

#Jekkujänö

## Miten hyödynnän kortteja?

Jekku-jänön liikuntavälipala -kortit lisäävät liikettä arjen pieniin hetkiin ja tekevät siirtymätilanteista ja odottamisesta hauskeempaa.

Liikuntavälipaloja voi hyödyntää siirtymä- ja odotustilanteissa tai taukoliikuntana. Liikuntavälipaloja voidaan toteuttaa lyhyessä ajassa tai jatkaa pidempään – pienikin tila riittää.

Liikuntavälipala-korttien leikkejä kannattaa kokeilla myös ulkona tapahtuvissa odotustilanteissa, joissa tilaa liikkeelle on enemmän. Ulkoympäristö antaa vaihtoehtoja ja virikkeitä lasten mielikuvitukselle.

Leikkien tarkoituksena on kannustaa lapsia keksimään erilaisia tapoja liikkua ja saada aikuiset heittäytymään mukaan. Näin liikkumisesta tulee koko ryhmän yhteinen asia.

Tulosta kortit ja säilytä tilassa, jossa odottelutilanteita syntyy.

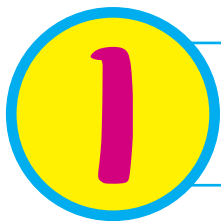


**LIIKUNTAVÄLIPALA  
-KORTIT**

Jekku-jänö-materiaalit on suunnitellut Liikunnan aluejärjestöjen lasten liikunnan asiantuntijat, ja ne on kuvittanut Kirsi Tapani. Lisää liikettä -hankkeeseen olemme saaneet tukea opetus- ja kulttuuriministeriöltä.

**liikunnanaluejarjestot.fi**





**JEKKU-JÄNÖN**

## VÄRIN METSÄSTYS

Värin metsästyksessä etsitään värejä ja liikutaan hauskoilla tavoilla. Mikä onkaan ryhmänne hauskin ja kekseliäin liikkumistapa?

Lasten kanssa sovitaan yhdessä väri, jota lähdetään tilasta etsimään. Tämän jälkeen valitaan yhteinen liikkumistapa, esimerkiksi hyppien, kävellen tai ryömien. Ohjeistuksen jälkeen lapset lähtevät etsimään valittua väriä sovitulla liikkumistavalla. Liikkumistapaa voidaan vaihtaa jokaisen värin kohdalla tai pitää samana koko leikin ajan.

### Esimerkki

*"Liiku kontaten siniselle värille."*

*"Liiku kuin dinosaurus vihreälle värille."*



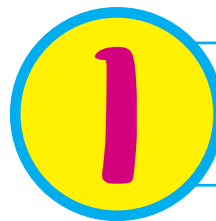
### Haasta:

*Päätäkää yhdessä, mitä lapset tekevät oikean värin löydettyään. Lapset voivat esimerkiksi tehdä jonkin liikkeen tai äänen koskettaessaan väriä.*

### Esimerkki

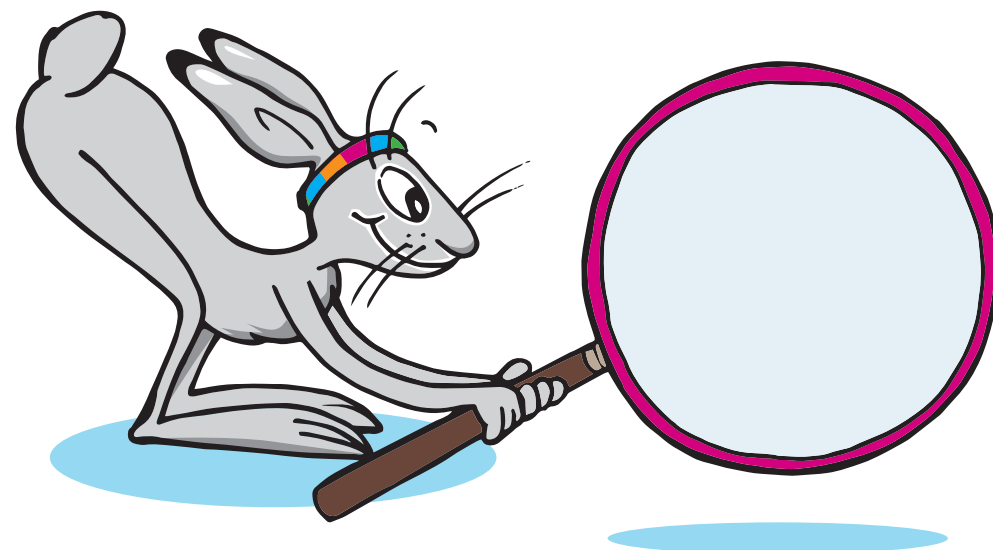
*"Hirnu kuin hevonen, kun kosketat sinistä väriä."*

