

Kuperkeikan opettaminen

Iida Kuusela & Heidi Rahikainen

Kuperkeikan opetteluun tukevat tehtävät on jaoteltu pyörimiseen totuttelusta taidon harjoitteluun sekä viimeisenä olevaan toistoja tuottavaan kuperkeikkahippaan. Tiedoston lopusta löytyy myös leikkejä, jotka tukevat niitä havaintomotoriikan alueita, joita erityisesti kuperkeikan oppimiseen tarvitaan.

Kuperkeikkaharjoitteet:

1. Agenttikoulun harjoitukset -tarina
2. Harjoittelurata kuperkeikkaan, jossa toistetaan tarinasta tuttuja liikkeitä ja ohjaaja on yhdellä pisteellä avustamassa kuperkeikassa.
3. Kuperkeikkahippa

Havaintomotoriikkaa tukevia leikkejä:

Kehon asento

1. Patsashippa
2. Valokuvaaja
3. Muotoilija
4. Ihmismuistipeli

Kehonosien tunnistaminen

5. Pää, olkapää, peppu -laululeikki
6. Viesti
7. Musiikkileikki

Suuntien havainnointi

8. Kapteeni käskee
9. Liikennepoliisi
10. Keppipeli

Agenttikoulun harjoitukset (Kuperkeikan alkuvaiheet ja pyörimiseen totuttautuminen)

Ohjaaja lukee tarinaa ja näyttää mallia liikkeistä, joita lapset toistavat perässä. Liikkeitä toistetaan useampia kertoja ja lapsia kannustetaan eläytymään tarinaan.

Alkukysymykset lapsille:

- Tiedätkö mitä agentit ovat?
- Miten agentit liikkuvat? (millaisia liikkeitä, lapsilta näyttö)
- Millaisia taitoja agentit tarvitsevat?

Agenttikoulussa opetellaan agenteille kaikkein tärkeimpiä taitoja, joita ovat sulavat liikkeet, huomaamattomuus sekä kyky piiloutua. Tänään pääsemme harjoittelemaan agenttien vaatimia ja etenkin piiloutumista.

Aloitetaan pukeutumalla agentin työasuun, **ravistele** ensin jalkasi ja kätesi, jotta puku mahtuu päälle. Mahtavaa, nyt voimme **pukea** päälle agenttihaalarin. Pahus! Vetoketju jäi jumiin. Ehkä siihen auttaa kun **hyppäämme** muutaman kerran ilmaan ja vedämme vetoketjua ylös. Kas noin! Vetoketju on saatu kiinni, joten seuraavaksi **puemme** vielä hansikkaat. Nyt olemme valmiita harjoittelemaan.

Ensin täytyy **pyöritellä hieman nilkkoja**, jotta voimme juosta. Sitten hieman **ranteita**, sillä eihän agentit aina kulje pelkästään jaloin. Vielä **pyöristetään selkä**, jotta voimme pyöriä tarvittaessa.

Lähdetään matkaan!

Kuljemme pimeällä kujalla, aivan lähellä seiniä, piilossa muiden katseilta. Talon seinä loppuu, joten nyt on **juostava** mahdollisimman äännettömästi seuraavan seinän luo.

Agentin täytyy myös osata maastoutua ympäristöön. Seuraavaksi saavumme kivikkoiselle maalle, jossa ensin **hypimme** suurten kivien päällä. Aina agentit eivät kuitenkaan voi vain hyppiä kivien yli vaan joskus on esitettävä itse kiveä. **Mene niin pieneksi kiveksi kuin vain voit ja laita kätesi pään viereen.** Harjoitellaan maastoutumista, ensin hiivittään ja aina kun minä huudan "kivi!" kaikki maastoutuvat kiviasentoon. - - toistetaan kiveksi maastoutumista - -

Mahtavaa, jatketaan matkaa! Seuraavaksi saavumme hakkuuaukealle (salin päätyyn, jossa on patjoja), josta on kaadettu puuta. Tällaisessa maastossa saattaa olla huomaamattomampaa esittää kaatunutta puuta eli tukkia. Kuka haluaisi näyttää, miltä kaatunut puu voisi näyttää? Harjoitellaan seuraavaksi **liikkumaan tukkiasennossa.** Käyt vatsalleen makuulle kädet ja jalat suorana ja lähdet liikkumaan kierien kyljen kautta ympäri. (Kummatkin puolet!)

Ohhoh mitäs täältä löytyykään! (hernepusseja) Kuka tietää, mitä nämä ovat? (vastaus: hernepusseja) Kyllä aivan oikein, mutta näiden sisällä ei tällä kertaa olekaan herneitä, vaan timantteja. Seuraavaksi teidän tehtävänä on kuljettaa nämä timanttipussit tuolla metsän reunassa näkyvän lammen rantaan. Haastavaa tästä kuitenkin tekee se, että **timanttipussia ei saa kuljettaa missään muualla kuin leuan alla**. (Ohjaaja näyttää asennon) Mitä luulette, onnistuuko tämä tehtävä?

