOIMINNALLISIA HARJOITTEITA

### Nopanheittopeli

Valitaan parit. Valitaan kuusi eri suorituspaikkaa ja niille vastaavat luvut 1-6. Suoritukset voivat olla lihaskuntoliikkeitä, ketteryys tai lajiharjoitteita. Ensimmäinen pari heittää noppaa ja lähtee suorittamaan saamaansa numeron mukaista tehtävää. Seuraava pari tulee heittopaikalle ja tekee samoin jne. Jatketaan samalla tavalla. Pyritään siihen, ettei heittovuoroa tarvitse odotella vaan kokoajan saa tehdä!

### Tilan hahmottaminen

Liikutaan otteluasennossa määrättyssä tilassa. Tila voi ensin olla isompi ja sitä pienennetään pikku hiljaa. Toisiin ei saa törmäillä. Merkistä pitää liikkua nopeasti/hitaasti/normaalisti. Edistyneimmillä lapsilla liikkumisen lisäksi voi lisätä tehtäviä, esim. toisia saa koittaa lyödä edestäpäin kevyellä ”heijari-yläkoukulla”, joka tulee väistää ja jatkaa liikettä. Edelleenkin ei saa törmäillä!



### Tunneliryömintä

Noin 5-10 henget joukkueet asettuvat tiiviiksi jonoksi jalat haara-asentoon. Jonon viimeinen lähtee ryömimään jonon alta tunnelia pitkin ja asettuu jonon ensimmäiseksi. Jono liikkuu eteenpäin ja se jono joka on ensimmäisenä salin toisessa päässä, voittaa.

### Hanskatyhjennys (Voidaan tehdä myös palloilla tai hernepusseilla)

Sali on jaettu keskeltä kahtia ja 2 joukkuetta asettuu omille puoliskoilleen. Hanskat lojuvat pitkin aluetta. Tarkoitus on saada kaikki hanskat heiteltä lattiaa pitkin vastustajan puolelle, ts. pitää oma puoli puhtaana. Tietyn ajan kuluttua ohjaaja huutaa seis, jolloin heittely loppuu ja hanskat lasketaan. Se joukkue, kumman puoliskolla on vähemmän, voittaa. PS. hanskojen kannattaa olla nimikoituja.

### Kärpäslätkä (tutustumisleikki)

Yksi on keskellä ja muut piirissä ympärillä. Keskellä olijalla on lätkä, esim. hanska. Yksi aloittaa sanomalla jonkun piirissä olijan nimen. Keskellä olija yrittää ehtiä kevyesti lätkäistä mahaan mainittua, ennen kuin tämä ehtii sanoa jonkun muun nimen, jolloin keskellä olija yrittää taas lätkäistä viimeksi mainittua. Jos keskellä olija ehtii ensin, hän pääsee seisomaan ja lätkäisty joutuu keskelle.

### Peili

Yksi leikkijöistä asettuu salin päähän kasvot seinää vasten. Muut leikkijät ovat toisessa päässä salia rivissä. Tarkoitus on liikkua kohti selin olevaa ja voittaja on se, joka koskettaa selkää ensimmäisenä. Selin oleva kuitenkin saa kääntyillä yllättäen katsomaan ja silloin liikkujien on jähmetyttävä paikoilleen. Jos hän näkee jonkun liikkuvan, tämä joutuu palaamaan salin toiseen päähän. Liikutaan varjonyrkkeillen.

### Eritasoleikki

Lapset jaetaan kolmen hengen ryhmiin. Lapset liikkuvat ympäri salia toisiinsa törmäämättä eri tasoissa siten, että yksi liikkuu lattiatasossa, toinen pystyasennossa ja kolmas ”puolivälissä”. Ohjaajan merkistä tasot vaihtuvat. Isommilla lapsilla tasojen vaihdon voi määrätä tapahtuvan sanattomasti ilman ohjaajan merkkiä – lasten täytyy seurata, mitä muut ryhmän jäsenet tekevät.

