

Liikkuva Kesä-Jälkkäri: Ohjaajan tietopaketti

Liikuntavinkkejä ja leikkiohjeita

Anu Lassuri ja Leena Lehtonen
25.4.2015



LIKKUVA KESÄ-JÄLKKÄRI

OHJAAJAN TIETOPAKETTI

Ohjaajan tietopaketti sisältää liikunta- ja leikkiohjeita, joita voi toteuttaa kesätoiminnassa. Kaikki Kesä-Jälkkärit ovat liikkuvia kesällä 2015. Toivottavasti mahdollisimman moni Jälkkäriin ohjaaja innostuu toteuttamaan liikuntaideoita omissa toimintapisteissään tulevaisuudessakin!



SISÄLLYS:

1. Esimerkki liikkuvan Kesä-Jälkkäriin päiväohjelmasta
2. Liikuntakalenteri ja liikuntapassi
3. Päivän haaste, viikkohaasteet
4. Päivän liikuntasana
5. Tutustumisleikit
6. Jälkkäri-tanssi
7. Musiikkiliikunta ja musiikkirentoutus
8. Pallopelit
9. Mailapelit
10. Suunnistus
11. Pihaleikit
12. Sali- ja muita liikuntaleikkejä
13. Hippaleikit
14. Kesä-olympialaiset
15. Muita hyviä vinkkejä

1. LIIKUNNALLINEN PÄIVÄ KESÄ-JÄLKKÄRISSÄ

8.00 AAMUHERÄÄMINEN JA ILMOITTAUTUMINEN

- lepotila, jossa patjat ja musiikkia taustalla, aamukuulumisia ja satuja

8.30 ULKOLEIKKEJÄ/ SALILIIKUNTAA/ SISÄLEIKKEJÄ

- ulkona liikuntaväline- / leikki pankki: lapsilla mahdollisuus myös ohjattuun leikkiin, ohjaajilla vuorot leikittäjinä
- liikuntakortit, lasten toiveet, vapaat leikit



9.00 AAMUKOKOONTUMINEN JA AAMUJUMPPA ULKONA/ SISÄLLÄ

- liikuntakalenterin avaaminen: päivän leikki / liikuntatehtävä ☺

- **PÄIVÄN LIIKUNTATEHTÄVÄ / -LEIKKI** (sisällä tai ulkona)

10.30 LOUNAS

- **ULKOLEIKIT TAI RAUHALLISET SISÄLEIKIT**

12.00 PÄIVÄN OHJATTU TOIMINTA

- vaihtoehtoisesti päivän liikuntatehtävän suorittaminen ☺
- päivän suunnitelman mukaan: askartelua, musiikkia, liikuntaa, ilmaisutaitoa

- **VAPAITA LEIKKEJÄ SISÄLLÄ JA ULKONA**

13.15 TANSSIA: oma kesätanssi (päivän muuvit)



13.30 VÄLIPALA

- **VAPAITA / OHJATTUJA LEIKKEJÄ ULKONA JA SISÄLLÄ**

15.00 ULKOILUA

16.00 PÄIVÄ PÄÄTTYY ☺

Taukojumppaa (lyhyt, n. 5 min) toteutetaan päivän aikana sopivissa väleissä! ☺



Siirtymät eri tilanteisiin (esim. ruokalaan, ulos) hauskaasti eri tavoilla liikkuen (rapukävely, hyppien, takaperin kävely...) ☺

2. LIIKUNTAKALENTERI JA LIIKUNTAPASSI

Ideana on, että jokainen Kesä-Jälkkäri ottaa käyttöön kesällä 2015 liikuntakalenterin ja liikuntapassin.

Liikuntakalenteri

Liikuntakalenterin luukku avataan päivittäin. Luukusta löytyy joka päivälle oma liikuntatehtävä. Tästä paketista löytyy paljon käytännön vinkkejä tehtävien toteuttamiseen.

LIIKUNTAKALENTERI

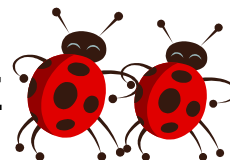
VIIK-KO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIK-KO	TORSTAI	PERJANTAI
23	tutustumisleikkejä	Jälkkäritanssi	tempurata/salileikit	yleisurheilua	retki
24	salileikkejä	Päivän liikuntasana	kesänuoren lajesittely	musiikkiliikunta & Jälkkäritanssi	pallopelit
25	suunnistusta	Perinneleikkejä pihalla	hippa- ja seikkailuleikit	juhannustanssit/ Jälkkäritanssi Letkishaaste	juhannusaatto
26	mailapelejä	kesäolympialaiset & Jälkkäritanssi	kesänuoren lajesittely	kuntopiiri/ salileikit	perinneleikit pihalla

Liikuntapassi

Sporttis-liikuntapassi jaetaan kaikille kesä-jälkkäriläisille. Passiin merkitään leimalla tai tarralla merkki tehdystä liikuntasuorituksesta. Passin viimeisellä sivulla on diplomi Kesä-Jälkkäriissä suoritetuista liikuntatehtävistä.



3. PÄIVÄN HAASTE JA VIIKKOHAASTE



Päivän haaste:

Liikuntatehtävän lisäksi voidaan tehdä myös päivähaasteita. Esimerkiksi juhannusviikolla päivähaasteena voi olla **letkis-haaste**: tavoitteena saada mahdollisimman pitkä letkis-jono ja mukaan voidaan ottaa koko henkilökunta. Jälkkäriväen lisäksi: siistijät, vahtimestari, keittäjät... ☺ Letkis-jono kiertää ympäri koulun käytäviä ja musiikki soi keskusradiosta!

Viikkohaaste:

Jokaiselle viikolle oma haaste, esimerkiksi:

- **Kesä-Jälkkärin maraton**: etukäteen sovittu reitti (maraton esimerkiksi: pihareitti 50 kierrosta), kierrokset muistiin ja lasketaan tulos viikon päätteeksi
- **500 koppia**: kopitellaan pareittain ja merkitään tulokset muistiin -> lasketaan viikon kopit yhteen
- **pallopomputtelu 500 pomppua**: koripallo-pomputtelua, lasketaan viikon saldo yhteen
- **hyppynaru-haaste: 500 hyppyä** -> hypyt muistiin ja viikon päätteeksi lasketaan yhteen

4. PÄIVÄN LIIKUNTASANA



Ohjaajat valitsevat päiväksi liikuntasanan ja liikkeen. Lapset tekevät sovitun liikkeen aina, kun kuulevat ohjaajan sanovan sanan. Esimerkiksi sovitaan sana "mutta" ja liikkeeksi kyykky. Aina kun joku ohjaajista sanoo sanan "mutta", kaikki (myös ohjaajat ☺) menevät kyykkyy.





