

Leikit



Harjoitteet



Kisailut



Kamppailut

# Leikiten taitavaksi taekwondossa

© LAURI VAINIO



SUOMEN TAEKWONDOLIITTO BY  
THE FINNISH TAEKWONDO FEDERATION

Valokuvat: Lauri Vainio, Tiiu Tuomi  
Taitto: Kim Sinisalo  
Paino: SLU-paino, 2006

1. Johdanto .....	3
2. Ohjeita leikinlaskuun .....	4
3. Fyysis-motoriset kyvyt .....	4

## 4. LEIKIT

6-9

1. Taistelurobotit .....	6	8. Rapupolttopallo .....	8
2. Varo liaania .....	6	9. Asentohippa .....	8
3. Hippa .....	6	10. Kjosanim käskee .....	8
4. Myyrä .....	7	11. Sokeat lepakot .....	9
5. Mytty .....	7	12. Äkkipysäys .....	9
6. Unissakävelijät .....	7	13. Virveli .....	9
7. Hiirenhäntä .....	7	14. Herra Hummeri .....	9

## 5. HARJOITTEET

10-21

1. Sanomalehtimurskaus .....	10	19. Potkuja .....	16
2. Jalanhallintaa .....	10	20. Lähitaitelu .....	16
3. Peilikuvataistelu .....	11	21. Rytmittelyä .....	16
4. Patsastelua .....	11	22. Kaatuilu kääntyily .....	16
5. Vyöhyppynaru .....	11	23. Pysytkö pystyssä? .....	17
6. Trapetsilla .....	11	24. Lisko .....	17
7. Laiska härkä .....	12	25. Rosvo ja poliisi .....	17
8. Matematiikkaa .....	12	26. U-väistö .....	18
9. Kahdeksikko jaloilla .....	12	27. Yhdistelyä .....	18
10. Iso kehä .....	13	28. Huudosta lähtee .....	18
11. Nosta jalkojasi .....	13	29. Nopeasti ylös .....	19
12. Tönimistä .....	13	30. Vatkuli .....	19
13. Luolassa .....	13	31. Pötkkelö .....	19
14. Älä töni .....	14	32. Hyppivä hevonen .....	20
15. Hyppelyä .....	14	33. Nakkipyörintä .....	20
16. Älä kolaroi .....	15	34. Tähti .....	20
17. Kumpi jalka? .....	15	35. Keinutuoli .....	20
18. Tasapainoilua .....	15	36. Heittelyä .....	21

## 6. KAMPAILUT

21-26

1. Kuristajakäärme .....	21	10. Merimiespaini .....	23
2. Pyykkipoikahippa .....	21	11. Hajosiko Toyotasi .....	24
3. Kyykkyä .....	22	12. Kukkotaistelu .....	24
4. Vyönpäähippa .....	22	13. Ripu Rapu .....	24
5. Ruoska .....	22	14. Läpsyhippa .....	24
6. Punnerrusottelu .....	22	15. Hanhiemo .....	25
7. Varvasottelu .....	23	16. Kiikkustuoli .....	25
8. Peppuhippa .....	23	17. Puu kaatuu .....	25
9. Köydenveto .....	23	18. Hampurilainen .....	26

1. Varjoa nopeampi .....	26	8. Piiri pieni pyörii .....	28
2. Varjoa nopeampi 2 .....	26	9. Kalamiehet .....	28
3. Apina puussa .....	26	10. Kaatuilua .....	28
4. Irti! .....	27	11. Avaa silmät ja juokse .....	28
5. Puikkaus .....	27	12. Lännen nopein .....	29
6. Pujottelua .....	27	13. Lucky Luke .....	29
7. Pujottelua 2 .....	27	14. Tempupiiiri .....	29

## 8. Lopuksi..... 30

### JOHDANTO

Suomessa on taekwondon saralla tapahtunut paljon tälle vuosituhannelle siirryttäessä. Tullessaan suomeen 1979, aikaisemmin lähinnä aikuisia liikuttanut laji on kasvanut noista ajoista harrastaja-määrien suhteen ja ikäjakaumakin on muuttunut. Itse aloittaessani lajin oli alkeiskursseilla 12-vuoden ikäraja, eikä junioriryhmiä juurikaan ollut. Tänä päivänä nuorimmat taekwondon harrastajat saattavat olla 4-6-vuotiaita, ja useimmilla heistä on mahdollisuus harjoitella omassa ryhmässä, oman ikäistensä seurassa.

Omasta kokemuksestani voin sanoa, että taekwondo tarjoaa jo itsessään mielenkiintoisen ja erilaisen harrastus- sekä kasvuympäristön, jossa on mahdollista kehittyä monipuolisesti. Nuorille lapsille ei pelkkä taekwondo kuitenkaan aina riitä ylläpitämään mielenkiintoa lajia kohtaan. Harjoittelua täytyykin lähestyä leikinomaisesti, käyttäen lapsille sopivia harjoitteita. Lasten ”vallankumous” taekwondossa onkin täten asettanut haasteen harjoitusten ohjaajille.

Monipuolisella ja mielekkäällä liikunnalla voidaan antaa lapselle onnistumisen elämyksiä, sekä tukea heidän luontaista liikkumisen halua ja iloa. Mitä nuorempi lapsi on kyseessä, sitä suurempi merkitys liikkumisella on hänen kehitykseensä, sillä lapsen fyysinen - ja psyykinen kehitys kulkevat käsi kädessä. Annetaan heille siis mahdollisuus liikkua turvallisessa ja kannustavassa ympäristössä, mukavan harrastuksen parissa.

Opiskellessani liikunnanohjaajaksi Lahden ammattikorkeakoulussa, sain mahdollisuuden tehdä opintoni päättävän opinnäytetyöni yhteistyössä Suomen Taekwondoliiton kanssa. Liitossa oli juuri aloitettu Nuoren Suomen tukema eettinen kehityshanke, jonka yhtenä tavoitteena oli ohjaajakoulutuksen kehittäminen. Tähän ohjaajakoulutukseen liittyen tarkoituksena oli tehdä leikkiopas, jota lasten ohjaajat voisivat hyödyntää harjoituksia ohjattaessaan. Oppaaseen kerättiin ja kehiteltiin erilaisia lapsille sopivia taekwondoaiheisia leikkejä ja harjoitteita. Seurojen ohjaajat olivat suureksi avuksi tässä kehitystyössä, kirjaamalla muistiin heidän hyväksi kokemiaan harjoitustapoja ja lähettämällä niitä minulle.

Tämän oppaan sisältämien harjoitteiden tarkoituksena on harjoituttaa lasten liikuntataitoja sekä pitää hauskaa taekwondon parissa. Oppaasta löydät yhteensä 80 leikkiä, harjoitetta, kamppailua sekä kisailua. Toivonkin oppaan sisällön antavan Sinulle vinkkejä ohjaukseen, sekä intoa siihen tärkeään työhön, jota lasten parissa teet.



Tässä oppaassa olevat harjoitteet ovat tarkoitettu lasten ja miksei lapsenmielisten aikuistenkin harjoittelun tueksi ja piristykseksi. Osalla niistä voidaan harjoittaa joitakin tiettyjä tekniikoita ja osalla taas kuntokykäjä, kuten voimaa tai nopeutta sekä liikehallintakykyjä, kuten tasapainoa ja reaktiokykyä. Harjoitteisiin ei ole määritelty suositusikärajoja, joten ohjaajan päätettäväksi jää, mitä harjoitteita minkäkin ryhmän kanssa tekee. Kaikkia harjoitteita voi muunnella sopiviksi eri-ikäisille ja tasoisille ryhmille. Harjoitteet ovat jaettu neljään ryhmään: leikit, harjoitteet, kamppailut ja kisailut. Jokaisesta näistä on kirjattu ylös harjoitteen kulkua selvittäviä tekijöitä:

<b>Nimi:</b>	kertoo harjoitteen nimen
<b>Osallistujat:</b>	kertoo kuinka monta osallistujaa harjoitteeseen voi ottaa osaa. Osallistujina voi olla koko ryhmä, pienryhmä, pari tai yksilö
<b>Tehtävät:</b>	kertoo mitkä ovat osallistujien tehtävät
<b>Tavoite:</b>	kertoo osallistujien päätavoitteet
<b>Toteutus:</b>	kertoo harjoitteen kulun
<b>Huomioita:</b>	kertoo asioita, joita on hyvä ottaa harjoitteessa huomioon sekä miten harjoitetta voidaan mahdollisesti soveltaa
<b>Harjoittaa:</b>	kertoo mitä ominaisuuksia harjoitetaan, kuten voimaa tai tasapainoa

Harjoitteisiin ei ole laitettu suositusikärajoja, joten ohjaajan päätettäväksi jää sopiiko jokin harjoite juuri hänen ryhmän lapsille. Hieman muuntelemalla saadaan kuitenkin varmasti jokaisesta harjoitteesta sopiva juuri sinun ryhmällesi.

## FYYSIS-MOTORISET KYVYT

## 3

Kaikessa liikkumisessa ovat läsnä fyysis-motoriset kyvyt. Näiden kykyjen kehittyminen, kasvun ja harjoituksen myötä, on edellytys sujuvalle liikkumiselle niin jokapäiväisissä toimissa kuin urheilusuorituksissakin. Fyysis-motoriset kyvyt voidaan jakaa kahteen pääryhmään: kunto- ja liikehallintakykyihin. Nämä ovat tiiviisti kytköksissä sekä toisiinsa että taitavuuteen liikuntataidoissa. Seuraavana käydään läpi näitä tekijöitä, jotta saisit paremman kuvan siitä, mitä leikkioppaan harjoitteilla pyritään harjoittamaan.

### Voima

Kaikissa liikkeissä vaikuttaa jokin voima, eikä ilman sitä voida saada liikettä aikaiseksi. Voima voidaan jakaa eri lajeihin: maksimivoima, nopeusvoima ja kestovoima. Kaikilla näillä voimanlajeilla on omat ominaispiirteensä: nopeusvoimassa on nimensä mukaisesti kysymys nopeasta voiman tuottamisesta, maksimivoimassa suurimmasta mahdollisesta voimasta ja kestovoimassa kyvystä jatkaa voimasuoritetta mahdollisimman pitkään.

### Nopeus

Nopeudella tarkoitetaan kykyä tehdä liikesuoritteita mahdollisimman nopeasti ja se voidaan jakaa reaktionopeuteen, räjähtävään nopeuteen ja liikenopeuteen. Reaktionopeudella tarkoitetaan aikaa, joka kuluu esimerkiksi vastustajan hyökkäyksen havaitsemisesta oman toiminnan alkamiseen. Räjähtävän nopeus tarkoittaa lyhytaikaista, mahdollisimman nopeaa, yksittäistä liikesuoritusta, kuten yksittäiset potkut sekä lyönnit. Liikenopeudella tarkoitetaan useasti toistuvaa liikesuoritusta esimerkiksi taekwondo-ottelussa suoritettavat peräkkäiset usean potkun yhdistelmät.