### Pitkänpitkä loikka

Jaetaan lapset joukkueisiin. Ensimmäinen lapsi hyppää tasajalkaa lähtöviivalta mahdollisimman pitkälle. Seuraava hyppääjä hyppää kohdasta, johon edellinen putosi. Se joukkue, joka hyppää yhteensä pisimmälle, voittaa. Tuloksia valvomassa tulee olla useampi ohjaaja tai ryhmien pitää suorittaa tehtävä yksi kerrallaan.

## JOUKKUEKISAILUJA

### Ninjat ja samurait

Kaksi jonoa asettuu n. 2 metrin päähän toisistaan keskelle salia. Toiset ovat ninjoja, toiset samuraita. Salin molemmissa päädyissä on "turva-alue". Jos ohjaaja huutaa NINJAT, ninjat lähtevät karkuun omaan turvaansa ja samurait yrittävät ottaa heitä kiinni. Ja päinvastoin. Kiinnijoutuneet joutuvat vastapuolen joukkueeseen. Kaikki palaavat keskelle ja ohjaaja huutaa uudelleen jommankumman.

### Tunnelihanska

Kisailijat ovat 3-4 joukkueena jonoissa jalat haara-asennossa. Jokaisen joukkueen ensimmäisellä on nyrkkeilyhanska, jonka hän laittaa haarojen välistä seuraavalle ja hän taas pään yli seuraavalle, joka taas haarojen ali kaverille jne. Kun hanska on mennyt omalta kohdalta ohi, mennään nopeasti päinmakuulle, jolloin jonon viimeinen tulee hanskan kanssa hyppien muiden yli ensimmäiseksi ja laittaa taas hanskan liikkeelle jne. Kun joukkueen ensimmäinen on jälleen omalla alkuperäisellä paikallaan ensimmäisenä, on joukkue valmis.

Leikkiä voi muuttaa niin, että jonon viimeinen tulee aina jonon sivustaa pitkin ensimmäiseksi hanska polvien välissä hyppien tai krapukäyntiä niin, että hanska on vapaana vatsan päällä (jos hanska tipahtaa, viestinviejä pysähtyy ja laittaa hanskan takaisin paikalleen vatsan päälle). Liikkuminen voi tapahtua myös lajinomaisesti!

### Kolmiotteluviesti

Jokaisessa joukkueessa on yhtä monta osanottajaa. Ensimmäinen tehtäväpiste on noin kolmen metrin päässä, toinen noin kuuden ja kolmas noin yhdeksän metrin päässä. Ensimmäinen viestinviejä juoksee ykköspesälle ja ottaa sieltä nyrkkeilyhanskan mukaansa ja tuo sen kotipesään ja juoksee sen jälkeen kakkospesälle ja tekee viisi etunojapunnerrusta ja juoksee taas kotipesälle, ottaa nyrkkeilyhanskan ja jättää sen ykköspesälle ja jatkaa kolmospesälle ja tekee viisi naruhyppyä ja juoksee kotipesälle ja lähettää seuraavan matkaan. Joukkue, jonka ankkuri on ensimmäisenä kotipesällä, on voittaja. Kolmiottelun voi myös tehdä ilman kilpailua niin, että kun joukkue on valmis niin he aloittavat esim. varjonyrkkeilyn tai niin, että jokaiselle osanottajalle otetaan aika ja vuoden mittaan seurataan kehitystä ajan nopeutumisen suhteen.

### Polttohanska

Kaksi joukkuetta. Ykköset kehässä (tai joku muu rajattu alue) ja kakkoset polttajina kehän/alueen ympärillä. Pallona iso pehmeä nyrkkeilyhanska. Heitot on suunnattava jalkoihin, vyötärön alapuolelle. Jos hanska jää kehään, on se viipymättä torkättävä kehän ulkopuolelle. Peli-aika on esim. yksi minuutti. Se joukkue voittaa, kumpi onnistuu polttamaan enemmän toisen joukkueen jäseniä.



