

LIIKUTAAAN LUONNOSSA

RETKI

Tehkää retki lähimaastoon kävellen tai pyöräillen. Etsikää hyvä marja- tai sienipaikka ja kerätkää ämpärit täyteen luonnon antimia.

KUVASUUNNISTUSTA

Vanhemmat kuvaavat lähialueesta kohteita, joita lapset etsivät kuvien perusteella. Ottakaa naapuritkin mukaan.

HYPPIMÄÄN LÄTÄKÖIHIN!

Laittakaa sadepäivänä kumisaappaat jalkaan ja lähtekää hyppimään vesilätäköihin.

LUONTOSOKKOA

Leikkikää luontosokkoa pareittain. toisella on silmät kiinni ja toinen kuljettaa häntä johonkin luonnon kohteeseen. Sokko yrittää arvata mikä kohde on.



POTKUA PERHEESEEN!
VAUHTIKORTTI!

KEHON- HALLINTAA

PANTTERIN KAATO

Vanhempi tai lapsi menee nelinkontin lattialle panteriksi ja pari menee polviasentoon hänen sivulleen metsästäjäksi. Metsästäjä pyrkii horjuttamaan panterin asennon vetämällä, työntämällä, kaatamalla...

PAKASTETUT MUIKUT

Lapsi asettuu lattialle makaamaan vartalo tiukkana, kädet sivuilla. Vanhempi ottaa nilkoista kiinni niin, että koko vartalo nousee yhtenä pakettina ylös.

GATEPILLARI

Parit istuvat lattialla selät vastakkain ja merkistä molemmat lähtevät työntämään jaloilla taaksepäin niin, että takapuolet pysyvät kokoaajan maassa.



POTKUA PERHEESEEN!
VAUHTIKORTTI!

HIPPASILLA

KIINALAISTA HIPPAA

Perinteisessä hippasessa valitaan yksi kiinniottaja joka yrittää saada muut kiinni. Kokeilkaa myös Kiinalaista hippaa, jossa leikkijän joka jää hipaksi täytyy pitää kättään siinä kohdassa mihin hippa häntä kosketti, kunnes saa jonkun toisen kiinni.

KÄÄRMELEIKKI

Käärmeleikissä perhe on jonossa pitäen toisiaan vyötäröltä kiinni. Jonon etupää on käärmeen pää ja takaosa häntä. Käärme yrittää saada hännän kiinni!

HYPPYNARUHIPPA

Hyppynaruhippassa lapsi tai aikuinen yrittää saada kiinni parin vetämää hyppynarua (narun pitää pysyä maassa). Kokeilkaa myös hyppynaruilla hyppimistä eri tyyleillä: yksin, yhdessä, isoja pyörähdyksiä, laineita, hiirenhäntää...



POTKUA PERHEESEEN!
VAUHTIKORTTI!

KOTI- LIIKUNTAA

KOTIJUMPPA

Kotijumppa onnistuu koko perheeltä: "Pää, olkapää, peppu, polvet, varpaat..."

HUIVIJUMPPA

Lapsi tai vanhempi tekee erilaisia liikkeitä huivin kanssa, joita muut matkivat.

KODIN SIIVOUSTALKOOT

Hyötyliikuntaa parhaimmillaan on kodin siivoustalkoot. Siivotkaa yhdessä koti, autotalli ja varasto. Auton pesukin käy hyvin liikunnasta!

PIMEÄPIILOSTA

Iltojen hämärtyessä kannattaa kokeilla leikkiä pimeäpiilosta. Sitä voi leikkiä sisällä kodissa taiulkona pihalla. Etsijällä saa olla apunaan taskulamppu.



POTKUA PERHEESEEN!
VAUHTIKORTTI!

LIIKUTTAAN KESÄLLÄ JA TALVELLA

KESÄLLÄ

Pelatkaa pihalla sulkapalloa, krokettia, frisbeetä tai pomputelkaa vaikka ilmapalloja lasten pikkulapioilla. Tehkää pihalle / pihatielle koko perheen pyöräilyrata. Käyttäkää apuna köysiä, lankkuja, kartioita... Samalla on hyvä tehdä pyörien katsastus ja tarkistaa ovatko perheen pyörät liikennekunnossa.



TALVELLA

Käykää yhdessä hiihtämässä, luistelemassa, potkukelkkailemassa tai vaikkapa pulkkamaässä. Tehkää myös näihin erilaisia ratoja joita on mukava suorittaa.

Rakentakaa lumilinnoja, hevosia, ukkoja, akkoja tai pyöritelkää muuten vaan isoja lumipalloja. Muistathan käydä myös uimassa. Kesällä se onnistuu luonnonvesissä ja talvella uimahallissa!

**POTKUA PERHEESEEN!
VAUHTIKORTTI!**

PALLOILLEN

Pelatkaa koko perheellä

jalkapalloa tai pihasählyä hiekalla / nurmella / lumessa. Tehkää myös lapsille innostava pallonkuljetusrata.

Perheen pienimpien kanssa voi kokeilla erilaisten pallojen heittelyä, pomputtelua tai maaliin tähtäämistä heittäen tai potkaisten. Ilmapallot toimivat hyvin aloituspalloina.

Kokeilkaa heitellä pesäpalloa parin kanssa (räpylät) sekä pesäpallolyönnin opettelua (maila) verkkoon, seinään tms. Osa perheestä voi ottaa kiinni lyötyjä palloja.

Pyytäkää myös naapurit, kaverit tai vaikkapa isovanhemmat mukaan!



**POTKUA PERHEESEEN!
VAUHTIKORTTI!**

OMAT LEIKIT

Opettakaa toisillenne jokin osaamanne hengästyttävä liikuntaleikki. Lapset vanhemmille ja vanhemmat lapsille!

Keksikää yhdessä jokin uusi liikuntaleikki, esimerkiksi hippanen. Kuka voi pelastaa kiinnijääneen ja miten?

Käykää yhdessä tutustumassa johonkin uuteen liikuntalajiin -tai kerhoon.



**POTKUA PERHEESEEN!
VAUHTIKORTTI!**

PERINNELEIKIT

Valokuvaaja

Yksi perheenjäsen on valokuvaaja, joka ottaa jokaista vuorollaan kädestä kiinni, pyörittää muutaman kerran ympäri ja päästää irti. Leikkijä pysähtyy siihen asentoon, mihin sattuu pyöryksen jälkeen pysähtymään ja valokuvaaja valitsee lopuksi hauskimman asennon.

Niittokone

Lapset seisovat rajatulla alueella "pellolla" ja ovat leikisti viljaa. Vanhemmat kulkevat pellon molemmiin puolin pitkä naru välissään ja leikkaavat viljaa eri korkeuksilta. Lapset yrittävät väistellä narua hyppimällä narun yli tai ryömimällä ali.

Kokeilkaa myös vaikkapa

SAAPPANHEITTOA, 10 TIKKUA LAUDALLA, NURKKISTA TAI KAPTEENI KÄSKEE! -LEIKKIÄ.



**POTKUA PERHEESEEN!
VAUHTIKORTTI!**