*"Tee X-hyppy, kun löydät vihreän värin."*



**JEKKU-JÄNÖN**

## VÄRIN METSÄSTYS





## JEKKU-JÄNÖN

KIVI, KUKKA JA PILVI

Kivi, kukka ja pilvi -leikissä yhdistetään sana ja liike. Tätä leikkiä voi leikkiä, missä vaan. Keksittekö jokaiselle leikkikerralle uusia liikkeitä? Kuinka monta erilaista liikettä keksitte?

Käydään yhdessä läpi, mikä liike tehdään valitun sanan kohdalla. Aikuinen ja lapset sanovat vuorollaan sanan, jonka mukaan liikutaan tai tehdään liike.

### Esimerkki

Kivi -----► Kyykkyy  
Kukka -----► Varpailleen  
Pilvi -----► Hyppy

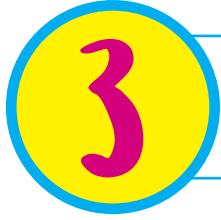
Pienemmille voidaan valita vähemmän vaihtoehtoja. Isommille voidaan puolestaan keksiä enemmän sana-liike-yhdistelmiä.



## JEKKU-JÄNÖN

KIVI, KUKKA JA PILVI





## JEKKU-JÄNÖN

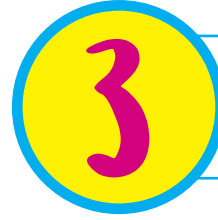
### PATSASLEIKKI

Jekku-jänön patsasleikissä muodostetaan keholla patsaita, joissa vain mielikuvitus on rajana.

Aikuinen ja lapset kertovat vuorotellen, millaisiksi patsaiksi muututaan. Aikuinen voi tarvittaessa omalla kehollaan havainnollistaa asennot lapsille.

#### **Esimerkki**

*Yksi jalka maassa ja toinen käsi nenällä.  
Yksi jalka ja yksi käsi maassa.*



## JEKKU-JÄNÖN

### PATSASLEIKKI





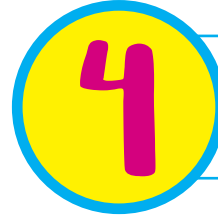
## JEKKU-JÄNÖN KOPITTELU

Jekku-jänön kopittelussa harjoitellaan heittämistä ja kiinniottamista erilaisilla esineillä.