5. TUTUSTUMISLEIKKEJÄ



Oma nimi, oma liike:

Lapset ja ohjaajat ovat ringissä. Jokainen kertoo vuorollaan oman nimensä ja tekee samaan aikaan oman, itse keksimänsä liikkeen. Muut toistavat nimen ja liikkeen.

Ameeba:

Pelissä jokainen kulkee alueella äännellen omaa ääntänsä ja tehden sille ominaista liikettä. Aluksi kaikki ovat Ameeboja. Kun kaksi saman eliökunnan edustajaa tapaavat - he menevät **kivi-paperi-sakset** taistelun, jonka voittaja nousee yhden asteen kehityskaarella ylöspäin ja hävinnyt vastaavasti yhden alaspäin. Kun pelaaja saavuttaa ihmisen, pääsee hän pois pelistä.

- **Kivi-paperi-sakset:** parit vastakkain sanovat "kivi, paperi, sakset" toinen käsi selän takana ja vetävät käden esille selän takaa ja näyttävät valitsemansa merkin: kivi = käsi nyrkissä, paperi = käsi ja sormet suorana kuin paperi, sakset = etusormi ja keskisormi leikkaavat kuin sakset. Kivi voittaa sakset (tysyttää terän), paperi voittaa kiven (peittää kiven), sakset voittaa paperin (leikkaa paperin).

Ameeba:

liikkuu niinkuin rintauinnissa ja ääntelee "Ameeba, Ameeba"

Heinäsiirkka:

liikkuu kädet korvien yläpuolella etusormi-keskisormet koukussa ja ääntelee "zirp, zirp"

Jänis:

liikkuu kädet pään päällä, kämmeniä ranteista heilutellen ja ääntelee: "fläpät fläpät"

Gorilla:

liikkuu niin että lyö kädet rintaan nyrkein ja ääntelee "Ugh ugh"

Läpsy:

Yksi seisoo tai istuu piirin keskellä sanomalehdestä käärityn rullan kanssa ja muut istuvat piirissä. Yksi piirissä istuvista aloittaa leikin sanomalla jonkun muun piirissä olevan nimen. Piirin keskellä oleva yrittää ehtiä lyödä tätä mainittua henkilöä kevyesti jalkaan ennen kuin tämä ehtii sanoa jonkun muun nimen. Jos keskellä olija ehtii lyömään, lyödyistä tulee uusi keskellä olija.

Hilavitkutin:

Yksi leikkijöistä alkaa tehdä jotakin liikettä ja ääntä. Muut leikkijät tulevat vuorollaan mukaan ja keksivät oman liikkeen ja äänen. Jokaisen leikkijän pitää olla kosketuksessa vähintään yhden leikkijän kanssa. Syntyy "kone", joka on nimeltään HILAVITKUTIN.

Tuntotaulu:

Leikkijät seisovat jonossa. Jonon viimeinen piirtää sormella edessään seisovan selkään sovitusti kuvion, numeron tai kirjaimen. Tämä puolestaan yrittää piirtää saman kuvion edessä olevan selkään. Kuvio etenee selästä toiseen, kunnes jonon etummainen piirtää sen paperille tai liitutaululle. Lopuksi katsotaan, muuttuiko kuvio matkalla.

6. JÄLKKÄRI-TANSSI

Jokainen Jälkkäri-ryhmä voi suunnitella oman tanssinsa. Tanssi voi olla vaikka joka päivä erilainen; päivän muuvit ja musiikki päivän tunnelmien mukaan. Esi-tanssijana voi olla ohjaaja tai jälkkäriläinen. 😊

Alla valmis tanssiohje Jälkkäreiden omaan räppiin: Pieni minä, iso maailma

Koululaisen Hyväpäivä –teematanssi

Pieni minä, iso tarina - Eetu Knuutila ja Jussi Seppänen (biitti), Aku Miettinen (sanat/räpit)

Videon alussa tanssi pilkottuna osiin, tanssi kokonaisuudessaan alkaa kohdasta 3:48

1-OSA (ensimmäinen säkeistö)

- Alkuun vapaata kävelyä tilassa. Tanssi alkaa laulun alkaessa.
- 4 askelta eteen ja avaus (kädet auki ja yhteen + pää oikea ja vasen), 4 askelta taakse ja avaus x 2
- Avaukset sivuille ja eteen ristiin x 3, neljännellä kerralla avataan vaan sivuille ja kierretään 4 askeleella ympäri, oikean olkapään kautta

KERTOSÄE

- Baunssailu (polvi nousee + ristikäsi) ja neliö (oik. aloittaa) x 2
- Avaukset ristiin (oik+vas) ja baunssailu (polvi nousee + ristikäsi) ja avaukset sivulle (oik.+vas.) ja baunssalu

2-OSA (toinen säkeistö)

1-osa toistuu samanlaisena

HIDASTUS-KOHTA

Tanssitaan sanoihin ”Pieni minä, iso maailma”

- Kolme askelta vapaasti tilassa, kyykistys (”pieni”- sanan kohdalla), kosketetaan sormella rintaa (”minä”-sanon kohdalla) ja tehdään käsillä iso ympyrä=maapallo (”iso maailma” –sanojen aikana) x3, viimeinen kasi kävellään omalle paikalla

KERTOSÄE

Kertosäe toistuu 2 kertaa putkeen ja lopussa oma asento = poseeraus

Tästä linkistä löytyy Pieni minä, iso maailma:

<https://www.youtube.com/watch?v=d6fu1nhqzqU>

Opettele tanssi opetusvideon avulla:

<https://drive.google.com/file/d/0B-K3jEtl-p4EREVRbFBnZDNIMDQ/view?pli=1>



7. MUSIIKKILIIKUNTA ja MUSIIKKIRENTOUTUS

Silmät kiinni-tanssi:

Puolet leikkijöistä on silmät sidottuina salin reunalla. Kun musiikki alkaa soida, ”näkevät” leikkijät valitsevat itselleen parin silmät sidotuista olevista. Parit tanssivat, kunnes musiikki lakkaa. Lopuksi arvataan vielä silmät sidottuina, kuka oli tanssittaja. Leikki jatkuu ja silmät sidotaan niiltä, jotka edellisellä kierroksella olivat tanssittajia.

