

TASAPAINOTAIDOT JAKSOSUUNNITELMA

Anni Kirmanen & Vilma Vanhanen
Varhaisvuosien soveltava liikunta
Elip1006
15.02.2021

Jaksosuunnitelma: tasapainotaidot

- Jakson tavoite: tasapainon harjaannuttaminen, staattinen ja dynaaminen tasapaino
- Staattisesta tasapainosta dynaamiseen tasapainoon
- 4 vk jakso → 2 kertaa sisällä, 2 kertaa ulkona
- noin 30min(maks 40min)/kerta
- 5-6 -vuotiaat, 10 lasta + 2 ohjaajaa

Liikuntahetkien perusrunko, jota on sovellettu jokaiselle kerralle sopivaksi.

1. Alkuleikki → vauhdikas leikki
2. Keskittymistä vaativia harjoite → pääpaino staattisessa tasapainossa
3. Aiemmin opittujen taitojen harjoittelu/soveltaminen (1-2 leikkiä)
4. Lopetus

Tämä jaksosuunnitelma on suunniteltu kuvitteelliselle 5-6 -vuotiaiden ryhmälle. Ryhmässä on 20 lasta, liikuntahetket pidetään kahdessa kymmenen lapsen ryhmässä. Jokaisella liikuntakerralla on mukana kaksi aikuista. Tasapainotaidoissa on havaittu erilaisia haasteita, jokaisen lapsen yksilöllistä tasoa pyritään selvittämään harjoittelun lomassa. Ryhmän lapsilla on ylivilkkautta, motorisen oppimisen vaikeutta, autismin kirjoja.

Näihin pyrimme vastaamaan selkeällä rytmillä ja struktuurilla. Jokainen liikuntahetki toistaa samankaltaista kaavaa, vaikka harjoitteet vaihtuvat tai kehittyvät. Jokaisen kerran aluksi käydään läpi lyhyesti liikuntahetken harjoitteet, näihin palataan toiminnan aikana. Ohjeistuksen apuna käytetään esim. kuvia ja mallinnusta. Jokainen liikuntahetki alkaa vauhdikkaalla aloitteluleikillä, jossa lapsella on paljon autonomian mahdollisuuksia. Eniten keskittymistä vaativat harjoitteet on sijoitettu aloitteluleikin jälkeen. Loppupuolella on vielä lasten autonomiaa tukevaa liikkumista. Jokaisen kerran olemme päättäneet rentoutumiseen tai muuhun selkeään rauhoittumiseen.

Liikuntahetkien suunnittelussa on otettu huomioon myös mahdollisuus muuntaa toimintaa lasten mukaan. Loppupuolen leikkien leikkiaikaa voidaan lyhentää, jättää välistä tai siirtää toisille kerroille. Lapsille annetaan myös mahdollisuus siirtyä hetkeksi sivuun katsojaksi tai apuopettajaksi.

Koska ohjaajia on kaksi, on toinen kussakin toiminnassa vetovastuussa ja toinen ohjaaja liikkuu lasten keskuudessa apuna ja tukena.

Jokaiselle kerralle on valmista kuvamateriaalia. Ks. erillinen tiedosto.

Ensimmäinen kerta

- Sisäliikunta salissa
- Tavoitteet: Staattinen tasapaino, kehonhallinta
- Tarvikkeet: Musiikki Nuori Suomi, Vauhtivarpaat ja cd-soitin, pysähtymistä kuvaava muistukekortti, tasapainokortit, jumppapalloja, tasapainolautoja, vanteita, kartioita, hierontapallot sekä naruja, puomeja, paikkamerkkejä, taspainoalustoja tms.

Liikuntahetken alussa (ennen saliin siirtymistä) kokoonnutaan yhteen ja käydään pikapiirtämistä ja leikkikortteja hyödyntäen läpi liikuntahetken kulku pääpiirteittäin. Kerrotaan millaisia harjoitteita on tulossa, kuinka monta. Liikuntahetken aikana jokaisen tehdyn harjoitteen jälkeen piirroksesta voidaan raksittaa tehty harjoite ja palauttaa mieleen seuraava tukikuvien avulla.