## Kestävyys

Kestävyydellä tarkoitetaan elimistön kykyä vastustaa väsymystä, ja se voidaan jakaa usealla tavalla, esimerkiksi aerobiseen ja anaerobiseen kestävyYTEEN. Nämä eroavat toisistaan muun muassa työtehon ja suoritusasteen osalta. Taekwondoharjoituksissa esiintyy molempia kestävyYden lajeja. Välillä tehdään harjoitteita matalalla tempolla eli aerobisesti ja välillä taas kovempalla tempolla ja teholla eli anaerobisesti. Lapsilla kyky anaerobisiin suorituksiin ei ole vielä kehittynyt.

## Liikkuvuus

Liikkuvuudella eli notkeudella tarkoitetaan kehon nivelten liikkumismahdollisuutta. Taekwondossa liikkuvuudella on tärkeä merkitys, sillä useat potkutekniikat suoritetaan laajoilla liikeradoilla. Ilman riittävää liikkuvuutta teknisesti oikean suorituksen oppiminen on vaikeaa.

## Tasapainokyky

Tasapainokyky on taekwondossa ja yleensäkin liikunnassa erittäin tärkeä tekijä. Se tarkoittaa kykyä ylläpitää tasapainoa paikallaan tai liikkeessä.

## Rytmiokyky

Rytmiyvyyllä tarkoitetaan liikkeiden suorittamista tietyssä rytmissä ja se liittyy liikkeen oikeaan ajoittamiseen. Esimerkiksi poomessa liikkeet tehdään tietyllä rytmillä. Etenkin ryhmässä tehtäessä saman rytmin löytäminen on tärkeää. Parin kanssa tehtävissä harjoitteissa, kuten askelottelussa, on myös tärkeää löytää parin kanssa yhteinen rytmi. Rytmiokyky tulee esille parhaiten liikuttaessa jonkin ulkoisen rytmin, kuten musiikin mukaan.

## Reaktiokyky

Reaktiivyydellä tarkoitetaan reagoimista tiettyyn ärsykkeeseen. Taekwondoharjoituksissa se voi olla ohjaajan komennosta tehty tekniikkasarja ja ottelussa reagoimista vastustajan liikkeisiin.

## Suuntautumiskyky

Suuntautumiskyvyyllä tarkoitetaan kykyä muuttaa oman kehon tai sen osien sijaintia kehoon tai ympäristöön nähden. Esimerkiksi hippaleikissä tämä tulee esiin siinä, että pystytään suuntaamaan oma liikkuminen salissa erisuuntiin ja väistelemään kanssalleikkijöitä.

## Erottelukyky

Tämä tarkoittaa kykyä tuntea kehon eri asennot ja liikkeet sekä suorittaa niitä oikean suuruista voimaa käyttäen. Myös rentouden ja jännityksen vaihteluiden erottaminen on osa tätä kykyä. Esimerkiksi taekwondossa, pystyt sanomaan katsomatta jalkoihisi onko sinulla ap kubissa etummainen polvi koukussa ja takimmainen suorana.

## Yhdistelykyky

Tällä tarkoitetaan kahden tai usean eri liikkeen tai osasuoritteen yhdistämistä toisiinsa. Taekwondon hypypotku on hyvä esimerkki. Siinä joudutaan yhdistämään juoksu, hyppy sekä potku.

## Muuntelu- ja sopeutumiskyky

Tällä tarkoitetaan kykyä sopeutua yllättäviin ja muuttuviin tilanteisiin. Taekwondossa tämä kyky on suuressa roolissa esimerkiksi ottelussa tai itsepuolustusharjoittelussa, jossa joudutaan koko ajan suhteuttamaan omaa toimintaa vastustajan liikkeisiin nähden.

## I. TAISTELUROBOTIT

- Osallistujat:** • ryhmä, 4-5 henkilöä
- Tehtävät:** • yksi ryhmäläisistä toimii robottien ohjaajana, toiset ovat robotteja
- Tavoite:** • ohjaaja yrittää pitää robotit tietyllä alueella
- Toteutus:** • määritetään alue, jonka sisällä ohjaaja yrittää robotit pitää
- robotit lähtevät kulkemaan salissa
  - robotit kulkevat ainoastaan suoraan eteenpäin
  - ohjaaja ohjaa robotteja etteivät he osu seinään tai pääse pois rajatulta alueelta
  - kun ohjaaja koskettaa robottia keskelle selkää, tekee robotti täyskäännöksen
  - jos robottia koskettaa olkapäähän, kääntyy robotti 90 astetta siihen suuntaan
- Huomioita:** • robotit voivat kävellä tai liikkua jollakin tekniikkayhdistelmillä eteenpäin
- Harjoittaa:** • roboteilla: tekniikka, yhdistelykyky,
- ohjaajalla: nopeus, muuntelu- ja sopeutumiskyky, suuntautumiskyky

## 2. VARO LIAANIA

- Osallistujat:** • iso ryhmä
- Tehtävät:** • osa toimii liaanin heiluttajina, osa väistelijöinä
- Tavoite:** • väistellä ilmassa liehuvia liaaneja
- Toteutus:** • ryhmä juoksee ja liikkuu salissa sekaisin
- osa ryhmästä, esim. 5 henkilöä, ottaa vyön pois, jota käytetään liaanina
  - liaaneja pyöritetään eri tasoissa siten, että yksi pyörittäjä pyörittää aina samalla korkeudella
  - juoksijoiden täytyy väistellä heiluvia liaaneja
- Huomioita:** • mitä suurempi ryhmä sitä enemmän väisteltävää
- muistetaan vaihdellaan pyörittäjiä
  - taitetaan vyö kaksin kerroin, jolloin sitä on helpompi pyörittää
  - pari voi ottaa vyön molemmista päistä kiinni ja juosta vyö välissään jolloin sen yli voi hyppiä. Vyöstä täytyy pitää kevyesti kiinni ettei siihen kompastu
- Harjoittaa:** • Suuntautumiskyky, muuntelu- ja sopeutumiskyky, reaktiokyky, yhdistelykyky

## 3. HIPPA

- Osallistujat:** • iso ryhmä
- Tehtävät:** • yksi tai useampi hippa, muut juoksee karkuun
- Tavoite:** • hippa yrittää saada muita kiinni
- muut yrittävät juosta karkuun
- Toteutus:** • aivan tavallista hippaa
- kiinni jäänyt menee johonkin seisontaan (juchum sogi, ap kubi) ja tekee esimerkiksi montong jirugin
  - pelastaja pelastaa torjumalla kiinniotetun lyönnin, esim. montong makilla
- Huomioita:** • kiinnijääneen ja pelastajan tekniikat voivat olla mitä tahansa
- Harjoittaa:** • tekniikka, reaktiokyky, muuntelu- ja sopeutumiskyky, suuntautumiskyky



## 4. MYYRÄ

- Osallistujat:** • pari
- Tehtävät:** • toinen parista on myyrä, toinen on kolontekijä
- Tavoite:** • päästä erilaisten kolojen läpi
- Toteutus:** • toinen pareista tekee kehollaan erilaisia myyränkoloja  
• toinen koittaa päästä koloista läpi
- Huomioita:** • Myyränkoloja voidaan tehdä myös ryhmässä, jolloin niitä saadaan enemmän ja myyrällä on enemmän tekemistä
- Harjoittaa:** • keuhonhallinta, ketteryys

## 5. MYTTY

- Osallistujat:** • ryhmä, 5-10 henkilöä
- Tehtävät:** • yksi on kiinniottettava, muut kiinniottajia
- Tavoite:** • välttyä kiinniottamiselta
- Toteutus:** • valitaan ryhmästä yksi kiinniottettava  
• rajataan pelialue  
• tehdään vyöstä mytty, jota voi heittää (vyö nelinkerroin ja solmuun)  
• muut yrittävät ottaa kiinniottettavaa kiinni  
• se jolla on vyömytty käsissään saa ottaa kiinni koskemalla kiinniottettavaa  
• mytty kädessä ei saa liikkua  
• mytyttömät saavat liikkua ja hakea paikkaa kiinniottettavan läheltä  
• kiinniottajat saavat heitellä myttyä toisilleen  
• kun kiinniottettava saadaan kiinni, valitaan uusi
- Huomioita:** • voidaan tehdä isommassa ryhmässä, silloin ei kaikille tule niin paljoa syöttöjä
- Harjoittaa:** • reaktionopeus, suuntautumiskyky, muuntelu- ja sopeutumiskyky, yhteistyö

## 6. UNISSAKÄVELIJÄT

- Osallistujat:** • ryhmä, 4-6 henkeä
- Tehtävät:** • yksi on hereillä olija, muut ovat unissa kävelijöitä
- Tavoite:** • väistellä unissa kävelijöitä
- Toteutus:** • rajataan alue  
• hereillä olija on yksin ja loput ovat unissakävelijöitä  
• unissakävelijät kulkevat kädet ojennettuina ja yrittävät osua hereillä olijaa  
• hereillä olija väistelee unissakävelijöitä, esimerkiksi torjumalla heidän kädet momtong makilla ja väistämällä sivuun
- Huomioita:** • voi olla tarpeen ensin harjoitella rauhassa parin kanssa väistötekniikkaa ennen kuin tehdään ryhmässä  
• voidaan tehdä myös isommassa ryhmässä, silloin vain joutuu odottamaan omaa vuoroaan hieman kauemmin
- Harjoittaa:** • muuntelukyky- ja sopeutumiskyky, reaktiokyky

## 7. HIIRENHÄNTÄ

- Osallistujat:** • kaksi joukkuetta
- Tehtävät:** • jokainen laittaa vyön hännäksi



## 7. HIIRENHÄNTÄ JATKUU...

- vyö kaksin kerroin ja solmu päähän
  - solmuton pää laitetaan housun kauluksen alle hännäksi
  - varastaa mahdollisimman monta häntää
  - jaetaan joukkueet
  - molemmilla joukkueilla on salin eri päässä pesät
  - yritetään saada kaverilta häntä pois ja säilyttää oma häntä
  - kun saa varastettua hännän viedään se omaan pesään
  - jos sinulta viedään häntä käy hakemassa uusi omasta pesästä
  - jos häntiä ei ole omassa pesässä, täytyy odottaa, että kaverit tuovat lisää
  - Joukkueiden muistettamiseksi voi toinen joukkue laittaa takin helmat housuihin
- Tavoite:**
- Toteutus:**
- Huomioita:**
- Harjoittaa:**
- Reaktiokyky, nopeus, muuntelukyky, suuntautumiskyky

## 8. RAPUPOLTTOPALLO

- Osallistujat:**
- iso ryhmä
- Tehtävät:**
- yksi polttaja, loput rapuja
- Tavoite:**
- polttaa tai väistellä palloa
- Toteutus:**
- leikkijät tietyn alueen sisällä, rapukävely asennossa
  - polttaja tekee aloitusheiton määrätyn viivan takaa
  - polttaja saa/täytyy heittää sieltä mistä milloinkin saa pallon kiinni
  - leikkijät liikkuvat rapukävelyllä ja saavat torjua ja potkia palloa jaloilla
  - kaikkialta muualta palaa paitsi polven alapuolisesta osasta
- Huomioita:**
- kannattaa olla pehmeä pallo
- Harjoittaa:**
- reaktiokyky, suuntautumiskyky



