

# LORUKORTIT KEHITTÄVÄT MOTORISIA TAITOJA

*Lasten motoriset taidot kehittyvät leikkien ja liikkuen. Lorukorttien avulla on helppo harjoitella tasapaino-, käsittely- ja liikkumistaitoja. Jekku-jänö vie lapset hyppimään, heittelemään häntäänsä, kierimään ja iloitsemaan liikkumisesta.*



## **Apua lasten liikuttamiseen Liikunnan aluejärjestöiltä**

Lapsella on synnynnäinen halu liikkua, meidän aikuisten tehtävä on pitää sitä yllä. Innostaminen vaatii pitkäjänteisyyttä ja hieman kekseliäisyyttä.

Kaikkea ei kuitenkaan tarvitse keksiä itse. Kaikkialla Suomessa toimivat Liikunnan aluejärjestöt auttavat varhaiskasvattajia päivittäisen liikunnan edistämisessä. Ne järjestävät varhaiskasvattajille verkostotilaisuuksia, webinaareja, käytännönläheisiä koulutuksia ja auttavat tapahtumien suunnittelussa. Aluejärjestöjen kautta liikkumisen edistämistyön uusin tieto leviää varhaiskasvatuksen ammattilaisten keskuudessa ympäri maan.

Toivomme, että nämä lorukortit tuovat lisää liikunnan iloa ryhmääsi. Mitä muuta voimme tehdä yhdessä, jotta saamme lapset liikkumaan suositusten mukaisesti?

Oman Liikunnan aluejärjestösi löydät osoitteesta

**[liikunnanaluejarjestot.fi](http://liikunnanaluejarjestot.fi)**



1



**Vinkki:**

Hyppikää eri suuntiin  
ja lorutelkaa runoa  
eri nopeuksilla.