1. Lämmittelyleikki: liike + seis

Kesto: 5min

Tarvikkeet: Musiikiksi Nuori Suomi, Vauhtivarpaat - Tasamaan tane, cd-soitin ja pysähtymistä kuvaava muistukekortti

Leikin kulku:

- Valittu kappale sisältää taukoja ja eri tempoista musiikkia.
- Aluksi voidaan käydä läpi erilaisia liikkumistapoja ja kerrotaan, että näistä saa valita. Leikin edetessä autetaan liikkumistavan valinnassa tarpeen mukaan.
- Musiikin soidessa vapaalla tavalla liikkuminen salissa. Tauon kohdalla liike pysähtyy mahdollisimman nopeasti ja jähmetytään paikoilleen.
- Ohjaaja näyttää myös pysähtymistä vastaavan kortin, jonka hän nostaa muistukseksi ylös aina tauon kohdalla.
- Musiikin jatkuessa jatketaan liikkumista.

Vinkki: tarkemman ohjeistuksen voi käydä juuri ennen liikuntatilaan menemistä, jolloin heti tilaan pääsyn jälkeen voidaan aloittaa vapaa liikkuminen.

Tavoitteet: Liikkumistaidot, liikkeestä pysähtyminen, staattinen tasapaino, auditiivinen havaitseminen → tauon erottaminen musiikista

2. Tasapainoliikkeet (seuraavan leikin liikkeiden läpikäyminen yhdessä)

Kesto: 5min

Tarvikkeet: Tasapainokortit, jumppapalloja, tasapainolautoja

Leikin kulku:

- Harjoitellaan yhdessä seuraavassa leikissä tarvittavat tasapainoliikkeet
- Liikkeet ryhmän tason mukaan, tässä pääpaino staattisessa tasapainossa
- Liikkeet:
 - Eteen taivutus / Kädet sivuilla taivutus toinen käsi maata kohti ja toinen kattoa (=tuulimylly)
 - Kattoon kurottaminen varpailaan ja kädet kohti kattoa / Varpailaan seisominen kädet suorina sivuilla

- Konttausasennossa vastakkaisen jalan ja käden nostaminen
- Askelkyykkymäinen asento, ylävartalon kierto ja kädet sivuille
- Tasapainoilu jumppapallolla mahallaan
- Tasapainolaudalla seisominen

Tavoite: Staattinen tasapaino, taivuttaminen, venyttäminen, tasapainoilu, keuhonhallinta, asentotunto

3. Tasapainohippa

Kesto: 10min

Tarvikkeet: Tasapainokortit + vanteita, kartioita

Leikin kulku:

- Leikkiä leikitään perinteisen hipan säännöillä.
- Tila on rajattu salin lattiassa näkyvillä viivoilla ja kartioilla siten, ettei kiinniotettavat lähde juoksemaan liian kauas tai kiinniotettujen alueelle.
- Sivuuun muodostetaan tasapainoalue → vanteissa numero ja yksi tasapainokortti (+mahdollinen vaihtoehtoinen liike).
- Toinen ohjaaja toimii hippana ja toinen kiinniotettujen ohjaajana tasapainoalueella.
- Kun lapsi jää kiinni, hän siirtyy tasapainoalueelle. Hippa kertoo lapselle ottaessaan kiinni liikkeen, joka tämän tulee suorittaa esim. "Hippa, liike 1." tai "Hippa, liike 3." → Liikkeitä on yhteensä noin 6.
- Tasapainoliikkeen suorittamisen jälkeen lapsi saa palata takaisin peliin.
- Tarkoitus on se, että jokainen lapsi käy suorittamassa jonkin tasapainoliikkeen vähintään kertaalleen leikin kuluessa.
- Leikki loppuu, kun kaikki lapset ovat ainakin yhden kerran, mutta mieluummin useamman kerran käyneet tekemässä jonkin liikkeen ja palanneet leikkiin takaisin.