## 9. ASENTOHIPPA

- Osallistujat:**
- iso ryhmä
- Tehtävät:**
- yksi hippa, muut kiinniotettavia
- Tavoite:**
- ottaa kiinni, tai juosta karkuun
- Toteutus:**
- tavallista hippaa mutta aina jossain seisonnassa ollaan turvassa
  - seisontaan mennessä pitää huutaa kihap
- Huomioita:**
- jos ryhmä on iso, yli 20 henkilöä, voi olla parasta että hippoja on useampi
  - hipat voidaan merkitä nostamalla takinhelmat vyön päälle
- Harjoittaa:**
- tekniikka, suuntautumiskyky, muuntelukyky- ja sopeutumiskyky

## 10. KJOSANIM KÄSKEE

- Osallistujat:**
- ryhmä, 4-6 henkilöä
- Tehtävät:**
- yksi on kjosanim, muut ovat käskyttettäviä
- Tavoite:**
- tehdä niin kuin kjosanim käskee
- Toteutus:**
- seistään rivissä, kjosanimin edessä
  - kjosanim sanoo: ”kjosanim käskee!” ja sen jälkeen esimerkiksi jonkin askeleen nimen ja tavan miten siihen mennään
  - muut toteuttavat käskyn mahdollisimman nopeasti



- Huomioita:**
- jos tekee liikkeen ilman “kjosanim käskee”- kommentoa, joutuu pois pelistä
  - voidaan tehdä tekniikkayhdistelmiä tai muitakin kuin taekwondotekniikoita
  - voidaan tehdä myös siten, että liikkeen viimeisenä tehnyt tippuu pelistä pois
  - voidaan ottaa poisputoamisen tilalle vaikka jokin tehtävä, esimerkiksi pitää käydä tekemässä poomse, jonka jälkeen pääsee takaisin mukaan
- Harjoittaa:**
- tekniikka, reaktiokyky, koreankieliset tekniikan nimet

## 11. SOKEAT LEPAKOT

- Osallistujat:**
- kaksi ryhmää
- Tehtävät:**
- toiset ovat lepakoita, toiset piipittäjiä
- Tavoite:**
- päästä salin toisesta päästä toiseen törmäilemättä
- Toteutus:**
- piipittäjien ryhmä on levittäytynyt saliin
  - lepakot lähtevät salin tai alueen toisesta päästä silmät kiinni kohti toista päätä
  - piipittäjät piipittävät tai antavat jotakin muuta äänimerkkiä
  - lepakoiden täytyy selvittää tiensä toiseen päätyyn törmäilemättä
- Harjoittaa:**
- erottelukyky, keskittymiskyky

## 12. ÄKKIPYSÄYS

- Osallistujat:**
- iso ryhmä
- Tehtävät:**
- juosta salissa
- Tavoite:**
- pysähtyä mahdollisimman nopeasti johonkin tiettyyn asentoon
- Toteutus:**
- juostaan salissa
  - komennosta jähmetytään johonkin seisontaan
- Huomioita:**
- seisonta voi olla ennalta määrätty tai sitten ihan mikä tahansa
- Harjoittaa:**
- tekniikka, reaktiokyky, tasapaino

## 13. VIRVELI

- Osallistujat:**
- ryhmä
- Tehtävät:**
- ryhmäläiset ovat kaloja
  - ohjaaja on kalastaja
- Tavoite:**
- nostaa tiettyä kehon osaa
- Toteutus:**
- ohjaaja on kalastaja, joka kalastaa virvelillä
  - lapset makaavat lattialla selällään ja ovat kaloja
  - ohjaaja heittää virvelin veteen ja sanoo mihin koukku tarttui, esim. sormeen
  - kalojen täytyy tällöin nostaa sormensa niin ylös kuin mahdollista
- Huomioita:**
- kalat eivät nouse kokonaan ylös, vaan nostavat ainoastaan mainittua kehonosaa mahdollisimman korkealle
- Harjoittaa:**
- kehontuntemus

## 14. HERRA HUMMERI

- Osallistujat:**
- iso ryhmä
- Tehtävät:**
- olla hummerina, tai kiinniotettavana
- Tavoite:**
- hummeri: yrittää ottaa muita osallistujia kiinni

## 14. HERRA HUMMERI JATKUU...

- Toteutus:**
- muut: vältellä hummerin saksia
  - valitaan yksi hippa
  - hippa ottaa kiinni muut juoksevat karkuun
  - hipan saadessa ensimmäisen kiinni tulee hipasta ja kiinnijääneestä hummereita
  - hummerit liikkuvat ainoastaan konttaamalla
  - muut saavat liikkua normaalisti
  - aina kun jää kiinni muuttuu hummeriksi
- Huomiota:**
- leikki loppuu, kun kaikki ovat muuttuneet hummereiksi
  - pienellä ryhmällä kannattaa alue rajata
  - hummerit voivat liikkua eri tavoilla esimerkiksi rapukävetyllä, ryömien...
- Harjoittaa:**
- suuntautumiskyky, reaktiokyky, muuntelukyky- ja sopeutumiskyky

## HARJOITTEET

## 5

## 1. SANOMALEHTIMURSKAUS

- Osallistujat:**
- 3-5 hengen ryhmä
- Tehtävät:**
- yksi pitäjä, muut jonossa, pitäjää vastapäätä
- Tavoite:**
- murskata lehti jollakin tekniikalla
- Toteutus:**
- otetaan lehdestä aukeama, ja leikataan siitä sopivan kokoinen ”murskauslevy”
  - kiristetään levy tiukaksi ja pam!
- Huomioita:**
- hauskaa etenkin hyppypotkuilla
  - varaudu suureen roskamäärään
- Harjoittaa:**
- tekniikka, yhdistelykyky

## 2. JALANHALLINTAA

- Osallistujat:**
- pari
- Tehtävät:**
- toinen on lenkin pitäjä, toinen on potkaisija
- Tavoite:**
- koskea paria, mutta ei lenkkiä
- Toteutus:**
- tehdään vyöstä ihmisenmentävä lenkki
  - toinen pitää lenkkiä edessään, ensin melko lähellä vartaloaan
  - toinen koittaa pujottaa jalan lenkistä läpi ja koskettaa jalallaan lenkin pitäjää
  - lenkin läpi voidaan tehdä sivupotkua, etupotkua ja takapotkua
- Huomioita:**
- mitä kauempana lenkki on pitäjästä, sen vaikeampaa on on pujottaa jalka lenkin läpi ja koskettaa kaveria
  - voidaan tehdä myös vauhdikkaammin:
    - molemmat pareista otteluasennossa
    - pitäjä pitää lenkin kiinni vartalossa liikkuen kokoajan
    - pitäjä laittaa lenkin eteensä, merkinä potkaisijalle, joka potkaisee lenkin läpi etupotkun koskematta lenkkiin
  - potkun jälkeen voidaan lisätä myös etu- ja takakädenlyönti lenkin läpi
- Harjoittaa:**
- kehon(jalan)hallinta, tasapaino, tekniikka



## 3. PEILIKUVATAISTELU

- Osallistujat:** • pari
- Tehtävät:** • parit ovat kasvot vastakkain juchum sogissa sellaisella etäisyydellä, etteivät kädet osu yhteen vaikka ne olisivatkin ojennettuina
- Tavoite:** • matkia paria
- Toteutus:** • toinen tekniikoita ja toinen koittaa tehdä liikkeet samaan aikaan peilikuvana
- Huomioita:** • sovitaan aluksi esimerkiksi kolme käsitekniikkaa mitä voidaan tehdä.  
• tekniikat voidaan tehdä vapaassa järjestyksessä  
• tekniikoiden määrää voidaan lisätä  
• peili tekee tekniikat samanaikaisesti, eli liikkeen nopeutta kannattaa vaihdella
- Harjoittaa:** • reaktiokyky, suuntautumiskyky

## 4. PATSASTELUA

- Osallistujat:** • pari
- Tehtävät:** • toinen on patsas, toinen taiteilija
- Tavoite:** • arvata missä asennossa pari on
- Toteutus:** • patsas on seisoo jossain seisonnassa ja suorittaa jonkin käsitekniikan  
• taiteilija tunnustelee arvaten patsaan asennon ja sanoo tekniikan nimen
- Huomioita:** • Sama voidaan tehdä toisinpäin: toinen pareista on silmät kiinni  
• se kenellä on silmät auki asettelee sokon johonkin tekniikkaan  
• sokko arvaa mihin asentoon hänet on laitettu ja sanoo tekniikan nimen
- Harjoittaa:** • kehontuntemus, kinesteettinen erottelukyky, keskittyminen

## 5. VYÖHYPPYNARU

- Osallistujat:** • yksi
- Tehtävät:** • hyppiä hypynarua
- Tavoite:** • hyppiä eri tyyleillä tai mahdollisimman pitkään osumatta naruun
- Toteutus:** • käytetään vyötä hypynaruna  
• Erilaisia hyppytapoja: eteen, taakse; yhdellä jalalla; vuorojaloin; puolta vaihdellen; parin kanssa; juosten
- Huomioita:** • Voidaan koittaa hyppiä siten, että vyö on kaksin- tai nelikerroin
- Harjoittaa:** • rytmikyky



## 6. TRAPETSILLA

- Osallistujat:** • ryhmät, 4-6 henkilöä
- Tehtävät:** • lapset jonoissa trapetsin takana
- Tavoite:** • taiteilla vöistä tehdyllä trapetsilla
- Toteutus:** • tehdään vöistä pitkä trapetsi lattialle  
• lähdetään kävelemään vöitä pitkin ja yritetään olla tippumatta trapetsilta  
• kun ollaan päästy trapetsin toiseen päähän, hölkätään takaisin alkuun
- Huomioita:** • Voidaan lisätä erilaisia tehtäviä mitä trapetsilla täytyy tehdä:  
• voidaan nostaa takimmaista jalkaa eteen laajalla kaarella  
• voidaan koskettaa vastakkaisella kädellä vastakkaiseen jalkaan

JATKUU SEURAAVALLA SIVULLA...

# HARJOITTEET

## 6. TRAPETSILLA JATKUU...

- voidaan tehdä esim. erilaisia potkuja
- voidaan virittää vyö esteeksi, jonka yli täytyy nostaa jalat, tai vyöstä voidaan tehdä lenkki jota ohjaaja pitää ja jonka läpi pitää vajuhtaa. voidaan kulkea myös takaperin.

**Harjoittaa:** • tasapaino

## 7. LAISKA HÄRKÄ

**Osallistujat:** • pari

**Tehtävät:** • seistään parin kanssa peräkkäin, toinen on härkä toinen on ajomies

**Tavoite:** • reagoida kaverin liikkeeseen mahdollisimman nopeasti

**Toteutus:** • takana oleva laittaa kädet etummaisen harteille ja alkaa kevyesti työntää kaveria eteenpäin, toinen ei kuitenkaan vastustele  
• työntävä pari lopettaa työntämisen ja lähtee karkuun vastakkaiseen suuntaan  
• toinen reagoi nopeasti ja koittaa saada kaverin kiinni ennen tiettyä rajaa.