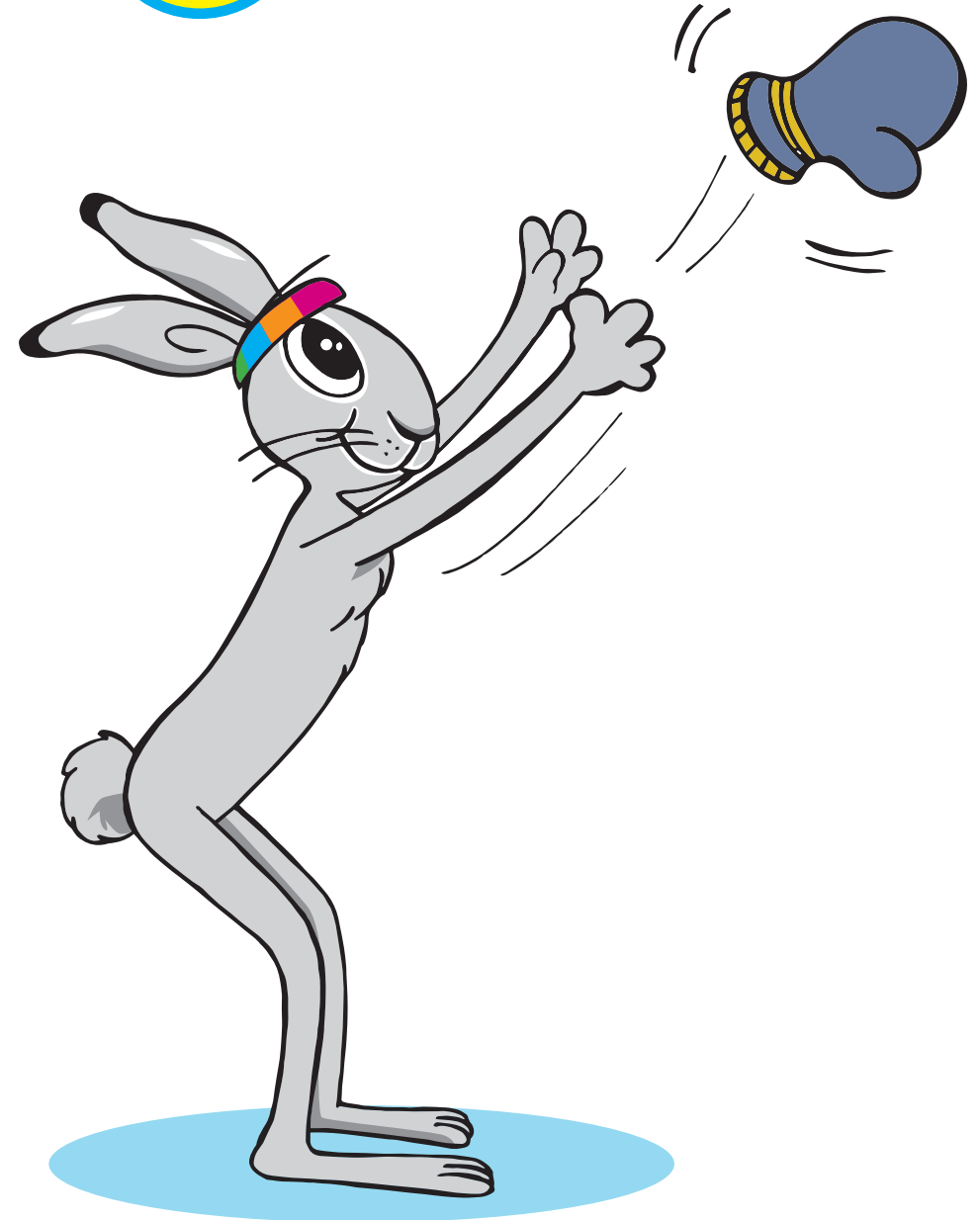
Etsitään turvallinen esine, jota voidaan heittää, esimerkiksi lapanen tai sukka. Kokeillaan onnistutaanko heittämään esine ilmaan ja saamaan se ilmasta kiinni.

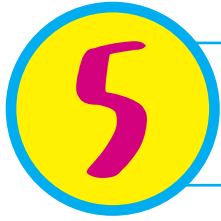


*Pystytkö heittämään esineen kaverille? Anna kaverin tehdä "kori" käsillään. Onnistutko heittämään siihen? Kuinka korkealle onnistut heittämään?*



## JEKKU-JÄNÖN KOPITTELU





## JEKKU-JÄNÖN

### ESTEITÄ TIELLÄ!

Esteitä tiellä! -leikissä laitetaan mielikuvitus liikkeelle sekä innostetaan hyppäämään hauskojen ja haastavien esteiden yli. Kuinka monta erilaista estettä tai haastetta keksitte?

Jokainen keksii vuorollaan mielikuvituksellisia esteitä, joiden yli tai joihin pitää hypätä.

#### Esimerkki

"Hyppää lätäkköön."

"Hyppää kolmion muotoisen reiän läpi."

"Nappaa tähti taivaalta."