Tuolileikki saliversiona:

Saliin laitetaan erilaisia merkkejä ja muotopaloja aluksi yhtä monta kun on kilpailijaakin. Musiikin soidessa liikutaan salissa. Kun musiikki lakkaa, niin on ehdittävä merkin päälle. Harjoituskierroksen jälkeen jatketaan peliä ja vähennetään merkki kerrallaan pois. Pelistä tippuneet saavat pienen liikuntatehtävän salin reunalla (esim. haara- tai kyykkyhyppyjä, punnerrukset...). Pelistä pois tippuneet voivat antaa myös liikkumisohjeita kilpailijoille ja valita musiikin.

Musiikkia ja leikkejä löytyy lasten cd-levyiltä ja YouTubea:

Fröbelin palikat:

Jumppalaulu (Pää – olkapää – peppu)
Valaskala
Leijonan metsästys
Huugi-guugi
Sutsisatsi
Pumppulaulu
Täilaulu
Oli synkkä yö



Voit valita musiikin ja keksiä siihen sopivat ”muuvit”:

Vaaleanpunainen pantteri

Risto Räppääjä:

Mageet sanat
Hei Nuudelipää
Kyllä pärjätään (kiva tanssi-idea löytyy You Tuben videolta)

Ipanapa-räp: Heikki Kuula: koirakaveri

Musiikkikirja-cd-levysarjat: Musiikkia liikkuen, Musiikkia tanssien, Musikantti, Musiikin mestarit, Musiikin aika, Tanssien ja tassutellen (Helsingin konservatorio)...

Vinkkejä musiikkiliikuntaan:

- **Opetelkaa 10 liikkeen sarja:**

Opetelkaa 10 erilaista liikettä. Antakaa liikkeille nimet: esimerkiksi ”prinsessa”, ”nyrkkeily”, ”disko”, ”uinti”, ”teräsmies”, ”robotti” jne., jotka opetellaan järjestyksessä vähitellen sarjaksi. Kun liikkeet ovat muistissa, niin niistä voidaan tehdä tanssi sopivaan musiikkiin!

- **matkikaa eläinten liikkeitä**
- **näytä piirin keskellä tanssiliike:** tanssikaa piirissä niin, että jokainen pääsee vuorol-
laan piirin keskelle näyttämään seuraava liike, jota muut matkivat!

LAULULEIKKEJÄ:

Hans vili (sopii myös tutustumisleikiksi)

Tule, tule, tule piirihin tanssimaan sinäkin, valitse itselles ystävä uus (x 2)

(tanssitaan isossa piirissä ja valitaan sitten pari)

Hans vili, vili, hans lai lai, hans vili, vili hans lai lai

tottakai minäkin ystävän saan! (x 2) (tanssia parin kanssa hypellen käsikkäin)

Laululeikki jatkuu ja liikutaan vapaasti tilassa, valitaan aina uusi ystävä (valitse itselles-
kohdassa) jonka kanssa tanssitaan omalla tyylillä ☺

Lintu lensi oksalle

(Parit vastakkain)

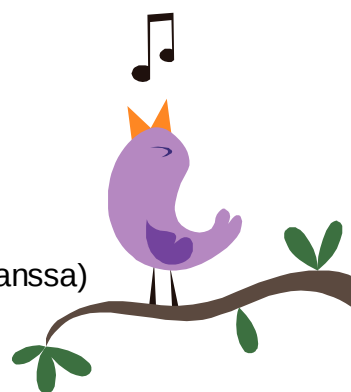
Lintu lensi oksalle, lauloi niitä näitä (x2) (läpsytellään käsiä parin kanssa)

Tule, joudu, oma kulta että saatais häitä (x2)

(käsikynkkää piirissä 8 + 8 myötä- ja vastapäivään)

Hauska on olla, kun löysin oman kullan (x2) (kädet käsissä heilutellaan parin kanssa)

Oman kullan kainalossa on niin lysti olla! (x2) (käsikynkkää piirissä 8 + 8)



MUSIIKKIRENTOUTUS

Rentouttavaa musiikkia:

Edvard Grieg: Peer Gynt

Lasse Mårtenson: Myrskyluodon Maija

Tsaikovsky: Kukkaisvalssi

Bach: Air

Albinoni: Adagio

Lasten lauluja:

Erilaiset kehtolaulut

Hyvin hiljaa

Päivänsäde ja menninkäinen

Johanna Kurkela:

Prinsessalle

Ainutlaatuinen

Kulta pieni

Chisu:

Yksinäisen keijun tarina



Suunnittele ja valmistele rentouttava hetki etukäteen

Rentoutus vaatii hämärän ja rauhallisen tilan. Rauhallisen tunnelman saa parhaiten, jos sijoittaa patjat valmiiksi lattialle ja laittaa musiikin hiljaa soimaan. Ohjaaja ottaa lapsen kerrallaan tilaan ja ohjaa patjalle makaamaan.

Rentoutuksen alussa

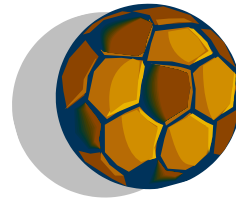
- pieni satu tai tarina (itse keksitty tai valmis)
- laulu tai musiikki



Lapset makaavat ja rentoutuvat musiikin soidessa. Ohjaajat voivat hiljaa liikutella patjoja lattialla pitkin tai silitellä huiveilla lapsia. Rentoutuksen lopussa ohjaaja antaa merkin esimerkiksi varvasta kutittamalla, kun saa lähteä omalta paikaltaan hiljaa hiipien pois.

Rentoutuksen apuna

- tennispallohieronta
- huivit
- peitot
- patjat



8. PALLOPELIT

NORSUPALLO

Norsupallo pelinä muistuttaa jalkapalloa, mutta peliväline on jumppapallo.

Norsupallossa käytetään jalkapallomaaleja. Kentällä on samanaikaisesti 5 pelaajaa. Pelissä ei ole maalivahteja, vaan kaikki pelaajat ovat kenttäpelaajia. Norsupallossa ei saa käyttää napula- tai muita nasta-/ piikkikenkiä.