**Harjoittaa:** • reaktiokyky, nopeus

## 8. MATEMATIIKKA

**Osallistujat:** • iso ryhmä

**Tehtävät:** • ollaan muodossa

**Tavoite:** • tehdä poomse sekoamatta

**Toteutus:** • tehdään poomse tai muita opeteltuja tekniikka yhdistelmiä  
• aina kun vaihdetaan askel, tai tehdään käsitekniikka niin sanotaan numero  
• aloitus ykkösestä ja sanotaan aina seuraava numero uuden tekniikan yhteydessä

**Huomioita:** • voidaan laskea alaspäin esimerkiksi kolmestakymmenestä  
• voidaan lisätä/vähentää vaikkapa kaksi tai kolme  
• sama voidaan tehdä aakkosilla,

**Harjoittaa:** • tekniikka, keskittymiskyky

## 9. KAHDEKSIKKO JALOILLA

**Osallistujat:** • pari

**Tehtävät:** • toinen on pitäjä, toinen on kahdeksikon tekijä

**Tavoite:** • saada tehtyä kahdeksikko, laskematta jalkaa lattiaan

**Toteutus:** • toinen pareista seisoo juchum sogissa ja pitää käsiään suorana edessään  
• toinen pareista lähteen kuljettamaan jalkaansa pitäjän käsien lomasta  
• kuljettaja tekee kahdeksikkoa jalallaan pitäjän käsien ympäri ja koittaa pitää jalkaa kokoajan ilmassa.  
• tehdään tietty määrä kahdeksikkoja ja sitten sama toisella jalalla

**Huomioita:** • pitäjän kädet on aluksi tekijän vyötärön korkeudella, käsiä voi myös nostaa

**Harjoittaa:** • kehon(jalan)hallinta, tasapainokyky, voima, liikkuvuus



## 10. ISO KEHÄ

- Osallistujat:** • pari
- Tehtävät:** • toinen on pitäjä, toinen on potkaisija
- Tavoite:** • saada tehtyä kehäpotku siten, ettei osuta kaverin kasiin
- Toteutus:** • toinen seisoo juchum sogissa, kädet edessä nyrkit toisiaan koskettaen
- toinen parista tekee kehäpotkun käsien yli, koskematta pitäjän käsiin
- pitäjä levittää käsiään potkun jälkeen, jolloin seuraava potku on vaikeampi tehdä
- Huomioita:** • pitäjällä kädet potkaisijan vartalon korkeudella
- Harjoittaa:** • kehon(jalan)hallinta, tasapainokyky, voima, liikkuvuus

## 11. NOSTA JALKOJASI

- Osallistujat:** • pari
- Tehtävät:** • toinen on pitäjä, toinen on potkaisija
- Tavoite:** • kuljettaa jalkaa parin käsiin koskematta
- Toteutus:** • toinen seisoo juchum sogissa pitäen käsiä suorana edessään hartioiden leveydellä
- potkaisija seisoo pitäjä edessä
- potkaisija tekee kehäpotkun bakat puolelta oikealla jalallaan pitäjän oikean käden yli ja palauttaa jalan kasien välistä alas
- vasen jalka seuraa oikeaa jalkaa ja tekee kehäpotkun an puolelta. Jalka palautetaan myös käsien välistä alas
- oikea jalka lähtee liikkeelle. Kehäpotku tehdään bakat puolelta pitäjän käsien välistä ja palautetaan käden toiselle puolelle. Toinen jalka seuraa kuten edellä.
- sama toiseen suuntaan
- Huomioita:** • voidaan lisätä toisen potkun jälkeen takakautta kehäpotku bakat puolelta
- Harjoittaa:** • kehon(jalan)hallinta, tasapainokyky, liikkuvuus

## 12. TÖNIMISTÄ

- Osallistujat:** • pari
- Tehtävät:** • toinen on tönäisijä, toinen on tönittävä
- Tavoite:** • saada pari horjahtamaan
- Toteutus:** • seistään vastakkain
- tönittävä seisoo paikallaan kädet ristissä rinnan päällä
- tönijä seisoo tönittävän edessä, kävelyaskeleen päässä, kädet ojennettuina suoraksi kohti paria
- tönäisijä astuu ap kubilla eteen ja tönäisee paria
- Huomioita:** • kädet on koko ajan suorana jolloin voima tuotetaan pelkästään jalkojen ja vartalon liikkeen avulla
- kannattaa olla samankokoiset parit
- tönäistävän täytyy olla valmiina ja seistä tukevasti
- Harjoittaa:** • tekniikka

## 13. LUOLASSA

- Osallistujat:** • kaksi ryhmää
- Tehtävät:** • toinen ryhmä toimii pitäjänä, toinen ryhmä puikkelehtii

JATKUU SEURAAVALLA SIVULLA...

# HARJOITTEET

## 13. LUOLASSA JATKUU...

- Tavoite:** • päästä vyöstä tehtyjen lenkkien lävitse, niihin koskematta
- Toteutus:** • pitäjien ryhmä tekee vöistä ihmisen mentävät lenkit  
• puikkelehtijat pitävät lenkkejä eritavoin ja toiset yrittävät lenkkien lävitse
- Huomioita:** • jos ryhmässä on pieni, ohjaajat pitävät lenkkejä
- Harjoittaa:** • keuhonhallinta, liikkuvuus

## 14. ÄLÄ TÖNI

- Osallistujat:** • pari
- Tehtävät:** • toinen pareista on tönijä, toinen on tönittävä
- Tavoite:** • väistellä tönijää
- Toteutus:** • seistään vastakkain parin kanssa  
• tönijä ottaa askeleen eteen ja yrittää tönäistä, yhdellä tai kahdella kädellä  
• tönittävä väistää viimehetkellä sivulle torjuen samalla tönäisijän kädet  
• tönäistyään tönijä kääntyy heti ympäri ja yrittää uudestaan
- Huomioita:** • voidaan tehdä pienissä ryhmissä, yhden ollessa väistelijä ja muut tönijöitä (katso unissakävelijät, sivu 7)
- Harjoittaa:** • reaktiokyky, muuntelu- ja sopeutumiskyky

## 15. HYPPELYÄ

- Osallistujat:** • yksin tai ryhmässä
- Tehtävät:** • seistään vyöletkan toisessa päässä
- Tavoite:** • liikkua vyön yli eritavoin
- Toteutus:** • laitetaan vyö/vöitä lattialle peräkkäin  
• ollaan jonossa vöiden toisessa päässä  
• lähdetään hyppelemään eri tavoin vyön yli:  
1. Otteluasennossa: seistään vyön toisella puolella, hypätään siten, että vyö jää jalkojen väliin, ja siitä edelleen vyön toiselle puolelle ja takaperin takaisin  
• liikutaan samalla vyön toisesta päästä toiseen  
2. Seistään vyö jalkojen välissä. Hypätään jalat ristiin vyö edelleen jalkojen välissä ja takaisin jalat jälleen avaten. Liikutaan samalla eteenpäin jolloin päästään vyön toiseen päähän. Tähän voi yhdistää mm. haaraperushyppyn kädet.  
• Kun jalat ovat ristissä kädet ovat ylhäällä, kun jalat aukeavat tulevat kädet vartalon viereen  
3. Jalat yhdessä lasketteluhypyjä vyön toiselta puolelta toiselle, kokoajan edeten vyön toisesta päästä toiseen.  
• Voidaan tehdä lasketteluhypyt myös yhdellä jalalla.
- Huomioita:** • jos tehdään ryhmässä laitetaan lattialle useampi vyö peräkkäin
- Harjoittaa:** • tasapainokyky, yhdistelykyky, rytmikyky

## 16. ÄLÄ KOLAROI

- Osallistujat:** • ryhmä, 4-6 henkilöä
- Tehtävät:** • yksi on liikennepoliisi, muut ovat autoja
- Tavoite:** • väistää oikeaan suuntaan
- Toteutus:** • lapset jonossa
- poliisi menee noin 10 metrin päähän muusta jonosta, kasvot jonoon päin
  - jonon ensimmäinen lähtee juoksemaan kohti tätä poliisia
  - juoksijan lähestyessä poliisi nostaa toisen kätensä sivulle vaakatasoon
  - juoksijan reagoi nopeasti ja ohittaa poliisin vastakkaiselta puolelta ja jatkaa juoksuaan salin toiseen päähän
  - loppu jono tulee perässä
  - muistetaan vaihtaa poliisia
- Huomioita:** • jos lapsia on vähän voi ohjaaja olla poliisi
- Harjoittaa:** • reaktiokyky

## 17. KUMPI JALKA?

- Osallistujat:** • pari
- Tehtävät:** • toinen on pitäjä, toinen on potkija
- Tavoite:** • osua kohteeseen mahdollisimman nopeasti
- Toteutus:** • pitäjä pitää pistehanskoja molemmissa käsissään
- potkaisija seisoo jumbi seisonnassa pitäjän edessä
  - pitäjä nostaa toisen pistehanskan potkaisijan vyötärön korkeudelle
  - potkaisija reagoi nopeasti otteluasennolla, potkaiseva jalan tullessa takimmaisiksi
  - potkaisijan otettua otteluasento, tekee hän potkun pistehanskaan.
- Huomioita:** • saman voi tehdä myös jonoissa, jos kaikille ei ole pistehanskoja
- jos lapset ovat pieniä ja ryhmä on pieni, kannattaa ohjaajan pitää pistehanskoja, jotta ne olisivat varmasti oikealla korkeudella potkaistaessa
- Harjoittaa:** • reaktiokyky, tekniikka

## 18. TASAPAINOILUA

- Osallistujat:** • ryhmä, 4-6 henkilöä
- Tehtävät:** • tehdä tekniikoita
- Tavoite:** • tehdä potkuja kaatumatta
- Toteutus:** • ryhmä penkin takana jonossa
- ensimmäinen nousee penkille ja lähtee etenemään penkin toiseen päähän tehdään erilaisia potkuja penkillä
- Huomioita:** • täytyy varoa, ettei astu aivan penkin päähän, jolloin se saattaa keikata penkin voi myös kääntää väärinpäin, kapeammaksi mutta tukevammaksi
- penkin tilalla voidaan käyttää vyötä
  - ohjaaja voi pitää pistehanskaa jolloin penkillä potkijoitten täytyy osua siihen
- Harjoittaa:** • tasapainokyky, tekniikka



# NYT





LEIKKIMÄÄN!