Nyt edessä näkyy iso leikkipuisto, joka on täynnä keinoja. Tässä on hyvä tilaisuus harjoitella lisää agentille olennaisia maastoutumistaitoja. **Osaisiko joku näyttää, miten voit oman kehon avulla keinua?** (Harjoitellaan keinumista selällään, polvista kiinni ottamalla).

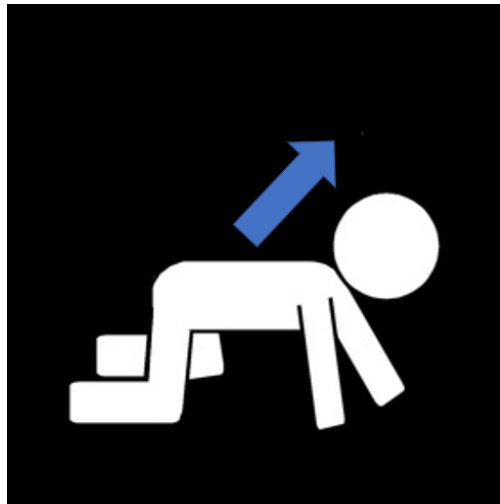
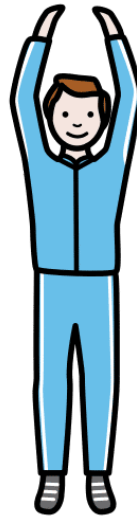
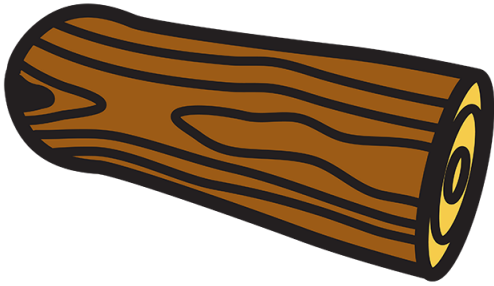
Onko kaikilla vielä timantit tallella? Eräässä työtehtävässä yksi agenteistamme kertoi maastoutuneen juuri tällä tavalla keinumalla, mutta hänellä oli vielä timantitkin kuljetettavana. Kokeillaan siis onnistuisiko meillä pitää **timantit leuan alla samalla kun keinumme!**

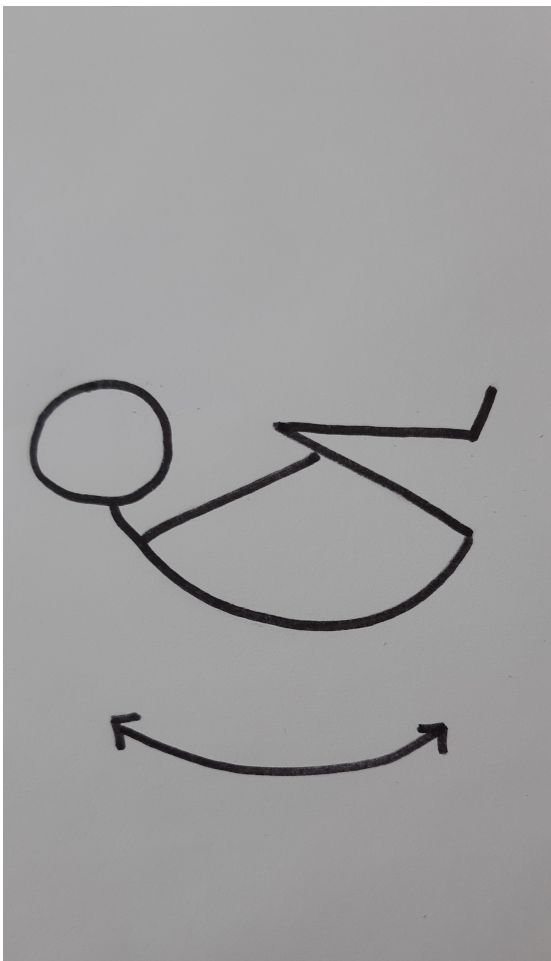
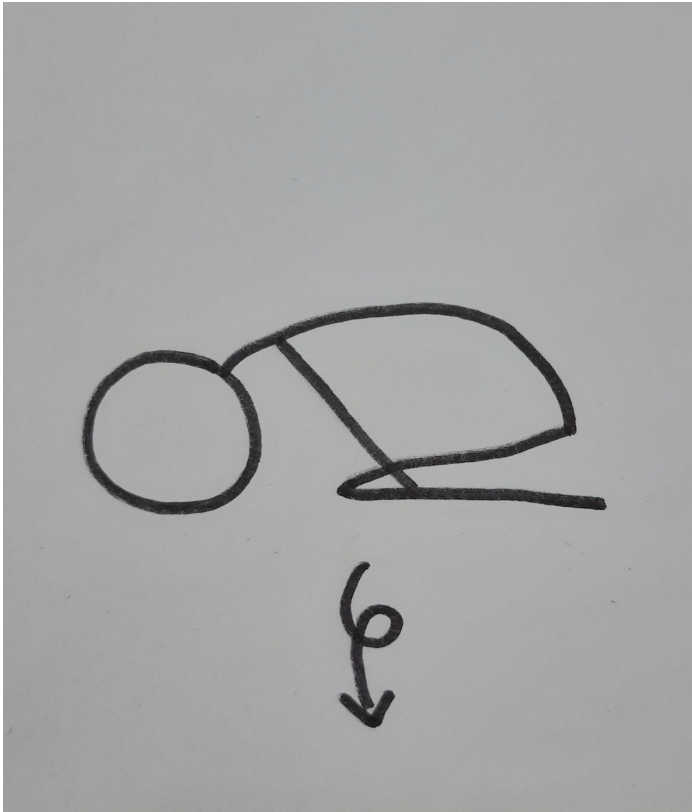
Agentit tarvitsevat mitä kummallisempia liikkumismuotoja välillä tehtävissään. Yllättävässä tilanteessa voi olla hyödyllisintä **kierähtää esimerkiksi sivusuunnassa**. Harjoitellaan tätä laittamalla polvet ja kyynerpäät maahan. Nyt kierähdetään selän kautta ympäri ja palataan takaisin samaan asentoon kuin mistä aloitimme. (Sivukuperkeikkoja molempiin suuntiin)