Leikin ideana on harjoitella leikinvarjolla tasapainoliikkeitä. Ohjaaja toimii hippana, jotta hän voi säädellä tasapainoalueella kävijöitä (kaikki käyvät, joku ei ole jatkuvasti siellä). Ohjaaja voi myös säädellä suoritettavia liikkeitä leikkijän taitotason mukaan.

Tavoitteet: Staattinen tasapaino, taivuttaminen, venyttäminen, tasapainoilu, liikkumistaidot

4. Tasapainorata

Kesto: noin 15min

Tarvikkeet: Naruja, puomeja, paikkamerkkejä, erimuotoisia tasapainoalustoja

Valmistelut: Tarvikkeet odottavat peitettyinä lakanalla salin nurkassa, jotta ne eivät häiritsisi muuta tekemistä.

Leikin kulku:

- Kun ohjaaja antaa luvan, siirrytään ryhmän kanssa tarvikkeiden luokse. Jokainen lapsi valitsee itselleen tarvikkeen, jolla muodostaa radalle osan. Rata kulkee salin poikki kohti salin ulko-ovea.
- Ohjaajat kulkevat lasten apuna ja muistuttelevat radan muodosta kohti ovea. Aikaa radan muodostamiselle on noin viisi minuuttia.

- Kun rata on muodostettu siirrytään yhdessä jonoon radan alkuun. Ensimmäisenä rataa lähtee kulkemaan ohjaaja, jonka perässä lapset tulevat tasaisilla välimatkoilla niin, että toinen ohjaaja jää radan alkuun ohjaamaan seuraavaa lasta radalle.
- Tämä siksi, ettei radalle syntyisi ruuhkaa, eikä siten vaaratilannetta.
- Rata kierretään aikataulusta riippuen noin 2 kierrosta.
- Kun ensimmäinen ohjaaja tulee radan päähän hän jää odottamaan lapsia radalta ja ohjeistaa nämä viimeisen kierroksen jälkeen salin ulkopuolelle etsimään itselleen rauhallisen kohdan, johon istua.
- Kun kaikki lapset ja toinen ohjaaja ovat radan osalta valmiita tulevat kaikki lapset ja yksi ohjaaja salin ulkopuolelle.
- Toinen ohjaaja jää siivoamaan rataa pois samalla, kun muu ryhmä suuntaa seuraavaan tehtävään.

Tavoitteet: Liikkuminen, tasapainoilu

5. Pallohieronta

Kesto: 2-3min

Tarvikkeet: Hierontapallot

Leikin kulku:

- Jokaisella lapsella on itselleen oma tila salin ulkopuolella sopivan rauhallisessa tilassa (joko ryhmässä tai muussa välittömässä läheisyydessä olevassa tilassa, kuten esimerkiksi jokin käytävän tila, huone). Tässä harjoitteessa jokainen lapsi saa itselleen pallon ja tarkoitus on rauhallisen tuulen huminan soidessa hieroa pallolla itseään.
- Musiikki kestää noin 2 minuuttia jonka aikana ohjaaja kiertelee tilassa ja voi antaa ohjeita esimerkiksi "Hiero kämmentäsi hetki ja siirry sitten saman käden käsivarteen" "Hiero sitten polveasi" tms.
- Ohjeiden anto ei kuitenkaan ole välttämätöntä mikäli pallohieronta on ryhmälle tuttua.