### Hanskaa pään yli

Kaksi tai useampia joukkuetta. Joukkueet selin makuulla jonoissa siten, että vartalon jatkoksi ojennetut kädet ylettyvät seuraavan leikkijän jalkoihin. Jonon ensimmäisellä on nyrkkeilyhanska jalkaterien välissä. Lähtömerkistä ensimmäinen nostaa jaloillaan hanskan ylitseen ja pudottaa sen seuraavalle, joka tarttuu hanskaan jalkaterillään ja nostaa sen jälleen ylitseen ja antaa seuraavalle ja kun joukkueen viimeinen saa nostettua hanskan ylitseen, on joukkue valmis.

### Kiinalainen viestikisa

Yhtä suuret joukkueet asettuvat jonoihin lähtöviivan taakse. Leikkijät työntävät oikean kätensä jalkojensa välistä taaksepäin ja tarttuvat sillä takana seisovan leikkijän vasempaan käteen. Leikin johtajan merkistä jonot lähtevät juosten kiertämään kääntymismerkkin ja palaavat paikoilleen. Jos ketju katkeaa, niin se täytyy ensin yhdistää ja vasta sitten jatkaa matkaa. Ryhmä, jonka viimeinen edustaja ylittää ensimmäisenä maaliviivan on voittaja.

### Juoksukilpailu nyrkkeilyhanskaa vastaan

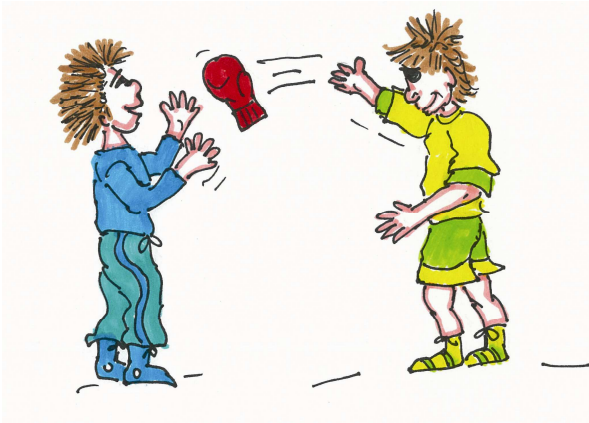
Kisailijat piirin kehällä siten, että joka toinen on ykkönen, joka toinen kakkonen. Hanska on jonkun ykkösen hallussa. Merkistä ykkönen antaa hanksen seuraavalle ykköselle ja tämä seuraavalle ykköselle jne. ja samaan aikaan hänen vasemmalla puolella oleva kakkonen lähtee juoksemaan piirin ympäri. Jos hanska on takaisin ykkösellä ennen kuin juoksija on takaisin paikallaan, saavat ykköset pisteen ja jos taas kakkonen on takaisin omalla paikallaan ennen hanskaa, saavat kakkoset pisteen. Seuraavana kakkosille annetaan hanska ja ykkönen juoksee. Kisaa jatketaan niin kauan, että kaikki ovat saaneet juosta. Jos lapsia on paljon, kannattaa tehdä useampi piiri, jotta seisoskelua ei tule niin paljon.

### Kalat verkkoon

Ryhmä jaetaan kahtia. A:t tekevät piirin selkä piirin keskusta, kädet käsiin. B:t yrittävät tunkeutua piirin keskelle piiriläisten käsien alta tai yli. A:t yrittävät estää keskelle pääsyn parhaansa mukaan. Leikki loppuu, kun kaikki ovat sisällä. Vaihdetaan osia.

### Ympyräkilpajuoksu

Sovitetaan kiertoreitti, mitä pitkin juostaan ja asetutaan sille tasaisin välein. Merkistä lapset lähtevät juoksemaan yrittäen läpätä edellä olevaa selkään. Juoksuaika esim. yksi minuutti ja jokainen laskee, kuinka monta sai kiinni sovituissa ajassa.