Mahtavaa selvisitte hienosti agenttikoulun harjoituksista! Nyt voidaan kerrata vielä kaikkia hyödyllisiä ominaisuuksia, mitä olemme tänään oppineet, mitä agenttitaitoja äsken harjoittelimme?

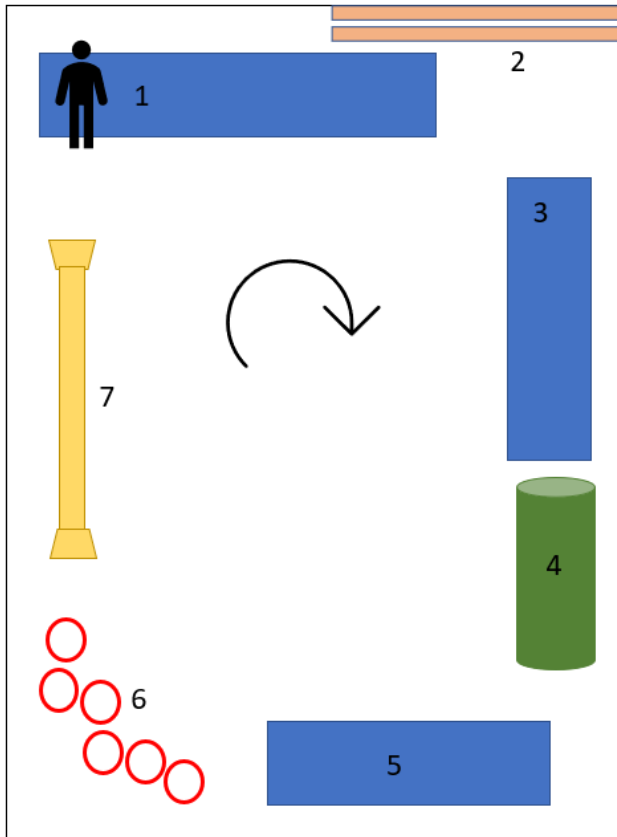
- leuka rintaan
- keinuminen pyöreällä selällä
- tukkipyörähdys
- sivukuperkeikka

Pitäkää nämä agenttitaidot mielessänne, sillä olen varma että jokainen tarvitsee välillä näitä taitoja!





Harjoittelurata kuperkeikkaan (taidon harjoitteluun)



1 KUPERKEIKKA (AIKUINEN APUNA)

2 KIIPEILY PUOLAPUILLA

3 SIVUKUPERKEIKKA

4 RYÖMINTÄ PUTKESSA

5 TUKKIPYÖRÄHDYS

6 LOIKAT HULAVANTEILLA

7 TASAPAINO PENKILLÄ

Saliin rakennetaan rata, jossa oppilaat voivat harjoitella kuperkeikan oppimista tukevia harjoitteita ja muita liikumistaitoja, kuten ryömintää ja hyppimistä. Ohjaaja on pisteellä avustamassa kuperkeikassa, muilla pisteillä on kuvakortit ohjeena liikkeisiin. Rata käydään ensin yhdessä läpi, jotta oppilaat osaavat liikkua radalla itsenäisesti.