Tavoitteet: Rauhoittuminen, rentoutuminen ja sykkeen tasaaminen, kehon tiedostaminen, taktilinen havaitseminen

Toinen kerta

- Ulkoliikunta
- Tavoitteet: Staattinen ja dynaaminen tasapaino, kehonhallinta
- Tarvikkeet: Kartioita, merkkausmaalia tms. reitin merkitsemiseen sopivaa, liikkumistavan valintataulu, tasapainokortit, valkoinen/sininen ja keltainen/oranssi huivi

Ennen ulos siirtymistä käydään läpi, mitä ulkona tehdään ja missä kokoonnutaan. Hyödynnetään pikapiirtämistä ja tehtäväkortteja toiminnan kulun läpikäymisessä. Kerrotaan millaisia harjoitteita on tulossa, kuinka monta. Liikuntahetken aikana jokaisen tehdyn harjoitteen jälkeen piirroksesta voidaan raksittaa tehty harjoite ja palauttaa mieleen seuraava tukikuvien avulla.

Päivän toiminnan ohjeistuksen jälkeen siirrytään pukemaan. Ovella muistellaan vielä yhdessä, mihin tuli kokoontua. Toinen ohjaajista lähtee yhdessä ensimmäisten kanssa.

1. Formulakisat (helpompi rata), joustava aloitus

Kesto: 5min

Tarvikkeet: Kartioita, merkkausmaalia tms. reitin merkitsemiseen sopivaa, liikkumistavan valintataulu

Valmistelut: Merkitään rata, rataa suorita, kaarteita, kartioiden pujottelua (radan merkitseminen kannattaa tehdä etukäteen, esim. aamupalan aikana)

Leikin kulku:

- Formularadalle siirrytään sitä mukaan kun saavutaan ulos → vältetään ylimääräistä odottelua ja seisoskelua. Huomioitava, että viimeisetkin tulijat ehtivät virittää formula-autot!
- Aluksi viritellään formula-autot vapaasti juoksemalla tai liikkumalla alueella
- Kun formula-auto on lämmitelty, voidaan siirtyä radalle
- Lähtö radalle yksitellen
- Liikutaan rataa hitaasti ja nopeasti, voidaan koittaa myös erilaisia liikkumistapoja

Tavoitteet: Liikkumistaidot, dynaaminen tasapaino, väistäminen, kääntyminen

2. Paripeili

Kesto: 5min

Tarvikkeet: Tarvittaessa tasapainokortteja

Leikin kulku:

- Lapset ovat pareittain kasvot vastakkain noin metrin päässä toisistaan.
- Toinen pareista tekee liikkeitä ja toinen toimii peilinä. Peilin tarkoitus on matkia liikkeitä mahdollisimman täydellisesti.
- Liikkeet voivat olla esimerkiksi yhdellä jalalla tasapainottelu, kyykistyminen, hyppääminen paikallaan, kurkottaminen, vaaka-asento tai vaikkapa yhdellä jalalla paikallaan ponnistaminen korkealle.
- Lasten on tarkoitus keksiä liikkeitä itse, mutta mikäli ideoita ei tule, on ohjaajalla takataskussa tasapainokortteja avuksi. Kuvat ovat samoja, jo tuttuja kuin aiemmalla kerralla.

- Noin 2 minuutin jälkeen parit vaihtavat rooleja ja peilinä toiminut lapsi pääsee määräämään liikkeitä.

Tavoitteet: Staattinen tasapaino, kehonhallinta, asentotunto, vuorovaikutustaidot.

3. Pakkanen ja aurinko

Kesto: 10-15min

Tarvikkeet: Valkoinen/sininen ja keltainen/oranssi huivi, kartioita

Valmistelu: Merkitään leikkialue kartioilla

Leikin kulku:

- Valitaan leikkijöistä hippa (pakkanen) ja pelastaja (aurinko)
- Pakkanen yrittää saada muita leikkijöitä kiinni huivillaan (valkoinen huivi), aurinko pelastaa kiinnijääneet omalla huivillaan (keltainen huivi)
- Kun pakkanen saa kiinni, jähmettyy kiinniotettu paikoilleen. Tähän voidaan sopia tietty asento, jotta jähmettyneet erottuvat selkeästi. Samalla voidaan vahvistaa esim.edellisellä kerralla harjoiteltuja tasapainoliikkeitä.
- Liikkeelle saa lähteä vasta, kun aurinko on käynyt sulattamassa.