### Viiden heiton syöttelypel

Jaetaan lapset kahteen joukkueeseen.

Pelivälineenä pehmeä pallo. Pallo kulkee syötellen, pallo kädessä ei saa juosta. Joukkueen tehtävänä on saada viisi peräkkäistä koppia. Pallollisen joukkueen pelaajan tehtävänä on etsiä itselleen salista vapaa tila, jotta hänelle voitaisiin syöttää. Pallottoman joukkueen pelaajien tehtävänä on yrittää katkaista syötöt. Viiden peräkkäisen kopin jälkeen joukkue on saanut yhden pisteen. Leikkiä voidaan myös vaihdella esim. siten, että heittoja pitääkin olla seitsemän (tai jokin muu luku). Aluksi voidaan tehdä niin, että aina kun joukkue on

saanut pisteen, tulee pallo luovuttaa toiselle joukkueelle. Pallon sijasta voidaan käyttää myös pehmeätä hanskaa.

### Pallokisa

Muodostetaan piiri ja yksi menee piirin keskelle. Piirin kehällä olevat heittelevät palloa tai pehmeää hanskaa toisilleen (ei kuitenkaan vierustoverille). Ennen heittoa pitää ottaa katsekontakti, jotta on selvää, kelle yritetään heittää. Muiden tehtävänä on siis katsoa aina palloa kohti. Keskellä oleva pyrkii saamaan pallon haltuunsa ilmasta tai koskettamalla pallollista lasta ennen kuin tämä ehtii heittää. Heittäjä joutuu keskelle, kun pallosta saadaan koppi tai häntä kosketetaan kun hänellä on pallo tai jos hän heittää "hutiloiden" eikä katso, kenelle heittää. Jos lapsia on paljon, voi muodostaa useamman piirin.

### Starttipallo

Kaksi joukkuetta molemmissa päissä salia. Kentän keskirajalla on palloja tai pehmeitä hanskoja. Ohjaajan merkistä kaikki juoksevat kohti palloja ja se kuka ensin ehtii ottaa pallon ja osua sillä vastapuolen kaveria saa pisteen. Pallon kanssa ei saa liikkua. Palataan takaisin lähtöasemiin ja katsotaan, kuka saa kerätyksi eniten pisteitä.

### Päivä ja yö

Kaksi yhtä suurta joukkuetta asettuu keskelle salia noin 2-3 metrin etäisyydelle keskelle salia. Kummallakin joukkueella on turva-alue omalla puolella saliaan (salin päädyssä). Toinen ryhmistä on yö ja toinen päivä. Ohjaaja huutaa jommankumman nimen ja huudettujen tehtävänä on ottaa kiinni toisia – toiset lähtevät samaan aikaan juoksemaan turvaan sovitulle turva-alueelle. Ne, jotka saadaan kiinni, siirtyvät toiselle puolelle. Aloitusasentoja voidaan vaihdella: makuu, istuma, kyykky jne. Voidaan leikkiä myös niin, että joukkue saa niin monta pistettä kuin sai kiinni vastustajia ja joukkueen määrät pysyvät samoina kokoajan.

## PARIN KANSSA TEHTÄVÄT LEIKIT JA KISAILUT

### Esineen sieppaus

Parit asettuvat seisomaan vastakkain ja heidän väliinsä maahan laitetaan nyrkkeilyhanska. Toinen lapsista toimii siepparina ja toinen kiinniottajana. Sieppari pyrkii sieppaamaan esineen ja juoksemaan takanaan sijaitsevaan turvapaikkaan ilman, että kiinniottaja ehtii koskea häntä.

