



JEKKU-JÄNÖN LEIKKIVINKKEJÄ MOTORISTEN TAITOJEN HARJOITTELUUN

Leikin kautta on hauskaa ja helppoa harjoitella liikkumis-, käsittely- ja tasapainotaitoja.

HYPPYTAITOA HARJOITTAVIA LEIKKEJÄ

Pienen tilan leikki: Tahmeat popcornit

Leikki alkaa siten, että lapset pomppivat, loikkivat tai hyppelivät ympäriinsä. Jokainen on ikään kuin tahmea popcornjyvä, joka yrittää lähestyä muita samanlaisia maissinjyviä. Kun lapsi eli jyvä koskettaa toista jyvää, ne takertuvat yhteen. Tartuttuaan kiinni toisiinsa popcornit jatkavat liikkumista yhdessä takertuen uusiin jyväsiin. Lopulta kaikki jyvät ovat takertuneet yhdeksi suureksi popcornkimpaleeksi.

Helpota: Pienet lapset voivat leikkiä pieniä popcornin jyviä, jotka pomppivat kattilassa matalana. Äänimerkistä popcornit poksahtavat ja kimpoavat suuremmiksi, jolloin lapset nousevat hyppimään seisten.

Haasta: Aikuinen näyttää esimerkiksi nuolikortilla tai kädellä, mihin suuntaan popcorn kimpaleen täytyy hyppiä: eteen, taakse, sivulle...

Ison tilan leikki: Kommervenkkaa

Aikuisella tai yhdellä lapsista on kädessään peitto tai viltti. Lausukaa valitsemanne liikkeen (hyppien, marssien, kontaten, kävellen) tahdissa: Kommervenkkaa, vemmerkonkkaa, kommervenkkaa, vemmerkonkkaa ---

Aikuinen huutaa: Mukkelismakkelis maahan”, jolloin lapset asettuvat maahan kippuraan ja sulkevat silmänsä. Peittoa/vilttiä pitävä peittää jonkun leikkijöistä ja aikuinen kysyy: Kuka joukosta puuttuu? Silloin saa nousta ylös ja arvuutella, kuka on piilossa. Se, joka keksii ensimmäisenä, kuka peiton alla on, saa seuraavaksi olla peiton/viltin asettaja.

Helpota: Lapset hyppivät/marssivat paikallaan esimerkiksi piirissä.

Haasta: Edetään tasajalkahypyillä/yhdellä jalalla eri suuntiin.

Ison tilan leikki: Sateenvarjoleikki

Lapset ovat kyykyssä piirissä. Valitaan yksi lapsista, joka menee piirin keskelle sateenvarjon kanssa. Kun lapsi avaa sateenvarjon, muut nousevat kyykystä hitaasti pomppimaan. Kun sateenvarjo suljetaan, menevät lapset taas kyykkyyhin.

Helpota: Sateenvarjon auetessa nousetaan varpaille ja ponnistetaan ylös.

Haasta: Yritetään pomppia jo kyykyssä pientä pomppua.



JUOKSUTAITOA HARJOITTAVIA LEIKKEJÄ

Pienen tilan leikki: Liikennevalot

Lapset ovat autoja ja aikuinen on liikennevalo, jolla on kädessä punainen, keltainen ja vihreä merkki (esimerkiksi kortti, hernepussi, paperipala tai paikkamerkki). Aikuinen asettuu niin, että kaikki lapset näkevät hänet. Kun vihreä valo palaa (aikuinen huutaa: vihreä), autot juoksevat paikallaan. Kun punainen valo palaa (aikuinen huutaa: punainen), pitää pysähtyä patsaaksi. Kun keltainen valo palaa (aikuinen huutaa: keltainen), pitää kävellä paikallaan. Aikuinen voi ottaa mukaan myös "poliisi-huudon", jolloin lapset käyvät maahan selälleen makaamaan jalat ja kädet ilmassa. Aikuinen kiertää heidät läpi kutitellen lasten jalkapohjia ja käsiä eli tarkistaa autojen renkaat.

Ison tilan leikki: Ruotsalainen hippa

Merkistä kaikki lapset lähtevät juoksemaan pelialueen reunoja pitkin yrittäen saada edellä juoksevaa kiinni. Kiinnijäänyt siirtyy pelialueen keskelle suorittamaan siellä olevaa tehtävää. Tehtävät voivat olla esimerkiksi Jekku-muistipelikortin tehtäviä tai muita liikkumiseen innostavia kortteja. Lapsen tehtyä liikkeen hän menee takaisin leikkiin mukaan.

