

RANNIKON

RIEMU

KOKO PERHE LIIKKUU



4H Pyhäjoki

OPAS
PERHELIKUNNAN
OHJAAMISEEN

SISÄLLYS



1 ESIPUHE 03

2 MITÄ PERHELIIKUNTA ON? 06

3 PERHELIIKUNNAN JÄRJESTÄMINEN 07

4 PERHELIIKUNNAN OHJAUS 09

- 4.1 Ryhmänohjauksen punainen lanka 09
- 4.1.2 Kerhokertojen suunnittelussa huomioi
kerhokerran rakenne 11
- 4.2 Ryhmytyminen ja ryhmän
muodostumisen vaiheet 12
- 4.3 Lapsen ja vanhemman vuorovaikutusta
tukeva liikunta 14

5 PERHELIIKUNTA KÄYTÄNNÖSSÄ..... 15

- 5.1 Kerhokerrat eri ympäristöihin
toteutettavaksi 15
 - o Luonto 15
 - o Liikuntasali 31
 - o Urheilukenttä 37

LIITTEET

- 1. LIIKEPANKKI
- 2. TURVALLISUUSSUUNNITELMAPOHJA

1 ESIPUHE

Rannikon Riemu - Koko Perhe Liikkuu -materiaali on suunnattu yhdistyksille, joiden tarkoituksena on aloittaa tai kehittää perheliikuntaa edistävää toimintaa. Monenlaiset yhdistykset varmasti löytävät materiaalista vinkkejä ja tietoa siihen, mitä ja miten kaikkea liikunnallista toimintaa lapsiperheille voi järjestää.

Perheliikuntakerran voi koostaa liikepankista itse yhdistelemällä alkuleikkejä, liikunnallisia toimintaideoita ja loppurentoutuksia mieleiseksi ja ryhmälle sopivaksi kokonaisuudeksi, tai vaihtoehtoisesti valita valmiin kerhokerran toteutettavaksi.



Vanhempi-lapsi tempuiluissa lapsen oma koko mahdollistaa tiettyjen liikkeiden toteuttamisen.

Suomessa on yli 100 000 yhdistystä (lähde: Patentti - ja rekisterihallitus), ja lähestulkoon kaikkien aktiivisten yhdistysten tavoitteena on tavoitella uusia jäseniä. Tähän ratkaisuna olisi koko perheen osallistaminen mukaan toimintaan. Valitettavan usein esimerkiksi urheiluseurojen toimintaan pääsee mukaan vasta kouluiässä, ja tälle on syynsä - Pienempien lapsien ohjaaminen vaatii erityistä osaamista. Mutta kun vanhemmat ovat mukana toiminnassa, tilanne ohjaajan kannalta helpottuu.

Urheiluseurat hyötyvät siitä, kun jo perheen pienimmät saadaan lajin pariin. Parhaimmassa tapauksessa vanhemmista saadaan myös aktiivisia yhdistyksen jäseniä vaikka vapaaehtoistehtäviin.

Tämä materiaalin toimintaideat on suunnattu pääasiassa perheille, joissa on alle kouluikäisiä lapsia, 3-6 vuotiaita. Mikään ei kuitenkaan estä vanhempien tai nuorempien lapsien osallistumista toimintaan.

RANNIKON RIEMU MATERIAALIN TEKIJÄTIIMI

SISÄLLÖNTUOTANTO:

Saara Laatinen

Pyhäjoen 4H-Yhdistys ry:n toiminnanjohtaja
sosionomi (AMK)

Riikka Tolvanen

Fysioterapeutti (AMK)
Fysio & Training Riikka

GRAAFINEN SUUNNITTELU JA TAITTO

Katja Suonvieri

Graafinen suunnittelija
Pyhäjoen 4H-Yhdistys ry

MALLIT:

Nelli Hietala
Saara Laatinen
Riikka Tolvanen

VALOKUVAUS:

Saara Laatinen
Riikka Tolvanen

2025



Tämä kohde on saanut EU:n maaseuturahoitusta

Rannikon Riemu – Koko perhe liikkuu

Rannikon Riemu – Koko perhe liikkuu hankkeessa luodaan uusi toimintamalli, jossa lapsiperheitä kannustetaan liikkumaan yhdessä, ja yhdistyksiä järjestämään perheliikuntaa edistävää matalankynnyksen toimintaa. Hanketta koordinoi Pyhäjoen 4H-Yhdistys ry, ja yhteistyössä Toiminta on suunnattu erityisesti lapsiperheille, jossa on alle 6-vuotiaita lapsia, ja harrastusmahdollisuudet muuten ovat niukat.

Toteuttaja: Pyhäjoen 4H-yhdistys ry

Rahoittaja: Nouseva Rannikkoseutu ry

Kustannusarvio: 45 225,04 e

Tuki: 90 %



**Euroopan unionin
osarahoittama**

LEADER

**Nouseva
Rannikkoseutu**

2 MITÄ PERHELIIKUNTA ON?



Rannikon Riemu -materiaalissa perheliikunta näyttyy yhteisinä riemun hetkinä - Hulluttelua, liikkumista, fyysisten rajojen kokeilemistä, leikkimielistä kisailua sekä fyysisten, sosiaalisten ja psyykkisten taitojen harjoittamista.

Urheiluseuroissa pääpaino on monesti lasten ja nuorten liikuttamisessa, ja kulttuurissamme vanhemmat katselevat sivusta lasten harrastamista. Seuroilla olisi kuitenkin mahdollisuus ottaa koko perhe mukaan harrastamaan jo taaperoikäisistä lapsista lähtien.



Tässä oppaassa esitellään toimintakokonaisuuksia, jotka yhdistysten on helppo ottaa käyttöön kun käynnistetään uutta perheliikuntakerhoa. Materiaalissa annetaan toimintaideoiden lisäksi tietoa perheliikunnan ohjauksesta ja ohjauksessa huomioitavista asioista. Materiaalin lopussa olevasta liike - ja leikkipankista saa ammennettua ideoita monenlaiseen kerhotoimintaan.

3 PERHELIIKUNNAN JÄRJESTÄMINEN

Perheliikuntaa voi järjestää monella eri tavalla. Toiminta voi keskittyä perheliikuntaan, tai sitten se voi tulla luonnostaan muun toiminnan ohessa.



TOIMINNAN JÄRJESTÄMISEN ASKELMAT:



Selvitys kerhotoiminnan tarpeesta ja päätös järjestettävistä kerhoista



Kerhonohtajien / vapaaehtoisten rekrytointi valittuihin kerhoihin

- Työsopimukset
- Kerhonohtajan osallistaminen toiminnan sisällön suunnitteluun



Kerhonohtajien kouluttaminen / perehdyttäminen ja kerhotoiminnan suunnittelu

- Turvallisuussuunnitelma kerhotoiminnasta (liite 1)



Kerhotilojen selvittäminen ja varaaminen, sekä kerhojen aikataulujen sopiminen

- Huomioitavaa tilojen turvallisuus ja soveltuvuus



Kerhotoiminnan tiedotus ja mainonta, sekä ilmoittautumisien vastaanottaminen

- Huomioitavaa tietosuojakäytänteet
- Mainonta esim. Sosiaalinen media, paikallislehdet, seinätiedotus, nettisivut jne.



Kerhotoiminnan aloitus ja toiminnan tiivis seuranta

- Tarvikkeiden kartoitus ja hankinta
- EA-laukku

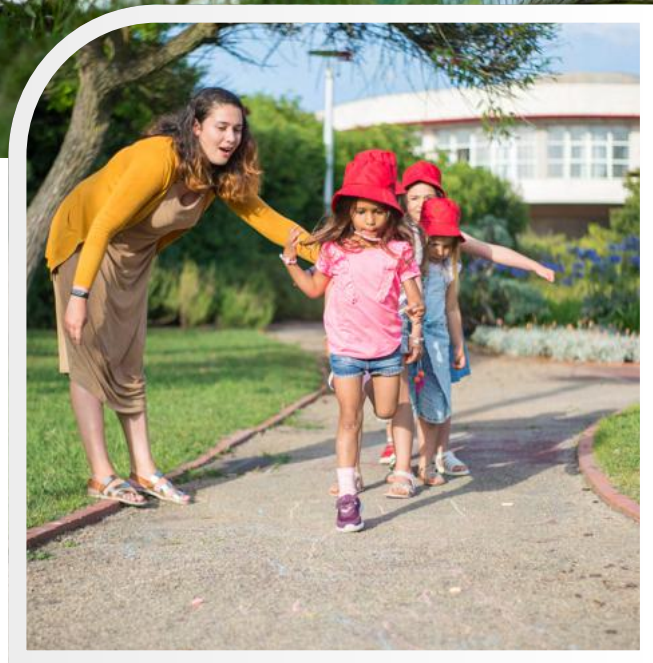
TOIMINNAN ORGANISOINNISTA VASTAAVAN TAHON TEHTÄVÄNÄ ON:

- ✔ Tuntea toimintaympäristö eli tietää, minkälaiselle toiminnalle on tarve
 - Tämän tiedon pohjalla lapsille ja nuorille suunnatut kyselyt ja kartoitukset.
- ✔ Vastata kerhotoiminnan turvallisuudesta yhdessä kerhonohtajan kanssa
- ✔ Vastata ohjaajien rekrytoinnista, kouluttamisesta ja perehdyttämisestä, tuesta ja palkitsemisesta sekä sopimuksista.
- ✔ Tehdä sopimukset kerhotilojen käytöstä
- ✔ Olla aktiivisesti mukana kerhotoiminnan mainonnassa ja toiminnasta tiedottamisessa
- ✔ Tilastoida kerhotoimintaa ja seurata kävijämääriä
- ✔ Sovitusti organisoida kerhotoiminnan ilmoittautumiskäytännöt (paikkakuntakohtaisia)
- ✔ Seurata aktiivisesti kerhotoiminnan laatua kerhokäynneillä ja tiiviillä yhteydenpidolla kerhonohtajien kanssa
- ✔ Vastata kerhonohtajien koulutuksen organisoimisesta
- ✔ Avustaa kerhonohtajia kerhojen suunnittelussa ja tarvittaessa antaa toimintaideoita

4 PERHELIKUNNAN OHJAUS


4.1 PERHELIKUNNAN OHJAUKSEN PUNAINEN LANKA


Ryhmän ohjaus on laaja käsite, mikä pitää sisällään ohjaajan rooliin ja persoonallisuuteen liittyviä asioita, sekä ryhmän vaiheen ja yksilön tarpeiden havainnointia ja tiedostamista. Tässä osiossa käsittelemme ryhmän ohjausta yleisellä tasolla, sekä tarkastelemme ikäryhmien huomiointia ryhmänohjauksessa.





Perheliikunnan ohjauksessa tulee huomioida monia asioita. Perheliikunnassa osallistujien ikähaitari on suuri, ja ohjauksessa tulisi huomioida kaikki ikäryhmät. Monesti myös ryhmänohjaajan ohjeet saattavat olla suunnattuja vanhemmille, jotka taas ohjaavat lapsiaan. Ajatuksena kuitenkin on, että ohjaus suunnitellaan niin, että nuorinkin osallistuja pystyy ohjeet ymmärtämään.


PERHELIKUNNAN OHJAUKSEN MUISTILISTA:

 Selkeä, yksinkertainen ohjeistus.
Huomioi
kerhokerran rakenne, suosi
rutiineja ja toistoja, näytä
esimerkkiä

 Vältä jonottamista ja vuoron
odottamista - kerhojen
tarkoitus on liikuttaa!


 Aikuisten ohjauksessa painota
liikkeiden eri variaatioita ja
suunnittele kerhokerrat niin, että
kaikki pystyvät ne
toteuttamaan.


 Jos osallistujien ikähaitari on
suuri, suosi toimintaa jossa
liikkeet tehdään aikuisen kanssa
pareittain, jolloin kaikki voivat
soveltaa liikkeitä sopiviksi


 Oma energia: Ole innostunut ja
itsevarma asiasta!


Lasten käytös muuttuu
levottomaksi, jos lapsi ei tiedä
mitä pitäisi tehdä. Ohjaajan
tehtävä on pitää huoli siitä, että
kaikki ymmärtävät.

Anna positiivista palautetta!

 Kun toiminnassa on mukana
pieniä, alle 4-vuotiaita lapsia,
suosi yksinkertaisia leikkejä ja
valitse liikepankista sellaiset
liikkeet, jotka soveltuvat
ikäryhmälle.

 Muista leikkimielisyys, ja
esimerkiksi eläinhahmojen
hyödyntäminen toiminnan
suunnittelussa.

 Kun toiminnassa on isompia, yli
5-vuotiaita lapsia mukana,
lapset nauttivat leikeistä joihin
vanhemmatkin osallistuvat.

 Myös leikkimieliset kisailut ja
vanhemman kanssa erilaiset
"haasteet" ovat vanhempien
lasten suosikkeja.

Huomioi ohjaustilanteessa
missä vaiheessa ryhmä on.
Kerhon alkuvaiheessa kiinnitä
erityistä huomiota
toimintakertojen suunnitteluun.

Osallista lapsia: "Mitä eläimiä
olemme seuraavaksi?"



4.1.2 KERHOKERTOJEN SUUNNITTELUSSA HUOMIOI KERHOKERRAN RAKENNE

Perheliikuntakerhojen suunnittelussa tärkeintä on, että kerhokerralla on selkeä kokonaisuus, mikä sisältää aloituksen, toiminnan ja lopetuksen. Toistuvassa toiminnassa rutiinit luovat erityisesti lapsille turvallisuuden tunnetta, kun he pystyvät ennakoimaan, mitä tapahtuu seuraavaksi. Jokainen kerhokerta voi alkaa samalla alkupiirillä, jossa toistuu joka kerta sama juttu. Samaten kerhokerrat on hyvä lopettaa yhteiseen lopetukseen.

4.2 RYHMÄYTYMINEN JA RYHMÄN MUODOSTUMISEN VAIHEET

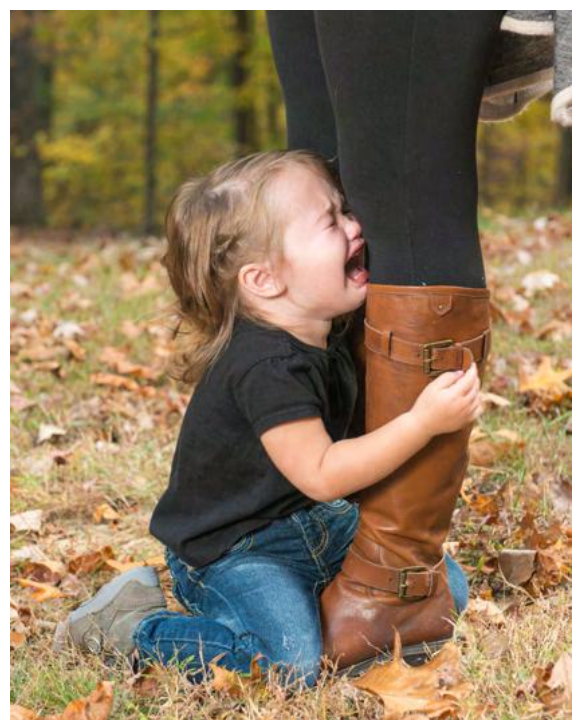


Ryhmän muodostumisen vaiheet vaikuttavat siihen, kuinka ryhmä toimii eri tilanteissa ja miten tiivistä ohjausta ryhmä tarvitsee. Kerhonohtajan on hyvä tiedostaa ryhmän muodostumisen vaiheet, jotta pystyy paremmin myös ymmärtämään ryhmän toimintaa.