## 19. POTKUJA

- Osallistujat:** • pari
- Tehtävät:** • toinen on pistehanskan pitäjä, toinen potkaisija
- Tavoite:** • tehdä potku mahdollisimman nopeasti
- Toteutus:** • toinen pareista pitää pistehanskaa, toinen on selin pitäjä
- pitäjä antaa komennon jolloin potkaisija kääntyy, ottaa otteluasennon ja tekee esimerkiksi kiertopotkun
  - pitäjä vaihtelee pistehanskan korkeutta ja sekä omaa etäisyyttään potkaisijasta
  - merkkiin reagoidaan mahdollisimman nopeasti ja tehdään sopiva tekniikka
- Huomioita:** • voidaan tehdä myös pienissä ryhmissä
- jos on vähän lapsia ohjaaja voi olla pitäjänä
- Harjoittaa:** • tekniikka, reaktiokyky, suuntautumiskyky

## 20. LÄHITAISTELU

- Osallistujat:** • pari
- Tehtävät:** • toinen on hyökkääjä, toinen puolustaja
- Tavoite:** • torjua hyökkäys oikealla tekniikalla
- Toteutus:** • seistään juchum sogissa parit vastakkain
- hyökkääjä tekee jonkun hyökkäys tekniikan esimerkiksi montong jirugin
  - puolustaja torjuu esimerkiksi montong makilla
  - aluksi voidaan sopia vain yksi tekniikka
  - kun alkaa sujua, voidaan tekniikoiden määrää lisätä
- Huomioita:** • aloitetaan rauhallisesti
- voidaan tehdä kuten hidastetussa elokuvassa
- Harjoittaa:** • tekniikka, reaktiokyky

## 21. RYTMITTELYÄ

- Osallistujat:** • koko ryhmä
- Tehtävät:** • seistään muodossa
- Tavoite:** • tehdä tekniikkaa eri rytmeillä
- Toteutus:** • tehdään askelia/käsitekniikoita tietyssä rytmissä
- ohjaaja voi näyttää tai sitten taputtaa jonkin rytmin
  - muut koittavat tehdä samassa rytmissä
  - lapset voivat myös taputtaa jonkin tietyn rytmin
- Huomioita:** • alussa voidaan taputtaa muutamia rytmejä pelkästään käsillä
- kannattaa paikallaan helpoilla käsitekniikoita
- Harjoittaa:** • rytmikyky, tekniikka

## 22. KAATUILU KÄÄNTYILY

- Osallistujat:** • koko ryhmä
- Tehtävät:** • juosta ja kaatua
- Tavoite:** • toimia mahdollisimman nopeasti
- Toteutus:** • lapset jonoissa salin toisessa päässä
- ensimmäinen rivi lähtee juoksemaan



- ohjaajan komennosta käännytään ympäri, tehdään ukemi tai kuperkeikka, juostaan takaisin jonoon ja lähetetään seuraava
- Huomioita:** • ohjaaja voi myös antaa toisen komennon, jolloin lasten on käännyttävä uudestaan ja lähdettävä taas vastakkaiseen suuntaan
- Harjoittaa:** • tekniikka (ukemi), reaktiokyky, ketteryys

## 23. PYSYTKÖ PYSTYSSÄ?

- Osallistujat:** • koko ryhmä
- Tehtävät:** • liikutaan muodossa
- Tavoite:** • pitää tasapaino
- Toteutus:** • laitetaan jokaisen jonon eteen esim. pitkä penkki, pehmeä patja, komennosta tehdään aina jokin tekniikka eteenpäin
- tehdään askel vaikka eteen tulisi penkki jonka päällä pitäisi tehdä ko. tekniikka
- Huomioita:** • vaikeutta voidaan myös lisätä kaverin horjuttaessa tasapainoa tönimällä
- Harjoittaa:** • tekniikka, tasapainokyky

## 24. LISKO

- Osallistujat:** • pari
- Tehtävät:** • toinen on lisko, toinen on kiinnipitäjä
- Tavoite:** • päästä salin toiseen päähän
- Toteutus:** • pareittain peräkkäin
- etummainen on lisko ja hän menee punnerrusasentoon
- takimmainen ottaa liskoa jommastakummasta jalasta kiinni
- liskon tehtävänä on päästä toiseen päähän, takimmaisen estellessä
- Huomioita:** • pari ei pidä niin kovaa vastaan, ettei lisko pääse ollenkaan eteenpäin
- Harjoittaa:** • voima

## 25. ROSVO JA POLIISI

- Osallistujat:** • pari
- Tehtävät:** • toinen on rosvo, toinen on poliisi
- Tavoite:** • karistaa poliisi kannoilta
- Toteutus:** • parin kanssa peräkkäin salin toisessa päässä
- etummainen on rosvo ja takimmainen poliisi
- rosvo lähtee etenemään salin toiseen päähän, koittaen karistaa poliisin kannoiltaan tekemällä äkinäisiä liikkeitä sivulle
- poliisi koittaa pysyä perässä
- salin toiseen päähän eteneminen ei ole itse tarkoitus, vaan tehokas liikkuminen sivusuunnassa, nopeat suunnan vaihdot ja pienet pyrähdykset
- Huomioita:** • täytyy olla hyvää tilaa sivulla
- ohjaaja voi lähettää joka toisen parin kerrallaan, ettei törmätä vieruskaveriin
- Harjoittaa:** • reaktiokyky, muuntelu- ja suuntautumiskyky

## 26. U-VÄISTÖ

- Osallistujat:** • pari
- Tehtävät:** • toinen on väistelijä, toinen on väisteltävä
- Tavoite:** • kiertää kaveri mahdollisimman nopeasti
- Toteutus:** • seistään vastakkain
- toinen parista nostaa kätensä eteen vaakatasoon hartian leveydelle
  - toinen menee pitäjän vasemman käden viereen kasvat vastakkaiseen suuntaan kuin pitäjällä, lähtien koukkaamaan pitäjän käsien väliin ja edelleen toiselle puolelle, kiertää parin ja tekee uuden kierroksen
  - tehdään ennalta sovittu määrä molempiin suuntiin ja sitten vaihtuu tekijä
- Huomioita:** • noudetaan aina käden ali koukkauksen jälkeen kunnolla ylös
- tehdään koukkausliike jaloilla ja pidetään katse vastustajaan
- Harjoittaa:** • suuntautumiskyky, rytmikyky

## 27. YHDISTELYÄ

- Osallistujat:** • koko ryhmä
- Tehtävät:** • liikutaan salin toisesta päästä toiseen
- Tavoite:** • tehdä erilaisia liikkeitä sujuvasti peräkkäin
- Toteutus:** • seistään jonoissa salin toisessa päässä
- lähdetään liikkumaan salin toiseen päähän eri tavoilla
  - tehdään kuperkeikka siten, että jalat ovat leveässä haara-asennossa
  - tehdään kuperkeikka tai ukemi, jonka jälkeen noudetaan heti vaakaan
  - tehdään ukemi (lähdetään polviltaan) palaten samaan asentoon mistä lähdettiin ja tehdään heti baro jirugi (ollaan edelleen polvillaan)
  - voidaan lisätä ukemin perään muitakin tekniikoita
  - ukemia seisaaltaan tehdessä voidaan ylös tullessa tehdä esim. jokin potku
- Huomioita:** • ohjaaja voi lähettää aina seuraavan matkaan, ettei tule törmäyksiä
- Harjoittaa:** • yhdistelykyky, tasapainokyky

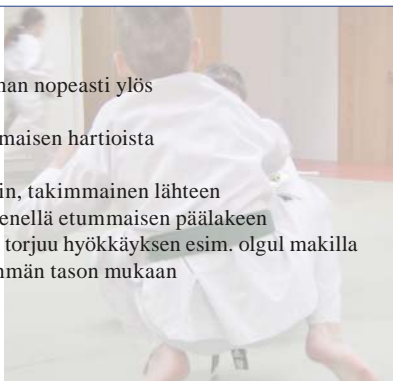
## 28. HUUDOSTA LÄHTEE

- Osallistujat:** • pari
- Tehtävät:** • yksi on kiertäjä, toinen on kierrettävä
- Tavoite:** • lähteä liikkeelle komennosta ja kiertää pari
- Toteutus:** • parit seisovat vastakkain 5-10 metrin päässä toisistaan
- toinen pareista lähtee juoksemaan/hölkäämään parinsa luo, kiertää hänet, juoksee takaisin omalle paikalleen ja huutaa kihapin
  - kihapista toinen pareista tekee saman - koko kuvio toistetaan
  - Parin luona voidaan myös tehdä erilaisia tehtäviä:
  - pari nostaa kätensä vyönsä korkeudelle kämmenet alaspäin
  - toinen pari tekee käsiin polvennostoja 5 molemmilla polvilla
  - molemmat hyppäävät ilmaan ja lyödä ilmassa kämmenet yhteen parin kanssa
  - juoksija voi hypätä ja pyörähtää ilmalennon aikana ja sitten vasta läpsäyttää kaverin kanssa kädet yhteen
  - keksi lisää!
- Huomioita:** • toimii mukavana alkulämmittelynä

- Harjoittaa:**
- voidaan lisätä eri liikkumistapoja matkan varrelle
  - muuntelu- ja suuntautumiskyky, yhdistelykyky
  - riippuu tehtävistä

## 29. NOPEASTI YLÖS

- Osallistujat:**
- pari
- Tehtävät:**
- toinen on tönijä, toinen on tönittävä
- Tavoite:**
- tehdä ukemi ja nousta ylös mahdollisimman nopeasti ylös
- Toteutus:**
- parin kanssa peräkkäin
  - takimmainen pari työntää kevyesti etummaisen hartioista
  - etummainen tekee ukemin
  - heti kun etummainen on lähtenyt ukemiin, takimmainen lähteen hänen perään ja koittaa koskettaa kämmenellä etummaisen päälakeen
  - etummainen nousee ukemista nopeasti ja torjuu hyökkäyksen esim. olgul makilla
- Huomioita:**
- hyökkäystä ja torjuntaa voi vaihdella ryhmän tason mukaan
- Harjoittaa:**
- tekniikka, nopeus, ketteryys



## 30. VATKULI

- Osallistujat:**
- ryhmä, 5-6 henkilöä
- Tehtävät:**
- yksi on vatkuli, muut ovat heiluttelijoita
- Tavoite:**
- pystyä rentoutumaan
- Toteutus:**
- yksi ryhmäläisistä menee lattialle ja on vatkuli
  - muu ryhmä ottaa vatkulin raajoista kiinni kukin yhdestä (käden, jalat, pää)
  - he alkavat hiljalleen liikuttamaan vatkulin raajoja
  - kukin liikuttelee omaa raajaansa
  - liikkeet rauhallisesti, aloittaen ensin pienistä liikkeistä siirtyen laajempiin
  - vatkuli rentoutuu antaen raajojen liikkua minne niitä milloinkin viedään
- Huomioita:**
- liikuttajat tukevat vatkulia, etteivät nivelet mene yliojennukseen
  - vaihdetaan vatkulia ja sama juttu seuraavalle uhrille
  - päättä liikuttavan tulee olla hyvin varovainen! Vain pieniä ja rauhallisia liikkeitä
  - jos mahdollista niin pääpuolessa tulee olla ohjaaja tai vanhempi harrastaja
- Harjoittaa:**
- erottelukyky, rentoutumiskyky

## 31. PÖKKELO

- Osallistujat:**
- ryhmä, 6-8 henkilöä
- Tehtävät:**
- yksi on pökkelö, muut ovat tönijöitä
- Tavoite:**
- pysyä mahdollisimman suorana ja tiukkana
- Toteutus:**
- muut muodostavat tiiviin piirin pökkelön ympärille
  - pökkelö lähtee kaatumaan johonkin suuntaan
  - ympärillä olevat ottavat pökkelön vastaan ja työntävät hänet taas liikkeelle
  - pökkelön täytyy olla aivan suorana ja pitää itsensä tiukkana
  - ympärillä olevien täytyy olla tiiviisti, hartia hasrtiassa kiinni
- Huomioita:**
- ympärillä olevien täytyy olla tiiviisti, hartia hasrtiassa kiinni
- Harjoittaa:**
- voima, kehonhallinta, luottamus

