|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| A |  |  |  |  |  |  |  |  |
| B |  |  |  |  |  |  |  |  |
| C |  |  |  |  |  |  |  |  |
| D |  |  |  |  |  |  |  |  |
| E |  |  |  |  |  |  |  |  |
| F |  |  |  |  |  |  |  |  |
| G |  |  |  |  |  |  |  |  |
| H |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Lihaskuntoliike (toistoja) 4 ruutua (O):

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Lihaskuntoliike (toistoja) 4 ruutua (♥):

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Lihaskuntoliike (staattinen) 3 ruutua (∇):

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Lihaskuntoliike (staattinen) 3 ruutua (?):

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Liikkuvuusliike 2 ruutua (!):

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Liikkuvuusliike 2 ruutua (♦):

­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Syke-liike: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_­­\_\_\_

­

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| A |  |  |  |  |  |  |  |  |
| B |  |  |  |  |  |  |  |  |
| C |  |  |  |  |  |  |  |  |
| D |  |  |  |  |  |  |  |  |
| E |  |  |  |  |  |  |  |  |
| F |  |  |  |  |  |  |  |  |
| G |  |  |  |  |  |  |  |  |
| H |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Lihaskuntoliike (toistoja) 4 ruutua (O):

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Lihaskuntoliike (toistoja) 4 ruutua (♥):

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Lihaskuntoliike (staattinen) 3 ruutua (∇):

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Lihaskuntoliike (staattinen) 3 ruutua (?):

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Liikkuvuusliike 2 ruutua (!):

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Liikkuvuusliike 2 ruutua (♦):

­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Syke-liike: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_­­\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| A |  |  |  |  |  |  |  |  |
| B |  |  |  |  |  |  |  |  |
| C |  |  |  |  |  |  |  |  |
| D |  |  |  |  |  |  |  |  |
| E |  |  |  |  |  |  |  |  |
| F |  |  |  |  |  |  |  |  |
| G |  |  |  |  |  |  |  |  |
| H |  |  |  |  |  |  |  |  |

Tällä puolelle merkitään ne ruudut, joihin olet yrittänyt osua.

Jos ei osunut, merkitse **O**

Jos osui, merkitse **X**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| A |  |  |  |  |  |  |  |  |
| B |  |  |  |  |  |  |  |  |
| C |  |  |  |  |  |  |  |  |
| D |  |  |  |  |  |  |  |  |
| E |  |  |  |  |  |  |  |  |
| F |  |  |  |  |  |  |  |  |
| G |  |  |  |  |  |  |  |  |
| H |  |  |  |  |  |  |  |  |

Tällä puolelle merkitään ne ruudut, joihin olet yrittänyt osua.

Jos ei osunut, merkitse **O**

Jos osui, merkitse **X**

Ohjeet:

Kun tulostat nuo kaksi ensimmäistä sivua kaksipuolisena, niin silloin toiselle puolelle jää ruudukko, johon merkitään omat laivat ja vastustajan ammukset. Kääntöpuolen ruudukkoon merkitään ne ruudut, johon olet itse ampunut.

Pelin eteneminen:

1. Opettaja tai oppilaat keksivät ensin liikkeet (oppilailla, jotka pelaavat vastakkain, pitää olla samat liikkeet, eli voivat vaikka keksiä ne yhdessä).
	1. liikkeet voivat olla mitä vain tavoitteesta riippuen (lihaskunto, liikkuvuus, taito, välineenkäsittely, yksin tai parin kanssa tehtäviä…)
	2. ope voi olla myös keksinyt osan liikkeistä valmiiksi ja osan voi sitten oppilaat keksiä itse.
	3. toisto- tai sekuntimäärät kannattaa myös laittaa ylös. Toistot kannattaa olla 3–6 ja sekunnit 5–10.
	4. keksitään myös yksi sykkeennostatusliike, esim. haara-perus-hypyt tai juoksu paikallaan…
2. Jokainen asettelee laivat omaan ruudukkoonsa niin, etteivät ne osu toisiinsa (ei myöskään ristikulmien välityksellä).
	1. perinteisesti laivat ovat suoria, mutta voidaan myös yhdessä sopia, että laivat voivat olla eri muotoisia, esim. L- tai neliönmuotoisia.
3. Sitten vuorotellen ammutaan koordinaatteihin, ja vastustaja kertoo osuiko vai menikö ohi.
	1. jos osui, niin vastustaja tekee sen liikkeen, mihin laivaan osui.
		1. Voidaan yhteisesti sopia, saako osuman jälkeen jatkaa vuoroaan vai ei.
		2. Viimeistään silloin, kun koko laiva on upotettu, niin saa jatkaa vuoroaan.
	2. jos ei osunut, niin ampuja tekee syke-liikettä niin kauan, kunnes toinen on ampunut.
4. Pelin voittaa se, joka saa upotettua kaikki vastustajan laivat.