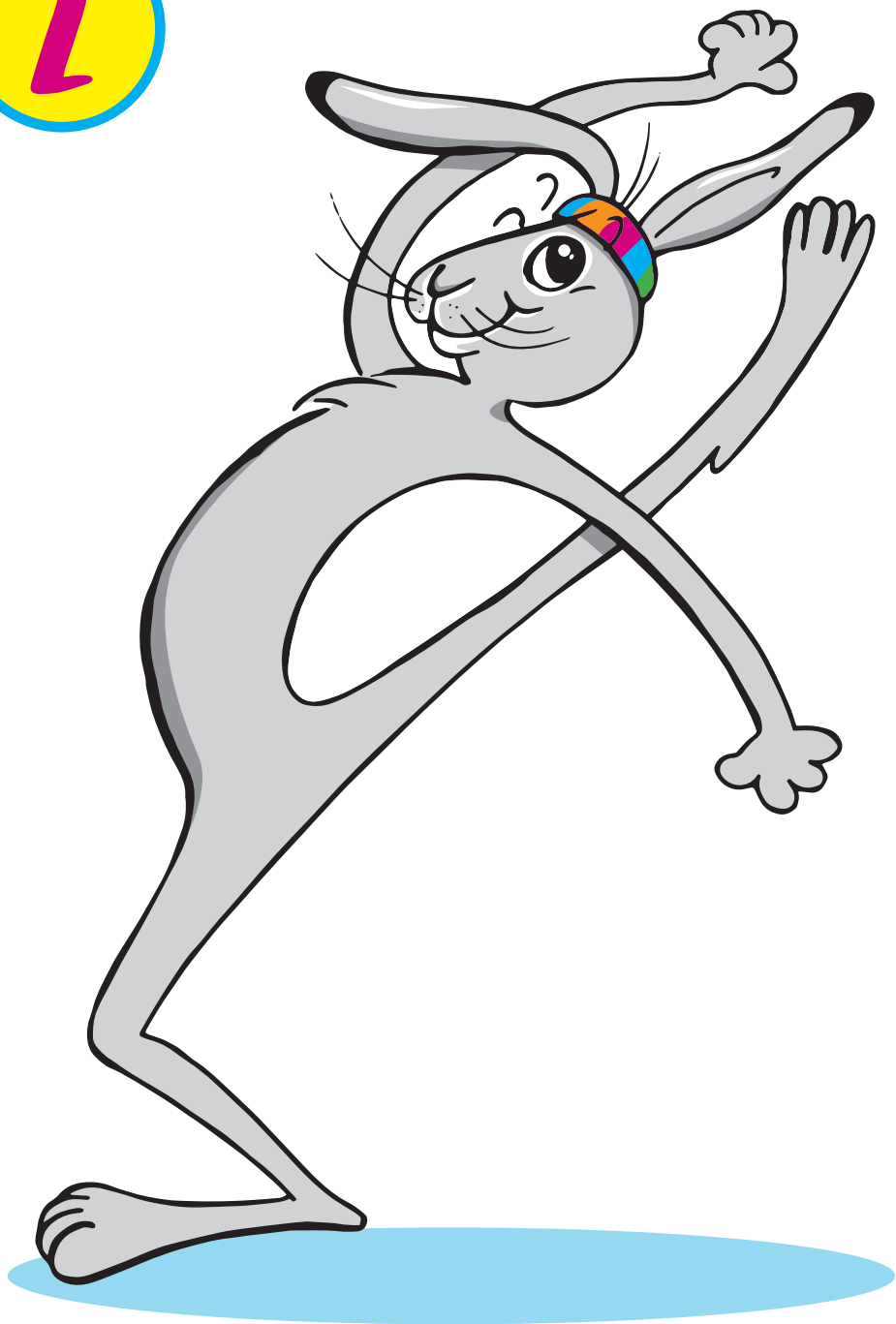
---

Tässä hyppii Jekku-jänö, metsän paras pomppija.  
Yhdessä me taputamme Jekku-jänön komppia.

Hypätään sivuille, hypätään taa!  
Jekku-jänön tarina alkaa saa!

---

2



---

Jekku heräsi kolosta.  
Oli tunne oudosta olosta.  
Jokin jänössä oli muuttunut,  
kuin jotain olisi puuttunut!  
Jekku heilutteli korviaan  
ja oikoi pitkiä koipiaan!  
Se rapsutteli korvien takaa  
ja taputteli mahaa.

---

### Vinkkejä:

- Lue runot kaksi tai kolme kertaa rytmiä muutellen!
- Runon aikana voi pitää taukoja, jotta liikkeitä voidaan etsiä ja toteuttaa kiireettömästi.
- Tärkeää on kehon kokonaisvaltainen herättely, omien raajojen hahmottaminen ja kehonosien nimeäminen etu- ja takapuolelta.
- ”Korvia” voi heiluttaa nostamalla kädet pään yläpuolelle.
- Korvien rapsuttelussa kannattaa tehdä liike myös ristiin molempiin suuntiin, jotta kehon keskiviiva ylittyy.



3



---

Jekku tiesi varmaksi nyt,  
jokin tärkeä oli hävinnyt!  
Se haarojen välistä kurkkasi,  
muuttui metsä ihan oudoksi!  
Jekku jalkojaan kohti kurkotti,  
ja MUKSIS maahan mätkähti!  
Jokin vain yhä jänöstä puuttui,  
siitä Jekku melkein jo suuttui!

---

### Vinkkejä:

- Lapset voivat haarojen välistä kurkatessaan nimetä näkemiään asioita.
- Liikkeessä voi kurottaa vuorotellen kohti oikeaa ja vasenta jalkaa ja nimetä samalla kehonosia (esim. nilkka, pohje).
- Lapset voivat ideoida, miten liikettä voisi jatkaa (esim. kuperkeikka).
- Pyllähtäkää lorun lopuksi maahan!



4



---

Kun ei alhaalta löytynyt vastausta,  
oli pakko myös ylös katsella.

Jekku itsensä pitkäksi venytti,  
kohti taivasta käpälät kurotti!