Tästä löytyy kattavasti tietoa mm. täältä: <https://harrastamisensuomenmalli.fi/mat-erialipankki/saavutettavuus-esteettomyys/>

Ryhmän aloittaessa osallistujia tyypillisesti vähän ujostuttaa ja he ovat epävarmoja siitä mistä on kyse ja mitä tulee tapahtumaan. Lapsia saattaa jopa pelottaa uusi toiminta. Tässä vaiheessa on tärkeää, että ohjaaja kertoo selkeästi, mitä ensimmäisellä kerralla tehdään. Leikit tulee olla helppoja ja toiminnan sellaista, että kaikkien on mahdollista siinä onnistua. Ohjaajan on hyvä olla jämäkkä ja tasapuolinen. Toimintakokonaisuus on hyvä aloittaa ja lopettaa aina samalla tavalla, tämä itsessään luo osallistujille turvallisuuden tunnetta.

Ryhmän vakiintumisprosessi riippuu aina ryhmästä ja ryhmäytyksen onnistumisesta. Kerhokertojen edetessä kuitenkin saattaa esiintyä lapsilta rajojen testailua ja ohjaajan auktoriteetin kyseenalaistamista. Tämä kuuluu asiaan, ja ohjaajan on hyvä tiedostaa se. Ryhmän jäsentymisvaiheessa on erityisen tärkeää, että ohjaaja pitää kiinni toimintojen suunnitelmallisuudesta, jämäkkydestä ja rutiinien toistamisesta.





Kun ryhmä jäsentyy, ryhmässä on kaikkien hyvä olla, ja parhaimmassa tapauksessa ryhmä toimii ilman tiivistä ohjausta.

Ryhmän jäsenten mielipiteitä voi kysyä ja toteuttaa lasten toiveleikkejä ja -liikkeitä ilman, että se aiheuttaa ristiriitatilanteita. Jäsenillä on luottamus ohjaajaan ja ryhmään. Tässä vaiheessa voi vahvistaa ryhmän me- henkeä, ja kokeilla jopa haastavampia asioita.



4.3 LAPSEN JA VANHEMMAN VUOROVAIKUTUSTA TUKEVA LIIKUNTA



Perheliikunta on mitä mainioin tapa leikitellä rooleilla, käyttää verbaalista vuorovaikutusta ja kosketusta, sekä hullutella yhdessä. Lapsen ja vanhemman vuorovaikutusta tukeva liikunta ei vaadi hienoja menetelmiä, vaan parhaimmillaankin se on yhdessä tekemistä ja leikkimistä, luonnossa retkeilyä tai pelaamista.

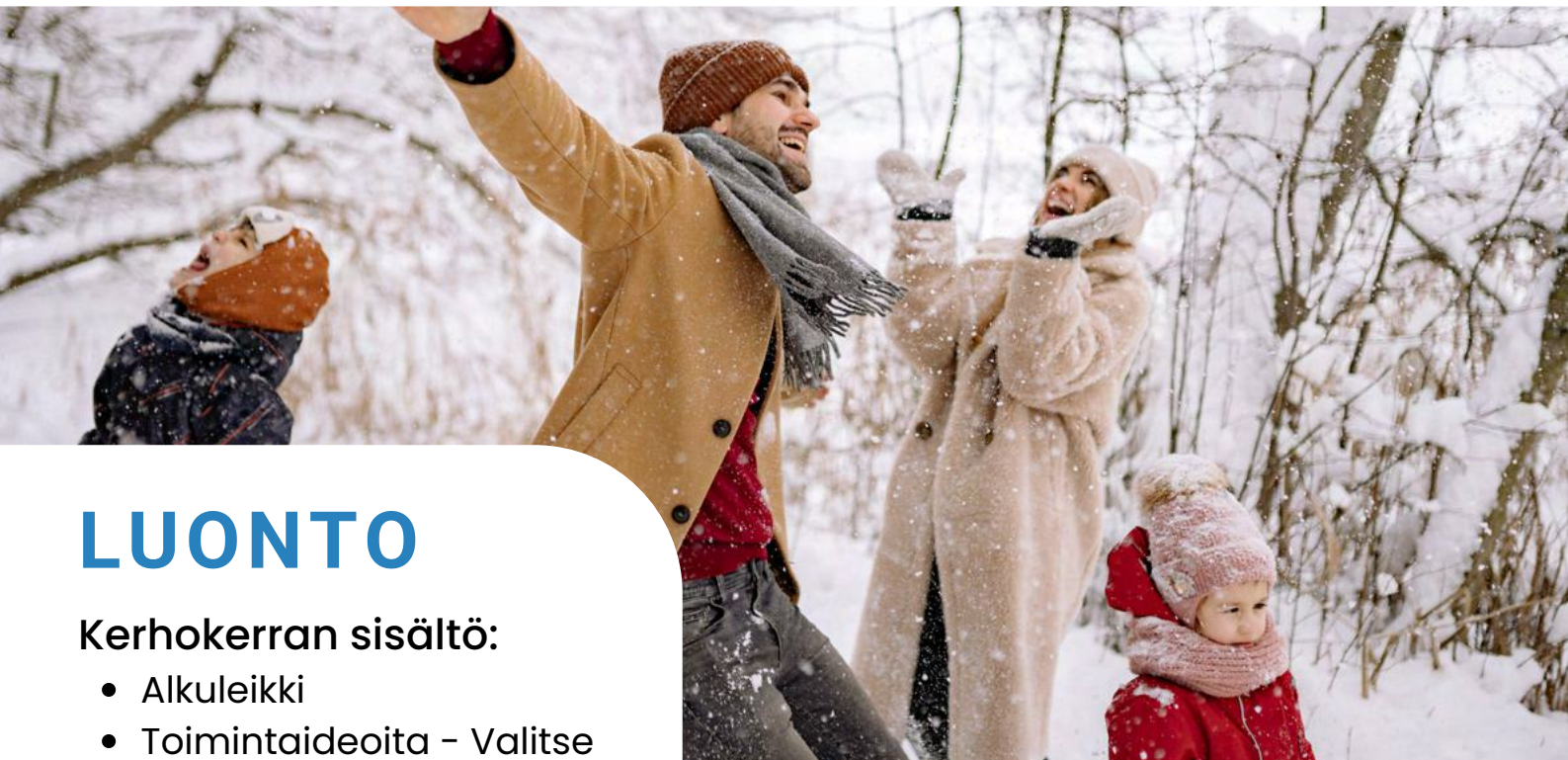
Toimintaideoissa käydään läpi miten perheliikuntaa voi toteuttaa käytännössä. Erilaisten harjoitteiden tavoitteena taas on antaa lapselle mahdollisuus vaikuttaa vanhemman käyttäytymiseen yhdessä leikkien. Lapsi voi esimerkiksi leikkiä taikuria, joka taikoo vanhemman kiemurtelevaksi madoksi, tai pomppivaksi pupuksi. Loppurentoutuksessa voidaan käyttää satuhieronnan menetelmiä fyysisen kosketuksen avulla rauhoittumiseen.

Tärkeintä on, että koko perhe liikkuu -YHDESSÄ.

5 TOIMINTAMALLEJA PERHELIIKUNTAAN

Perheliikuntakerran voi koostaa liikepankista itse yhdistelemällä alkuleikkejä, liikunnallisia toimintaideoita ja loppurentoutuksia mieleiseksi ja ryhmälle sopivaksi kokonaisuudeksi, tai vaihtoehtoisesti valita valmiin kerhokerran toteutettavaksi. Kerhokerran pituus on toiminnasta riippuen 1-1.5h.

5.1 VALMIIT KERHOKERRAT ERI YMPÄRISTÖIHIN TOTEUTETTAVAKSI



LUONTO

Kerhokerran sisältö:

- Alkuleikki
- Toimintaideoita - Valitse näistä:
 - Etsi Luonnosta
 - Metsäparkour
 - Metsämove - rata
- Loppurentoutus

Yksinkertaisimmillaan perheliikunta luonnossa on yhteisiä makkaranpaistoretkiä, mäenlaskua, hiihtämistä tai vaikka geokätköilyä.

Metsästysseurat voivat tarjota toimintaansa liittyvää tekemistä, kuten riistalajien tunnistamista, ja partiossa voidaan harjoitella erätaitoja. Tämä toimintakokonaisuus on suunniteltu niin, että sen voi esimerkiksi monitoimikerhossa ottaa käyttöön koko perheelle sellainenkin ohjaaja, jolla ei ole muuten osaamista luontoliikunnasta.

ALKULEIKKI

Kuka pelkää metsämiestä?

Merkitse leikkiin kuuluvat puut, joita on yksi vähemmän kun leikkijöitä. Yksi leikkijöistä on keskellä metsämiehenä ja huutaa "Kuka pelkää metsämiestä?", jolloin kaikki vaihtavat paikkaa, ja myös metsämies yrittää löytää vapaan puun.

Vastaavasti seuraava jää metsämieheksi ja huutaa kuka pelkää metsämiestä, ja taas kaikki vaihtavat paikkaa.



VAIKEUSTASO 1-5 TASSUA:



1 tassu=helppo

5 tassua= haastetta enemmän

TOIMINTA

ETSI LUONNOSTA

Tässä leikissä perheet / vanhempi ja lapsi voivat toimia tiimeinä. Tämän voi ohjata leikkimielisenä kisailuna tai sitten leikkinä.

Tiimit etsivät vuorotellen esimerkiksi seuraavia asioita luonnosta:

- jotain kovaa, jotain pehmeää, jotain värikästä, jotain syötävää, jotain limaista, jotain tuoksuvaa, keksi lisää...

METSÄPARKOUR

Ohje: Vedä maastoon näkyvää nauhaa. Nauha voi kierrellä puita, ylittää kiviä, sen ali voi joutua menemään ja se voi kierrellä maastossa ryhmän tason mukaisesti.

Haastetta saa, kun radalla ottaa aikaa, mikä tiimi suorittaa radan nopeiten.



METSÄMOVE -RATA

MetsäMove -kortit ovat tarkoitettu tulostettaviksi ja laminoitavaksi. Ne voi asettaa metsään soveltuviin paikkoihin joko sovitun polun / kierroksen varrelle tai sitten kartasta löydettäviksi rasteiksi. Rata ei vaadi erityisiä valmisteluja, muuta kuin korttien sijoittelut sekä Hämähäkinverkko -tehtävään narun sijoittelu n.5 metrin aluelle seitiksi.



Parhaimmillaan rataan soveltuu monipuolinen metsämaasto, josta löytyy kiviä, kantoja ja puunrunkoja. Kortteja voi käyttää sen verran, kun katsoo toimimintaan, maastoon ja ryhmälle soveltuviksi. Kun perhe on suorittanut Metsämove radan, voi antaa palkinnoksi jotakin konkreettista tai vain hyvää mieltä.

Kortit ovat liitteenä alkaen seuraavalta sivulta.

LOPPURENTOUTUS

Tarvikkeet: Jos maasto on märkää, tarvitaan makuualustat / iso viltti.

Hakeudutaan metsään rentouttavaan paikkaan, suljetaan silmät. Lasketaan, montako erilaista ääntä kuuluu sovitun ajan aikana. Kaikkien tulee olla hiljaa. Lopuksi keskustellaan, mitä ääniä metsästä kuului.





TASAPAINO
KEHONHALLINTA



METSÄMOVE-RATA -KORTTI

ORAVANA ORRELLA

Oravat ovat ketteriä kiipeilijöitä oli sitten puu vinottain tai vaakatasossa. Kokeile onnistuuko sinulta kaatuneen puun rungon päällä kävely. Vanhempi voi tukea lasta kädestä.

RANNIKON

RIEMU

KOKO PERHE LIKKUU



METSÄMOVE-RATA -KORTTI
SISILISKOT SALAPOLIISEINA

Sisiliskot ovat taitavia salapoliiseja sillä ne löytävät mitä ihmeellisempiä asioita luonnosta.

Kokeile sinäkin, löydätkö seuraavat asiat:
Jotain kovaa? Jotain limaista? Jotain syötävää?

RANNIKON

RIEMU

KOKO PERHE LIKKUU



VOIMA



METSÄMOVE-RATA -KORTTI

VIKINKIEN VOIMANPESÄ

Viikingit olivat tunnetusti vahvoja, ja rakensivat käsin kiviä nostelemalla suuriakin rakennuksia. Testaa, minkä kokoisen kiven jaksat nostaa? Jaksatko nostaa sen pääsi yläpuolelle? Vaihtoehtoisesti voi käyttää maasta löytyvää puun rankaa. Kokeile! Kuinka pitkälle jaksat heittää kiven.

RANNIKON

RIEMU

KOKO PERHE LIKKUU

Vanhempi huolehtii siitä, että lapsi voi kokeilla turvallisesti nostaa pientä kiveä. Kivenheitto on haastavampi versio, ja vanhemman tulee katsoa ettei lapsi pudota kiveä varpaille tai heitä väärään suuntaan.



PONNITUSVOIMA



METSÄMOVE-RATA -KORTTI

JÄNIKSENÄ JÄNKHÄLLÄ

Jänikset ovat tunnettuja valtavista pompuistaan – Ojien ylitykset ovat jänisten erikoisalaa, kuinka hyvin se onnistuu teiltä?

Valitse seuraavista:

Onnistuuko ojan ylitys yhdellä hypyllä? Vanhempi voi avustaa menemällä seisomaan ojan päälle haara-asennossa.

RANNIKON

RIEMU

KOKO PERHE LIKKUU

Helpommassa versiossa voi maastoon tehdä viivan, ja testata kuinka pitkälle onnistuu pompata viivalta? Laita kivi / käpy merkiksi.



KOORDINAATIO

METSÄMOVE-RATA -KORTTI



KETTUNA KALLIOLLA

Ketut ovat ketteriä kiipeilemään, kuinka sinulta onnistuu kukkulan / kiven valloitus?

Jos tehtävä on helppo, voit kokeilla lisätä vauhtia!

RANNIKON

RIEMU

KOKO PERHE LIKKUU



NOPEUS



METSÄMOVE-RATA -KORTTI

SIILIN SALAATTI

Siilit ovat kaikkiruokaisia, ja syövät monenlaisia ötököitä, matoja ja koppakuoriaisia.