Tarvikkeet:

- 3 permanttoa/patjoja
- Puolapuut
- Putki, jonka läpi voi ryömiä
- Hulavanteita
- Penkki/puomi
- Hernepusseja
- Nauhoja

Ohjeet radan rakentamiseen:

1. Kuperkeikkapiste, jossa ohjaaja apuna

Tarvikkeet:

- Permanto/patja
- Kiila

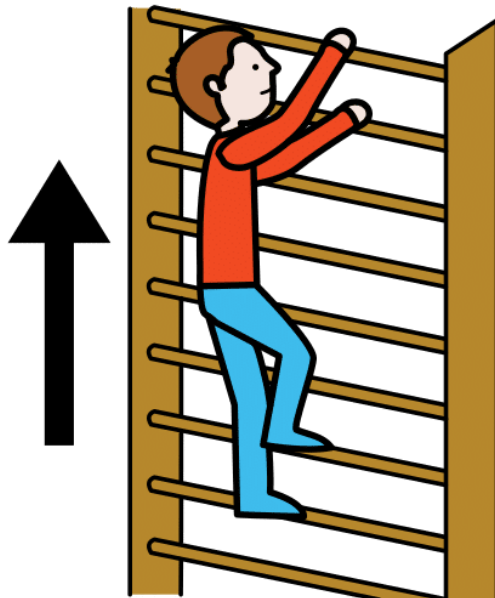
Pisteellä ohjaaja avustaa lasta lantiosta kuperkeikan tekemisessä. Ohjeita kuperkeikan avustamiseen: [Temppusankarit- Kuperkeikka](#) Kuperkeikan osaavaa lasta voi haastaa kuperkeikkaa varioimalla, kuten suorittamalla liikkeen silmät kiinni tai tekemällä haarakuperkeikan. Vinkkejä ylöspäin eriyttämiseen: [Temppusankarit- Kuperkeikan variaatioita](#)

2. Kiipeily puolapuilla

Tarvikkeet:

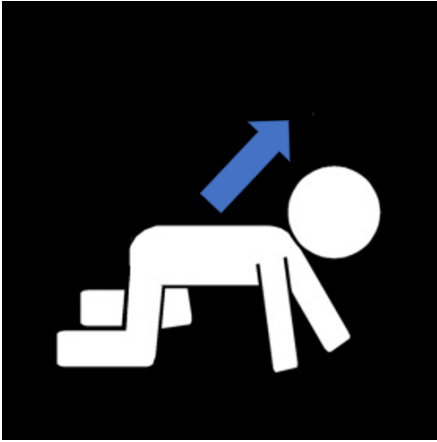
- nauhoja/huiveja

Puolapuihin solmitaan nauhoja eri korkeuksille. Lapsen tehtävänä on kulkea puolapuita pitkin ja käydä koskettamassa nauhoja.



3. Sivukuperkeikka

Permanto/patja kuljetaan sivukuperkeikkoja tekemällä.



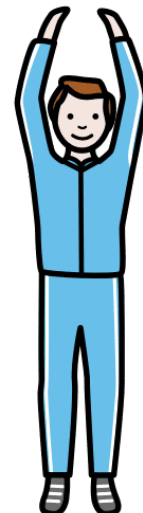
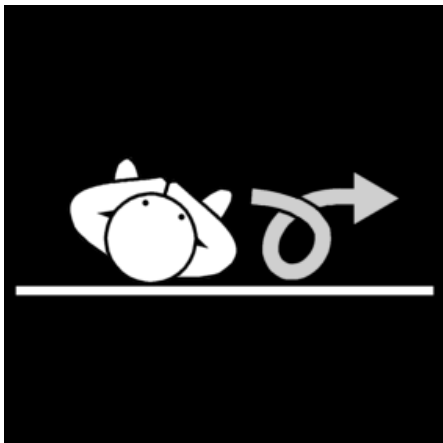
4. Ryömintä putkea pitkin

Putken läpi kuljetaan ryömimällä tai konttaamalla etu- tai takaperin.



5. Tukkiyörähdys

Permanto kuljetaan tukkiyörähdillä.



6. Loikat hulavanteita pitkin



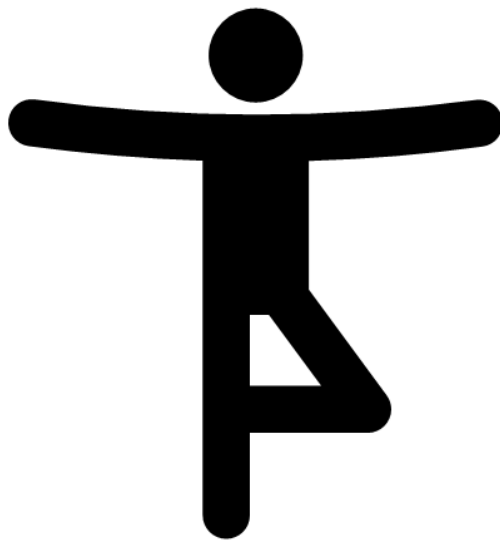
7. Tasapainoilu penkillä

Tarvikkeet:

- hernepusseja

Erilaisia liikkumistapoja penkkiä pitkin etuperin, takaperin ja hernepussia esimerkiksi pään päällä kuljettamalla. Staattisia tasapainoharjoitteita, kuten kukkovaaka, vaaka ja teräsmiesvaaka.