Sitten takapuoltaan kurkkasi  
ja aivan hurjasti säikähti!

Vaikka kaikki muu oli mallillaan,  
oli häntä kadonnut paikaltaan!

---

### Vinkkejä:

- Ylöspäin kurottaessaan lapset voivat seistä varpaillaan ja ojennella käsiään.
- He voivat havainnoida ja nimetä asioita, joita taivaalla näkyy.
- Selän kierrot on hyvä tehdä molemmille puolille pari kertaa!
- Lapset voivat pohtia, millaisen huudahduksen Jekku päästää huomattessaan, että häntä puuttuu.
- Viimeisen kierron yhteydessä voi koskettaa hännän paikkaa kädellä!
- Kokeilkaa laittaa hännän paikat yhteen kavereiden kanssa.





5



---

Jekku hetkeksi silmänsä sulki  
ja mietti, missä eilen kulki.  
Se lähti jälkiään tutkimaan,  
nyt ei kannata ruveta hutkimaan!

Se tutki reittejään haistellen,  
suurta huolta vastaan taistellen.  
Oli asento ihan matala.  
Tämä oli juttu katala!

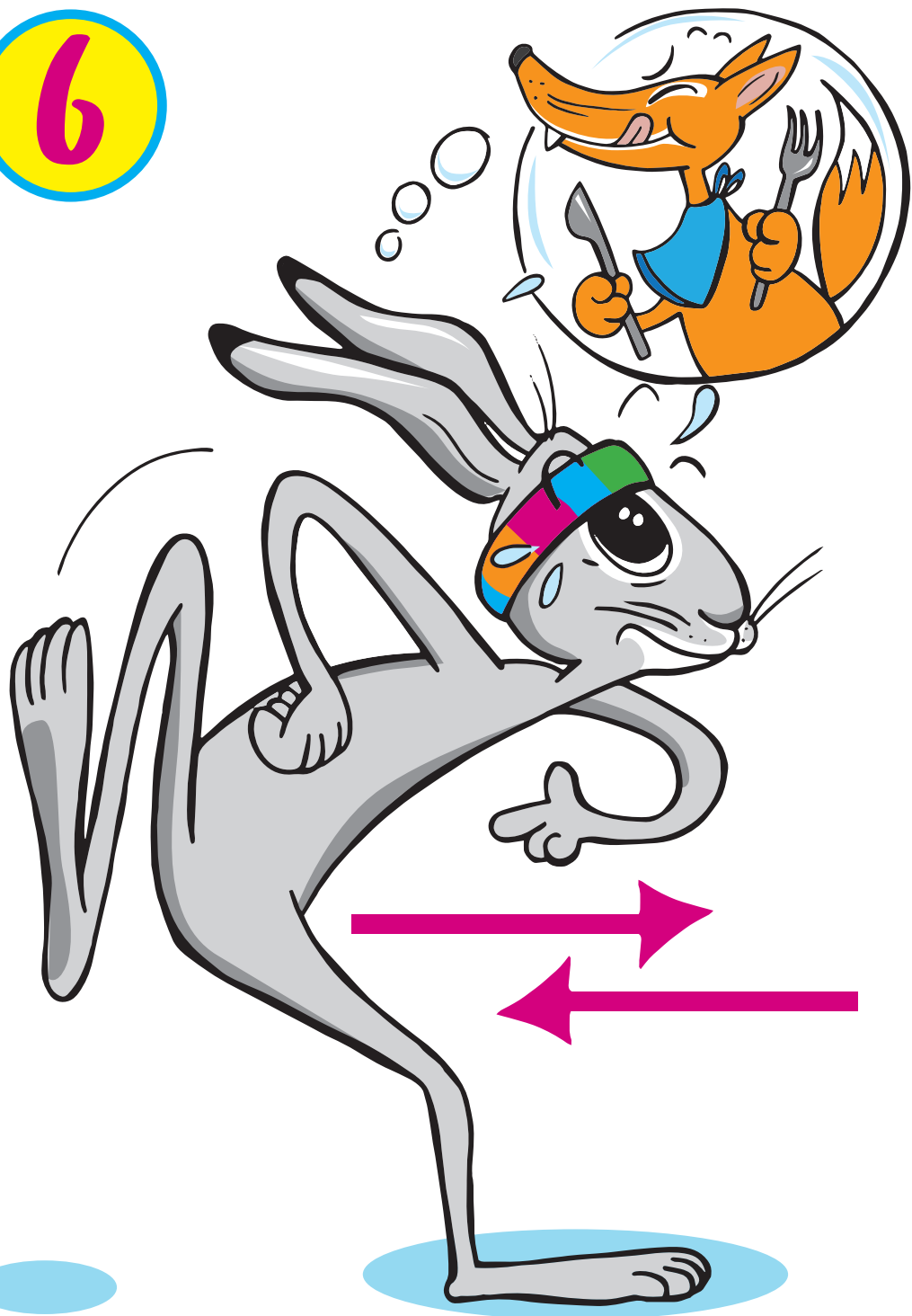
---

### Vinkkejä:

- Liike voi olla konttaus, liskokävely tai karhukävely.
- Lapsi voi testata erilaisia tapoja liikkua alatasossa.
- Kokeile liikkua myös takaperin ja sivusuunnassa.
- Mitä näet maassa? Mitä haistat?



6



---

Maasta nousi haju tuttu.  
Se ei ollut hyvä juttu!  
Jekku arveli: "Kettu on täällä.  
Varmaan ruokalappu jo päällä!"  
Jekku viivana pakoon pinkaisi!  
Hieman kauhusta vinkaisi!  
Se harhautti kettua juoksullaan  
Ketun aistit sekoitti tuoksullaan!

---

### Vinkkejä:

- Voidaan pohtia, miten säikähdys näkyy jänössä! Jännittykö keho? Millainen ilme Jekulla on?
- Juoskaa spurttuja eri suuntiin, kaaria ja ympyröitä. Kokeilkaa juosta myös alamäkeen.
- Lapset voivat kokeilla erilaisia juoksutyylejä, esim. polvennostujuoksua tai juoksua "tikaten".
- Kokeilkaa myös nopeita suunnanmuutoksia ja harhautuksia, jolloin paino siirtyy puolelta toiselle.