Ottelut lähtevät käyntiin tuomarin keskipisteeseen maahan pompauttamasta pallostä. Tuomari aloittaa pelin tuomaripallolla aina pelin alussa ja maalien jälkeen keskipisteestä. Sivu- ja päätyrajapotkut tuomitaan pallon ylittäessä pelialueen rajan. Norsupallossa ei ole paitsiosääntöä.

KUUPALLO

Pelaajat jaetaan kahteen joukkueeseen. Molemmat joukkueet menevät päätyviivojen taakse omille puolilleen kenttää. Keskelle kenttää laitetaan suuri jumppapallo ja jokaiselle pelaajalle annetaan sopivan kokoiset pallot (ei koripalloja). Pelin tavoitteena on saada omilla palloilla "pommitettua" jumppapallo vastapuolen joukkueen päätyviivan yli. Heittää saa vain oman päätyviivan takaa ja palloja saa hakea vain omalta puolelta kenttää. Jumppapalloon ei saa koskea käsin.

KORIPALLOHARJOITTEITA

Viivahippa

Pallolliset oppilaat juoksevat hippoja karkuun kaikkia kentän viivoja pitkin palloa kuljettamalla. Hipat ottavat kuljettajia kiinni juoksemalla. Kiinni saatuaan kuljettaja ja hippa vaihtavat rooleja.

Haarahippa

Pallolliset oppilaat juoksevat hippoja karkuun vapaasti palloa kuljettamalla. Hipat ottavat kuljettajia kiinni juoksemalla. Kiinni jäätyään pallolliset oppilaat jäävät paikoilleen ja pyörittävät palloa vartalonsa ympäri jalat haarallaan. Vapautuminen tapahtuu, kun toinen oppilas pompauttaa pallon kiinni jääneen jalkojen välistä.

Pareittain syöttöä istualleen

Oppilaat istuvat jalkapohjat vastakkain lattialla syötellen tai ojentaen palloa toiselleen. Kuiden onnistuneen peräkkäisen syötön jälkeen oppilaat peruuttavat noin puoli metriä taaksepäin ja yrittävät uudestaan peräkkäisiä syöttöjä. Jos pallo osuu syöttöjen aikana maahaan, joutuvat oppilaat palaamaan alkuun ja aloittamaan syöttelyn alusta. Tavoitteena on päästä mahdollisimman kauas syötteleään.

2p.–1p. heittokisa ryhmissä

Ryhmän jäsenet ovat jonossa korin läheisyydessä esimerkiksi vapaaheittoviivalla. Ryhmällä on käytössään ainakin kaksi palloa.

Vuorotellen oppilaat kuljettavat heittoetäisyydelle, josta he yrittävät kaksi kertaa tehdä korin. Jos pallo menee ensimmäisellä yrityksellä koriin, saat heitosta kaksi pistettä. Toisella heitolla pisteitä saa yhden, maksimissaan sama pelaaja voi siis kerralla kolme pistettä. Heittoyritysten jälkeen heittäjä palauttaa pallon jonossa seuraavalle, jolla ei ole palloa. Tämä saa aloittaa oman suorituksensa välittömästi.

Ryhmän kaikki pisteet lasketaan yhteen. Heittokisa voidaan käydä esimerkiksi ryhmien välisenä parannuskisana, jossa voittaja ryhmä on se, joka parantaa eniten tulostaan ensimmäiseltä kierrokselta.

9. MAILAPELIT



PIIMÄ

Pelivälineenä ovat salibandyvälineet.

Jaetaan lapset 3-5 hengen ryhmiin. Yksi pelaaja on keskellä ja yrittää tehdä syötönkatkon muiden syötellessä palloa keskenään. Keskellä olevan "piimän" tehdessä onnistuneen syötönkatkon, siirtyy viimeksi palloa koskettanut pelaaja keskelle "piimäksi" ja keskellä ollut syötelijäksi. Jos "piimä" ei saa katkaistua syöttöä sovitussa ajassa, esimerkiksi 1 minuutti tai 10 syöttöä, se pelaajista, joka viimeksi on palloon koskenut, vaihtuu keskelle.

PESÄPALLOHARJOITTEITA

Pallon hallinta



Oppilas vie pallon kädestä toiseen erilaisin tehtävin

- vyötärönsä ympäri
- jalan/jalkojensa alitse
- jalkojensa ympäri
- pallon pudotus maahan ja kiinniotto pompusta
- pallon pompotus maahan ja kiinniotto oikealla / vasemmalla kädellä / käsiä vaihtaen

Pallon heitto ja kiinniotto:

itselle alakautta:

- heitto alakautta ylös ja kiinniotto yhdestä pompusta
- heitto alakautta ylös ja kiinniotto suoraan ilmasta
- heitto alakautta ylös, käden taputuksia ja kiinniotto suoraan ilmasta

yläkautta normaalisti:

- heitto seinään ja kiinniotto pompusta
- heitto seinään, liikkuminen vastaan ja kiinniotto yhdestä pompusta
- heitto seinään ja kiinniotto kopiksi suoraan ilmasta
- heitto seinään, liikkuminen vastaan ja kiinniotto kopiksi suoraan ilmasta
- heitto parille, kiinniotto pompusta ja heitto takaisin parille

Heittoharjoituksissa kannattaa aina heittää ensin seinään, koska tällöin oppilas voi heittää täysin voimin, mitä ei voi aluksi tehdä parin kanssa. Näin heittoliike muotoutuu nopeammin oikeaksi, kun ei tarvitse pidätellä heittoa.

Lyönti ja kiinniotto:

Mailana on ensin oma käsi, sitten sulkapallomaila.

- lyönti oman syötön pompusta
- lyönti omasta syötöstä
- lyönti toisen syötöstä

1: 10 koppia

Ryhmä jaetaan kahteen joukkueeseen, jotka pyrkivät saamaan oman joukkueen pelaajien kesken 10 koppia heitellen. Vastustajat yrittävät katkaista syöttöjä. Vastapuolen pelaajiin ei saa koskea. Jos pallo putoaa, on se annettava vastustajalle. Pelaaja, jolla on pallo, ei saa liikkua vaan muiden on etsittävä vapaata paikkaa, jotta heille voitaisiin syöttää. Peli alkaa, kun pallo heitetään peliin ja toinen joukkue aloittaa koppien metsästyksen. Peli ratkeaa toisen joukkueen saatua kopit täyteen. Voidaan myös pelata tiettyyn pistemäärään, jolloin kymmenestä kopista saa yhden pisteen.