Kuperkeikkahippa (kun taito on jo lähes opittu)

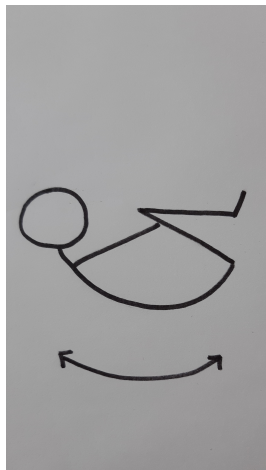
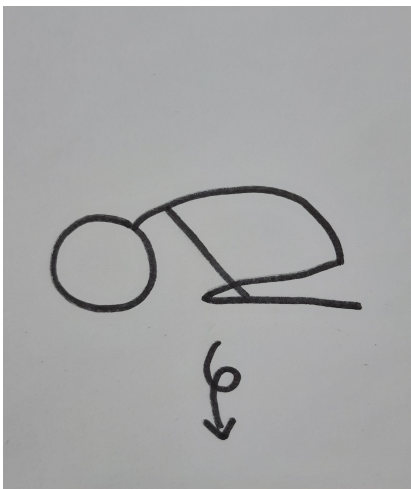
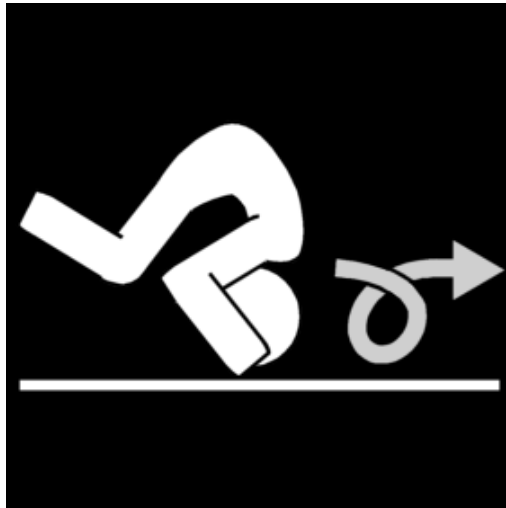
Hippaleikki, jossa kiinni jäätyään käydään tekemässä

- kuperkeikka
- sivukuperkeikka
- keinuminen pyöreällä selällä

oman valinnan mukaan. Lapsi arvioi itse, mikä harjoitus tuntuu parhaalta. Kun kuperkeikka tms. on tehty, mennään takaisin peliin.

Tarvikkeet:

- merkit hipoille (esim. liivit)
- patjat, joissa kuperkeikkaharjoitteen voi käydä tekemässä (esim. leikkialueen reunoille)



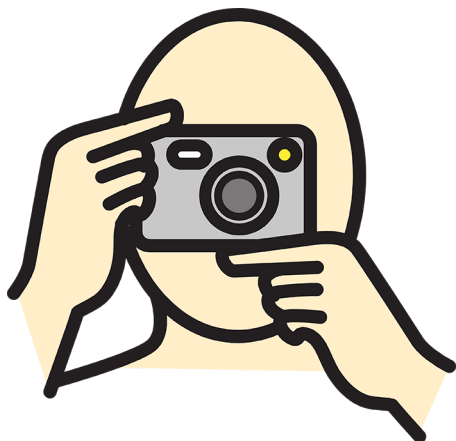
Tarvittavien havaintomotoristen taitojen harjoittaminen

Kehon asento (asentotunto)

- *Patsashippa*: kiinni jäänyt jähmetty patsaaksi haluamaansa asentoon, pelastaja tekee saman asennon

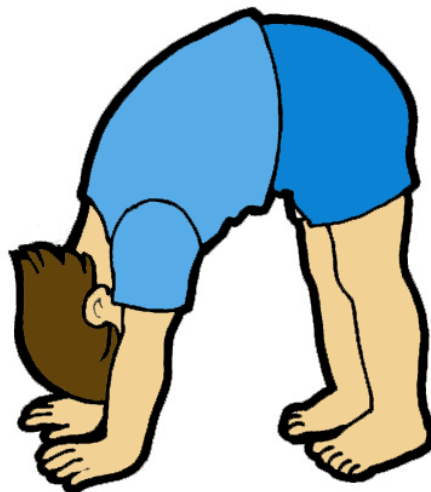
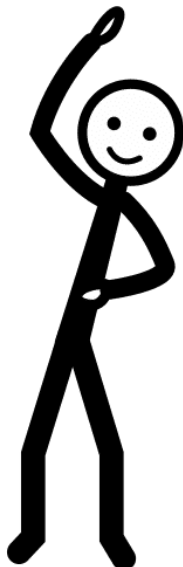
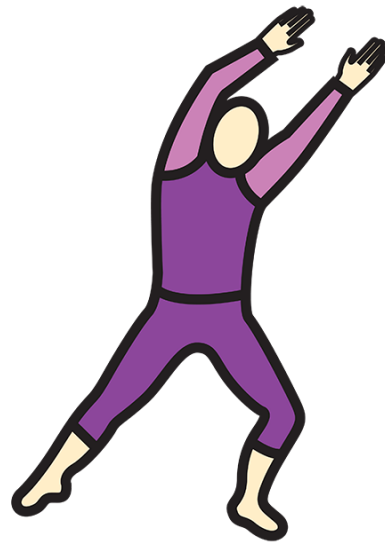