---

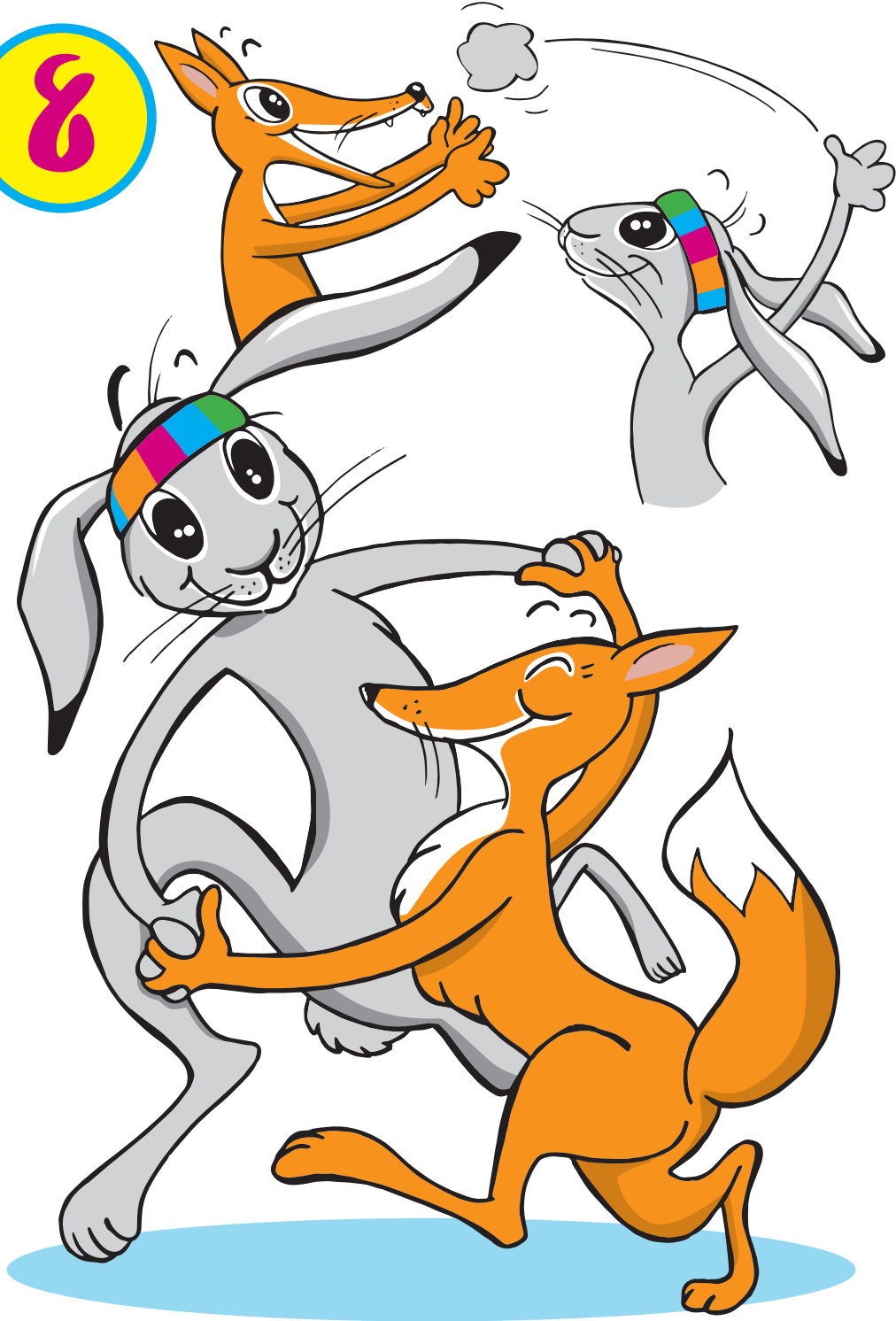
Kun ketun läähätys läheni,  
Jekun rohkeus väheni.  
Se lähimpään piiloon pakeni.  
Jännitys ilmassa sakeni!  
Kun kettu paikalle asteli,  
Jekku pakoon kierähti!  
Se maata pitkin möngersi,  
ihan hiljaa kettua piileksi.

---

### Vinkkejä:

- Jokainen voi etsiä itselleen piilon.
- Kuinka hiljaa osaatte piileskellä?
- Kokeilkaa kieriä molempiin suuntiin ja vaikka ala- ja ylämäkeen.
- Kierikää yhdessä kaverin kanssa ja kierittäkää toisianne!





---

Kettu Jekun huomasi,  
huusi: "Jänö! Mulla on häntäsi!"  
Ja Jekku heti ymmärsi,  
kettu halusi olla sen kaveri!  
Ne yhdessä palloa heittivät,  
koko loppupäivän leikkivät!  
Ne kavereina piirissä pyörivät,  
Metsän eläimet ympärillä hyörivät.

---

### Vinkkejä:

- Heitelkää toisillenne (häntä)palloa.
- Heittäkää yhdellä ja kahdella kädellä ylä- ja alakautta, heittökäden puoleinen jalka takana. Kokeilkaa heittämistä päinmakuulta, polviseisonnasta ja jalat yhdessä seisten.
- Pyörikää kaverin kanssa suuntaa vaihtaen.
- Pyöriä voi myös niin kauan, että kaatuu! Kaatumisen jälkeen voi jäädä maahan ja pitää pienen loppurentoutuksen, jossa havainnoidaan taivaalla näkyviä asioita.