Löydätkö yhtäkään ötökkää lähiympäristöstä, jos aikaa on kaksi minuuttia?

RANNIKON

RIEMU

KOKO PERHE LIIKKUU



KOORDINAATIO



METSÄMOVE-RATA -KORTTI

LINNUN SILMIN

Linnut nappaavat kaikki hyppivistä kaloista sudenkorentoihin ja lentäviin ötököihin. Vaikka se näyttää helpolta, sitä se ei ole! Kokeile, kuinka hyvin saatte kiinni lentävät kävyt!

Ohje: Heitelkää vuorotellen n. 2m päästä toisillenne käpyjä, ja yrittäkää napata ne kiinni. Jos tehtävä liian haastava, apuna voi käyttää esimerkiksi lippalakkia.

RANNIKON

RIEMU

KOKO PERHE LIKKUU

Variaatio: Syksyllä voit koittaa ottaa kiinni puusta putoavia lehtiä, pysytkö puun tahdissa mukana?



KEHONHALLINTA

METSÄMOVE-RATA -KORTTI



KARHUNA METSÄLLÄ

Karhut tallustelevat hissukseen metsässä pää maassa, etsien syötävää. Kokeile sinäkin, kävele karhukävelyä metsässä kaikki neljä raajaa menossa mukana, miltä tuntuu?

Onnistuuko, jos alusta onkin epätasainen?

RANNIKON

RIEMU

KOKO PERHE LIKKUU



KEHONHALINTA



METSÄMOVE-RATA -KORTTI
JOUTSENTANSSI

Joutsenet ovat kauniita levitellessään siipiään ja ojennellissaan jalkoja rantojen kivien päällä.

Minkälainen on sinun tanssisi? Onnistuuko yhdellä jalalla seisominen ja käsien levittely kannon päällä?

RANNIKON

RIEMU

KOKO PERHE LIKKUU



KOORDINAATIO



METSÄMOVE-RATA -KORTTI

APINOIDEN PARKOUR

Apinat hyppelevät kiveltä toiselle, oksalta oksalle ja joskus tekevät temppuja ihan huvikseenkin! Kokeile sinäkin!

Onnistuuko ympäröivässä metsässä joku seuraavista?

- **Puunrungon ylitys hypäten yli, variaatiot:** Rungolta ponnistus, haarahyppy (kädet keskellä), kädet koskettaa puunrunkoa ja sivuttaissuunnassa ylitys.
- **Apinaloikat:** Loiki kuin apina ja kokeile kuinka pitkälle pääset. Asento nelinkontin kädet osuvat samanaikaisesti maahan, samoin jalat mutta vuorotahdissa käsien kanssa.
- **Sammakkoloikat:** Loiki kun sammakko, apinaloikkien rytmillä, mutta kädet tulevat jalkojen välistä
- **Kehitä oma hyppyrata,** jossa on 5-7 erilaista hyppyä, ja pyydä aikuista tekemään rata perässä!

RANNIKON

RIEMU

KOKO PERHE LIKKUU



VOIMA
KEHONHALLINTA

METSÄMOVE-RATA -KORTTI
ORAVANA PUUSSA



Oravat ovat taitavia puussa kiipeilijöitä, kuinka se onnistuu sinulta? Ota tukeva puunhalausote, ja kiedo jalkasi myös puun ympärille. Kuinka kauan pysyt ilmassa niin, etteivät jalat osu maahan?

RANNIKON

RIEMU

KOKO PERHE LIKKUU



KOORDINAATIO

METSÄMOVE-RATA -KORTTI



Maa on laavaa!

Tulivuori on purkautunut, ja laavaa on joka puolella maassa. Laavaan ei kannata osua, sillä se polttaa. Ainoastaan kivet ja puunrungot ovat turvapaikkoja. Kokeile, miten pääset liikkumaan alueella niin, etteivät jalkasi osu laavaan. Huolehtikaa ja auttakaa toisianne tarvittaessa.

RANNIKON

RIEMU

KOKO PERHE LIIKKUU



KOORDINAATIO
TASAPAINO
KEHONHALLINTA



RANNIKON

RIEMU

KOKO PERHE LIKKUU

METSÄMOVE-RATA -KORTTI

HÄMÄHÄKINVERKKO

Hämähäkki on kutonut verkkonsa varsin monimutkaiseksi häkkyräksi, ja jos siihen osuu - hipaiseekaan, jää jumiin! Verkon läpi tulisi päästä niin, ettei mikään kohta kehosta kosketa sitä. Onnistuuko se teiltä?

Valmistelut: Kieputa narua/paksua lankaa sokkeloksi n. 5m matkalle, käytä puita apuna.



LIIKUNTASALI

Kerhokerran sisältö:

- Alkuleikki
- Toimintaideoita:
 - Karannut eläintarha
 - Apina puussa
 - Lentäjä
 - Aurinkotuoli
- Lopetus: Satuhieronta

Liikuntasalissa perheliikunta voi olla lajinomaista yhdessä pelaamista kuten jalkapalloa, koripalloa tai salibandyä.

Tämä esimerkki kerhokerta on tarkoitettu käytettäväksi mahdollisimman monenlaisissa liikunnallisissa harrastuksissa, ja tässä on pyritty siihen, että sekä vanhemmat että lapset pääsisivät matalalla kynnyksellä toimintaan mukaan.



Kerhokerran voi toteuttaa kesäaikana myös ulkona. Tämä kerhokerta koostuu yhdessä leikkimisestä ja kehonpainojumpasta. Tärkeintä on, että kaikilla on hauskaa, ja että harjoitteet ja leikit tehdään pilke silmäkulmassa.

ALKULEIKKI

Ketjuhippa

Valitaan joukosta hippa. Se, jonka hippa saa kiinni, ottaa hippaa kädestä kiinni ja kiinnijääneestä tulee myös hippa. Rivi kasvaa, mitä enemmän on kiinnijääneitä ja reunimmaisiet yrittävät aina ottaa seuraavia kiinni. Tätä jatketaan niin kauan, kunnes viimeinenkin leikkijä saadaan liittymään riviin.

Variaatio: Lapset ovat vanhemman reppuselässä ja yrittävät ottaa toisia reppuselässä istuvia lapsia kiinni. Vanhemmista muodostuu rivi reppuselässä istuvien lasten kanssa sitä mukaa, kun porukkaa jää kiinni.



TOIMINTA

KARANNUT ELÄINTARHA

On käynyt niin, että eläintarhasta on päässyt joukko eläimiä karkuun. Asetutaan viivalle, ja salin päästä päähän edetään aina eläimiä matkien vanhemman kanssa yhdessä.

Tässä leikissä huumori ja leikkimielisyys on tärkeä pitää matkassa mukana!

KARANNUT ELÄINTARHA

- Helppo versio

1. Apinaemot ja poikaset

Lapsi istuu aikuisen selässä, aikuisen edetessä kontaten tai haastavammassa versiossa neliraajakävellen.

2. Hylkeet

Edetään vain käsiä apuna käyttäen, jalat raahautuvat perässä. Vanhemmille haastetta saa, kun lapset istahtavat hylkeiden selkään.

3. Puput

Kun puput pääsevät karkuun, ne alkavat leikkiä! Edetään niin, että vuorotellen lapsi hyppää kontillaan olevan aikuisen yli, ja menee itse kontilleen jolloin aikuinen hyppää yli. Takaisin päin tultaessa voidaan edetä samalla tyylillä niin, että alitetaan kontillaan oleva aikuinen tai lapsi ryömien. Tässä onkin varsinkin aikuisille haastetta!

4. Haikarat

Haikarat kantavat poikasiaan myös selässä. Katsohan, kuinka pitkiä askelia äiti haikara saa otettua!



5. Sudenpennut

Sudenpennut ottavat karkureissusta ilon irti, ja etenevät kierimällä. Kierintään haastetta saa, kun ojentaa kädet tikkusuoraksi pään yläpuolelle.

6. Eläinten kiinniotto

Eläimet alkavat vastustella kiinniottoa. Lapsi ja vanhempi asettuvat kädet vastatusten, ja vanhemmat yrittävät vastustella lasten etenemistä lasten puskiessa jaloilla vauhtia.

Haastavammassa versiossa eläimet (aikuiset) heittäytyvät hankaliksi eivätkä tahdo liikhtaakaan. Lapset kokeilevat liikuttaa aikuista asettamalla pään aikuisen polvien väliin ja puskemalla eteenpäin.



7. Kottikärryllä ruokaa

Eläimet on saatu kiinni, ja nyt tarvitaan ruokaa kottikärrykaupalla nälkäisille karkulaisille.

Lapsi kävelee käsillään vanhemman lykätessä jaloista kottikärryjä eteenpäin. Pienen lapsen etenemistä voi helpottaa tukemalla lasta lantiosta, ja valitsemalla lyhyemmän matkan.



KARANNUT ELÄINTARHA

- Haastavampi versio

1. Kenguru ja poikanen.

Aikuinen konttaa, ja lapsen tulisi pysytellä kyädissä mahan puolella kädet halausotteessa aikuisen ympärillä. Tässä on hyvä olla pehmeä alusta.



2. Kirahvi.

Lapsi matkustaa vanhemman olkapäällä. Yritetään olla mahdollisimman korkealla, ja voi kokeilla antaa vaikka läpyt kaverille.



3. Eläintarhan johtaja.

Lapsi matkustaa vanhemman selässä vanhemman edetessä lankutusasennossa niin, ettei maha osu maahan ja vain jalkaterät ja kyynärpäät vastaavat etenemisestä - Tässäpä sitä on haastetta kerrakseen!



APINA PUUSSA



Vanhempi on puu, lapsi on apina, joka yrittää kiivetä puuhun. Aluksi vanhempi voi olla polvillaan toinen polvi edessä kädet sivulle levitettynä. Lapsi yrittää kiivetä olkapäille niin, ettei vanhempi auta. Vaikeammassa versiossa lapsi voi kokeilla nousta seisomaan aikuisen olkapäille, ja tästä aikuinen voi kokeilla vielä nousta seisomaan lapsi olkapäillä.



KOTKA

Vanhempi asettuu seisomaan jalat hieman koukussa. Lapsi nousee vanhemman reisien päälle seisomaan ottaen vanhempaa käsistä kiinni, ja ojentaa vartalonsa.



AURINKOTUOLI - Helppo



Aikuisen asettuu selinmakuulle polvet koukussa. Lapsi tulee istumaan mahan päälle nojaten vanhemman reisiin. "Otetaan aurinkoa" kunnes aurinkotuoli alkaa hajota, jolloin vanhempi tärisyttää jalkoja niin ettei kuitenkaan lapsi pääse putoamaan.



AURINKOTUOLI - Haastavampi



Haastavammassa versiossa lapsi istuu aikuisen säärien päällä niin, että aikuisen jalat ovat ilmassa selinmakuu asennossa. Tässä asennossa jalkoja voi myös heilutella.



LOPUKSI LEIVOTAAN!

Asetutaan piiriin, lapset käyvät makuulle. Ensin leivotaan pizzapohjat eli vanhempi hieroo lasta. Vuorotellen "täytetään pizzaa" lasten toiveiden mukaisesti. Laitetaan esim juustoa (sivellään), kinkkua (ripotellaan selkää), tomaattikastiketta (hierotaan) jne. Lopuksi leikitään, että pizzat laitetaan uuniin ja syödään.

Loppupiiri

Esimerkiksi kädet yhteen keskelle piiriä ja yhteen ääneen kerhon nimen huutaminen.



URHEILUKENTTÄ

Kerhokerran sisältö:

- Alkuleikki
- Toiminta:
 - Lapset vs. Vanhemmat viesti
- Loppurentoutus

Urheilukenttä antaa monipuoliset mahdollisuudet perheliikunnan toteuttamiselle. Kerhokerran sisältö voikin olla kaikkea jalkapallosta perinneleikkeihin ja yleisurheilun lajikirjoon.



ALKULEIKKI

Kuka pelkää leijonaa?

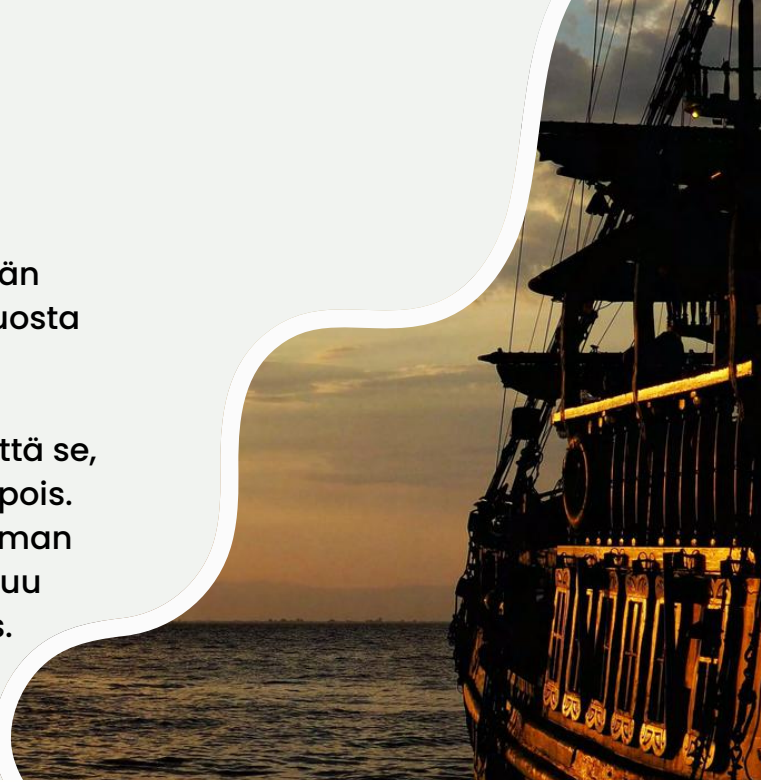
Leikkiä on hyvä leikkiä esimerkiksi juoksusuoralla. Asetetaan 2 viivaa, joiden väli voi olla 20–40 m. Leikissä yksi on leijona ja asettuu viivojen väliin, loput menevät toisen viivan toiselle puolelle. Leijona huutaa ”Kuka pelkää leijonaa”, jolloin kaikki lähtevät juoksemaan yrittäen päästä toisen viivan toiselle puolelle. Leijona ottaa juoksijoita kiinni, ja kiinni jääneestä tulee myös leijona. Leikki jatkuu, kunnes kaikki ovat jääneet kiinni.

ALKULEIKKI

Maa, meri, laiva

Asetetaan kolme viivaa / aluetta, jotka nimetään maaksi, mereksi ja laivaksi. Leikkijöiden tulee juosta sille alueelle, jonka leikin johtaja huutaa.

Leikistä voi tehdä leikkimielisen kilpailun niin, että se, joka viimeisenä ehtii kohteeseen, putoaa aina pois. Leikin johtaja voi myös hämätä huutamalla saman alueen nimen, jossa leikkijät ovat. Jos joku sortuu lähtemään liikkeelle, silloin putoaa leikistä pois.