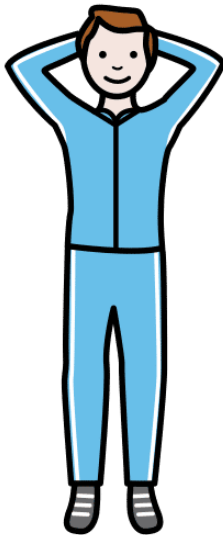
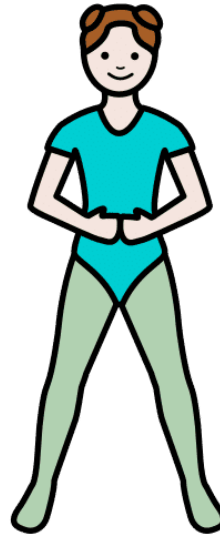
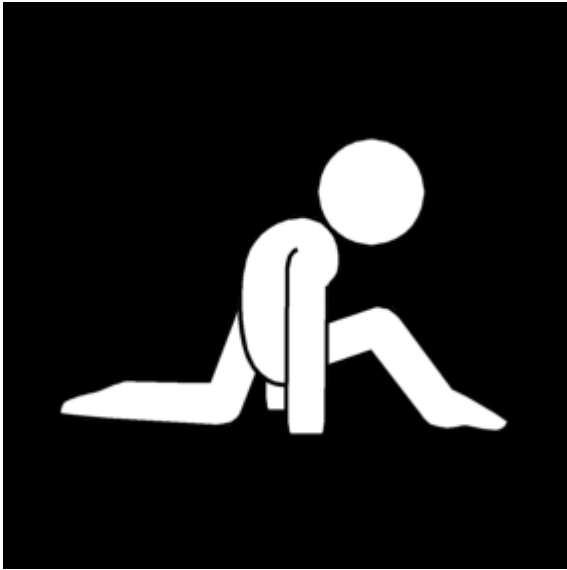
- *Valokuvaaja*:
 - pareittain
 - otetaan kädestä kiinni, toinen pari pyörittää hetken toista ja päästää irti
 - irti päästetty pari jähmettyy asentoon (ja pysyy siinä esim. 5 sekuntia)
 - pyörittäjä ottaa leikisti valokuvan asennosta ja katsoo asentoa tarkkaan
 - pari tulee pois asennosta ja valokuvaajan (pyörittäjän) tehtävänä on tehdä sama asento
 - alkuperäinen asennon keksijä saa korjata tarvittaessa parin asentoa



- *Muotoilija*:

- pareittain
- pari katsoo kuvakortista asennon ja muotoilee parin tämä kehonosia liikuttelemalla oikeaan asentoon
- leikkiä voi haastaa siten, että puhuminen on kiellettyä
- Lähde:
https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/moto_taituri_opas.pdf





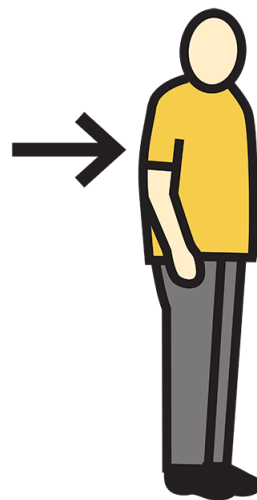
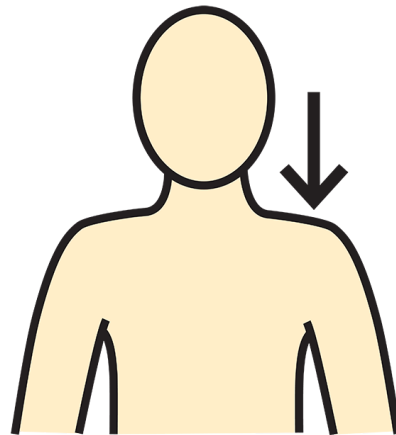
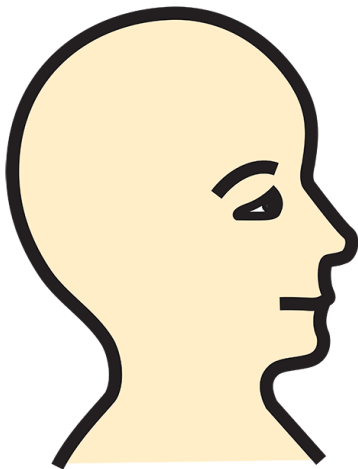
- *Ihmismuistipeli*