Tavoitteet: Staattinen ja dynaaminen tasapaino, reagointi → pysähtyminen, väistäminen, liikkumistaidot

4. Kapteeni käskee -leikki

Kesto: 5-10min

Leikin kulku:

- Jakaudutaan kahteen pienempää ryhmään.
- Ensin pienryhmän ohjaaja on kapteeni.
- Kapteeni käskee suorittamaan erilaisia tasapainoa vaativia liikkeitä
- Esim. hypyt eteenpäin, taaksepäin, sivulle ja yhdellä jalalla, paikoillaan pyöriminen, kieriminen
- Lapset pääsevät vuorollaan kapteeniksi.

Tavoitteet: Staattinen ja dynaaminen tasapaino

5. Loppuvenyttelyt

Kesto: 2min

Leikin kulku:

- Jokainen ottaa itselleen sen verran tilaa, että mahtuu heiluttelemaan käsiään ympärillään.
- Aloitetaan pyörittelemällä käsiä suorina eteen- ja taaksepäin.
- Tämän jälkeen kurotetaan mahdollisimman korkealle ilmaan varpailla seisten.
- Tämän jälkeen kurotetaan varpasiin polvet suorana.
- Seuraavaksi jalat avataan hartian leveydelle ja kurotetaan vuorotellen kummankin jalan varpasiin.

- Lopuksi ravistellaan läpi koko keho, jonka jälkeen ollaan valmiita.

Tavoitteet: Venyttäminen, taivuttaminen, staattinen tasapaino, kurotteleminen.

Kolmas kerta

- Sisäliikunta salissa
- Tavoitteet: Dynaaminen tasapaino, kehonhallinta
- Tarvikkeet: Musiikki Nuori Suomi, Vauhtivarpaat ja cd-soitin, pysähtymistä kuvaava muistukekortti, hernepusseja, tuoleja, matalia pöytiä, tasapainoilu välineitä, patjoja, naruja, renkaat, yms. (mitä vain löytyy), esim. iPad loppurentoutuksen toistoon

Liikuntahetken alussa (ennen saliin siirtymistä) kokoonnutaan yhteen ja käydään pikapiirtämistä ja leikkikortteja hyödyntäen läpi liikuntahetken kulku pääpiirteittäin. Kerrotaan millaisia harjoitteita on tulossa, kuinka monta. Liikuntahetken aikana jokaisen tehdyn harjoitteen jälkeen piirroksesta voidaan raksittaa tehty harjoite ja palauttaa mieleen seuraava tukikuvien avulla.

1. Lämmittelyleikki: liike + seis

Kesto: 5min

Tarvikkeet: Musiikki Nuori Suomi, Vauhtivarpaat - Tasamaan tane, cd-soitin, pysähtymistä kuvaava muistukekortti

Leikin kulku:

- Valittu kappale sisältää taukoja ja eri tempoista musiikkia.
- Aluksi voidaan käydä läpi erilaisia liikkumistapoja ja kerrotaan, että näistä saa valita. Leikin edetessä autetaan liikkumistavan valinnassa tarpeen mukaan.
- Ennen leikin aloitusta sovitaan asento, joka otetaan tauon kohdalla. (esim. yhdellä jalalla seisominen tai varpailla seisominen + käsillä kattoon kurkottaminen)
- Musiikin soidessa vapaalla tavalla liikkuminen salissa. Tauon kohdalla liike pysähtyy mahdollisimman nopeasti ja käydään sovittuun asentoon.
- Ohjaaja näyttää myös pysähtymistä vastaavan kortin, jonka hän nostaa muistukkeeksi ylös aina tauon kohdalla.
- Musiikin jatkuessa jatketaan liikkumista.

Vinkki: tarkemman ohjeistuksen voi käydä juuri ennen liikuntatilaan menemistä, jolloin heti tilaan pääsyn jälkeen voidaan aloittaa vapaa liikkuminen.