TOIMINTA



Keksittekö yhdessä lisää hauskoja etenemistylejä?

LAPSET VS. AIKUISET VIESTI

Tehdään kaksi joukkuetta: Lapset ja aikuiset.

Osallistujien iän ja tason mukaan viestiin voi ottaa erilaisia elementtejä. Yksinkertaisuudessaan viesti voi olla vain juoksuviesti läpsystä vaihtaan.

Etenemistylejä voi leikinjohtaja ottaa kuitenkin enemmänkin: Kinkaten, karhukävelyä, pomppien, pallo jalkojen välissä, hernepussi pään päällä, tai vaikka ilmapalloa ilmassa pomputtaen.



RASTIPISTEET (40MIN)

Kierretään toimintapisteitä niin, että ryhmät vuorottelevat eri pisteillä, 4 x 8 - 10 min = 40min. Jokaisella pisteellä on hyvä olla oma ohjaaja tai ohjaaja voi kiertää ryhmän mukana.

Seuraavassa esimerkkitoimintapisteet. Pisteitä voi kuitenkin vaihdella ohjaajien osaamisen mukaan. Tässä on yksinkertaisimmat, helposti toteutettavat pisteet. Lisätietoa lajien ohjaamisesta löytyy esimerkiksi Suomen Yleisurheiluliiton nettisivuilta.

Lapsista myös usein turbokeihäänheitto tai autonrenkaan veto (naru rengaskumiin) ovat hauskoja.

• Pituushyppy

- Harjoitellaan pituushypyn tekniikkaa vuorotellen hyppypaikalle ponnistaen.

• Korkeushyppy

- Harjoitellaan korkeushyppyä, pienimmät voi hypätä vain patjalle ilman rimaa.
- Tällä pisteellä voi harjoitella myös loikkia.

• Estejuoksu (lasten pieniä esteitä)

- Voi tehdä erilaisia ratoja kentältä löytyvästä materiaalista, kuten renkaiden sisään pomppimisia, esteiden alitusta ja ylitystä.

• Juoksu

- Harjoitellaan nopeutta. Esimerkiksi vaihdellaan asentoja, josta tulee lähteä juoksemaan (maaten, kyykyssä, takaperin, istualteen jne.).

LOPPULEIKKI

Jos on aikaa, voi leikkiä esimerkiksi polttopalloa, tai sitten voi tehdä yhdessä venyttelyä / pientä jumppaa.



LIKEPANKKI





OHJEISTUS LIIKEPANKIN KÄYTTÖÖN

Monipuolisten liikuntatuokioiden takaamiseksi liikkeitä on jaoteltu eri kategorioihin helpottamaan tunnin rakentamista:

Alkuleikit	43
Alku- ja loppuleikit	44
• Parileikit	44
• Ryhmäleikit	46
• Alkuleikit luonnossa	49
Leikit ja pelit	50
Perheakrobatia	56
○ Eläinliikkeet	57
○ Pariakrobatia	63
○ Taitoliikkeet	73
Venyttely	81
Loppurentoutukset	87



Liikepankin liikkeiden on tarkoituksena toimia ohjaajan työkalupakkina erilaisia liikuntatuokioita suunnitellessa, jotta kehon liikuttaminen olisi mahdollisimman monipuolista ja kehittävää lapselle sekä aikuiselle, hauskuutta unohtamatta!

TOIMI NÄIN:



Valitse "alkuleikit" kategoriasta sopiva alkuleikki.



Valitse joko "leikit ja pelit" TAI "akrobatia" osio.



Mikäli valitset "leikit ja pelit" osion, niin valitse 2-3 sopivaa leikkiä tai peliä.



Mikäli valitset "Akrobatia" osion, valitse

- Eläinliikkeistä 3-4 liikettä
- Pariliikkeet 3-5 liikettä
- Taitoliikkeet 2-3 liikettä



Lopuksi valitse "Loppuleikit" osiosta sopiva harjoitus.



ALKULEIKIT

Alkuleikkien tarkoituksena on herätellä osallistujat toimintaan. Kehon fyysisen lämmittämisen ja pienen hien lisäksi alkuleikit rentouttavat ja luovat tunnelmasta turvallisemman, ja osallistujien on matalampi kynnyks lähteä toteuttamaan itse toimintaa. Kerhon alussa alkuleikit on hyvä olla helppoja ymmärtää, jolloin osallistujille tulee turvallisempi olo. Alkuleikkeihin voi ottaa myös mukaan tutustumista.

Ohjaajan on tiedostettava, minkälaiset alkuleikit ryhmälle soveltuvat. Ohessa on leikki-ideoita, jotka ovat merkitty haastavuuden perusteella tassujen mukaan 1-5.



1 tassu = helppo ja perheen pienimmillekin soveltuva.

Jos ryhmässä on vanhempia lapsia, tai jos lapset ovat heti rohkeana toiminnassa mukana, voi käyttää haastavampia leikkejä. Mikäli taas toiminnassa on pienempiä mukana, tai ryhmä on arempi, on hyvä valikoida helpompi leikki.



ALKU- JA LOPPULEIKIT

Alkuleikit ovat jaoteltu parileikkeihin, ryhmäleikkeihin ja alkuleikkeihin luonnossa. Osiosta "Leikit ja Pelit" voit myös ottaa leikkejä esimerkiksi perhejumppa tuokion alkuun. Parileikkejä voi toteuttaa esimerkiksi vanhempi-lapsi pareissa.

PARILEIKIT



PARIPEILI

Pyritään löytämään jokin tasapainoa haastava alusta, esim. penkki tai puunrunko (tarvittaessa tasaisella maalla esim. viivan tai narun päällä). Toinen pareista aloittaa peilinä ja hän tekee jonkin tasapainoa haastavan liikkeen (esim. toinen jalka ilmaan), jota toinen yrittää peilinä matkia. Parit vaihtavat rooleja kahden liikkeen jälkeen. Leikistä saadaan myös kisailu, mikäli putoamiset tai horjahtamiset lasketaan.



KÄSIPAINI

Pareittain asetutaan seisomaan niin, että parit asettavat oikean jalan ulkosyrjät toisiaan vasten ja ottavat oikealla kädellä kättelyotteen toisistaan. Ohjaajan merkistä parit alkavat horjuttamaan toistensa tasapainoa liikuttamalla yhdessä olevaa kättä. Leikin voittaa se, joka pystyy horjuttamaan parinsa tasapainoa niin, että hän joutuu irrottamaan jommankumman jalkansa maasta.



SEURAA JOHTAJAA



Sovitaan kumpi pareista aloittaa johtajana ja määritellään leikkialue ja myös leikkiin mahdollisesti hyödynnettävät välineet. Johtaja lähtee liikkumaan erilaisilla liikkumistyyyleillä ja voi kiivetä esimerkiksi jonkun esteen ylitse tai tehdä jonkin taito tai lihaskuntoliikkeen. Toisen pareista on tarkoitus tehdä johtajan perässä samat liikkeet. Liikkumisen tapoja voivat olla esim. ryömiminen, konttaaminen, loikkiminen, hyppiminen eri tyylein, laukkaaminen, ristiaskleet jne. Käyttäkää mielikuvitusta ja haastakaa itseänne ja paria. Puolessa välissä leikkiaikaa vaihdetaan roolit toisinpäin.



POLVIKOSKETUS

Parit seisovat sopivalla etäisyydellä vastakkain. Leikin tarkoituksena on yrittää koskettaa paria polveen ja yrittää samalla estää, että kaveri ei saa kosketettua polveen. Ohjaajan merkistä ensimmäisenä toisen polveen koskenut saa pisteen. Voidaan sopia, että pelataan esim. viiteen pisteeseen asti tämän jälkeen voi aloittaa alusta. Lisähaastetta leikkiin saa jos kokeillaan seistä yhdellä jalalla. Jos pareista toinen horjahtaa ennen polveen kosketusta ja molemmat jalat osuvat maahan, toinen pareista saa pisteen.



KÄMMENLÄPSYT

Parit asettuvat sopivalle etäisyydelle toisiaan vasten niin, että kämmenet ovat oman rinnan korkeudelle paria vasten (ei kuitenkaan kämmenet yhdessä parin kanssa). Parit yrittävät läpätä toisiaan kämmeniin niin, että tasapaino horjuu ja pari joutuu irrottamaan toista jalkaa maasta. Leikkiä voidaan leikkiä esim. viiteen pisteeseen asti. Huomioidaan voimankäyttö sopivaksi eli kämmeniin osumat eivät saa olla niin kovalla voimalla tehtyjä, että se voisi tuntua toisesta kipeälle.



RYHMÄLEIKIT



PUUHIPPA

Jokainen leikkijä valitsee oman puun, paitsi yksi leikkijöistä, joka on hippa. Puiden olisi hyvä olla melko lähellä toisiaan. Hippa huutaa "puu palaa, pakko vaihtaa" ja tällöin leikkijöiden pitää vaihtaa puuta mahdollisimman nopeasti. Ilman puuta oleva hippa yrittää varastaa vapaana olevan puun itselleen ja ilman puuta jäänyt leikkijä siirtyy hipaksi.

Leikkiä voidaan soveltaa liikkumistapoja vaihtamalla esim. loikkien, laukaten tai erilaisin eläinliikkein liikkuen.



KETJUHIPPA

Aluksi yksi leikkijöistä valitaan hipaksi, joka aloittaa ohjaajan merkistä muiden kiinniottamisen. Kun hippa saa yhden leikkijän kiinni, he jatkavat yhdessä käsikädessä muiden kiinniottamista. Hippaketju kasvaa pikkuhiljaa ja sen pitää pysyä koko ajan ehjänä. Ketjussa ainoastaan uloimpana olevat hipat voivat olla kiinniottajia vapaalla kädellään. Leikki loppuu kun kaikki leikkijät ovat samassa ketjussa.



RAPUHIPPA

Yksi tai kaksi osallistujaa valitaan hipaksi. Hippa karhu, joka kulkee karhunkäynnillä peppu ylhäällä kädet ja jalat suorina. Karkuun menijät ovat rapuja, jotka liikkuvat karhua karkuun rapukävelynä niin, että nostetaan istuma-asennossa peppu ilmaan ja liikutaan karhua karkuun. Toinen rapu voi pelastaa kiinni jääneen ravun koskettamalla rapua.



TUTUSTUMISSALAATTI

Tutustumis-salaatti etenee perinteisen hedelmäsalaatin idealla, ja onkin kivan yksinkertainen toteuttaa myös pienempien lasten kanssa. Leikin avulla lasten on helppo löytää yhteisiä kiinnostuksen kohteita, ja toisaalta saada kivasti myös liikettä, mikä vähentää alkujännitystä.

Laittakaa piiriin tuolit / istuinaluset tai piirtäkää maahan ympyrät jokaiselle paikaksi. Vähentäkää piiristä yksi paikka niin, että yksi osallistuja menee piirin keskelle. Keskellä olija keksii jonkun asian, josta tykkää, esimerkiksi "Minä tykkään jäätelöstä". Kaikki jotka tykkäävät jäätelöstä, vaihtavat paikkaa keskenään. Se, joka ei ehdi löytämään paikkaa, jää keskelle ja keksii taas jonkin asian esim. "Minä tykkään mopoista", ja kaikki, jotka tykkäävät mopoista, liikkuvat.



PEILI

Tuttu klassikkoleikki toimii aina vähentämään jännitystä!

Yksi leikkijöistä on peili, joka seisoo selin muihin. Toiset asettuvat lähtöviivalle noin 20 metrin päähän peilistä ja yrittävät liikkua kohti peiliä. Peili kääntyy silloin tällöin, yllättäin, liikkujiin päin. Jos peili huomaa jonkun liikkuvan, tämä joutuu palaamaan takaisin lähtöviivalle. Se, joka ensimmäisenä ehtii koskettamaan peiliä ja huutamaan oman nimensä on seuraava peili.



KUPIT JA KARTIOT

Tämä on todellinen perinneleikki!

A: Aikuiset ja lapset.

10 kartiota (sovelta osallistujamäärän mukaan), alussa 5 oikeinpäin, 5 väärinpäin. Aikuiset kääntää kartioita väärinpäin, lapset oikeinpäin. Leikki loppuu, kun jompikumpi joukkue voittaa ja saa kaikki kartiot käännettyä.



POLTTOPALLO

Polttopalloa voi leikkiä koko perheen toiminnassa niin, että esimerkiksi vanhemmat polttavatkin lapsia – tai toisinpäin. Osa menee rajatun alueen keskelle, ja kun pallo osuu, palaa, ja joutuu polttajaksi.



HIPPAVARIAATIOT

Hippa! - Se lasten suosikkileikki. Erilaisia hippavariaatioita löytyy kohdasta leikit ja pelit. Alkuleikkinä on hyvä suosia yksinkertaisia leikkejä, joiden ohjeet on helppo ymmärtää.

Banaanihipassa kiinnijäänyt nostaa kätensä ylös banaaninmuotoon, ja leikkijän voi pelastaa aukaisemalla kädet.

Eläinhipassa päätetään, millä eläintyyllillä leikkijät etenevät (rapuhippa, karhuhippa jne.).

Repparihipassa lapset ovatkin vanhemman reppuselässä, ja ohjailevat aikuista liikkumaan niin, että pääsevät hippaa karkuun tai saavat muita kiinni.

Kantohipassa kiinnijääneet jäävät makaamaan, ja muut leikkijät kantavat ne käsistä ja jaloista alueen ulkopuolelle, jolloin kiinnijääneet pelastuvat.

Viivahipassa vanhemmat seisovat salissa / kentällä olevan viivan päällä, ja lapset yrittävät päästä juoksemaan viivan yli jäämättä kiinni.



HÖYHENPELI

Leikkialueelle piirretään kolme viivaa, joiden väli on noin 5 metriä. Keskimmäisen viivan kohdalle asetetaan höyhen, takimmaisat rajat ovat maaleja. Leikkijät jaetaan kahteen joukkueeseen ja joukkueet koettavat puhaltaen saada höyhenen vastapuolen maaliin. Maalin jälkeen aloitetaan peli taas keskiviivalta. Eniten maaleja saanut joukkue voittaa.



MAA, MERI, LAIVA

Tämä yksinkertainen liikuntaleikki soveltuu hyvin perheliikuntaan ulko - tai sisäleikiksi. Peliin tarvitaan kolme viivaa tai merkittyä paikkaa, jotka ovat maa, meri ja laiva. Leikkijät asettuvat keskimmaiselle viivalle, joka on laiva ja jäävät odottamaan huutoa, mihin siirtyä. Huutaja voi olla yksi lapsista tai ohjaaja. Huutaja huutaa jonkin viivoista (maa, meri tai laiva) ja kaikki juoksevat kyseiselle viivalle. Jos juoksee väärälle viivalle, putoaa pelistä. Se, joka on viimeisenä huudetulla viivalla, putoaa myös. Jos huutaja huutaa sen viivan, jolla leikkijät jo seisovat ja joku ottaa askeleenkin pois viivalta, myös hän putoaa. Se leikkijä, joka on viimeisenä mukana, voittaa.