[Jekku-jänön liikunnalliset muistipelikortit löytyvät Liikunnan aluejärjestöjen sivuilta.](#)

HEITTOTAITOA HARJOITTAVIA LEIKKEJÄ

Pienen tilan leikki: Kanat orrella

Laitetaan pitkän penkin päälle keiloja/purkkeja riviin kanoiksi. Valitaan joukkueet, joissa on 2-3 lasta. Pelin alkaessa lapset heittävät vuorotellen pehmopallon omasta pesästä keiloja päin yrittäen saada keilan kumoon. Jos lapsi onnistuu, saa hän hakea orrelta tippuneen kanan oman joukkueen maatilalle. Peli päättyy, kun kaikki kanat on saatu tiputettua orrelta.

Helpota: Pienemmät lapset voivat heittää ruokaa eli "jyviä" pehmokanalle. Jyvät voivat olla pehmopalloja/pingispalloja/hernepusseja.

Pienen tilan leikki: Torninvartija

Laitetaan vanteen sisään keila-/pringlespurkki. Yksi lapsi kerrallaan vartioi piirin keskellä olevaa keilaa vanteen ulkopuolella. Kaksi muuta lasta syöttelevät ja heittelevät pallolla saadakseen keilan kaatumaan. "Torninvartija" yrittää estää jaloillaan pallon osumista keilaan. Kokeile myös niin, että käytetään vartiointiin vain käsiä tai vartalon muita osia.

Helpota: Pienempien lasten kanssa voidaan keilata eri tyyleillä heittämällä keilaa eri matkojen päästä.

Ison tilan leikki: Villit pallot

Lapset asettuvat riviin ja jokaisella on pallo käsissä. Pallot laitetaan liikkeelle yhdessä sovitulla tavalla, jonka jälkeen odotetaan lähtömerkkiä än-yy-tee-nyt! Yhteisestä merkistä haetaan pallot takaisin ja palataan riviin.



Yhdessä sovittuja heittotapoja voivat olla:

- Yläkautta yhdellä/kahdella kädellä
- Vierittäen lähelle, kauas, hitaasti, kovaa
- Takaperin jalkojen välistä/pään yli
- Keksittekö itse lisää tapoja?

Ulkona voi pienempien kanssa harjoitella esimerkiksi seuraavia heittoja:

- Käpyjen/kivien heittoa veteen/kuralammikkoon
- Pallon heittoa eri ulkoliikuntatelineiden "koloista"
- Pallon heittoa hämähäkikeinuun

Ison tilan leikki: Lohen kalastus

Tehdään pelialueen keskelle vene esimerkiksi patjoista tai merkkikartioista. Valitaan veneeseen 2–3 lasta kalastajiksi ja annetaan heille pehmeitä palloja. Loput lapsista ovat lohikaloja, jotka uivat eli juoksevat veneen ympärillä. Jos kalastaja saa osuman kalaan, tulee hän veneeseen kalastajaksi.

Ison tilan leikki: Pallosade

Jokaisella lapsella oma pallo. Liikutaan tilassa pallot sylissä ja merkistä, esimerkiksi pillin puhalluksesta, heitetään pallot ilmaan yrittäen ottaa pallosta koppi.

Haasta: Voidaan keksiä yhdessä lasten kanssa muita lisätehtäviä. Esimerkiksi kaksi pillin puhallusta on ohje mennä pallon päälle istumaan, kolme peräkkäistä pillin puhallusta on ohje vierittää pallo omien jalkojen välistä/pallon kierto vartalon ympäri yrittäen niin ettei se tipu maahan.

TASAPAINOTAITOA HARJOITTAVA LEIKKI

Pienen tilan leikki: Jäätäneet Jekku-jänöt

Lapset liikkuvat ympäriinsä ja yrittävät pitää hernepussia päänsä päällä. Aikuinen kehottaa lapsia kulkemaan välillä varpaillaan, hyppimään yhdellä jalalla, kulkemaan takaperin, kulkemaan hitaammin tai nopeammin jne. Jos lapselta putoaa hernepussi, hän jäätyy paikoilleen. Toisen lapsen pitää poimia pussi ja asettaa se jäätyneen kaverinsa päälle sulattaakseen hänet, ilman että oma hernepussi putoaa.

Ison tilan leikki: Jekku-jänön tasapainopeili

Peilileikki siten, että peilinä olevan aikuisen tai lapsen kääntyessä, tulee seistä yhdellä jalalla. Jos horjahtaa, joutuu palaamaan alkuun. Leikkiä voi leikkiä pareittain, jolloin voi ottaa tukea parista.