## 32. HYPPIVÄ HEVONEN

- Osallistujat:** • ryhmä
- Tehtävät:** • ollaan muodossa
- Tavoite:** • hypätä ja tehdä tekniikka
- Toteutus:** • seistään juchum sogissa muodossa
- tehdään lyöntejä ohjaajan komennosta
  - kun ohjaaja antaa komennon hypätään ylös ja alas tullessa tehdään lyönti
  - koitetaan ajoittaa lyönti ja alastulo samanaikaisiksi
  - hyppyyn voi lisätä myös pyörähdyksen esimerkiksi 90 - 540 astetta ympäri
  - Voidaan tehdä myös ap kubista muodossa
  - seistään ap kubissa, käsi baro jirugissa
  - hyppy ilmaan, vaihdetaan askel toisinpäin ja tehdään toisella kädellä lyönti
- Huomioita:** • voi tehdä myös muilla tekniikoilla
- pyörähdä lyövän käden suuntaan. Pyörii helpommin
- Harjoittaa:** • tekniikka, kehohallinta, tasapainokyky

## 33. NAKKIPYÖRINTÄ

- Osallistujat:** • koko ryhmä
- Tehtävät:** • olla nakkeja
- Tavoite:** • pyöriä lattialla niin, etteivät jalat eivätkä kädet osu lattiaan
- Toteutus:** • ollaan jonoissa salin toisessa päässä
- ollaan vatsallaan lattialla siten, että kylki on menosuuntaan päin
  - pyöritään eteenpäin vaakatasossa siten ettei kädet eikä jalat osu lattiaan
  - vain keskivartalo osuu maahan
- Huomioita:** • ohjaaja voi lähettää aina seuraavan matkaan, ettei tule törmäyksiä
- Harjoittaa:** • kehohallinta, voima

## 34. TÄHTI

- Osallistujat:** • ryhmä, 4-6 henkilöä
- Tehtävät:** • vyöt yhteen siten, että jokainen pujottaa vyönsä toisten vöiden lomasta
- Tavoite:** • löytää tasapaino
- Toteutus:** • vyöt ovat ryhmän keskellä yhdessä ja jokaisella on oman vyön päät käsissään
- nojataan taaksepäin ja koetetaan löytää yhteinen tasapaino
  - yritetään nojata niin alas, että päästään aivan kyykkyyn asti
- Huomioita:** • sama voidaan tehdä yhdellä jalalla
- Harjoittaa:** • tasapainokyky, yhteistyö

## 35. KEINUTUOLI

- Osallistujat:** • pari
- Tehtävät:** • toinen on keinutuoli, toinen on keinuttaja
- Tavoite:** • pitää vartalo tiukkana
- Toteutus:** • keinutuoli makaa selällään lattialla ja antaa jalkansa keinuttajalle
- keinuttaja ottaa jaloista kiinni ja lähtee painamaan jalkoja kohti lattiaa
  - keinutuoli pitää itsensä tiukkana ja säilyttää kokoajan vartalonsa kulman

- Huomioita:**
- kun keinuttaja painaa keinutuolin jalat lattiaan nousee ylävartalo ilmaan
  - keinuttaja työntää jalat takaisin, jolloin keinutuoli keikkaa taas taaksepäin
- Harjoittaa:**
- vartalon kulmaa muuttamalla saadaan liikkeestä raskaampi tai kevyempi
  - voidaan lisätä ylös tultaessa esimerkiksi tuplalyönnit
  - voima

## 36. HEITTELYÄ

- Osallistujat:**
- pari
- Tehtävät:**
- heittää ja ottaa kiinni eri tavoin
- Tavoite:**
- saada mahdollisimman monta heittoa kiinni
- Toteutus:**
- tehdään vyöstä mytty (nelinkerroin ja solmuun)
  - parit seisovat vastakkain noin 10 metrin etäisyydellä
  - toinen pareista heittää alakautta vyömytyn parille ja pari ottaa kiinni
- muunnoksia**
- täytyy pyörähtää ympäri heiton lähtiessä ja ottaa sen jälkeen mytty kiinni
  - Kiinniottajan täytyy käydä istumassa, nousta ylös ja ottaa mytty kiinni
  - kiinniottajan täytyy ottaa mytty istuallaan kiinni
  - kiinniottajan täytyy tehdä neljä lyöntiä juchum sogissa ja ottaa heitto kiinni
  - juostaan parin kanssa salissa ja syötellään myttyä toisilleen
- Huomioita:**
- ei onnistu matalassa salissa
- Harjoittaa:**
- suuntautumiskyky, reaktiokyky, muuntelu- ja sopeutumiskyky

## KAMPPAILUT

### 1. KURISTAJAKÄÄRME

- Osallistujat:**
- pari
- Tehtävät:**
- seistään parin kanssa vastakkain juchum sogissa, toinen irrottaa vyönsä
- Tavoite:**
- saada toisen jalat hievahtamaan paikoiltaan, vartaloa kääntämällä
- Toteutus:**
- toinen pareista ottaa toisen vyön päästä kiinni, toisella kädellään, vie vyön selkensä takaa ja antaa vyönpään kaverille, joka tekee saman
  - Vyö muodostaa parin välille S-kirjaimen
  - horjutetaan kaveria omaa vartaloa kääntämällä ja saadaan pari liikkumaan.
- Huomioita:**
- koetetaan tehdä sama yhdellä jalalla seisten
- Harjoittaa:**
- tasapainokyky

### 2. PYYKKIPOIKAHIPPA

- Osallistujat:**
- kaksi joukkuetta
- Tehtävät:**
- laitetaan pyykkipoikia pukuun kiinni
- Tavoite:**
- saada napattua muiden pyykkipojat ja suojeltua omia
- Toteutus:**
- jaetaan ryhmä kahteen joukkueeseen
  - laitetaan pyykkipoikia pukuun, jokaisella 2 pyykkipoikaa
  - voidaan määrätä mihin pyykkipojat laitetaan tai sitten lapset laittavat kukin minne haluavat. Kuitenkin niin, että pyykkipojat näkyvät.
  - yritetään napata toisen joukkueen pyykkipoikia

JATKUU SEURAAVALLA SIVULLA...

## 2. PYYKKIPOIKAHIPPA JATKUU...

- Huomioita:**
- kun on saanut pyykkipojan varastettua, laittaa sen omaan pukuun kiinni
  - lopussa voidaan laskea kuinka monta pyykkipoikaa joukkueet saivat
  - myös erilaisin säännöin: kun kaikki pyykkipojat on viety, täytyy mennä määrätylle alueelle ja tehdä poomse, jonka jälkeen pääsee takaisin mukaan
  - voidaan tehdä myös pareittain tai useammassa joukkueessa
- Harjoittaa:**
- reaktiokyky, muuntautumis- ja sopeutumiskyky, suuntautumiskyky

## 3. KYKKYÄ

- Osallistujat:**
- kaksi joukkuetta
- Tehtävät:**
- kaikki ovat kyykyssä
- Tavoite:**
- saada toisen joukkueen jäsenet omalle puolelle
- Toteutus:**
- aloituksessa joukkueet kyykyssä vastakkain rivimuodostelmassa
  - koetetaan tönäistä kaveri nurin
  - liikutaan ainoastaan kyykyhyppyillä tai kyykykävelyllä
  - jos vastapuoli saa tönäistyä nurin, tulee kaatujasta vastapuolen jäsen
- Huomioita:**
- voidaan tehdä myös pareittain
- Harjoittaa:**
- tasapainokyky, voima

## 4. VYÖNPÄÄHIPPA

- Osallistujat:**
- pari
- Tehtävät:**
- molemmat pareista ovat hyökkääjiä ja puolustajia
- Tavoite:**
- yrittää napata kaverin vyönpäistä kiinni
- Toteutus:**
- parin kanssa otteluasennossa vastakkain
  - pari yrittää napata toistensa vöidenpäistä kiinni suojellen omaa vyötä
  - kun saa vyöstä kiinni saa pisteen
- Huomioita:**
- vyön solmua voi siirtää kyljelle tai selkään jolloin siitä on vaikeampi saada kiinni
  - sama voidaan myös tehdä kaikki vastaan kaikki -periaatteella
- Harjoittaa:**
- reaktiokyky, sopeutumis- ja muuntautumiskyky, suuntautumiskyky

## 5. RUOSKA

- Osallistujat:**
- pari
- Tehtävät:**
- otetaan vyö pois ja taitetaan se kaksinkerroin
- Tavoite:**
- saada osuttua kaveria vyöllä
- Toteutus:**
- ollaan parin kanssa vastakkain
  - yritetään osua vyöllä kaveria esim, polven alapuolelle, reiteen, peppuun
- Huomioita:**
- voidaan tehdä myös kaikki vastaan kaikki periaatteella
- Harjoittaa:**
- reaktiokyky, muuntautumis- ja sopeutumiskyky, suuntautumiskyky

## 6. PUNNERRUSOTTELU

- Osallistujat:**
- pari
- Tehtävät:**
- puolustaa ja hyökätä





- Tavoite:** • läpsäistä kaveria kämmenselkään
- Toteutus:** • parin kanssa vastakkain punnerrusasennossa
- kumpikin koittaa saada osuman kaverin kämmenselkään omalla kämmenellään ja samalla väistellä kaverin hyökkäyksiä
- Huomioita:** • pyritään pitämään vartalo suorana, ettei selkä pääsisi notkolle
- saman voi tehdä myös polvet maassa
- Harjoittaa:** • reaktiokyky, voima, nopeus

## 7. VARVASOTTELU

- Osallistujat:** • pari
- Tehtävät:** • molemmat toimivat puolustajina ja hyökkääjinä
- Tavoite:** • saada kosketettua kaveria varpaille
- Toteutus:** • parin kanssa vastakkain
- pidetään toisia hartioista kiinni
- molemmat yrittävät osua jalkapohjalla kaverin varpaille tai jalkapöytään, samalla väistellen kaverin hyökkäyksiä
- Harjoittaa:** • reaktiokyky, nopeus

## 8. PEPPUHIPPA

- Osallistujat:** • pari
- Tehtävät:** • hyökätä ja puolustaa
- Tavoite:** • saada osuma kaveriin
- Toteutus:** • parin kanssa otteluasennossa vastakkain
- yritetään saada läpsäistyä kaveria takapuoleen
- Huomioita:** • osuma kohtaa voi vaihdella
- kisan voi tehdä myös ryhmässä kaikki kaikkia vastaan periaatteella
- Harjoittaa:** • reaktiokyky, muuntelu- ja sopeutumiskyky, suuntautumiskyky

## 9. KÖYDENVETO

- Osallistujat:** • pari
- Tehtävät:** • seistään parin kanssa vastakkain
- Tavoite:** • vetää toinen viivan yli
- Toteutus:** • parin kanssa vastakkain
- seistään esim. ty kubissa
- vyö kaksinkerroin, toinen ottaa vyön toisesta ja toinen toisesta päästä kiinni
- vedetään kaveri sovitun merkin, esim. viivan yli, tai lattialle asetetun vyön yli
- Harjoittaa:** • voima, tasapainokyky

## 10. MERIMIESPAINI

- Osallistujat:** • pari
- Tehtävät:** • seistään parin kanssa kyljittäin käsi kädessä
- Tavoite:** • horjuttaa kaveria
- Toteutus:** • oikea jalka edessä, parin etummaisesta kädestä kiinni etummaisella kädellä.