Tunnelipesis

Kaksi joukkuetta, jossa ulkopelijoukkue asettaa kentälle kiinniottajia ja lukkarin. Sisäpelijoukkue lyö ja juoksee.

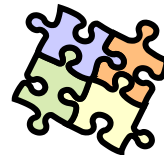
Pelin kulku: Jokainen lyöjä käy lyömässä vuorollaan. Lyöjä lähtee juoksemaan saatuaan osuman ja yrittää kiertää sovittujen merkkien väliä.

Kiinniottajat saatuaan pallon kiinni asettuvat jonoon haara-asentoon eli tekevät tunnelin, johon ensimmäinen vierittää pallon pelaajien jalkojen välistä jonoa viimeiselle, joka heittää sen kotipesään lukkarille. Kun lukkari saa pallon kiinni ja huutaa ”seis”, sisäpelaajan / lyöjän juoksu loppuu. Pisteitä syntyy sisäjoukkueelle niin paljon kuinka monta kertaa lyöjä ehtii kiertämään merkin. Sisäpelijoukkue siirtyy ulkokentälle, kun koko joukkue on lyönyt.

Sovelluksia: Voidaan sopia, että lyöjällä on kolme lyöntiyritystä osua palloon ja ellei hän osu, voi hän tämän jälkeen heittää pallon kentälle. Juoksu voi tapahtua oman ryhmän ympäri. Alkeisopetuksessa pallona voi toimia iso pehmopallo, mailana oma käsi eikä räpylöitä tarvita.

Välineet: räpylät, tennis- tai tenavapallo, mailat, kaksi merkkikeilaa, syöttölautanen

10. SUUNNISTUS



- **pihasuunnistus**
- **valokuvasuunnistus**
- **palapelisuunnistus:** suunnistusta / aarteensyntä ryhmittäin värien mukaan: palapeleissä toinen puoli on ryhmän värin mukainen. Jokaisella ryhmällä on yhtä monta palapelin palaa. Palapelin palat piilotellaan läpinäkyvissä purkeissa tai pusseissa sovitulle piha-alueelle. Pelaajat etsivät joukkueittain oman värinsä palat ja kokoavat niistä palapelin. Ensimmäisenä palapelin koonnut joukkue voittaa kilpailun.
- **> lisävinkki leikkiin:** Palapelin kokoamisen jälkeen ohjaajalta voi saada ohjeen seuraavan tehtävän suorittamista varten (esim. kartta). Tehtäviä voi olla useampikin ja niihin voidaan vielä liittää ryhmälle lopputehtävä (esim. pantomiimi, laulu tai arvoitus), joka esitetään toisille.

Suunnistus on mukavaa myös metsässä! Käytä kuvakortteja ja erilaisia tehtäviä, joita voi ratkaista pareittain tai pienissä ryhmissä. Suunnistusrasteissa voi olla myös erilaisia liikuntatehtäviä.



11.

PERINNELEIKKEJÄ PIHALLA



10 tikkua laudalla

Peliin tarvitaan vähintään kolme pelaajaa. Lisäksi tarvitaan kymmenen puutikkua sekä lauta ja kivi/puupalikka.

Yksi pelaajista arvotaan etsijäksi. Tikut kerätään laudan matalaan päähän ja astumalla nopeasti laudan toiseen päähän lennätetään ne sikin sokin maahan. Etsijän pitää kerätä kaikki 10 tikkua takaisin laudan päälle, ja tällä välin muut pelaajat menevät piiloon.

Kun etsijä on saanut kaikki tikut takaisin laudan päälle hän huutaa: "Kymmenen tikkua laudalla!" ja alkaa etsiä piilossa olevia. Kun etsijä löytää piilossa olijan, molemmat lähtevät juoksemaan lautta kohden. Jos etsijä ehtii ensin laudan luokse, koskee hän lautaa ja huutaa löydetyksen nimen, jolloin tämä jää vangiksi odottamaan, että muutkin löydetään.

Jos piiloutuja ehtii laudan luokse ensin, potkaisee hän tikut jälleen ilmaan ja juoksee takaisin piiloon. Muut piilossa olevat voivat myös pelastaa jo löydetyn jos ehtivät ennen hakijaa potkaisemaan tikut pois laudalta. Kun kaikki on löydetty, tulee ensimmäisenä löydetyistä hakija.

Hedelmäsalaatti

Leikkijöistä muodostetaan piiri. Yksi leikkijöistä asettuu piirin sisälle, muut piirtävät itselleen ympyrän. Leikkijät nimetään hedelmiksi siten, että joka kolmas (tai neljäs, jos leikkijöitä on useita) on aina samaa hedelmää. Piirissä seisoo siis esim. ananas-banaani-persikka-...

Kun keskellä olija sanoo hedelmän nimen esim. "persikka", täytyy kaikkien persikoiden vaihtaa mahdollisimman nopeasti paikkaa keskenään. Keskellä olija yrittää varastaa hedelmän paikan ehtimällä siihen ennen uutta hedelmää. Mikäli tämä onnistuu, muuttuu hän hedelmäksi ja hedelmästä tulee keskellä olija. Jos keskellä olija huutaa "hedelmäsalaatti", tulee kaikkien hedelmien vaihtaa paikkaa.



Viimeinen pari uunista ulos

Leikkijät seisovat pareittain. Pariton leikkijä seisoo jonon edessä selin toisiin ja huutaa "Viimeinen pari uunista ulos!" Silloin viimeisenä olevat lähtevät juoksemaan omaa puoltaan eteenpäin tavoittaakseen parinsa.

Edessä ollut pariton yrittää saada kiinni toisen juoksijoista. Jos hän onnistuu ennen kuin takaa-ajettavat ehtivät koskettaa toisiaan, heistä tulee uusi pari jonon etupäähän. Yksin jäänyt juoksija on vuorostaan huutaja.

Paha kuningas (tyhmä kuningas)

Leikkijöistä valitaan paha kuningas, joka menee kuninkaan viivalle. Muut leikkijät menevät ensin kotiviivalle keksimään kuninkaan kysymyksiin vastaukset ja siirtyvät sitten kyselyviivalle.