TERVEHDYSLEIKKI

Leikkijät kiertää ympäri huonetta ja ohjaaja kertoo miten tervehditään (jalalla, kyynäpäällä, päällä, polvella, tanssien, iloisesti, surullisesti, vihaisesti, nauraen..)

ALKULEIKIT LUONNOSSA



KUKA PELKÄÄ METSÄMIESTÄ?



*Luontoleikit ovat kivoja myös
talvella lumessa!*

Rajataan metsästä puita yksi vähemmän kun leikkijöitä (esim. alue tai puut voi merkata narulla).

Leikkijät valitsevat oman puun, yksi jää "metsämieheksi" ja huutaa "Kuka pelkää metsämiestä", jolloin lapset lähtevät juoksemaan ja vaihtavat puita. Myös metsämies yrittää saada oman puun. Se joka jää ilman puuta, jää taas metsämieheksi.

Jokainen on vuorollaan kapteeni, joka käskee tehdä erilaisia jumppaliikkeitä. Liikepankista voi löytyä erilaisia hyppyjä, pyörähdyksiä, venytyksiä, temppuja ("lapset ryömii aikuisen ali"), kehonpainoharjoitteita (kuten "lapset olkapäille", "lapset reppariin") tai haastavimmillaan jopa lihaskuntoliikkeitä "punnerruksia lasten kanssa".



KAPTEENI KÄSKEE



ETSITÄÄN LUONNOSTA ITSEMME!



Etsitään luonnosta kasveja / ötököitä / materiaaleja, jotka kuvastavat jollakin tapaa omaa itseä. Esitellään itsemme esim. "Nautin yhtä paljon auringosta kun tämä Leskenlehti", "Olen yhtä eloisa kun tuulessa huokuva heinä", "Olen yhtä hyvä rakentamaan legoilla kuin muurahaiset havunneulasilla", "Valitsin tämän punertavan lehden, koska pidän punaisesta", "Olen yhtä nopea kuin tämä hyttynen" tai "Olen yhtä pieni kun tämä hiekanjyvä".

Ohjaaja voi yllä esitettyjen esimerkkien valossa siivittää leikin alkuun.



LEIKIT JA PELIT

Ulkona klassikkoleikit kuten polttopallo, kirkonrotta, pimeäpiilo ja pallopaikalla ovat lasten mieleen, ja soveltuvat käytettäväksi lähes kaikenikäisten kanssa.



SUOFUTIS

Tästä lajista nauttivat niin lapset kun vanhemmatkin. Ohjaajan tehtävä on varmistaa että suo on sopivan kantava. Rajataan alueelta maalit esimerkiksi metsän reunasta, ja ei muuta kun pelaamaan! Varusteena käyvät ihan vain lenkkarit, koska kastuu joka tapauksessa.



RISTINOLLA

Tehkää esimerkiksi risuista tai vaikka hiihtosauvoista maahan iso ruudukko. Ruudukon viereen laitatte pelinappuloita, kuten lätkiä, kartioita, kiviä, käpyjä tai keppejä. Tehdään kaksi joukkuetta, ja viestityyllä edetään yksi kerrallaan asettamaan ruudukkoon nappula. Se joukkue, jolla on ensimmäisenä suora, voittaa!



KARHUAARA

Aikuiset on karhuja ja yrittää saada hirviä eli lapsia kiinni. Leikki alkaa niin että hirvet on piilossa metsässä. Hirvet lähtee etsimään ruokaa, ja kun huudetaan karhuvaara, lapset menee nopeasti piiloihin. Kiinnijääneistä tulee karhuja. Metsään voi piilottaa ruuaksi esimerkiksi 10 palloa / merkkiä, jotka lasten tulee hakea. Kun merkit on kerätty, lapset voittaa.



TUO MINULLE

Kaksi tai useampi joukkuetta, jos leikkimielinen kisailu motivoi porukkaa niin ensimmäiselle voi antaa aina pisteen.

Ohjaaja huutelee erilaisia luonnosta löytyviä asioita, kuten:

- Jotain vihreää
- Jotain pehmeää
- Jotain limaista
- Jotain syötävää
- Jotain, josta voi askarrella
- Jotain, jolla voi tienata
- Jotain kovaa



KUPIT JA LAUTASET

Kaksi joukkuetta: Aikuiset ja lapset. 10 kartiota (sovelta osallistujamäärän mukaan), alussa 5 oikeinpäin, 5 väärinpäin. Aikuiset kääntää kartioita väärinpäin, lapset oikeinpäin. Leikki loppuu, kun jompikumpi joukkue voittaa ja saa kaikki kartiot käännettyä.



HÄMÄHÄKIN VERKKO

Kahden puun väliin viritetään narusta "verkko", josta lapsen ja vanhemman tulee päästä läpi. Verkkoa voi käyttää ns. Leikkinä sellaisenaan, tai sitten verkon reijät voi pisteyttää. Esimerkiksi alhaalla olevista isoista rei'istä saa 1p, kun taas ylhäällä olevista 5p. Vanhempi saa auttaa lasta, ja tehtävän voi suorittaa myös joukkueissa.



OJAN YLITYS

Leikitään ojan ylitystä, jossa aikuiset ja lapset muodostavat esimerkiksi kahden hengen tiimejä. Rajataan "oja", mikä voi olla ryhmän taitotasosta riippuen 2-10m leveä. Joukkueille jaetaan kaksi laudanpätkeä / maton palasta / minirengasta tai muuta ulkoliikuntaan soveltuvaa päälle astuttavaa palasta. Joukkueen tulisi päästä näiden palasten avulla ojan toiselle puolelle koskettamatta maata, toisiinsa tukeutuen. Jos putoaa, palataan alkuun. Tämän voi tehdä myös leikkimielisenä nopeuskilpailuna, jossa kaikki joukkueet ovat mukana.



JONOHIPPA

Kaikki ottavat itselleen parin ja toinen pareista asettuu toisen taakse pitäen vyötäröstä kiinni etumaisena olevaa kaveria. Tämän jälkeen yksi leikkijä valitaan hipaksi, jonka tehtävänä on yrittää ottaa pareista taaempana olevaa leikkijää kiinni koskettamalla hänen käsiin tai vartaloon. Pareista etumaisena oleva yrittää suojella parhaan kykynsä mukaan takana olevaa kaveriaan. Hipan saadessa kiinni, parin etumaisena olevasta leikkijästä tulee uudelleen hippa ja vanha hippa menee toisen parin taakse. Tämän jälkeen hippa taas jatkuu.



KYYKKYHIPPA

Sovitaan etukäteen rajattu leikkialue, jossa liikutaan (etenkin ulkona). Yksi tai kaksi leikkijöistä jää hipaksi. Hipassa kaikilla leikkijöillä on mahdollisuus suojautua hipalta menemällä kyykkyyh, jolloin hippa ei voi ottaa kiinni. Leikin alussa sovitaan, montako kyykkyä pitää aina suorittaa suojautuessa. Aluksi kyykkysten määrä voi olla esimerkiksi kolme kyykkyä, jotka leikkijä suorittaa. Hippa ei saa jäädä viereen odottamaan vaan jatkaa matkaansa. Kun hippa saa jonkun kiinni, kiinni otetusta tulee hippa. Toisena vaihtoehtona voidaan tehdä niin, että kiinni otetusta tulee hippa ja alkuperäinen kiinniottaja jatkaa myös hippana. Näin hippojen määrä kasvaa pikkuhiljaa ja leikki loppuu siihen kun kaikki on saatu kiinni.

Kyykkyhippaa voi soveltaa lisäämällä kyykkysten määrää tai tekemällä syväkyykyssä pumppauksia eli laskeudutaan mahdollisimman syvälle kyykkyyh ja sieltä suoristetaan välissä jalat mahdollisimman suoraksi kämmenten pysyessä maassa ja laskeudutaan takaisin syväkyykkyyh. Tätä liikettä toistamalla saadaan lisättyä liikkuvuutta lantioon ja takareisiin.



TAITOHIPPA

Hippa muistuttaa tavallista hippaa, mutta kiinni jäädessään leikkijä menee sovittuun paikkaan tekemään taitoliikkeen. Taitoliikkeet vaihtuvat hipan aikana ohjaajan ohjeiden mukaan. Taitoliike voi olla esim. määrätty määrä X-hyppyä, kyykkyjä, yhdellä jalalla hyppyjä, vaakaliike yhdellä jalalla, 5 punnerrusta, 5 kärrynpyörää, puomia pitkin kävelyä tai mitä vain keksitte. Voitte myös yhdessä ideoida taitoliikkeitä, joilla itsensä saa vapautettua ja pääsee takaisin mukaan hippaan. Leikissä voi olla yksi tai kaksi hippaa. Vaihtakaa hippaa välillä.



KROKOTIILIJUOKSU

Muodostetaan juoksurata sisälle tai ulos. Rata voi olla suora tai mutkitteleva ja siinä voi olla myös jotain pieniä helposti ylitettäviä esteitä. Osallistujat jaetaan kahteen joukkueeseen (tai useampaan) ja joukkueen jäsenet asettuvat jonoon ottaen toisiaan vyötäröltä kiinni. Näin muodostuu krokotiili. Ohjaajan merkistä joukkueet lähtevät pitkänä krokotiilinä pomppimaan tasajalkaa (vaihtoehtona kävely) rataa pitkin ja yrittävät pitää letkan yhtenäisenä. Mikäli krokotiili katkeaa, se yhdistetään uudelleen niin, että irronnut etupää peruuttaa takapäen taakse ja matka voi jatkua. Ensimmäisenä maalissa oleva joukkue on voittaja. Tähän leikkiin voi keksiä lisää erilaisia etenemistapoja, kuinka letka pysyy silti yhtenäisenä.



HEDELMÄSALAATTI

Leikkijät muodostavat piirin, joka voidaan myös ulkona piirtää maahan. Yksi menee keskelle kiinniottajaksi ja muut leikkijät ovat hänen ympärillään piirissä. Osallistujat nimetään hedelmiksi niin, että joka kolmas hedelmä on sama hedelmä. Piirissä voi olla esim. banaani, mango, omena, päärynä jne. Kun piirin keskellä oleva huutaa jonkin hedelmän nimen, esimerkiksi "päärynä", kaikkien päärynöiden tulee pyrkiä vaihtamaan mahdollisimman nopeasti paikkaa keskenään. Tässä kohtaa piirin keskellä oleva kiinniottaja voi myös kokeilla varastaa jonkun päärynän paikan. Se joka jää ilman paikkaa, siirtyy piirin keskelle. Mikäli hippa huutaa "hedelmäsalaatti", kaikki hedelmät vaihtavat paikkaa keskenään. Leikissä voidaan soveltaa erilaisia liikkumisen tapoja esim. hyppäminen, juoksu takaperin, karhukävely, rapukävely, pupunhyppy tai jokin muu eläinliike. Näin koko keho saa lämpöä ja liikkumisesta tulee monipuolista.



PUU-SILTA-KIVI HIPPA

Valitaan hippa tai hipat (riippuen leikkijöiden määrästä) ja määritellään leikkialue. Leikkijät juoksevat karkuun hippaa ja mikäli he jäävät kiinni, kiinniottaja määrää asennon, johon mennä.

Näitä asentoja ovat

Puu: seisotaan suorana kädet kohti taivasta

Silta: kädet ja jalat maassa ja peppu kohti taivasta, pää käsien välissä

Kivi: käperrytään istuen / polvillaan kiveksi

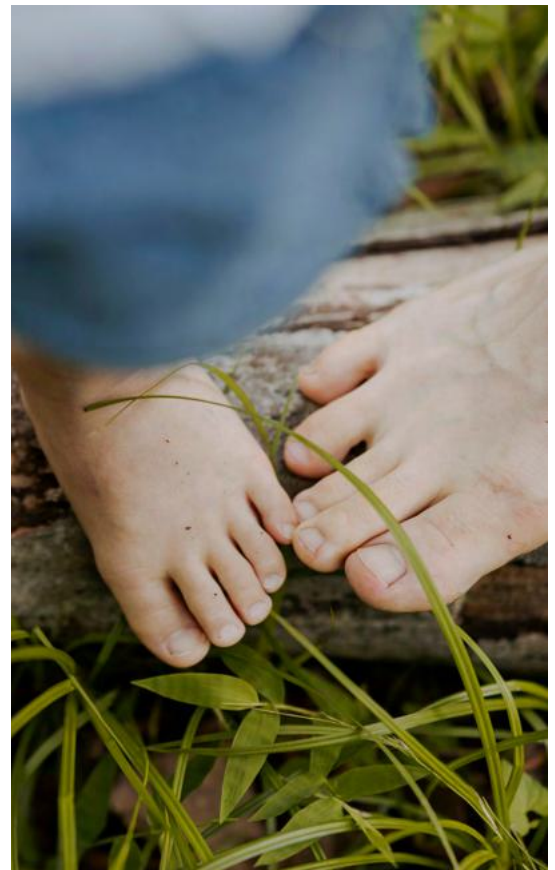
Pelastus tapahtuu sen mukaan, missä asennossa kiinnijäänyt on.

Puu pelastetaan kiertämällä se kerran ympäri, silta pelastetaan ryömimällä sillan ali ja kivi pelastetaan hyppäämällä yli. Vaihdetaan välillä hippoja.



SAARIHIPPA

Määritellään välineistä erilaisia "saaria", joiden päälle voi hypätä. Saaret voivat olla penkkejä, patjoja, vanteita, hernepusseja tai ulkona keppejä, kiviä, maahan piirrettyjä alueista tms. Liikkuminen tapahtuu siirtymällä saarelta toiselle niin, että välissä ei tarvitsisi koskea ollenkaan "veteen" eli muualle maahan. Hippa yrittää ottaa kiinni liikkumalla saarelta toiselle ja saatuaan jonkun toisen leikkijän kiinni hippa vaihtuu. Hippa vaihtuu myös, jos karkuun menevä osuu "veteen" eli poistuu "saarelta". Käyttäkää mielikuvitusta saarien rakentamisessa ja tehkää se niin, että siirtymät onnistuvat kaikilta.





PEIKKOHIPPA

Leikkiin valitaan 2-4 peikkoa (riippuen osallistujien määrästä), jolle määritellään leikkialueelta omat "peikon pesät". Muut leikkijät liikkuvat vapaasti leikkialueella ja aluksi peikot ovat omissa pesissään. Ohjaajan merkistä "peikot pois pesästä" peikot saavat lähteä pois pesästä ja yrittävät ottaa muita leikkijöitä kiinni. Peikko kuljettaa kiinni jääneen leikkijän kädestä kiinni pitäen omaan pesäänsä, josta ei saa poistua. Ohjaajan merkistä "peikot omaan pesään" peikot joutuvat myös välillä palaamaan omaan kotipesäänsä, kunnes ohjaaja voi taas huutaa "peikot pois pesästä". Näitä huutoja ohjaajan kannatta tehdä melko usein, jolloin hippaan tulee paljon säpinää. Eniten juoksijoita kiinni saanut peikko voittaa.