JATKUU SEURAAVALLA SIVULLA...

## 10. MERIMIESPAINI JATKUU...

- Huomioita:**
- yritetään saada pari menettämään tasapaino, horjuttamalla kaveria kädestä
  - merimiespainia voi myös jossain asennossa, askeleessa tai seisonnassa  
esim. ty kubi, ap kubi, juchum sogi
- Harjoittaa:**
- tasapainokyky, voima

## 11. HAJOSIKO TOYOTASI

- Osallistujat:**
- pari
- Tehtävät:**
- toinen on Toyota, toinen on kuljettaja
- Tavoite:**
- työntää kaveria taaksepäin
- Toteutus:**
- parin kanssa vastakkain
  - kädet ojennettuina parin hartioilla
  - työnnetään kaveria taaksepäin, ikään kuin tielle jäänyttä auto
  - voidaan sopia jokin viiva, jonka yli koetetaan kaveri työntää
- Harjoittaa:**
- voima

## 12. KUKKOTAISTELU

- Osallistujat:**
- pari
- Tehtävät:**
- molemmat ovat kukkoja
- Tavoite:**
- saada kaverin toinen jalka maahan
- Toteutus:**
- seistään yhdellä jalalla, kädet puuhkassa
  - tönittää kaveria
  - saadaan pari menettämään tasapaino ja koskettamaan toisella jalalla maata
- Huomioita:**
- voidaan tehdä myös joukkueittain ja kaikki vastaan kaikkia
  - kaikki kaikkia vastaan tehdessä kannattaa sopia, että selkään ei saa tönäistä
- Harjoittaa:**
- tasapainokyky, voima



## 13. RIPU RAPU

- Osallistujat:**
- ryhmä
- Tehtävät:**
- olla rapu
- Tavoite:**
- saada kaverin peppu lattiaan
- Toteutus:**
- ollaan rapukävelyasennossa siten, että peppu on irti maasta
  - yritetään painaa vastustajan peppu maahan jalkoja ja käsiä apuna käyttäen
  - oma peppu ei kuitenkaan saa koskea lattiaan
- Huomioita:**
- voidaan tehdä myös joukkueissa tai kaikki kaikkia vastaan
  - Jos tehdään joukkueittain: kun toisen joukkueen rapu on saanut vastapuolen jäsenen pepun maahan, tulee maahan koskeneesta vastapuolen pelaaja
- Harjoittaa:**
- voima, yhteistyö

## 14. LÄPSYHIPPA

- Osallistujat:**
- pari
- Tehtävät:**
- molemmat ovat hyökkääjiä ja puolustajia

- Tavoite:** • saada osuma kaverin kämmeneen
- Toteutus:** • molemmat laittavat vasemman käden selän taakse, kämmenselkä selkää vasten
- tarkoitus on osua vapaalla kädellä kaverin selän takana olevaan kämmeneen
- Huomioita:** • voidaan tehdä myös joukkueittain ja kaikki vastaan kaikkia
- muistetaan vaihtaa kättä
- Harjoittaa:** • nopeus, reaktiokyky, suuntautumiskyky, muuntelu- ja sopeutumiskyky

## 15. HANHIEMO

- Osallistujat:** • ryhmä, kolme henkilöä
- Tehtävät:** • yksi on hanhiemo, yksi on hanhen poikanen, yksi on kettu
- Tavoite:** • yrittää ottaa kiinni, suojata tai paeta
- Toteutus:** • hanhen poikanen on hanhiemon takana ja kettu on hanhiemon edessä
- kettu yrittää ottaa poikasta kiinni, poikanen yrittää pysyä emonsa takana ja emo yrittää suojata poikasta ketulta
  - kun kettu saa poikasen kiinni tulee ketusta hanhiemo, emosta poikanen ja poikasesta kettu. Homma jatkuu!
- Huomioita:** • voidaan sopia minkälaista kontaktia saa kettu ja hanhiemo käyttää
- Harjoittaa:** • reaktiokyky, muuntautumis- ja sopeutumiskyky, voima

## 16. KIIKKUSTUOLI

- Osallistujat:** • pari
- Tehtävät:** • molemmat ovat kiikkustuoleja
- Tavoite:** • saada kaveri selälleen
- Toteutus:** • istutaan lattialla parin kanssa vastakkain
- nostetaan jalat eteen koukkuun
  - mennään niin lähelle paria, että jalkapohjat koskettavat toisiaan
  - yritetään työntää jaloilla kaveri selälleen
  - jalat pitää olla kokoajan ilmassa, kantapäät eivät saa osua lattiaan
- Huomioita:** • lähellä paria, jolloin jalat ovat tarpeeksi koukussa ja niillä on hyvä työntää
- Harjoittaa:** • voima, kehonhallinta

## 17. PUU KAATUU

- Osallistujat:** • pari
- Tehtävät:** • parin kanssa vastakkain juchum sogissa, kämmenet parin kämmeniä vasten
- Tavoite:** • saada toinen liikahtamaan jaloiltaan
- Toteutus:** • seistään parin kanssa vastakkain, kämmenet yhdessä
- työntö kämmenillä kämmeniin tavoitena saada pari liikahtamaan jaloiltaan
  - jos jalkapohja irtoaa lattiasta on puu kaadettu
- Huomioita:** • tarpeeksi lähellä kädet ovat koulussa, jolloin on helpompi työntää
- kämmenet ovat yhdessä mutta ei kuitenkaan niin että sormet ovat ristissä
  - jos sormia pidetään ristissä, saa vastustajaa myös vetää itseensä päin
- Harjoittaa:** • tasapainokyky, kehonhallinta

## 18. HAMPURILAINEN

- Osallistujat:** • ryhmä, 3 henkilöä
- Tehtävät:** • yksi on pihvi, kaksi muuta ovat sämpylöitä
- Tavoite:** • päästä pois sämpylöiden välistä
- Toteutus:** • yksi sämpylä menee lattialle makaamaan selälleen
- pihvi makaa sämpylän päällä poikittain, siten että vatsat ovat vastakkain
  - toinen sämpylä menee päälle samalla tavalla kuin alimmaisena oleva sämpylä laittaen päänsä samaan suuntaan kuin alemman jalat
  - sämpylät ottavat toisiaan jaloista kiinni pihvin jäädessä heidän väliinsä
  - pihvin täytyy koittaa päästä välistä pois
  - vaihdetaan osia
- Huomioita:** • kaikkein pienintä ei kannata laittaa alimmaiseksi
- Harjoittaa:** • voima

## KISAILUT

### 1. VARJOA NOPEAMPI

- Osallistujat:** • pari
- Tehtävät:** • pari on vastakkain juchum sogissa sellaisella etäisyydellä, etteivät nyrkit osu yhteen, vaikka kädet olisivatkin ojennettuina
- Tavoite:** • tehdä tekniikka mahdollisimman nopeasti
- Toteutus:** • valitaan yksi tekniikka
- toinen tekee tekniikan nopeasti ja toinen koettaa tehdä tekniikan peilikuvana
- Huomioita:** • korostetaan, että tehdään yksi nopea suoritus ja sitten pieni tauko
- tauot voivat olla eripituisia, jotta harjoituksesta ei tulisi tasaista junnaamista
- Harjoittaa:** • reaktiokyky, nopeus, tekniikka

### 2. VARJOA NOPEAMPI 2

- Osallistujat:** • pari
- Tehtävät:** • seistään ap kubissa vierekkäin rintamasuunta samaan suuntaan
- Tavoite:** • reagoida parin liikkeeseen
- Toteutus:** • toinen lähtee liikkeelle ap kubilla ja pari koettaa tehdä saman yhtä nopeasti
- Huomioita:** • mukaan voi ottaa jalka- ja käsitekniikoita, sekä muita askelia
- lähtö voi tapahtua myös ohjaajan tai sitten parin merkistä (kihap)
- Harjoittaa:** • reaktiokyky, nopeus, tekniikka

### 3. APINA PUUSSA

- Osallistujat:** • ryhmä, 3 henkilöä
- Tehtävät:** • kaksi puuta, yksi apina
- Tavoite:** • apina koettaa kiertää puun putoamatta
- Toteutus:** • pari on vastakkain ollen puuta, juchum sogissa pitäen toistensa hartioista kiinni
- apina hyppää toisen reppuselkään ja kiipeeä ympäri takaisin lähtöpaikkaan
  - kuka pääsee täyden kierroksen koskematta lattiaan
- Huomioita:** • apina voi mennä myös parin välistä tehden ikään kuin kahdeksikon



- Harjoittaa:**
- puita voi olla vain yksi tai useampikin, jolloin kiivettävä matka on pidempi
  - voima, keuhohallinta, tasapainokyky

#### 4. IRTI

- Osallistujat:**
- pari
- Tehtävät:**
- toinen on karkuun juoksija, toinen on kiinniottaja
- Tavoite:**
- päästä irti ja karkuun
- Toteutus:**
- seistään parin kanssa vastakkain salin toisessa päässä
  - se joka on lähempänä päätyseinää ottaa parin kädestä kiinni
  - pari irtautuu jollain tekniikalla pois päin ja lähtee karkuun
  - kiinnipitäjä lähtee perään ja koittaa saada parin kiinni
  - pari pääsee turvaan juostessaan tietyn rajan yli
  - sama toisin päin

- Harjoittaa:**
- tekniikka, reaktiokyky, nopeus

#### 5. PUIKKAUS

- Osallistujat:**
- ryhmässä
- Tehtävät:**
- ryhmä tekee yöistään lenkin (vyönpäät yhteen ja päähän solmu = lenkki)
- Tavoite:**
- pujottaa lenkistä mahdollisimman nopeasti
- Toteutus:**
- laitetaan lenkki lattialle
  - komennosta lenkki käteen, hyppy sen sisään ja kuljetus jaloista aina päähän asti.
- Huomioita:**
- sovitaan montako kierrosta tehdään
- Harjoittaa:**
- nopeus/ketteryys

#### 6. PUJOTTELUA

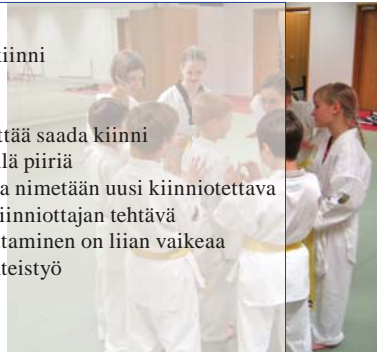
- Osallistujat:**
- ryhmä, 5-10 henkilöä
- Tehtävät:**
- seistään jonossa kädet ojennettuina etummaisen lapaluihin
- Tavoite:**
- ottaa etummainen kiinni
- Toteutus:**
- viimeinen lähtee pujottelemaan muiden välistä, aina jonon etummaiseksi
  - seuraava lähtee merkistä edellisen perään ja koittaa saada tämän kiinni
- Huomioita:**
- voidaan esim. kisailla kenen joukkue pääsee nopeita salin toiseen päähän
- Harjoittaa:**
- suuntautumiskyky, nopeus/ketteryys