Leikkijät sanovat "Hyvää päivää paha kuningas!" Kuningas vastaa: "Hyvää päivää kiltit lapset! (Mistä te tulette?)" Lapset vastaavat sen, mitä ovat sopineet. Kuningas kysyy "Mitä te syötte ja mitä te juotte?" Lapset vastaavat, mitä ovat sopineet.)

Kuningas kysyy "Mitä te osaatte tehdä?" Leikkijät jäljittelevät liikkein aiemmin sovittua työtä. Kuningas yrittää arvata, mitä työtä he tekevät. Kun hän arvaa oikein, lähtevät leikkijät juoksemaan kotiviivalle. Ne, jotka kuningas saa koskettamalla kiinni, tulevat kuninkaan avustajiksi. Leikki alkaa alusta, kunnes kaikista on tullut kuninkaan avustajia.

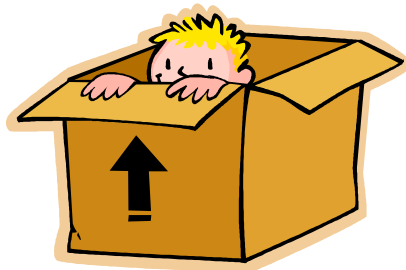
Leikkiä voi leikkiä myös vaihtamalla pahan ja kiltin tyhmiksi; tyhmä kuningas ja tyhmät lapset ☺

Lohikäärmeen pyrstö

Leikkijät menevät jonoon ja tarttuvat edellä olevaa vyötäröstä molemmin käsin. Jonon viimeisenä oleva on lohikäärmeen pyrstö ja hänen takataskustaan tai vyötäröltään roikkuu huivit. Jonon ensimmäisenä oleva yrittää saada pyrstön itselleen. Jonon tulee pysyä koko ajan koossa. Kun ensimmäisenä oleva saa pyrstön napatuksi, pääsee hän pyrstöksi. Jonossa toisenä oleva alkaa tavoitella pyrstöä seuraavaksi.

Muita hyviä, kaikkien tuntemia perinneleikkejä ovat esim:

- Peili
- Väri
- Tervapata
- Rönttö
- Kirkkis/ Kirkonrotta
- Seuraa johtajaa
- Polttopallo
- piiloleikit



12.

SALI- JA MUUT LIIKUNTALEIKIT

Sardiinipurkki

Yksi leikkijöistä menee piiloon muiden pitäessä silmiään kiinni. Etsijät laskevat yhdessä sovit-
tuun lukuun asti ja lähtevät sitten etsimään piilossa olijaa. Leikkijä, joka onnistuu tämän löy-
tämään, menee samaan piiloon. Näin piilossa olijoiden määrä kasvaa. Viimeisestä löytäjästä
tulee uudessa leikissä uusi piiloon menijä. Leikki onnistuu parhaiten joko hämärässä tilassa
tai ulkona.

Laiva-vene-hyökyaalto

Maahan on piirretty leikkialue, jossa on kolme viivaa. Laitimmaisat viivat ovat laiva ja vene.
Keskellä on hyökyaalto. Leikinohjaaja huutaa jonkun näistä viivoista, esimerkiksi VENE.
Kaikki juoksevat tällöin vene-viivalle. Jos taas leikinohjaaja huutaa LAIVA, juoksevat kaikki
laiva-viivalle. Jos hän huutaa HYÖKYAALTO, täytyy kaikkien juosta hyökyaalto-viivalle ja
käydä kyykkyyn. Se, joka viivoille juostessa tulee viimeiseksi tai tekee virheen, joutuu pelistä
pois. Viimeiseksi peliin jääneestä leikkijästä tulee huutaja.

Hillopurkit

Leikkijöistä valitaan yksi varkaaksi ja toinen vartijaksi. Muut leikkijät ovat hillopurkkeja. Hillo-
purkit asettuvat riviin viivalle ja he keksivät itselleen jonkin hillon nimen. Varas sanoo vartijalle
"Minulta on jäänyt kultakenkä kellariin. Saanko avaimen lainaksi?" Vartija antaa varkaalle
leikkiavaimen ja varas menee kellariin. Siellä hän huutelee eri hillojen nimiä. Jos varas huu-
taa jonkin leikkijän hillopurkin nimen, tämä juoksee pakoon sovittua reittiä. Jos varas saa hä-
net kiinni, hänestä tulee varas.

Hännänryöstö

Kaikki leikkijät saavat narunpätkän, joka laitetaan selän taakse roikkumaan hännäksi. Leikki-
jät koettavat siepata toisiltaan hännän. Häntänsä menettänyt joutuu leikistä pois. Voittaja on
se, joka saa kerätyksi eniten häntiä.

Parijalkapallo

Pelataan tavallista jalkapalloa siten, että pelaajat ovat pareittain ja että kunkin parin toiset
jalat on sidottu narulla yhteen.

Herneiden poiminta

Maahan pannaan sopiva määrä herneitä. Kullakin leikkijällä on pyykkipoika ja muki. Leikkijät
yrittävät kerätä pyykkipojilla herneitä kuppeihinsa. Eniten herneitä kerännyt voittaa.

Lepakko ja yöperhoset

Leikkiin valitaan yksi lepakko ja kolme yöperhosta. Lepakon silmät sidotaan. Muut leikkijät
muodostavat käsi kädessä piirin, jonka tehtävänä on rajata lepakon ja perhosten liikkuminen.
Lepakko ja yöperhoset ovat piirin sisäpuolella. Lepakko huutaa "lepakko", johon yöperhosten
on heti vastattava "yöperhonen". Äänen perusteella lepakko yrittää saada kiinni yhden per-
hosen, josta tulee uusi lepakko. Uudet perhoset valitaan piiristä. Piiri ei saa liikkua eikä ään-
nellä turhaan, jotta lepakko kuulee yöperhosten vastaukset.

Pohjatuuli ja etelätuuli

Pohjatuuleksi nimetyt leikkijät laskevat kymmeneen. Sillä aikaa etelätuuleksi nimetyt hajaan-
tuvat ympäriinsä. Sitten pohjatuulet yrittävät ottaa heitä kiinni. Kun pohjatuuli onnistuu kosket-
tamaan etelätuulta, tämä jäätyy leveään haara-asentoon. Saadakseen hänet taas sulamaan
jonkun toisen etelätuulen pitää ryömiä hänen jalkojensa välistä. Pohjatuulten lukumäärä py-
syy pelin aikana samana, mutta jäätyneiden ja etelätuulten määrä vaihtelee.