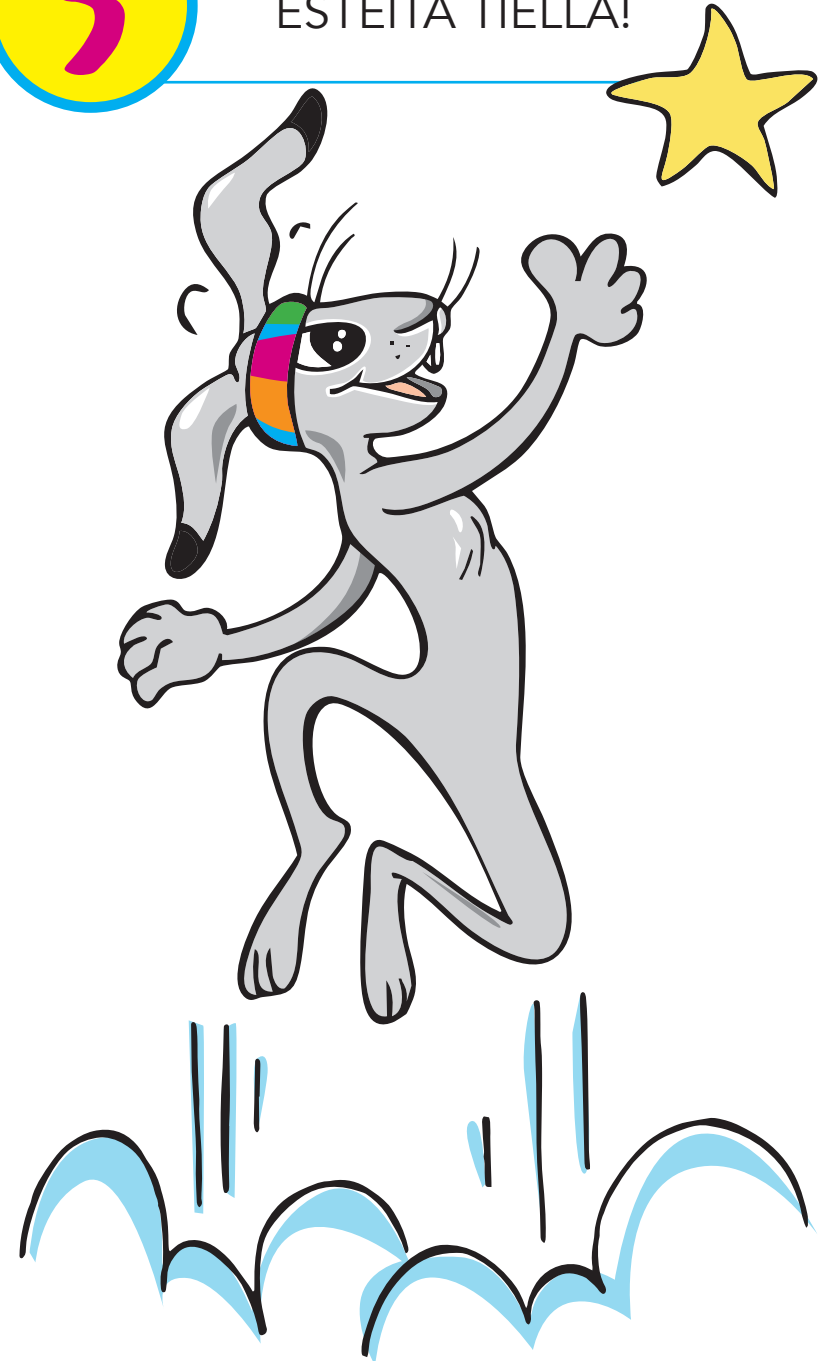
#### Haasta:

Halutessaan voi hyppyjen välillä juosta paikallaan, jolloin voidaan edetä mielikuvitusesteradalla.



## JEKKU-JÄNÖN

### ESTEITÄ TIELLÄ!





JEKKU-JÄNÖN

## VIERITYSLEIKKI

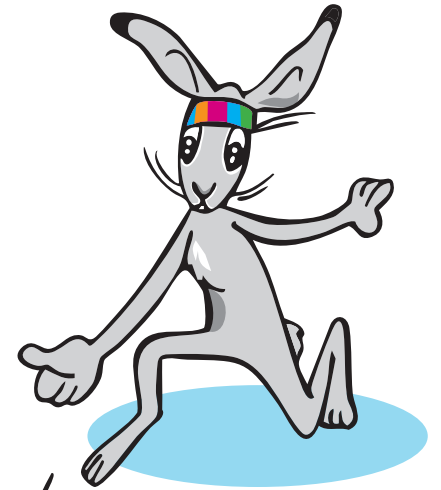
Vierityisleikissä harjoitellaan voiman käyttöä. Minkä veran voimaa tarvitaan erilaisten esineiden vierittämiseen tai liu'uttamiseen?