TASAPAINOPATSAAT

Jakaudutaan 3-5 hengen ryhmään ja ryhmän tehtävä on keksiä, millaisen patsaan he voisivat yhdessä muodostaa niin, että ovat kiinni toisissaan. Ohjaaja voi haastaa patsaan muodostamista sanoen erilaisia sääntöjä esim. ensimmäistä patsasta muodostaessa "vain neljä jalkaa saa olla maassa" tai "kaksi kättä ja kaksi jalkaa maassa". Ohjaaja voi keksiä erilaisia ohjeita patsaiden muodostamiseen ja ryhmäläiset muodostavat patsaan näiden ohjeiden mukaisesti. Kun kaikki ovat muodostaneet patsaan, ohjaaja tarkistaa, onko patsas muodostettu ohjeiden mukaisesti. Halutessaan ryhmäläiset voivat keksiä, mitä patsas esittää.

PERHEAKROBATIA

Perheakrobatiaa voidaan toteuttaa sisällä tai ulkona vaihtoehtona leikeille ja peleille. Ennen akrobatiaosuuden aloittamista toteuta jokin alkuleikki lämmittelyksi. Akrobatiaosion tarkoituksena on kehittää sekä lapsen että aikuisen lihaskuntoa, kehonhallintaa ja liikkuvuutta. Monissa liikkeissä yhdistyykin kaikki nämä ominaisuudet yhtä aikaa.



Akrobatiaosuudessa edetään lämmittävistä eläinliikkeistä kohti haastavampia pariliikkeitä. Liikkeitä pystyy aina soveltamaan tarvittaessa helpompaan versioon ja tarkoituksena on tarjota koko perheelle onnistumisen kokemuksia siitä, mihin oma keho pystyy. Tärkeää on rohkaista aikuista ja lasta kokeilemaan, mihin oma keho pystyy ja tätä kautta saada onnistumisen kokemuksia yhdessä tekemisen kautta! Joten rohkeasti vain yrittämään!

TUNNIN RAKENNE:

(45-60min)

1. Alkulämmittely & alkuleikit

- Valitaan yksi yleisleikki (esim. joku hippa), jossa tulee lämmin
- 3-4 eläinliikettä, joilla edetään määrätty matka TAI hippaa vaihtuvilla eläinliikkeillä

2. Akrobatia -osuus

- 3-6 pariliikettä
- Valitaan joku päivän opeteltava taito, esim. kuperkeikat tai päälläseisonta
- Valittuja liikkeitä toteutetaan yhdessä lapsen kanssa 1-2 kierrosta

3. Loppuleikki ja rauhoittuminen

- Valitaan leikki, jossa lapsi pääsee vielä rauhoittumaan yhdessä aikuisen kanssa





ELÄINLIIKKEET

OSANA ALKULÄMMITTELYÄ

Eläinliikkeet toimivat alkulämmittelyliikkeinä ja niiden tarkoituksena on valmistaa kehoa tulevaan akrobatiaosuuteen. Eläinliikkeitä voi myös hyödyntää muihin liikuntatuokioihin sisällä ja ulkona. Eläinliikkeiden avulla lisätään kehon liikkuvuutta ja aktivoidaan lihaksia tulevia liikkeitä varten. Eläinliikkeet myös kehittävät kehonhallintaa ja motorisia taitoja.

TEE NÄIN

- Valitse 3-4 eläinliikettä
- Aikuinen ja lapsi etenee yhdessä määrätyn matkan eläimenä, jonka jälkeen ohjaaja näyttää taas uuden eläimen
- Vaihtoehtoisesti voidaan olla yhdessä hippaa, jossa edetään ohjaajan näyttämänä eläimenä ja kahden minuutin välein eläin vaihtuu. Jatketaan 3-4 eläimen verran.





KIRAHVI

Kurkotetaan kädet kohti kattoa ja kävellään mahdollisimman pitkänä vartalo suorana varpaillaan. Edetään etu- ja takaperin.



KENGURU

Hypitään tasajalkaa eteenpäin niin kuin kengurut kädet lantiolla. Haastavempana voi kokeilla myös hyppyjä takaperin tai sivuttain.



FLAMINGO

Otetaan askelkyykky eteen ja ponnistetaan yhden jalan varaan nostamalla toinen polvi eteen ylös koukkuun ja kädet sivuille niin kuin flamingolla.





HEVOSEN LAUKKA

Kuvitellaan olevamme laukkaavia hevosia, jotka liikkuvat ensiksi eteenpäin laukaten välillä oikea jalka edessä ja välillä vasen jalka edessä. Kokeillaan miten laukka sujuu myös takaperin tai sivuttain.



JÄNISHYPPY

Käydään syväkyökkyyyn kämmenet lattiaa vasten. Hypitään eteenpäin kuin jänikset niin, että kämmenet käyvät aina koskettamassa lattiaa ennen uutta hyppyä.



KARHUKÄVELY

Kädet ja jalat suorana lattiaa vasten niin, että peppu on kohti kattoa. Polvet voi olla tarvittaessa hieman koukussa. Edetään kuin karhut eteenpäin.





KARHUKÄVELY RAPSUTUKSILLA

Edetään kuin karhukävelyssä, mutta karhua välillä kutittaa toisesta nilkasta ja karhu joutuu pysähtymään ja rapsuttamaan itseään toisesta nilkasta monta kertaa matkan aikana.



APINALOIKKA

Asetutaan kyykkyyyn niinkuin apinat ja edetään sivuttain. Ensin molemmat kädet viedään sivulle ja sitten jalat hyppää perässä. Puolessa välissä vaihto toinen kylki edellä liikkuen loppuun.



RAPUKÄVELY

Rapu istuu lattialla kädet jalat lattiaan tukeutuen. Sitten rapu nostaa pepun ilmaan ja lähtee kävelemään. Kokeile osaako rapu mennä etu- ja takaperin.





RAVUN AAMUVENYTYS



Käydään rapuasentoon ja kokeillaan pystytäänkö tekemään ravun aamuvenytys kurkottamalla toista kättä vartalon jatkoksi. Tehdään toistoja molemmille puolille niin, että peppa laskeutuu välillä maahan.



MITTARIMATO

Seiso jalat lähellä toisiaan ja vie kädet lattiaan. Kokeile miten pitkälle pystyt venymään mittarimatona, kun kävelet käsillä eteenpäin. Sen jälkeen kädet jäävät paikoilleen ja jalakävelevät mahdollisimman lähelle käsiä.



HÄMÄHÄKKI



Konttausasennossa polvet irti lattiasta (leijonan aloitusasento). Kokeillaan kääntyä rapuasentoon ja sieltä käännyttään taas uudelleen konttausasentoon. Vaihdetaan välillä suuntaa.





HYLJE



Asetutaan vatsamakuulle jalat suorina. Yritetään käsillä lattiasta vetäen liikkua eteenpäin.



HYLKEEN KIERINTÄ

Asetutaan vatsamakuulle kädet kurkottaa eteen ja jalat suorana takana. Lähdetään kierimään niin, että kädet ja jalat pysyvät mahdollisimman paljon irti lattiasta ja ovat mahdollisimman suorana.



LEIJONA



Liikutaan kuin vaaniva leijona konttausasennossa niin, että polvet pidetään 1cm irti lattiasta. Tarvittaessa polvet lasketaan välillä maahan.



APINALOIKKA YHDELLÄ KÄDELLÄ

Asetutaan kyykkyyyn niin kuin apinat ja viedään toinen käsi etuviistoon lattiaan, jolloin hypätään käden viereen. Tehdään vuorokäsin ja edetään etuviistoon hyppien.



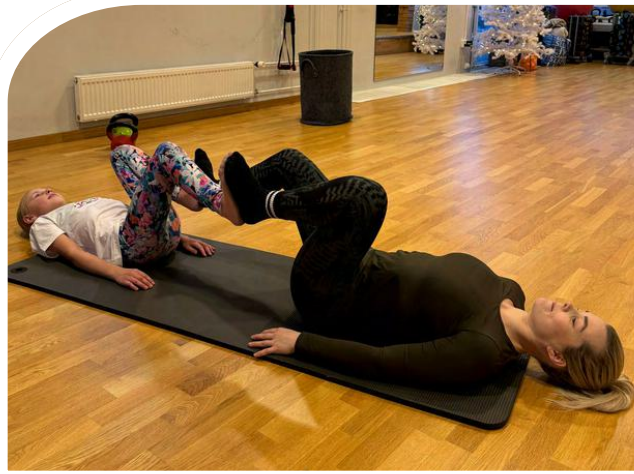
PARIAKROBATIA

Pariliikkeissä aikuinen ja lapsi pääsevät yhdessä kokeilemaan erilaisia temppuja, jotka vaativat molemmilta keuhonhallintaa. Pariliikkeisiin siirrytään alkulämmittelyn jälkeen.



TEE NÄIN

- Valitse 3-5 erilaista pariliikettä
- Tehkää samaa liikettä 3-5 kertaa, jotta liikkeen toteutus alkaa olla mahdollisimman sujuvaa.
- Liikkeiden haastavuustaso on merkitty tassuin, mutta lähtekää rohkeasti kokeilemaan liikettä ja keksikää helpompia versioita, miten liikkeen voisi toteuttaa.



OMPELUKONE



Lapsi ja aikuinen makaavat selällään jalat vastakkain pyörittäen jalkoja. Aluksi voi pitää käsistä kiinni, ja sitten laskeutua selinmakuulle.



JÄTTILÄISKÄVELY

Lapsi asettuu aikuisen jalkaterien päälle seisomaan, ottaen aikuista käsistä kiinni. Kävellään näin ympäri huonetta.



PÄÄLLIKÖ



Helppo: Aikuinen on lankkuasennossa polvet lattiassa ja lapsi istuu aikuisen selän päällä. Lapsi voi kokeilla kääntyä aikuisen selän päällä toisinpäin eli jos alkuun kasvot ovat eteenpäin, niin nyt kasvot osoittavat taaksepäin. Tämän voi toistaa 2-3 kertaa.

Haastavampi: Aikuinen irrottaa polvet lattiasta ja yrittää pysyä lankkuasennossa. Lapsi kokeilee taas kääntyä aikuisen selän päällä.



LENTOKONE



Aikuinen makaa selällään maassa, ja nostaa lapsen jalkojensa päälle lentokone asentoon (jalat lapsen nivusien kohdalla vähän sivuttain), tukien lasta käsillä rinnasta. Lapsi voi levittää kätensä siiviksi lentokoneen tyyliin. Helpommassa versiossa aikuinen nostaa lapsen kuvan mukaisesti jalkojensa päälle.

Haastavampi: lapsi voi kokeilla tehdä lentokoneasennosta tuetusti kuperkeikan aikuisen pään yli. Aikuinen siirtää jalkojansa päätänsä kohden samalla tukien lasta rinnasta. Lapsi ottaa käsillä vastaan aikuisen pään yläpuolelta ja tekee kuperkeikan.



LAIVAN KAPTEENI

Lapsi asettuu istualteen selällään makaavan aikuisen navan alapuolelle. Kun kapteeni sanoo että laiva liikkeelle, aikuinen yrittää nostaa lantiota. Kun lapsi sanoo "vauhtia", alkaa laiva heilumaan aallokossa.

Tämä liike on jo aikuiselle todella haastava ja vaatii lihasvoimaa. Tätä voi myös kokeilla ilman lasta.





KUNINKAAN TUOLI

Aikuinen makaa selällään maassa, ja lapsi asettuu istumaan aikuisen koukussa olevan jalkojen päälle. Aikuinen voi kokeilla oman tasonsa mukaan heilutella jalkoja.



Haastavammassa versiossa jalkoja voi viedä kohti lattiaa, kuinka alas pääset? Kokeile tehdä useampi toisto. Tässä liikkeessä vatsalihakset pääsevät kovasti töihin!



KOTKA

Aikuinen seisoo polvet koukistettuna leveässä haara-asennossa. Lapsi kokeilee kiivetä seisomaan aikuisen reisien päälle niin, että pitää aikuista käsistä kiinni ja ojentaa vartalonsa mahdollisimman suoraksi.

Helpommassa versiossa tätä voi kokeilla niin, että aikuinen istuu polvi-istunnassa, ja lapsi asettuu seisomaan polvien päälle.





PANNUKAKKU



Aikuinen asettuu hoover asentoon (vartalo ja kädet suorana) ja lapsi laittaa jalat aikuisen selän päälle pitäen suorilla käsillä kiinni aikuisen nilkoista ja yritetään hetki pysyä tässä asennossa.

Helpommassa versiossa aikuisen polvet voivat olla lattiasa ja lapsi voi laittaa omat kädet lattiaa vasten.



LENTÄVÄ KOIRA

Aikuinen käy lattialle konttausasentoon ja lapsi menee aikuisen selän päälle konttausasentoon. Lapsi voi halutessaan kokeilla vuorotellen ojentaa toista jalkaa suoraksi taakse.

Helpommassa versiossa aikuinen voi maata lattialla mahallaan ja lapsi kokeilee ensin pysytellä siinä aikuisen selän päällä.





HUOJUVA VENE

Aikuinen on konttausasennossa ja lapsi istuu aikuisen selän päällä jalat suorana. Lapsi tukeutuu käsillä aikuisen hartioihin ja yrittää nostaa ja laskee suoraa jalkoja ilmaan.

Helpommassa versiossa lapsen jalat voivat olla hieman koukussa, niin ne on helpompi nostaa.



Vaihtoehtoisesti aikuinen voi olla myös valmiiksi istuma-asennossa jalat suoraan eteenpäin, jolloin lapsi ottaa aikuisen nilkoista kiinni ja nostaa jalat aikuisen olkapäille. Hakeutukaa asentoon niin, että lopputulos on neliö!



NELIÖ

Aikuinen on selinmakuulla kädet kohti kattoa. Lapsi laittaa kädet aikuisen nilkoille ja aikuinen nappaa lapsen nilkoista kiinni. Aikuinen yrittää nousta istuma-asentoon, niin, että he muodostavat yhdessä neliön.





JÄÄPUIKKONOSTO

Lapsi on lattialla selinmakuulla jalat suorana. Aikuinen nostaa lasta nilkoista kiinni pitäen kohti hartiasoisontaa ja lapsi yrittää pitää vartalon kuin jääpuikko suorana. Noustaan vain siihen asti, kun lapsesta tuntuu sopivalta. Tehdään liike rauhallisessa tahdissa molempiin suuntiin.



NOSTURI

Aikuinen on polvi-istunnassa molempien jalkojen päällä ja lapsi kiipeää aikuisen hartioille istumaan. Aikuinen nousee polvi-istunnasta polviseisontaan niin, että lantio ojentuu ja laskeutuu takaisin alas lapsen istuessa hartioilla.