Palapeliviesti

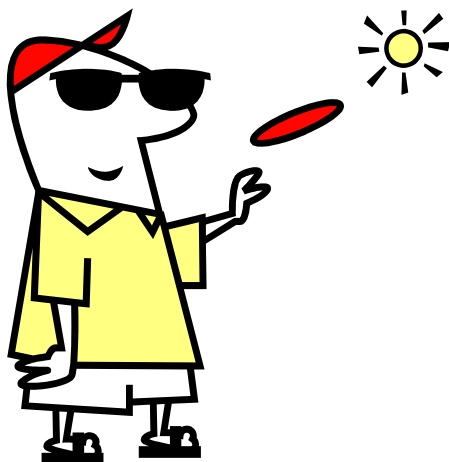
Palapelin palat piilotetaan merkkikeilojen alle. Osa keiloista jätetään tyhjiksi. Lapset jaetaan joukkueisiin ja joukkueet juoksevat yksi pelaaja vuorollaan kääntämään yhden keilan. Jos keilan alla on palapelin pala, sen saa viedä oman joukkueen lähtöviivan luokse (vuoro vaihtuu joka tapauksessa yhden keilan kääntämisen jälkeen). Etsijä lähettää seuraavan etsijän läpsäyttämällä käteen merkin. Kun joukkue on saanut kaikki palapelin palat kerättyä, se alkaa kokoamaan palapeliä. Ensimmäisenä palapelinsä koonnut joukkue voittaa.

Kulma-ajo

Merkitään leikkialueen nurkkiin selvät alueet (esimerkiksi jumppamatot) ja jaetaan patjoille joukkueet väreittäin (peliliivit). Keskelle valitaan kaksi tai useampi kiinniottaja (riippuen pelaajien määrästä). Merkistä leikkijät saavat lähteä yrittämään juosten seuraavalle alueelle ja edelleen seuraavalle alueelle ja lopuksi takaisin omalle alueelle. Kun kaikki leikkijät ovat päässeet takaisin lähtöpaikkaansa, leikki loppuu ja voittanut ryhmä saa pisteen. Kiinniottajien tehtävänä on vaikeuttaa seuraavalle alueelle pääsemistä koskettamalla etenijää. Jos tulee kosketetuksi, joutuu palaamaan takaisin sille alueelle, jolta lähti ennen kosketusta. Leikkiä on syytä toistaa, jotta mahdollisimman moni ryhmä saa pisteitä. Myös kiinniottajia kannattaa vaihtaa välillä.

Joukkuepituusheitto

Jaetaan lapset 3-4 hengen joukkueisiin. Ensimmäinen pelaaja heittää pallon mahdollisimman pitkälle. Toinen jatkaa siitä, mihin pallo on pudonnut. Välineenä käytetään tilasta riippuen esimerkiksi tulitikkua, sanomalehtipalloa, tennispalloa tai frisbee-kiekkoa. Pelissä voidaan kilpailla siitä, mikä joukkue pääsee pisimmälle sovitulla määrällä heittoja



13.

HIPPALEIKIT



Ketjuhippa

Yksi leikkijöistä valitaan hipaksi. Kun hippa saa jonkun kiinni, he jatkavat käsi kädessä muiden kiinniottamista. Ketjun pitää pysyä ehjänä ja ainoastaan ulommaisesta saavat tavoittaa muita leikkijöitä vapaalla kädellään. Leikki loppuu, kun kaikki leikkijät ovat ketjussa.

Kyykkyhippa

Leikkijät valitsevat keskuudestaan hipan, jonka jälkeen päätetään, montako kyykkyä leikkijöillä on, esim. kolme. Leikkijä on turvassa hipalta menemällä kyykkyy. Hippa ei saa jäädä vartumaan kyykyssä olevan viereen. Kyykkyy saa turvautua niin monta kertaa kuin alussa sovitettiin.

Nenähippa

Yksi leikkijöistä valitaan hipaksi. Päätetään leikkialueen koosta, jotta kaikki leikkijät tietävät, mihin asti saa juosta. Hippa vaihtuu hipan koskettaessa jotain leikkijää. Hippa ei kuitenkaan saa koskettaa sellaista, joka seisoo yhdellä jalalla ja pitää nenästään kiinni. Tässä asennossa ei saa olla kauaa, vaan on lähdettävä juoksemaan mahdollisimman pian.

Puuhippa

Jokainen leikkijä valitsee itselleen puun, jossa asuu. Yksi leikkijöistä on ilman puuta. Kun hän huutaa: "Talo palaa, pakko vaihtaa", täytyy kaikkien leikkijöiden vaihtaa puuta. Ilman puuta ollut leikkijä yrittää samalla saada itselleen puun. Se, joka jää ilman puuta, jää uudeksi huutajaksi.

Aku Ankka – hippa

Leikitään kuten tavallista hippaa, mutta pelastautumiseen tarvitaan hieman ketteryttä ja hyvää muistia. Kun hippa lähestyy ja haluat turvaan, mene kyykkyy ja huuda sen Ankkalinnan hahmon nimi, mikä tulee ensimmäiseksi mieleesi. Jos et ehdi mennä kyykkyy ja huutaa, tai sanot saman nimen toistamiseen, joudut hipaksi.

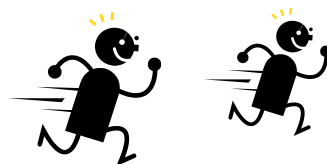
Laastarihippa

Kun hippa saa kiinni, kiinnijäänyt laittaa käden laastariksi siihen kohtaan mihin hippa osui. Kun hippa osuu toisen kerran, laitetaan toinen käsi laastariksi osumaan. Kun hippa saa kolmannen kerran kiinni, niin joutuu kiinniottajaksi.

Patsashippa

Hippan muotoilee kiinnijääneen haluamaansa muotoon. Patsaan saa pelastaa matkimalla patsaan muotoa.

Muita hippoja: x-hippa, banaanhippa, viivahippan, vessanpönttöhippa, pallohippa



14.

KESÄ-OLYMPIALAISET



AVAJAISET:

Olympialaisten alkuun voi ottaa OLYMPIATULEN sytyttämisen (esim. ulkotuli, lyhty) ja olympiavalan vannomisen sekä OLYMPIAHYMNIN.

OLYMPIALIPPU kannetaan kulkueessa.