Laittakaa merkki, mihin asti esinettä yritetään saada. Kuinka lähelle viivaa esine saadaan? Kokeilkaa erilaisia esineitä vieritykseen tai liu'uttamiseen. Miten sukka liukuu? Entä hernepussi, pikkuauto tai pallo? Liikkuvatko kaikki esineet samalla tavalla vai tarvitseeko joidenkin liikuttamiseen enemmän voimaa?



JEKKU-JÄNÖN

## VIERITYSLEIKKI





## JEKKU-JÄNÖN

### VENYTTELYLEIKKI

Jekku-jänön venyttelyleikissä kurotellaan, kurkotellaan, venytään ja taivutaan. Mitä hauskoja suuntia ja tapoja keksitte venyttelyyn? Kokeilkaa kummat ovat taipuisampia, lapset vai aikuiset?

Aikuinen ja lapset kertovat vuorollaan, mihin suuntaan ja millä kehonosalla kurotetaan.

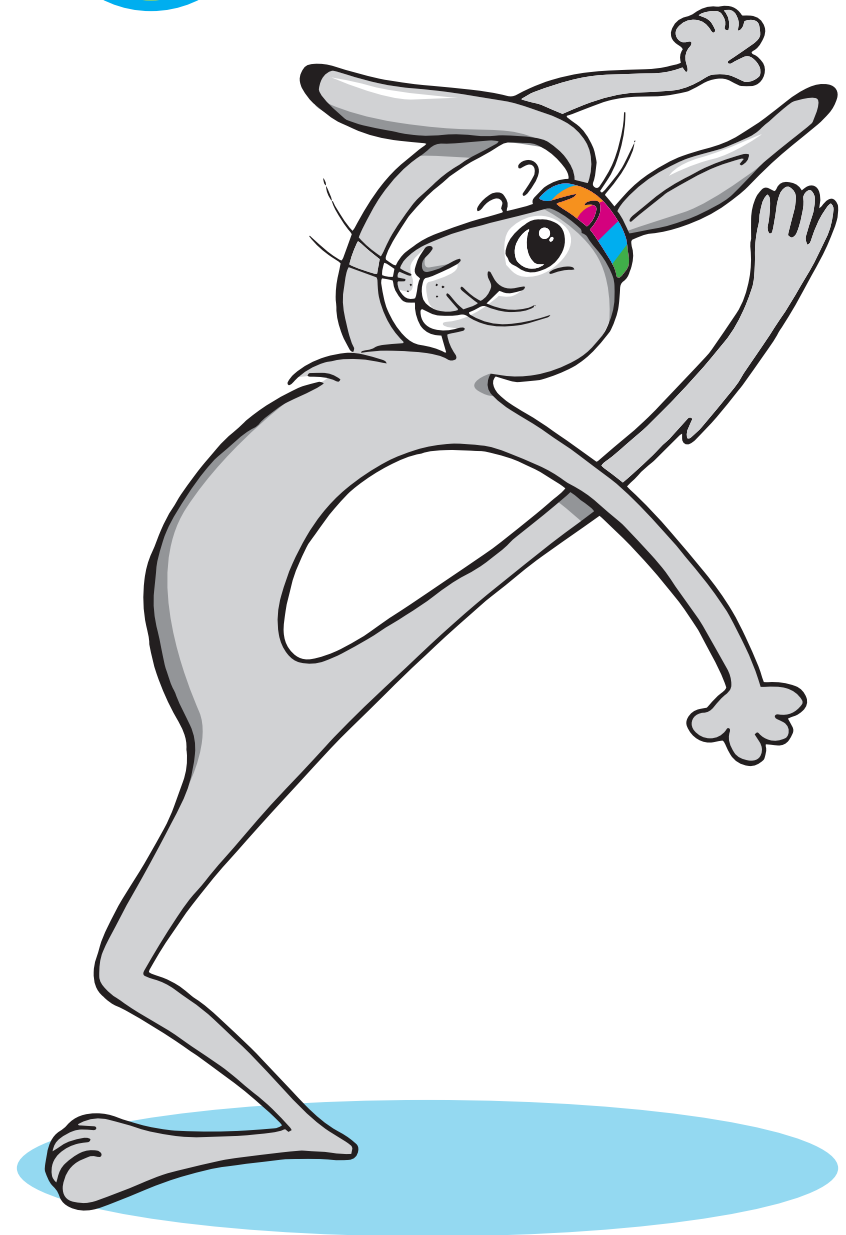
#### Esimerkki

- "Kädellä kohti kattoa."
- "Jalalla taaksepäin."
- "Navalla eteenpäin."
- "Nenällä sivulle."