#### 7. PUJOTTELUA 2

- Osallistujat:**
- yksi iso ryhmä tai useampi pienempi ryhmä
- Tehtävät:**
- seistään katse keskelle ympyrää, leveässä haara-asennossa, kädet vieruskaverin käsissä
- Tavoite:**
- saada kaveri kiinni
- Toteutus:**
- yksi ryhmästä lähtee pujottelemaan vuoroin jalkojen ja vuoroin käsien alta
  - tavoitteena pujotella koko kierros kunnes on takaisin omalla paikallaan
  - seuraava lähtee merkistä edellisen perään ja koittaa saada tämän kiinni
  - tehdään niin pitkää kunnes kaikki on mennyt sovitut kierrokset
- Huomioita:**
- jos halutaan enemmän liikettä, kannattaa tehdä pienempiä ryhmiä
  - ei kannata tehdä liian pieniä ryhmiä, muuten pujottelijoille tulee liian ahdasta
- Harjoittaa:**
- suuntautumiskyky, nopeus/ketteryys

## 8. PIIRI PIENI PYÖRII

- Osallistujat:** • ryhmä, 5-8 henkilöä
- Tehtävät:** • muodostetaan piiri ottamalla vieruskaveria kädestä kiinni  
• yksi jää piirin ulkopuolella
- Tavoite:** • saada kaveri kiinni
- Toteutus:** • nimetään piiristä henkilö, jota ulkopuolella oleva yrittää saada kiinni  
• piiri suojelee jäsentään kääntyilemällä ja pyörittämällä piiriä  
• piiriläisen jäätyä kiinni, tulee hänestä ulkopuolinen ja nimetään uusi kiinnitettävä
- Huomioita:** • mitä enemmän piirissä on väkeä, sen vaikeampi on kiinniottajan tehtävä  
• ei kannata tehdä suuressa ryhmässä, muuten kiinniottaminen on liian vaikeaa
- Harjoittaa:** • muuntelu- ja sopeutumiskyky, suuntautumiskyky, yhteistyö



## 9. KALAMIEHET

- Osallistujat:** • kolmen hengen ryhmissä
- Tehtävät:** • yksi on kala, kaksi muuta ovat kalanverkko
- Tavoite:** • kala koettaa väistellä kalan verkkoa
- Toteutus:** • rajatulla alueella (melko pieni alue 4x4m)  
• yksi ryhmäläisistä on kala, kaksi muuta ovat kalanverkko  
• verkkona olijat yrittävät liikkua siten, että kala joutuisi menemään heidän välistään  
• kala taas yrittää liikkua siten, ettei joutuisi kulkemaan verkon välistä  
• verkko laskee kuinka monta kertaa kala on mennyt verkon läpi  
• vaihdetaan osia, kuka välttää verkon parhaiten?
- Huomioita:** • jos kala astuu rajatun alueen yli lasketaan sekin osumaksi verkkoon  
• kala saa käyttää pientä kontaktia yrittäessään pakoilla verkkoa  
• verkoksi voi ottaa myös vyön, jolloin verkon hahmottaminen helpottuu
- Harjoittaa:** • nopeus, suuntautumiskyky, muuntelu- ja sopeutumiskyky, taktiikka

## 10. KAATUILUA

- Osallistujat:** • koko ryhmä
- Tehtävät:** • kaatua
- Tavoite:** • kaatua ja päästä mahdollisimman nopeasti ylös
- Toteutus:** • seistään muodossa  
• komennosta tehdään kaatuminen ennalta määrättyyn suuntaan  
• yritetään nousta mahdollisimman nopeasti takaisin seisomaan
- Huomioita:** • pehmeä alusta olisi hyvä
- Harjoittaa:** • osallistujat tarpeeksi kaukana toisistaan, ettei tule kolhuja  
• tekniikka, reaktiokyky

## II. AVAA SILMÄT JA JUOKSE

- Osallistujat:** • koko ryhmä
- Tehtävät:** • seistään jonoissa, salin toisessa päässä
- Tavoite:** • kun kuulee oman nimen, lähtee juoksemaan
- Toteutus:** • seistään salin toisessa päässä jonoissa, silmät kiinni  
• ärsykkeestä jonon ensimmäiset avaavat silmät ja juoksevat salin toiseen päähän

- saapuessaan päähän he huutavat oman jononsa ensimmäisen lapsen nimen, jolloin hän avaa silmänsä ja säntää toiseen päähän ja huutaa seuraavan nimen
- Huomioita:**
- ennen leikkiä on hyvä kysyä takimmaiselta kaverilta hänen nimeään
  - voidaan lähteä eri lähtöasennoista
- Harjoittaa:**
- reaktiokyky, nopeus

## 12. LÄNNEN NOPEIN

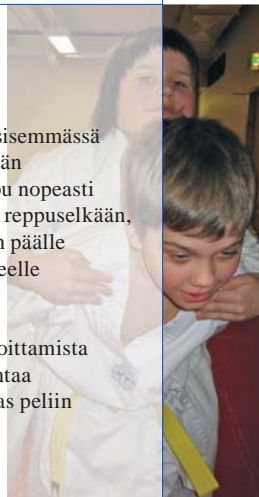
- Osallistujat:**
- pari
- Tehtävät:**
- seistään tai istutaan parin kanssa kasvot vastakkain
- Tavoite:**
- olla kaveria nopeampi
- Toteutus:**
- toinen pitää käsiään rintakehän edessä, kämmenet alaspäin
  - toinen pitää kämmenet ylöspäin ja kaverin käsien alapuolella
  - alapuolella oleva alkaa kutittaa kaverin kämmeniä
  - yhtäkkiä hän lopettaa kutituksen ja koittaa läpsäistä kaveria kämmenselkiin
  - toinen reagoi kutituksen loppumiseen ja vetäisee kädet pois läpsyn alta
- Huomioita:**
- saman voi tehdä siten, että kutitettavalla on silmät kiinni
- Harjoittaa:**
- reaktiokyky, tuntoaisti

## 13. LUCKY LUKE

- Osallistujat:**
- pari
- Tehtävät:**
- seistään parin kanssa vastakkain
- Tavoite:**
- olla lännen nopein
- Toteutus:**
- molemmilla kädet vartalon sivuilla, ikään kuin lanteilla olisi pyssyt
  - toinen yrittää koskettaa kaveria vatsaan ja tuoda kätensä takaisin lanteilleen
  - toinen reagoi läpsäisemällä kädet yhteen siten, että Lucky Luken käsi jää väliin
- Huomioita:**
- sovitaan etukäteen kumpi aloittaa
- Harjoittaa:**
- reaktionopeus

## 14. TEMPPUPIIRI

- Osallistujat:**
- iso ryhmä
- Tehtävät:**
- juosta parin kanssa ympyrämuodostelmassa eri suuntiin
- Tavoite:**
- reagoida annettuun merkkiin ja toimia mahdollisimman nopeasti
- Toteutus:**
- jaetaan ryhmä pareihin
  - tehdään kaksi piiriä, toinen parista on ulommassa piirissä ja toinen sisemmässä
  - piirit lähtevät juoksemaan, toinen piiri myötä- ja toinen vastapäivään
  - komennosta etsitään oma pari tehden parin kanssa huudettu tempu nopeasti
  - temput voivat olla rakennelmia kuten ”heppa”, jolloin pari kiipeää reppuselkään, ”tasku”, jolloin toinen ottaa ap kubin ja toinen istuu etujalan reiden päälle
  - tempun jälkeen jäädään siihen kunnes ohjaaja komentaa taas liikkeelle
  - se pari joka on viimeisenä tehnyt tempun jää sivuun
- Huomioita:**
- tempuja voi vaihdella ja koittaa kehittää niistä taekwondomaisia
  - tehtävät temput kannatta aluksi koittaa muutaman kerran ennen aloittamista
  - jos ei haluta tiputtaa viimeksi jäänyttä paria pois, voidaan heille antaa jokin tehtävä, esim. tehdä poomse, jonka jälkeen he voivat tulla taas peliin
- Harjoittaa:**
- reaktiokyky, voima, tekniikka... riippuen tehtävistä tempuista



## 8. LOPUKSI



No niin! Nyt on leikit leikitty. Toivottavasti harjoitteet ovat olleet toimivia, ja teillä on ryhmän kanssa ollut hauskaa niitä tehdessä. Toivon myös, että olet saanut itsellesi kipinän ajatella taekwondo leikin kautta ja kenties intoutunut keksimään lisää leikinomaisia harjoitteita, joita voit ohjauksessasi hyödyntää. Voit lähettää minulle palautetta oppaasta sekä omia hyväksi havaittuja harjoitteita osoitteeseen [larevaan@hotmail.com](mailto:larevaan@hotmail.com). Eihän sitä tiedä, vaikka opas saisi jatko-osan.


Haluan vielä kiittää eri tahoja, jotka ovat myötävaikuttaneet oppaan synnyssä.

Ohjaajat, jotka toimittivat minulle harjoitteita sähköpostitse.

Ilves-seminaariin Riihimäellä 1.10. 2005 osallistuneet ohjaajat.

Suomen Taekwondoliitto ja erityisesti nuorisovastaava Tiiu Tuomi, joka on ollut suurena apuna kaikissa tähän oppaaseen liittyvissä asioissa.

Kim Sinisalo, joka on tehnyt oppaan ulkoasun ja taiton.



Lohjan Taekwondo-seura ry ja siellä erityisesti Tanja Flythström ja Jouni Lahtinen sekä kuvausryhmän jäsenet: Aleksi, Anton, Antti, Frans, Iiro, Jarmo, Jere, Joni, Joonas, Karoliine, Lotta, Markus, Nico, Niina, Roni, Sami, Teemu ja Topi

Vihti-Nummela Mudo Taekwondoseura ry ja siellä erityisesti Hannu Vikström, Tiina Eskuri ja Dennis Vainio sekä kuvausryhmän jäsenet: Aleksi, Aino, Elina, Enni, Ilkka, Jasmina, Jean, Jere, Jesper, Jesse, Johanna, Joonas, Juhani, Laura, Lauri H., Lauri L., Maria, Mikko, Niko, Olli, Oskari, Petra, Rosa, Sanna, Sanni, Sui, Tea ja Tia

### Lähteet:

Gummerson, T. 1990. Junior Martial Arts.  
Holopainen, S. 1991. Taitavat ja kömpelöt koululiikunnassa.  
Karinkanta, V-M. 2000. Judolliset pelit, leikit ja kamppailut.  
Mero, A., Vuorimaa, T., Häkkinen, K. 1990. Lasten ja nuorten harjoittelu.  
Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori.  
Numminen, P. 1996. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan.  
Taekwondoseurojen ohjaajat  
Omat kokemukset