Haastavemmassa versiossa aikuinen voi jatkaa nousua toispolviseisontaan ja kokeilla siitä nousta myös seisoma-asentoon. Tämän jälkeen palataan samaa reittiä takaisin alas ja kokeillaan toinen jalka edellä nousua.



LENTÄVÄ MATTO

Aikuinen makaa lattialla ja lapsi käy selinmakuulle aikuisen koukussa olevien jalkojen päälle aikuisen tukiessa hartioista. Tässä asennossa aikuinen voi kokeilla tehdä pientä huojuvaa liikettä, joka haastaa molempien tasapainoa ja voimaa.

Haastavemmassa versiossa voi kokeilla pyörähtämistä takaperin kuperkeikan kautta aikuisen ylitse koko ajan hartioista tukien.



TAITOLENTÄJÄ

Aikuinen makaa selinmakuulla jalat ja kädet kohti kattoa. Lapsi laittaa toisen jalan aikuisen kämmenen päälle ja ponnistaa ylös laittaen myös toisen jalan kämmenen päälle. Lapsi pitää kiinni aikuisen suorista jaloista. **Helpommassa** versiossa aikuisen kyynärpäät pysyvät lattiassa kiinni kun lapsi seisoo käsien päällä.

Haastavemmassa versiossa lapsi voi kokeilla siirtyä aikuisen käsiltä istumaan aikuisen suorana olevien jalkojen päälle.





VUORI 🐾 🐾 🐾 🐾 🐾

Aikuinen makaa lattialla jalat yhdessä, polvet koukussa ja jalkapohjat lattiaa vasten. Lapsi tukeutuu käsillä aikuisen polviin ja kokeilee nostaa molempia jalkoja suorina etuviistoon ilmaan pysytellen aikuisen polvien päällä pelkkien käsien varassa.

Helpommassa versiossa aikuinen voi ottaa lasta jaloista kiinni ja auttaa näin lasta pysymään ilmassa.



KERÄ



Aikuinen makaa lattialla selinmakuulla jalat suoraan kohti kattoa. Aikuinen tukee käsillä jalkojaan vasten. Lapsi laittaa kämmenet aikuisen jalkapohjien päälle ja ponnistaa suorille käsille ilmaan vieden jalat mahdollisimman koukkuun kerälle. Kokeillaan pysyä täällä hetki.



TAITOLIIKKEET

Aikuinen ja lapsi pääsevät kokeilemaan taitojaan yksin tehtävissä akrobatialiikkeissä. Aikuinen auttaa lasta liikkeiden toteuttamisessa tarpeen mukaan. Tärkeintä on kannustus ja rohkaisu kokeilemaan uusia temppuja.

TEE NÄIN

- Valitse 1-2 taitoliikettä
- Tehkää samaa liikettä 3-5 kertaa, jotta liikkeen toteutus alkaa olla mahdollisimman sujuvaa.
- Liikkeiden haastavuustaso on merkattu tassuin, mutta lähtekää rohkeasti kokeilemaan liikettä ja keksikää helpompia versioita, miten liikkeen voisi toteuttaa.





ETU- JA TAKAPERIN KUPERKEIKKA

Kämmenet lattiaan ja leuka rintaan. Pyörähdys käsien välistä ja kokeilua onnistuuko sama liike takaperin. Aikuinen voi avustaa työntämällä hieman vauhtia.



SILTA

Selinmakuulla jalat koukussa lattiaa vasten. Kämmenet lattiaa vasten pään vieressä ja työnnetään vartaloa mahdollisimman paljon irti lattiasta niin, että vartalo muodostaa kaarevan sillan. Aikuinen voi auttaa lasta selästä tukien.



SILTAKAATO

Kun lattialta nouseva silta sujuu, voidaan kokeilla seisoma-asennosta siltaan kaatumista. Myös tässä aikuinen voi tukea selästä.





PÄÄLLÄSEISONTA POLVET KOUKUSSA



Kädet ja pää muodostavat kolmion lattiaa vasten. Kokeillaan nousta päällä seisontaan niin, että jalat pysyvät koko ajan koukussa ja polvet tukeutuvat kyynärpäihin. Tästä voi kokeilla irroittaa polvia kyynärpäistä. Voidaan kokeilla myös seinää vasten tai niin, että aikuinen tukee jaloista.



PÄÄLLÄSEISONTA JALAT SUORANA



Kun jalat koukussa päälläseisonta sujuu, kokeillaan suoristaa jalkoja yksi kerrallaan kohti kattoa. Lopulta molemmat jalat suorana kohti kattoa. Voidaan kokeilla myös seinää vasten tai niin, että aikuinen tukee jaloista.



SAMMAKKOSEISONTA

Kämmenet lattiassa ja kyynärpäät koukussa nojataan polvilla kyynärpäitä vasten ja kokeillaan pysytellä hetken aikaa ilmassa niin, että ollaan pelkkien käsien varassa.



PÄÄLLÄSEISONTA KYYNÄRPÄILLÄ

Kyynärpäät lattiaan muodasten kolmio ja sormet ristiin. Pää käsien väliin ja puristetaan kädet tiukasti lattiaa vasten. Kokeillaan tästä irroittaa jalkoja lattiasta koukkuun tai jopa suoraksi asti.





KIERÄHDYS HARTIASEISONTAAN

Syväkyykystä kierähdetään selinmakuulle ja kokeillaan kierähtää mahdollisimman pitkälle hartioiden päälle. Tästä asennosta voi kokeilla yltääkö viemään jalat pään taakse niin pitkälle, että varpaat koskevat lattiaan. Kun kierähdyksestä palaa takaisin alas voi kokeilla pääseekö samoilla vauhdeilla takaisin syväkykkyyyn ja sieltä seisoma-asentoon.



HARTIASEISONTA

Selinmakuulla tuodaan polvet mahdollisimman kippuraan vatsan päälle ja kokeillaan nostaa jalkoja mahdollisimman suoraksi kohti kattoa nousten hartiasoisontaan.

Kädet tukevat liikettä selän takaa ja aikuinen voi myös tarvittaessa tukea selästä. Jos tämä sujuu, voi kokeilla olla hartiasoisonnassa niin, että omat kädet ovat lattialla suorana.



KÄRRYNPYÖRÄ

Pidä kädet suoraan ylhäällä. Ota etumaisella jalalla pitkä askel sivulle koukistaen hieman polvea. Ponnista etujalalla, jolloin takana oleva jalka nousee ilmaan samanaikaisesti, kun kädet yltävät peräkkäin maahan. Aikuinen voi avustaa vartalosta tukien.



VAAKA

Seisten yhdellä jalalla kädet kurkottavat sivulle tai eteenpäin ja toinen jalka nostetaan ilmaan. Kurkotetaan vapaana olevalla jalalla mahdollisimman pitkälle ja korkealle taakse.



VAAKA JALASTA KIINNI

Seisten yhdellä jalalla ja toinen jalka nostetaan ilmaan. Yritetään pitää toisella kädellä jalasta kiinni ja nostaa jalkaa mahdollisimman ylös kaarelle. Tarvittaessa vapaalla kädellä voi ottaa aikuisesta tai seinästä tukea.





AASINPOTKU

Opetellaan tukeutumaan käsilläseisontaan aasinpotkujen kautta eli niin, että jalkoja potkaistaan hieman vuorotahdissa ilmaan. Tällöin ollaan hetken aikaa pelkkien käsien varassa, kunnes jalat taas laskeutuvat alas. Voidaan harjoitella myös seinää vasten ja pikkuhiljaa hakea rohkeutta potkaista molemmat jalat jopa seinälle asti.



VUORIKIPEILIJÄ

Noustaan takaperin seinää vasten käsillä seisontaan niin pitkälle kun tuntuu, että voimat ja taito riittää nousta. Aikuinen voi varmistaa vieressä, että lapsi pääsee seinältä myös hallitusti alas.

Kokeilkaa, miten pitkälle seinällä voi nousta!

Pääseekö seinälle kiipeämään niin pitkälle, että jopa maha koskettaa seinään?





KÄSILLÄSEISONTA SEINÄÄ VASTEN

Kun aasinpotkut alkavat sujumaan ja potku onnistuu niin, että päästään nousemaan seinää vasten, voi seinällä kokeilla pysyä hetket aikaa vartalo suorana. Tämän jälkeen voi myös harjoitella yhden jalan irrottamista seinästä ja myöhemmin kahden jalan irrotusta.

VENYTTELY

Opetellaan tekemään venytyksiä yhdessä ja samalla opitaan tuntemaan, missä kiristää ja miten kireää aluetta voidaan venyttää.

- Valitse tunnin loppuun **3-4 erilaista venytystä** ennen loppurentoutusta.
- Toistetaan **6-8 toistoa** valittua liikettä (molemmin puolin).
- Venytykset tehdään rauhallisessa liikkeessä pysyen, jotta opitaan tuntemaan, miten venytys tuntuu kehon eri kohdissa erilaiselta.
- Tällöin on myös mahdollista keventää venytystä, jos se tuntuu liian voimakkaalta. Kipua ei saa koskaan tuntua venytyksiä tehdessä!



NISKAN RULLAUS



Seisten tai istuen rauhassa rullataan päätä puolelta toiselle.



SELÄN RULLAUS SEISTEN

Kurkotetaan käsillä kohti kattoa ja rullataan rauhassa alas niin pitkälle kuin mahdollista. Miten alas kädet menevät lattialla?

Toistetaan 6-8 kertaa.





TUULIMYLLY (SELKÄ JA SISÄREISI)



Leveässä haarassa kierrä käsiä puolelta toiselle koskien vastakkaisella kädellä vastakkaiseen jalkaan. Samaan aikaan toinen käsi kurkottaa kohti kattoa kuin tuulimylyn siipi. Venytyksellä saadaan selkään kiertoa ja sisäreisille venytystä.

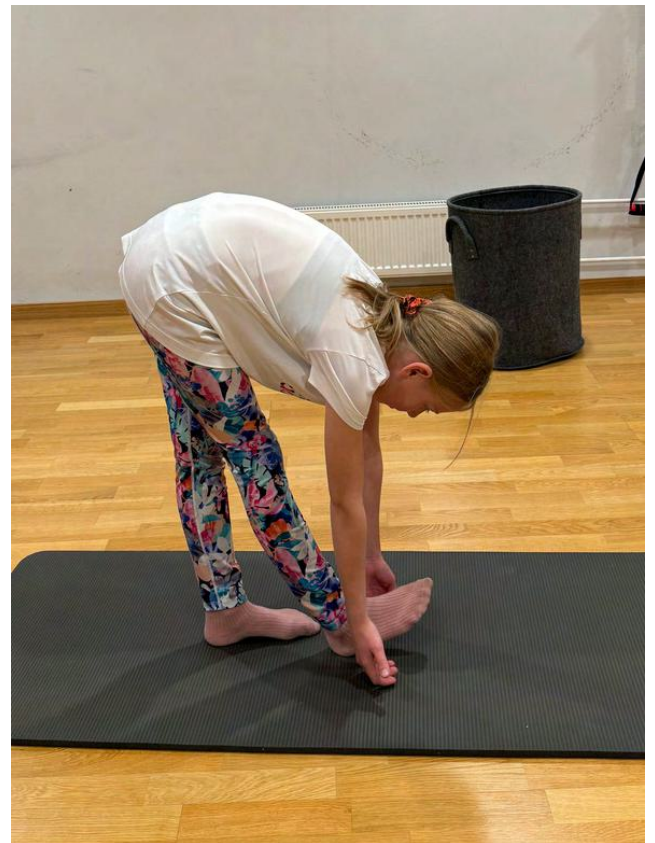
Toistetaan 6-8 kertaa molemmille puolille.



NOKKIVA KANA (TAKAREISI JA SELKÄ)

Otetaan vuorotellen lyhyt kanta-askele eteen. Kädet joko lantiolla tai kädet kurkottavat myös kohti lattiaa. Taivutetaan etumaisen jalan puoleen alas niin kuin nokkiva kana ja tunnetaan samalla venytystä etumaisen jalan takareidessä.

Toistetaan 6-8 kertaa molemmille puolille.





KISSAN KYYRISTYS (SELKÄ)

Konttausasennossa pyöristetään selkää "kissan kyttärälle" ja ojennetaan selkää mahdollisimman kaarelle vuorotellen. Tehdään liike rauhalliseen tahtiin ja haetaan selkään mahdollisimman laajaa liikettä.

Toistetaan 6-8 kertaa molemmille puolille.



KARHUN POHJEPUMPPAILU

< Karhukävelyasennossa pumpataan vuorotellen kantapäitä kohti lattiaa. Toinen polvi saa hieman koukistua, kun toista kantapäätä painetaan kohti alustaa.

Toistetaan 6-8 kertaa molemmille puolille.



KUMARRUS

(SISÄREIDET JA ALASELKÄ)

Istutaan lattialla ja avataan jalkoja niin leveällä kuin venytys tuntuu sopivalle sisäreisissä. Kävellään käsillä eteenpäin kohti lattiaan sopivalta tuntuva matka ja palataan takaisin ylös istumaan.

Voi myös kokeilla liikkua sivulta sivulle eli kävellä käsillä oikean jalan puoleen ja keskustan kautta vasemman jalan puoleen.

Toistetaan 6-8 kertaa molemmille puolille.



SATEENKAARI

(YLÄSELÄN KIERTO & RINNAN VENYTYS)

Käy kylkimakuulle jalat koukussa päällekkäin. Alempi käsi on pään alla koukussa tyynynä. Piirrä päällimmäisellä kädellä vartalon edestä aloittaen mahdollisimman laajaa kaari, niin kuin sateenkaari. Kun olet piirtänyt laajan kaarimaisen liikkeen (käsi kiertänyt taakse ja katse kohti kattoa), palaa samaa reittiä takaisin. Tunne venytys yläselässä ja päällimmäisen käden rintalihaksessa.

Toistetaan 6-8 kertaa.





TÄHTI (VATSAMAKUULLA SELÄN KIERTO)

Vatsamakuulla kädet sivuilla. Kierrä toista jalkaa sivulle niin pitkälle kuin tuntuu sopivalle. Palauta jalka rauhassa keskelle ja toista liike toiselle puolelle.

Toistetaan 6-8 kertaa.



LONKAN PYÖRITYS

Käy toispolviseisontaan ja tuo saman puolen käsi polven päälle. Toinen käsi tukeutuu lattiaan. Piirrä polvella pientä ympyrää ja pidä jalkapohja lattiassa. Tunne venytystä/ liikettä lantion alueella. Toistetaan 6-8 kertaa.



KEINUVA KOPPAKUORIAINEN

Selinmakuulla ota jaloista kiinni. Avaa molemmat jalat auki niin, että jalkapohjat kääntyvät kohti kattoa ja polvet hieman koukussa. Voit pysyä tässä asennossa tai kokeilla pientä keinuvaa liikettä. Venytys tuntuu taka- ja sisäreisissä. Toistetaan 6-8 kertaa.