### Viejä ja seuraaja

Liikutaan nyrkkeilyasennossa, toinen vie ja toinen seuraa ja yrittää pitää etäisyyden koko ajan samana. Tarkkailtava, ettei tule yhteentörmäyksiä toisten parien kanssa. Leikkiä voi muutella siten, että parit ovat vastakkain, sivuittain tai peräkkäin. Leikkiin voi lisätä spurtit, eli viejä saa välillä ottaa lyhyen juoksuspurtin ja seuraajan pitää silti pysyä mukana.

### Polvihippa

Kummallakin toinen käsi selän takana ja hippaleikki toisella kädellä polvitaiteista. Varottava, etteivät päät osu yhteen! Sama toisella kädellä ja lopuksi ”finaali” kummallakin kädellä.

### Varvashippa

Kevyttä varpaille astumista siten, että väistetään kaverin yritykset. Joko vapaasti tai niin, että pidetään kiinni kaverin olkapäästä tai niin, että toinen ”hyökkää” ja toinen koittaa väistellä (osien vaihto).

### Rannehippa

Kumpikin on etunojassa ja koittaa saada vedettyä toisen käden alta ranteesta vetämällä.

### Sormihippa

Kumpikin on etunojassa ja pyrkii koskettamaan toisen sormia ja pyrkii itse olemaan koskematon.

### Alta päälle

Parit ovat vastakkain niin että A pitää kämmeniä ylöspäin ja B omis kämmeniään alaspäin A:n käsien päällä. A yrittää kieräyttää omat kätensä B:n kämmenselkämyksiin ja B vetäistä kätensä alta pois.

### Hanskan kierrättäminen

Seistään selät vastakkain. A:lla on hanska. Kumpikin kiertää ylävartaloaan vasemmalle. A antaa hanskan B:lle. Kumpikin kiertää ylävartaloaan oikealle ja B antaa hanskan A:lle. Sen jälkeen molemmat taivuttavat ylävartalon eteenpäin ja A antaa hanskan haarojen välistä B:lle. B antaa vuorostaan hanskan pään yli A:lle. Parit harjoittelevat ja lisäävät vauhtia. Voidaan ottaa kahden kierroksen kilpailu parien välillä.

### Hanskan nappaaminen

A pitää hanskaa B:n vyötärön korkeudella ja B pitää omia käsiään vartalon sivuilla. A päästää hanskan putoamaan ja B koittaa saada sen kiinni. Vinkki: B:n kannattaa joustaa polvista kun lähtee hanskan perään!

### Niskapaini

Kummallakin molemmat kädet toisen niskan takana. Väännetään ja horjutetaan, jolloin käsivarret ja niskat vahvistuvat.

### Yli viivan

Kumpikin seisoo yhdellä jalalla. Toisella kädellä pidetään kiinni nilkasta ja toisella vastustajan ranteesta. Merkistä aletaan vetää vastustajaa yli viivan. Myös otteen irtoaminen jalasta merkitsee tappiota. Esim. kolmesta pisteestä poikki.

### Jalkapunnerrukset

Toinen lähtee ylhäältä ja toinen alhaalta. Kun alhaalta nouseva pääsee suoraksi, hän lyö etummaisen ja takimmaisen suoran ja lähtee sitten kyykistymään alas. Pyritään saamaan tasainen rytmi.