Tavoitteet: Liikkumistaidot, dynaaminen tasapaino, pysähtyminen, staattinen tasapaino auditivinen havaitseminen → tauon erottaminen musiikista

2. Jäätäneet hernepussit

Kesto: 5-10min

Tarvikkeet: Hernepusseja

Leikin kulku:

- Jokaiselle leikkijälle jaetaan oma hernepussi
- Leikkijät liikkuvat tilassa samalla tasapainotellen hernepusseja pään päällä → voidaan helpottaa esimerkiksi kuljettamalla kämmenselällä
- Ohjaaja voi haastaa yksilöllisesti leikkijöitä tarjoamalla erilaisia vaihtoehtoja liikkua

- Jos hernepusi tipahtaa, tulee leikkijän jähmettyä paikoilleen. Kun toinen leikkijä asettaa hernepusin takaisin jähmettyneen leikkijän päälle/kädelle, saa hän jatkaa liikkumista.
- Hernepusin asettaja voi koittaa, pystyykö hän samalla tasapainottelemaan omaansa.
- (Jos tasapainottelu sujuu hyvin, voidaan sopia, että "sulattaja" ei saa tiputtaa omaansa tai hän jähmettyy itsekin)

Tavoitteet: Dynaaminen tasapaino, kehonhallinta, staattinen tasapaino

3. Lattia polttaa -leikki

Kesto: 15-20min

Tarvikkeet: Tuoleja, matalia pöytiä, tasapainoilu välineitä, patjoja, naruja, renkaat, yms. (mitä vain löytyy)

Valmistelut: Edellisen leikin aikana toinen ohjaajista voi käydä levittämässä välineitä ympäriinsä salin toisessa päässä

Leikin kulku:

- Leikkijät lähtevät liikkumaan vapaasti tilassa. Tavoitteena on olla osumatta mahdollisimman vähän lattiaan.
- Ohjaaja voi antaa vinkkejä reiteistä ja rohkaista kokeilemaan erilaisia liikkumistapoja. Esimerkiksi patja voidaan kävelyn sijaan ylittää kierimällä.
- Voidaan toteuttaa myös seuraa johtajaa -leikkinä.

Tavoitteet: Dynaaminen tasapaino, tasapainoilu, heiluminen

4. Saturentoutus

Kesto: 2-3min

Tarvikkeet: Äänite Neuvokas perhe, Rentoutus lapselle
<https://www.youtube.com/watch?v=7h3wS82TkkA>

Leikin kulku:

- Jokainen etsii itselleen oman patjan. Patjan voi asettaa itselleen sopivaan mukavan rauhalliseen kohtaan salia. Tämän jälkeen käydään makuulle patjalle itselle rennoimpaan asentoon.
- Ohjaajat liikkuvat salissa hiljaa lasten keskuudessa samalla, kun rentoutusäänite kertoo lapsille ohjeita.
- Rentoutuksen jälkeen patjat kerätään paikoilleen ja salista lähdetään hiljaisella kuiskausäänellä puhuen muihin päivän hommiin.

Tavoitteet: Rentoutuminen ja rauhoittuminen.

Neljäs kerta

- Ulkoliikunta
- Tavoitteet: Staattinen ja dynaaminen tasapaino, kehonhallinta
- Tarvikkeet: Kartioita, merkkausmaalia tms. reitin merkitsemiseen sopivaa, pulkkia

Ennen ulos siirtymistä käydään läpi, mitä ulkona tehdään ja missä kokoonnutaan. Hyödynnetään pikapiirtämistä ja tehtäväkortteja toiminnan kulun läpikäymisessä. Kerrotaan millaisia harjoitteita on tulossa, kuinka monta. Liikunta hetken aikana jokaisen tehdyn harjoitteen jälkeen piirroksista voidaan raksittaa tehty harjoite ja palauttaa mieleen seuraava tukikuvien avulla.