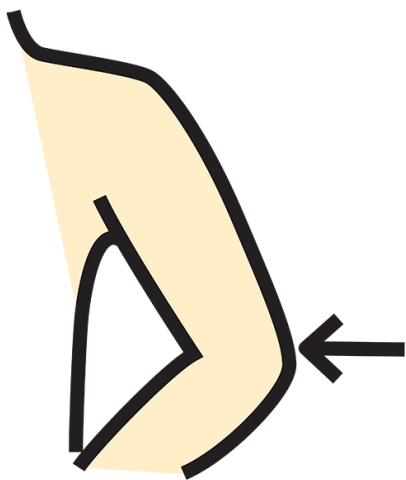
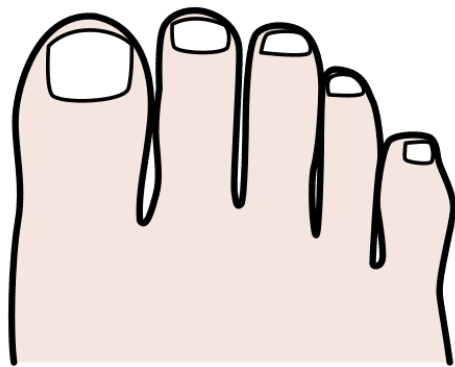
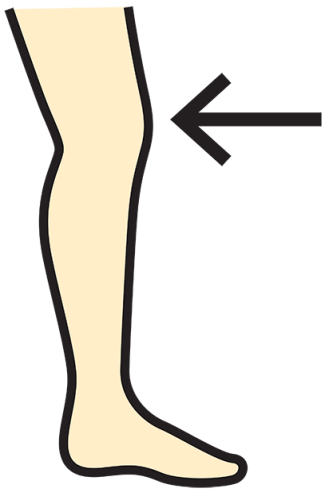
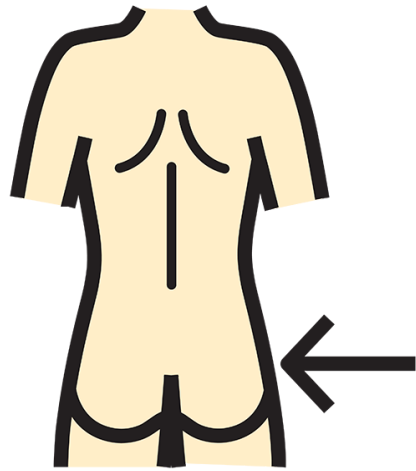
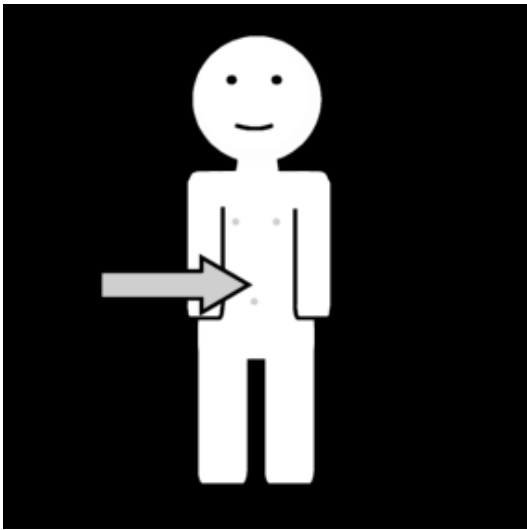
- Tarvitaan pariton ryhmä, josta valitaan yksi etsijäksi ja muut jakautuvat pareihin. Leikki toimii kuten tavallinen muistipeli, mutta korttien tilalla ovat oppilaat, jotka tekevät parin kanssa yhteisesti sovitun liikkeen kun etsijä tulee hänen kohdalleen. Kun kaikki parit ovat keksineet liikkeensä asettuvat oppilaat pareistaan erilleen saliin ja etsijä alkaa etsimää pareja. Oppilaat seisovat muuten paikallaan, kunnes etsijä tulee heidän kohdalleen.

Etsijän tullessa oppilaan kohdalle hän koskettaa tätä olkapäähän, jolloin oppilas tekee liikkeen. Tämän jälkeen etsijä menee toisen oppilaan luo ja koskettaa häntä olkapäähän. Mikäli hän löytää liikkeelle parin, poistuu kyseinen pari sivulle seuraamaan. Tavoitteena etsijällä on löytää mahdollisimman nopeasti parit ja parien tehdä liikkeet mahdollisimman samalla tavoin.