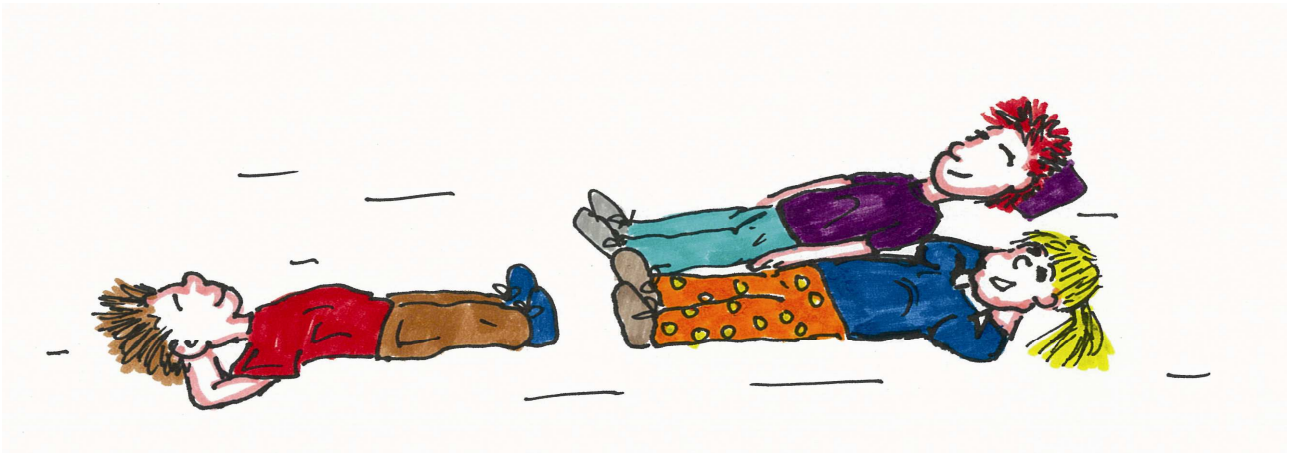
### Seläkkäin pystyyn

Istutaan lattialla selätysten siten, että polvet ovat koukussa. Tästä asennosta yritetään päästä seisomaan työntämällä selkiä vastakkain jalkojaan liikuttamatta. Toistetaan liikettä edestakaisin.



### Välikalikka

Istutaan parin kanssa lattialle jalkapohjat vastakkain ja otetaan käsiin yhteinen puukeppi. Molemmat vetävät niin kovaa kuin jaksavat ja se, joka saa toisen nousemaan lattialta, on voittaja.



## RAUHOITTUMINEN JA RENTOUTUMINEN

### Rentoutumisen alkeet

Maataan lattialla selällään rentona ja silmät kiinni. Sovitaan ensin lyhyt aika, joka pitää olla hiljaa.

### Rentoutuminen

Maataan lattialla selällään rentona ja silmät kiinni. Jokaisen tehtävä on käydä harjoitus mielessään läpi ja valita mieluisin harjoite, peli tai kisa.

### Mielikuvaharjoittelu

Maataan lattialla selällään rentona tai silmät kiinni tai istutaan seinää vasten. Ohjaaja katsoo kellosta kolme yhden minuutin ”erää”, joiden aikana tulee käydä varjonyrkkeilyä mielessään jotain tiettyä vastustajaa vastaan. Mielukuvan aikana tulee käydä läpi hyviä ja onnistuneita tekniikoita.

### Lihasten rentouttaminen

Hierotaan kumisella siilipallolla isoja lihasryhmiä. Hieroja tai hierottava ei saa puhua mitään. Taustalle voi laittaa rauhallista musiikkia.

### Kirjaimien piirto selkään

Toinen makaa mahallaan lattialla rentoutuen ja toinen ”kirjoittaa” piirtäen sormella selkään. Ohjaajan on tärkeää korostaa, että kirjoitetaan vain positiivisia asioita!

## MUISTIINPANOJA JA OMIA LEIKKEJÄ



## LÄHTEET:

Autio Tuire, Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. VK-Kustannus Oy, Jyväskylä 1997.

Junioriohjaajan opas Aikidon, Taekwondon ja Taidon ohjaajille.

Koski Arto, Lasten ja nuorten nyrkkeilyn käsikirja. Suomen Nyrkkeilyliitto Ry 2001.

Päivi Stadig, Skidiboxing. Vierumäki 2000.

Rinta Tuire, Lind Pasi, Lipponen Henry & Tamminen Kaisa, Viikarit vauhdissa. Motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille. Spurtti 2008.

Suomen Karateliitto, Koulutusvaliokunta, Kari Koskinen. 7-13-vuotiaiden ohjaus ja lajivalmennus.

## KUVITUS:

Katerina Macri