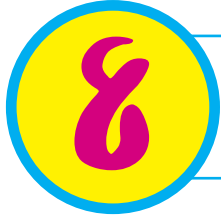


## JEKKU-JÄNÖN

### VENYTTELYLEIKKI







JEKKU-JÄNÖ

TASAPAINOTAITURINA

Tasapainotaituri-leikissä ollaan tasapainomestareita. Tehtävänä on pitää valitsemaanne esinettä eri kehonosien päällä. Mikä asento tuntuu helpolta? Entä, mikä haastavalta?

Valitaan turvallinen esine, esimerkiksi sukat. Kertokaa lasten kanssa vuorotellen, mihin kehonosalle esine laitetaan. Yritetään pitää esine sovitun kehonosan päällä.

### Esimerkki

*Pään päälle*

*Olkapäälle*

*Miten se voisi pysyä navan päällä?*

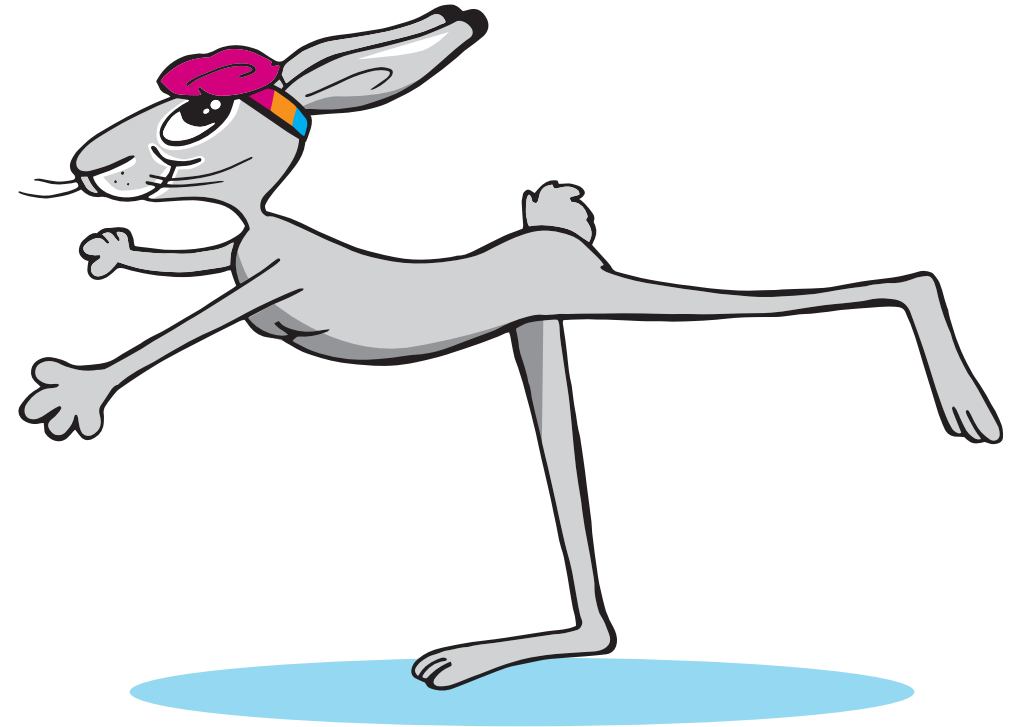
*Varpaiden päälle*

*Pepun päälle*



JEKKU-JÄNÖ

TASAPAINOTAITURINA





## JEKKU-JÄNÖN JEKKUPALLO

Jekkupallossa leikitään mielikuvituspalloilla. Mielikuvituspallo voi olla kevyt kuin höyhen tai painava kuin kivi. Kimpoileeko pallo hurjasti vai leijuuko se kevyesti kuin kupla?

Pystyttekö potkimaan ja pomputtamaan mielikuvituspalloa? Kuinka monella tavalla onnistutte pomputuksissa ja potkuissa?

### Esimerkki

- "Pomputa palloa otsalla."
- "Pomputa palloa nenän päällä."
- "Pomputa palloa varpailla."