Kehonosien tunnistaminen

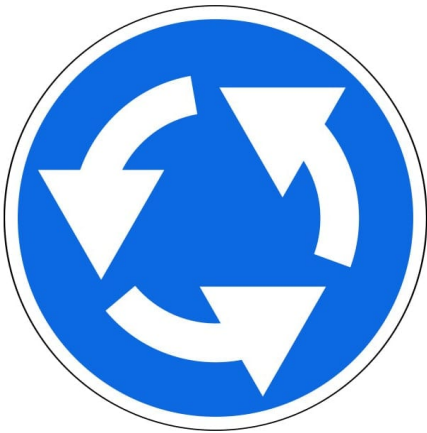
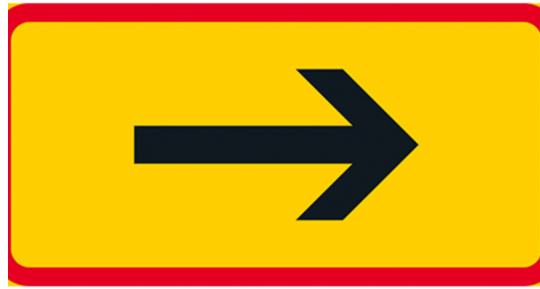
- *Pää, olkapää, peppu -laululeikki*
- *Viesti*
 - kuljetetaan hernepussia eri kehonosilla (kainalossa, pään päällä, reisien välissä jne.)
- *Musiikkileikki*
 - ennen leikin alkua nimetään kehonosia
 - musiikki soi ja lapset juoksevat salissa
 - kun musiikki pysähtyy, ohjaaja huutaa jonkin kehonosan nimen
 - tehtävänä on koskettaa tällä kehonosalla lattiaan





Spatiaalinen (suunnat)

- *Kapteeni käskee*
 - Tarkoituksena harjoitella suuntia (eteenpäin, taaksepäin, sivulle, ylös, alas)
 - Ohjaaja sanoo ohjeita: "Kapteeni käskee.... kävele taaksepäin" ja leikkijät toimivat ohjeen mukaan
 - Haastetta:
 - Sanotaan käsky ilman "Kapteeni käskee" -osuutta, jolloin ei saa toimia ohjeen mukaan.
 - "Kapteeni kieltää": Lapsen tulee tehdä kaikkea muuta kuin kyseistä asiaa mitä kielletään.
 - Kun suuntia harjoiteltu jonkun aikaa, lapsia voi ottaa myös kapteeneiksi ja leikkiä leikkiä ilman tätä tavoitetta
- *Liikennepoliisi*
 - Ohjaaja toimii liikennepoliisina. Lapset liikkuvat vapaasti salissa, kunnes ohjaaja puhaltaa pilliin ja näyttää STOP-merkkiä. Tällöin pysähtytään. Seuraavaksi ohjaaja näyttää jotain yhtä nuoli-merkeistä. Lapsen tehtävänä juosta nuolen osoittamaan suuntaan, kunnes seinä tulee vastaan. Tämän jälkeen vapaa liikkuminen salissa jatkuu. Liikenneympyrä-merkkiä näytettäessä pitää pyöriä muutama kierros ympäri.
 - Ideoita:
 - Leikin aluksi lapsia voi ohjeistaa päättämään, millaisella kulkuneuvolla he ovat tänään liikenteessä. Jokainen lapsi voi ensin vuorollaan ja halutessaan kuvailla muille kulkuneuvonsa (Onko se auto/moottoripyörä/traktori/rekka/polkupyörä? Minkä värinen?)
 - Leikkiin voi kytkeä mukaan myös muita liikennemerkkejä, kuten hirvivaara-merkin, joka voi tarkoittaa sitä, että vauhtia täytyy hidastaa.
 - Eri liikkumistapojen hyödyntäminen: käveleminen, juokseminen, laukkaaminen, loikkiminen



- *Keppipeli*
 - Kouluikäisille lapsille
 - Lapset asettuvat ringiin noin 1 metrin päähän toisistaan ja jokainen asettaa salibandymailan eteensä väärin päin seisomaan. Opettajan sanoo "oikea" tai "vasen" ja puhaltaa pilliin tämän jälkeen. Pillin vihellyksestä kaikki oppilaat siirtyvät samaan aikaan seuraavan mailan kohdalle kyseiseen suuntaan ja yrittävät saada mailasta kiinni ennen kuin se kaatuu maahan. Mailan kaaduttua tippuu pelistä pois.
 - Haastetta: Lisätään sanat "kissa", joka tarkoittaa vasemmalle siirtymistä ja sana "koira" joka tarkoittaa oikealle siirtymistä. Samalla tavalla opettaja huikkaa "kissa"+pillin vihellys ja vihellyksestä kaikki vaihtavat paikkaa ringissä.