Avajaisissa tanssitaan myös JÄLKKÄRITANSSI! ☺

OLYMPIAVALA

Vannon kautta kiven ja kannon, että näissä olympiakilpailuissa pelaan reilua peiliä. Kunnioitan sääntöjä, joukkueovereitani, kanssakilpailijoitani ja Kesä-Jälkkäriin henkilökuntaa. Jos sanani syön, niin mörökölli minut vieköön!

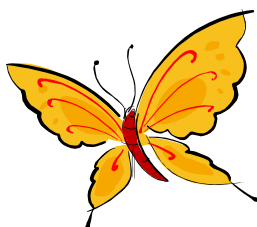
Lajeja:



- Pussihyppely
- vedenkanto
- Saappaanheitto / wc-paperirullan heitto
- tarkkuusheitto esim. pallolla, kävyllä, ilmapallolla
- lusikkajuoksu (kananmuna tai golf-pallo lusikassa suussa)
- herneiden poimiminen maasta pyykkipojalla
 - ➔ kuka poimii eniten herneitä astiaan tietyssä ajassa
- köydenveto
- rapukävely (aikasakko jos peppu osuu maahan)
- pyykkipoikien ripustuskisa ohjaajaan
 - ➔ mikä joukkue/ kuka ripustaa nopeimmin 30 pyykkipoikaa ohjaajaan, ihoon ei saa kiinnittää ☺
- huutojuoksu
 - ➔ kuka juoksee pisimpään huutaen samalla, henkeä vetämättä

Olympialaisten päätteeksi jaetaan pienet palkinnot:

- mitalit tai kunniakirjat ja tikkarit tai lakut



15. MUITA HYVIÄ VINKKEJÄ:



- **Kivi-paperi-sakset:** (ohje löytyy "Ameeba"-tutustumisleikistä) häviää tekee sovitun liikuntatehtävän, esimerkiksi punnertaa 5 kertaa
- **Puheenvuoron pyytäminen:** "päivän viittaustyyli" esimerkiksi oikealla jalalla tai venyttelemällä
- **Ohjeiden antaminen:**
Ohjeet menevät paremmin perille, kun keskittyy samalla tasapainoiluun ja sovitussa asennossa pysymiseen: anna lapsille ohje esimerkiksi nostamaan oikea jalka vasemman polven päälle (samalla venyy oikea pakaralihas). Vaihda sitten venytysliike toiselle puolelle (vasen jalka oikean polven päälle). Voit vaihtaa "kuuntelu / venyttely-asentoa sopivissa väleissä (kun kerrot seuraavan tärkeän asian, joka vaatii keskittymistä, esimerkiksi yhteisistä säännöistä: asento vaihdetaan aina, kun keskustellaan seuraavasta sääntökohdasta).
- **Liikuntaleikkien kehittäminen:**
Keksi omia liikuntaleikkejä tai muuta tuttua leikkiä, lisää siihen jotakin uutta! ☺ Pelistä pois tippuneelle voi antaa liikuntatehtävän (vatsalihasliikkeitä, haarahyppyjä, tms.), pallopelejä voi pelata vaikka konttaamalla ja hippaleikkejäkin voi keksiä aina lisää!
- **Toiminnallinen lautapeli:**
Tee valmis pelipohja (löytyy netistä). Lapset keksivät tehtävät ja pelin säännöt ja koristelevat pelilaudan. Peliä pelataan noppaa heittämällä ja nappulaa siirtämällä. Tehtävinä esim. punnerra viisi kertaa, hypi yhdellä jalalla ym. Välissä voi olla myös tietokilpailukysymyksiä, kompitehtäviä jne.
- **Muista lasten osallisuus!**
Ota lapset mukaan leikkien suunnitteluun ja ideointiin. Laita pieni porukka rakentamaan vaikka temppurataa saliin, ota muutama lapsi vuorollaan "ohjaamaan" toiveleikkejä pihalle tai liikuntasaliin ☺.
- **Keksi peli!**
Lapset jaetaan 3-5 hengen ryhmiin. Ohjaaja jakaa kullekin ryhmälle muutaman hullunkurisen välineen, esimerkiksi 10 varvassandaalia, 3 pehmonallea ja kasan erivärisiä villapipoja. Ryhmä keksii itse pelin, jota välineillä pelataan. Aikaa pelin keksimiseen ei saa mennä kuin muutama minuutti. Keksimisajan päätyttyä kukin ryhmä opettaa oman pelinsä muille ryhmille, ja peliä pelataan yhdessä jonkin aikaa. Ohjaaja voi antaa vinkkejä tai rajoituksia pelin kehittelyyn, esimerkiksi: "Keksikää...
...peli, jota pelataan pienessä tilassa, mutta se on fyysisesti raskas."
...peli, jossa jokaisella pelaajalla on oma liikkumistapansa."
...peli, jossa kahden tai useamman pelaajan on oltava kiinni toisissaan."
...peli, jossa pallollinen pelaaja ei saa osua maahan
- **Järjestä käytäville virikkeitä liikkumiseen:**
Teippaa käytävän lattioille jalanjälkiä, kädenjälkiä ja kuvioita, jotka houkuttelevat lapsia hyppimään ja tasapainoilemaan. Jos mahdollista, niin järjestä leveimmille aulatilaille plingispöydät, tanssimatot, pehmeitä palloja kopiteltaviksi tai muita sopivia peli- ja leikkivälineitä.



MUISTAMYÖS NÄMÄ ASIAT:



- Ole esimerkkinä ja tartuta innostus lapsiin ja aikuisiin!
- Hassuttele ja heittäydy mukaan leikkeihin! ☺
- Tule töihin kävellen, pyöräilemällä tai hölkäten ja pidä omasta kunnostasi huolta! ☺

Meillä on oma salainen soppi,
sielläpä raikaa kikatuspoppi,
sinne hiipivät iloiset kamut,
siellä jaetaan lelut ja namut,
siellä pidetään hilpeät kemut:



ensin tietovisat,
sitten hyppykisat.
Ollaan tyynysotia,
leikitään myös kotia!

Legoista keitetään soppaa,
heitetään tikkaa ja noppaa.
Meillä on oma toimisto,
sirkusteltoa ja sokkelo.
Riidalle ei ole lainkaan tilaa,
kukaan ei siellä iloa pilaa!



Sssssssssss!
Sipistään omassa onkalossa,
taikojen, temppujen viidakossa,
kuiskitaan kaverin kainalossa.

