

Liikkuva Varhaiskasvatus webinaari 22.2.2021  
Kehollinen hassuttelu -työpaja  
Miikka Mäkelä / MotoriikkaMiikka  
www.motoriikkamiikka.fi

## Kuvaus

MotoriikkaMiikan Kehollisessa hassuttelussa heittäydytään leikin maailmaan toteuttamaan eri urheilulajeja omalla keholla ilman välineitä. Taukojumpiksi ja aamunavausleikeiksi soveltuvissa harjoitteissa luodaan erilaisia ympäristöjä mielikuvien ja helppojen miimisten "illusioiden" avulla.

Ota koppi toimintamallista ja anna lasten keksiä lisää hauskoja ja helppoja urheilulajeja. Työpaja auttaa laajentamaan oman kehon mahdollisuuksia luoda lapsia(kin) innostavia harjoitteita sekä kykyä käyttää kehoinstrumenttia entistä monipuolisemmin.

## Harjoitteet

### **Lämmittely: Aivot narikkaan**

Ottakaa päästä kiinni ja kiskaikaa aivot käteenne. Niillä voi myös temppuilla. Viskatkaa aivot vaikka viereiseen puuhun ja noukkikaa ne halutessanne session jälkeen.

### **Lämmittely: Jäykkyyden poisto**

Yhteiskunta jäykistää meitä erilaisin säädöksin, ohjein, normein, kielloin jne. Kerätkää kropostanne kaikki jäykkyys yhdeksi kasaksi ja viskatkaa se pihalle vaikka ikkunasta.

### **1.laji: Kuulantyöntö**

Ottakaa hyvä ote omasta kuulasta (päästä) ja antakaa sille pieni tönäisy. Voit kysellä saatuja metrimääriä ja ottaa vaikka toisen työnnön.

### **2.laji: Maapallon ympärijuoksu**

Erittele laji, ja tee miimisesti kolmella liikkeellä: maa (kosketa maata), pallo (tee käsilläsi pallo miimisesti), ympäri (tee 360 asteen käännös paikalla) ja juoksu (juokse muutama sekunti paikallasi). Voit juoksuttaa maapallon ympäri myös toiseen suuntaa, jolloin pyörähdys tapahtuu toiseen suuntaa.

### **3.laji: Digiloikka**

Skrollaa puhelinta kädessäsi ja jouta polvilla samaan tahtiin. Tehkää merkistä iso loikka jommallekummalle puolelle. Toistakaa digiloikka tekemällä loikka myös toiselle puolelle.

#### **4.laji: Aitajuoksu**

Ottakaa puutarhasakset käteen ja muovaikkaa itsellenne miimisesti jokin ajankohtainen "aidan muoto", esim. lumiukko. Kun aita on "valmis" ottakaa hieman vauhtia ja hypätkää hidastettu hyppy aidan yli. Laskeuduttuanne muistakaa raikuvat aplodit itselle ja muille, kuten muissa lajeissa.

#### **5.laji: Köydenveto**

Jakakaa porukka kahteen ryhmään ja laittakaa vastakkaisiin jonoihin. Molemmat joukkueet vetävät yhdessä miimistä köyttä osoittaen vedot voimakkain ilmein ja elein.

Ohjaaja/opettaja osoittaa jollain palkinnolla (esim. pokaali, makeiset), kumpi joukkue on voitolla. Kun palkinto viedään merkityn viivan tms. yli tämän puolen joukkue on voittanut. Muista kannustaa ja huudella, missä tilanteessa ollaan menossa.

#### **6.laji: Maailman hitain maraton**

Valitkaa jokin n. 10m matka ja ohjeistakaa, että tarkoitus on edetä mahdollisimman hitaasti lähdöstä maaliin. Mikäli osallistujat ovat aikuisia, voi ohjeistaa, että matkalla voi ottaa pientä fyysistä kontaktia (tönäisy, jalasta veto jne.), joihin tulee reagoida. Tässä matka on tärkeämpi kuin määränpää ja hauskanpito koostuu juuri kontakteista ;).

#### **7.laji: Ratsastus**

Ratsastakaa taputtamalla ripeään tahtiin omiin reisiin. Ratsastuksessa on neljä elementtiä, jotka vaihtelevat ratsastus-liikkeen väleissä.

- 1) kuoppa: ottakaa pieni hyppy paikallanne.
- 2) puu: menkää kyykkyyyn, jolloin oksa viistää pään päältä, eikä osu
- 3) kamera: heiluttakaa isosti oikealle ja vasemmalle, muista leveä hymy kameralle!
- 4) liikennevalo: punainen = pysähdy paikallesi, vihreä = jatka ratsastamista

Seitsenottelun / olympialaisten päätteeksi muistakaa laittaa omaan / kaverin kaulaan kultamitali ja onnitella voittajaa! ☺