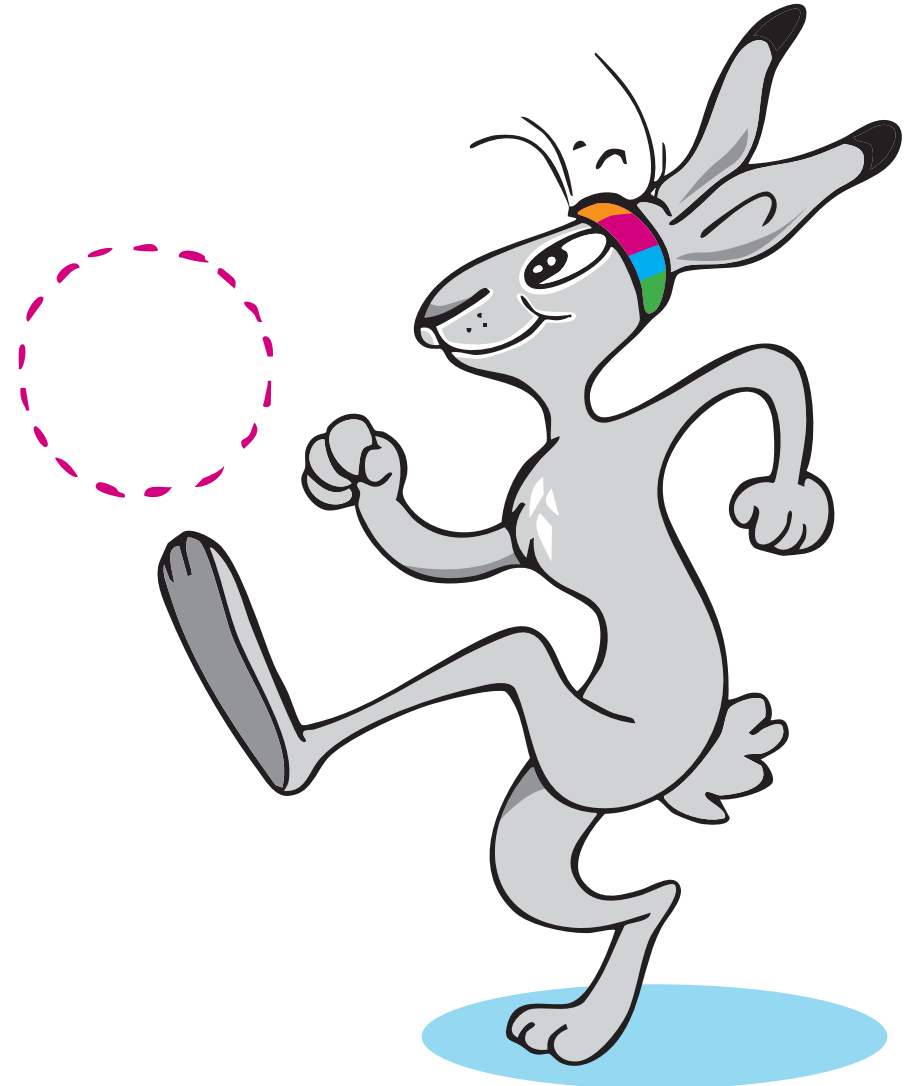


### Vinkki!

Mitä muuta mielikuvituksellista voitte tehdä? Voisitteko tanssia mielikuvitusmusiikin tahtiin tai golfata mielikuvitusgolfmailalla?



## JEKKU-JÄNÖN JEKKUPALLO





JEKKU-JÄNÖN

## LENTÄVIÄ ESINEITÄ

Viih vauh, lentävissä esineissä harjoitellaan esineeseen osumista ja voiman säätelyä.

Valitaan pehmeä esine, esimerkiksi sukka tai lapanen. Pidä toisella kädellä kevyesti esineestä kiinni ja kokeile lyödä sitä toisella kädellä. Kuinka kauas esine lentää?

Aikuinen voi olla alussa kiinnipitäjä ja leikin tultua tutuksi isommat lapset voivat kokeilla olla pareittain. Ohjeista lapsia pitämään riittävän kevyesti esineestä kiinni ja päästämään siitä irti lyödessä.



*Mitä tapahtuu, kun esinettä lyö kevyesti, entä vähän kovempaa? Muistakaa kokeilla lyöntejä molemmilla käsillä.*



JEKKU-JÄNÖN

## LENTÄVIÄ ESINEITÄ