JOUTSEN (PAKARA)



Istutaan lattialla toinen jalka suorana ja toinen jalka edessä koukussa. Kokeillaan ojentaa ylävartaloa mahdollisimman ylvääksi niin kuin joutsen ojentaa päänsä. Kokeillaan myös rauhassa laskeutua jalan päälle sinne asti kun tuntuu sopivalle.

Toistetaan 6-8 kertaa.



AITAJUOKSIJAN ETUREISI

Toinen jalka koukussa ja toinen jalka suorana. Kädet tukeutuvat taakse ja laskeudutaan rauhassa käsiin tukeutuen kohti lattiaa (sinne asti kun tuntuu sopivalle) niin, että venytys tuntuu koukussa olevan jalan etureidessä.

Toistetaan 6-8 kertaa.





LOPPURENTOUTUKSET

Tuokiosta riippuen loppuleikkinä voi olla jokin hippa, jossa pääsee vielä vapaasti liikkumaan ja ikään kuin "tuulettamaan" mieltä ja kehoa sen enempää ajattelematta. Tämän voi poimia alku - ja loppuleikit osiosta.

Jokainen liikuntatuokio on kuitenkin hyvä päättää myös johonkin rauhallisempaa tekemiseen, koska rauhoittumisen taito on myös tärkeää lapsille ja aikuisille.

Rauhallista tekemistä voivat olla oppaan venyttelyliikkeet ja loppurentoutukset.





Loppuleikkien ja rentoutusten jälkeen kokoonnutaan vielä yhdessä piiriin purkamaan seuraavat kysymykset:

- **Miltä nyt tuntuu kehossa?**
 - (esim. rentoutuneelta, vetreältä, kireältä, jännittyneeltä, väsyneeltä jne.)
- **Miltä nyt tuntuu mielessä?**
 - (esim. rentoutuneelta, vetreältä, kireältä, jännittyneeltä, väsyneeltä jne.)
- **Mikä oli kaikkein kivointa? Miksi?**
- **Oliko jotain, mikä ei ollut niin kivaa tai tuntui vaikealta? Miksi?**

Kaikkia kysymyksiä ei ole pakko käydä läpi, mutta kysymysten on tarkoitus toimia ohjaajan tukena siinä, että voitaisiin vielä porukassa käydä läpi, miltä päivän liikuntatuokio tuntui. Jos porukassa tuntuu liian haastavalta, voi tämän tehdä lopuksi myös pareittain.

**PALAUTE ON
OHJAAJALLE TÄRKEÄÄ
TULEVIA
LIIKUNTAKERTOJA
SUUNNITELTAESSA**

**JA MUISTA,
KAIKEN EI
TARVITSE
OLLA AINA
PELKÄSTÄÄN
HAUSKAA JA
KIVAA.**

Liikuntatuokioissa tärkeää on myös uuden oppiminen ja se voi joskus tuntua myös hetkellisestä epämukavalle. Rohkaistaan kuitenkin ryhmäläisiä myös tähän terveeseen epämukavuuden sietämiseen ja sitä kautta uusien taitojen kehittymiseen.

SATUHIERONTA

“Sekoileva Soppaseppo”

Lapset asettuvat mahalleen makaamaan ja ottavat mukavan paikan. Tunnelmaa voi rauhoittaa myös rentouttavalla taustamusiikilla. Ohjaaja lukee satua ja samanaikaisesti näyttää liikkeit lapsen tai vaikka tyynyn kanssa.



Olipa kerran 2-vuotias poika nimeltä Seppo. Eräänä aamuna Seppo heräsi ennen vanhempiaan hirmuiseen nälän tunteeseen (pyöritellään lapsen mahaa), ja päätti aloittaa kokkailut. Seppo iloitsi siitä, että vanhemmat olivat vielä nukkumassa, ja hän sai itse tehdä mitä lystää!



Seppo sai idean! Hänen lempiruokaansa oli makkarakeitto, ja hän sai nyt tehdä sellaista keittoa mitä ikinä halusi. Seppo otti kaapista kattilat ja kauhat, kaatoi vettä kattilaan (kädellä piirretään selkään vesihanaa mukailevaa liikettä), laittoi levyn päälle (kieritetään selässä “nappia”), ja alkoi hommiin.

Mitäs jääkaapista löytyy? Voi ei! “Eihän täällä ole makkaroitakaan, mitä minä nyt sinne keittoon laitan”. Seppo kaiveli kaappeja (käsillä tonkimisliikettä selkään)...“Ahaa! Äitin karkkikätkö!”, Seppo ripotteli ensin karkkeja keittoon (sormet ripottelee selkää vasten)

“Täältäähän löytyi myös isän suolakeksit” (painellaan selkää)





“Äiti sanoo aina että ruuan pitää olla terveellistä, laitetaan siis hedelmiä... Banaaneja!” Seppo ei jaksanut ruveta pilkkomaan banaaneja, joten kokonaiset banaanit läsähtelivät keittoon niin että vesi roiskui (taputellaan lapsen selkää)

Vesi alkoi olla kattilasta vähissä, joten Seppo kaatoi maitoa sekaan (sivellään lapsen selkää ja jalkoja kauttaaltaan)

Seppo mietti, että keittoon tarvitaan jotain ruokaakin, koska siinä oli vain karkkeja, suolakakseja, hedelmiä ja maitoa. Onneksi jääkaapista löytyi eilisiä lihapullia, jotka Seppo vielä heitteli keittoon (Tehdään rystysillä pyörittävää liikettä).



Sitten kuului ääni, ja makuuhuoneen ovi aukesi (painetaan käsi selkään ja nostetaan kämmenen reunaa). Sepon äitin silmät rävähtivät auki (nyrkki aukeaa selkää vasten), kun hän näki mikä kaaos keittiössä oli! “Mitä täällä on tapahtunut!” – Sepon äiti huusi, jolloin Seppo näki parhaaksi lähteä ovesta ulos ja juosta karkuun niin lujaa kuin ikinä pääsi (“sormet juoksee selkää vasten ylhäältä alas aina lapsen varpasiin saakka tarinan edetessä”).

...Mitenköhän tarina päättyy? Lapset saavat keksiä tarinalle lopetuksen. Palaako Seppo syömään soppaa, ja miltäköhän soppa mahtoi maistua?

ELÄINRENTOUTUS

Lapsi asettuu mukavaan lepoasentoon mahalleen tai selälleen. Aikuinen auttaa lasta rentoutumaan koskettaen lapsen eri kehonosia erilaisin tavoin.

Sopikaa yhdessä lapsen kanssa jos on jokin kohta, minne lapsi ei halua, että kosketaan. Nivusalueelle ja kainaloiden alueelle ei automaattisestikaan kosketa, mutta jos esim. jalkapohjat ovat hyvin herkkä alue niin, niihin voi jättää koskematta.

Edetään kehon eri alueilla rauhassa koskettaen erilaisilla voimakkuuksilla. Karhun tassuista on hyvä aloittaa, koska se usein rauhoittaa aluksi parhaiten.



Halutessaan roolit voidaan vaihtaa myös toisinpäin niin, että lapsi tekee saman aikuiselle. Tämä vahvistaa entisestään aikuisen lapsen välistä luottamusta kosketuksen kautta.



- **Karhun tassut:** aikuinen painelee lapsen kehoa isoilla ja rauhallisilla karhun tassuilla. Painelua voi tehdä selkään, jalkoihin ja käsiin. Tärkeää tehdä liike rauhassa, jotta lapsi rauhoittuu. Jatketaan näin 2-3min. ajan.
- **Hiiren hipsutus:** Kävellään sormenpäillä rauhassa edeten lapsen jalkoja, käsiä, selkää tai vatsaa pitkin. Jos lapsi kutiaa helposti, on tärkeää tehdä liike yhdellä sormella painellen niin, että tekeminen ei kutita ja aiheuta lapsessa levottomuutta. Jatketaan näin 2-3min. ajan.
- **Höyhänen hipaisu:** Pyyhitään käsillä kevyesti lapsen vartalo pitkin niin kuin pyyhittäisiin linnun sulalla vartaloa pitkin. Voit aloittaa pyyhkimisen esim. jalkateristä ylöspäin tai ranteista ylöspäin rauhalliseen tahtiin. Jatketaan näin 2-3min. ajan eri kehonosiin.
- **Lopuksi uudelleen karhuntassut**

LEMPIPAIKKA

Asetutaan sisällä tai ulkona mukavaa lepoasentoon, joko makuulle tai tuettuun istuma-asentoon. Sisällä voi olla taustamusiikkia, esim. rentouttavia luontoääniä. Ohjaaja lukee rauhallisella äänellä alla olevan tekstin.



1. Sulje silmäsi. Mieti mielessäsi, millainen on sinun lempipaikkasi, jossa tykkäät olla. Se voi olla jokin oikea paikka tai kuvitteellinen paikka.

2. Huomaa millaisia ääniä kuulet ympärilläsi tässä lempipaikassasi. Voit jatkaa äänien kuuntelua rauhassa hetken aikaa ihan rauhassa. (1-2 min.)

3. Huomaa myös millaisia tuoksuja tässä lempipaikassasi on. Mikä tuoksu sinusta erityisen hyvälle? Kokeile hengittää nenän kautta syvään sisään, jotta pystyt haistamaan tämän tuoksun vielä voimakkaammin ja sen jälkeen hengitä rauhassa ja hitaasti ulos. Jatka syvään hengittelyä hetken aikaa. (1-2 min.)

4. Huomaa mitä voit tuntea lempipaikassasi. Miltä alusta tai maa tuntuu sinun allasi? Entä voitko tuntea lempeän tuulen ihoasi vasten tai jotakin muuta? Jatka rauhassa hetken aikaa tätä tunnustelua. (1-2 min.)

5. Huomaa, että pikkuhiljaa sinusta voi alkaa tuntua rennommalta levätä tässä turvallisessa ja mukavassa lempipaikassasi.

6. Huomaa myös, miten jalkasi voivat levätä painavana alustaa vasten... vatsa ja selkä rentoutuu.. tunne myös miten selkäsi painuu alustaa vasten... kädet lepäävät myös painavina.. Huomaa myös, miten pääsi lepää painavana.

7. Saat nyt levätä täällä lempipaikassasi hetken aikaa kaikessa rauhassa. (2-3 min.)

8. Pikkuhiljaa kun olet valmis, avaa silmäsi ja ala rauhalliseen tahtiin liikuttaa sormia ja varpaitasi. Voit halutessasi kurottaa käsiä ja jalkoja kauas toisistaan tai tuoda polvet hetkeksi aikaa vatsan päälle kippuraan ja keinutella.

9. Rauhalliseen omaan tahtiin nouse ylös istumaan ja huomioi, miltä kehossa ja mielessä tuntuu nyt.

MAALAUS

Lapsi asettuu mukavaan lepoasentoon mahalleen tai selälleen. Kuvitelkaa, että lapsi on maalaus ja aikuinen taiteilija, joka maalaa kehon ääriviivat.

Sopikaa yhdessä lapsen kanssa, jos on jokin kohta, minne lapsi ei halua, että kosketaan. Nivusalueelle ja kainaloiden alueelle ei automaattisestikaan kosketa, mutta jos esim. jalkapohjat ovat hyvin herkkä alue niin, niihin voi jättää koskematta.

Kehollisissa harjoituksissa on tärkeää kunnioittaa lapsen tuntemuksia ja jos jokin kosketuksen tapa tuntuu epämiellyttävältä, niin sitä ei välttämättä tarvitse tehdä.

- Aikuinen kysyy lapselta “millä värillä maalari maalaa jalat?” ja lapsi päättää värin ja aikuinen alkaa maalata rauhassa lapsen jalkojen ulko- ja sisäreunoja pitkin sivellen rauhallisia sivelyjä.
- Samalla tyyliä edetään niin, että lapsi päättää värin aikuinen maalaa myös lantion, keskivartalon, hartioiden, käsivarsien ja sekä pään alueen ääriviivat.
- Tämän jälkeen lapsi kääntyy vatsalleen ja aikuinen maalaa uudelleen samat alueet.
- Lapsella voi olla silmät suljettuna ja kannustetaan häntä lepäämään hetki.
- Mikäli tekeminen kutittaa lasta liikaa, voidaan kokeilla “tassutella” käsillä keho läpi, niin, että kosketus ei tunnu kutittavalle.



Lopuksi ja halutessaan roolit voidaan vaihtaa myös toisinpäin niin, että lapsi tekee saman aikuiselle.

Tämä vahvistaa entisestään aikuisen lapsen välistä luottamusta kosketuksen kautta sekä lisää lapsen käsitystä kehonsa rajoista.

PALLORENTOUTUS



Tähän rentoutukseen tarvitaan jokin pallo, esim. tennispallo tai jokin isompi. Pallon kanssa pyöritellään rauhassa koko vartaloa läpi sopivasti painaen.

- Rentoutus voidaan aloittaa vatsamakuulla ja käydään ensin tässä asennossa läpi eri kehonosat: jalkapohjat, pohkeet, takareidet, pakarat, alaselkä, yläselkä, hartia, käsivarret ja kämmenet.
- Käännytään vielä selinmakuulle ja käydään etupuolelta vastaavat kehonosat läpi.
- Lopuksi ja halutessaan roolit voidaan vaihtaa myös toisinpäin niin, että lapsi tekee saman aikuiselle.
- Tämä vahvistaa entisestään aikuisen lapsen välistä luottamusta kosketuksen kautta.



Mallitäytetty turvallisuussuunnitelma:

Kerhon tiedot	
Kerhon nimi:	Kokkikerho
Kerhon osoite:	Soppapolku 8, 87389 Makkaraperä
Kerholaisten maksimi määrä:	15
Kerhon kokoontumisajat:	Maanantaisin klo 16.00-18.00 Alkaen 12.2.2024

Kerhon ohjaajat ja vastuuhenkilöt			
Ohjaaja(t):	Nimi:	Puhelin:	EA-taitotaso
	Milla Mallikas	000 000 0000	EA1
	Matti Meikäläinen	000 000 0000	Hätäensi- apukurssit
Kerhon turvallisuusvastaava:	Nimi:	Puhelin:	
	Milla Mallikas	000 000 0000	
Toiminnasta vastaavan tahon edustaja:	Nimi:	Puhelin:	
	Satu Sepittäjä	000 000 0000	

Kerhon EA-välineistö
Ensiapulaukku, joka varustettu EA- opettajan ohjeiden mukaan

Lähin päivystävä terveyskeskus
Paikka: Makkaraperän terveyskeskus
Osoite: Sairaalakujanpää 2, 000000 Makkaraperä
Puhelin: 000 000 0000

HÄTÄNUMERO: 112



**RIEMUKKAITA
LIKUNNAN HETKIÄ
KOKO PERHEELLE!**

RANNIKON

RIEMU

KOKO PERHE LIKKUU