Päivän toiminnan ohjeistuksen jälkeen siirrytään pukemaan. Ovella muistellaan vielä yhdessä, mihin tuli kokoontua. Toinen ohjaajista lähtee yhdessä ensimmäisten kanssa.

1. Formulakisat (haastavampi rata), joustava aloitus

Kesto: 5min

Tarvikkeet: Kartioita, merkkausmaalia tms. reitin merkitsemiseen sopivaa

Valmistelut: Merkitään rata, rataa suorilla, kaarteilla, kartioiden pujottelua, lumihankeen tehtyjä polkuja, ylä- ja alamäkiä (radan merkitseminen kannattaa tehdä etukäteen, esim. aamupalan aikana)

Leikin kulku:

- Formularadalle siirrytään sitä mukaan kun saavutaan ulos → vältetään ylimääräistä odottelua ja seisoskelua. Huomioitava, että viimeisetkin tulijat ehtivät virittää formula-autot!
- Aluksi viritellään formula-autot vapaasti juoksemalla tai liikkumalla alueella
- Kun formula-auto on lämmitelty, voidaan siirtyä radalle
- Lähtö radalle yksitellen
- Rata voidaan kiertää hitaasti, nopeasti, kylki edellä, takaperin, jne.
- Rataa voidaan kiertää myös kilpailuna. Kaksi ajajaa kerralla radalle tai yksitellen ajanotolla.

Tavoitteet: Liikkumistaidot, dynaaminen tasapaino, väistäminen, kääntyminen

2. Flamingot ja kilpikonnat / Leijonan kaato

Kesto 5-10min

Leikin kulku:

- Flamingot ja kilpikonnat soveltaan
 - Flamingot liikkuvat yhdellä jalalla kädet selän takana.
 - Kilpikonnat liikkuvat kyykkyasennossa kädet yhdessä polvien takana.
 - Ohjaaja horjuttaa leikkijöiden tasapainoa. Leikkijät pyrkivät säilyttämään tasapainon. Ohjaaja voi säädellä, kuinka paljon kutakin leikkijää voi horjuttaa, jotta tasapaino säilyisi.
- Leijonan kaato:
 - Jakaudutaan pareittain. Toinen käy konttausasentoon, pari yrittää kaataa konttausasennossa olevan kyljelleen tai selälleen.
 - Myös tässä voidaan leikkiä versio, jossa ohjaaja horjuttaa leikkijöiden tasapainoa.

- Pelisäännöiksi sovitaan, että toista ei saa kutittaa tai vahingoittaa esim. työntämällä tai vetämällä pään alueelta.
- Kokeillaan kaikkia liikkeitä vähintään kerran.

Tavoitteet: Staattinen tasapaino, keuhonhallinta, taktiilinen havaitseminen, kinesteettinen havaitseminen, vuorovaikutustaidot

3. Maa - meri - laiva

Kesto: 10-15min

Valmistelut: merkitään kartioilla maa-, meri- ja laivarajat maahan

Tarvikkeet: kartioita, tukikuvat ohjaajalle ja viivoille

Leikin kulku:

- Ohjataan ryhmä aloitusviivalle maarajalle.
- Ohjaaja huutaa "maa", "meri" tai "laiva" ja näyttää vastaavaa tukikuvaa.
- Ryhmä liikkuu määrättyllä tavalla ilmoitetulle viivalle. Toinen ohjaaja toimii liikkumistavan mallintajana. Mennään aina noin 1-3 kertaa samalla tyylillä.
- Liikutaan aluksi esim. etuperin, kävellen ja sitten juosten. Sitten sivuttain ja takaperin kävellen. Tämän jälkeen liikutaan esim. varpailla korkealle kurottaen ja sitten matalalla kyykyssä liikkuen, lisäksi kierien ja pyörien. Näiden jälkeen liikutaan esim. karhun kävelyllä, rapukävelyllä, kaninloikilla ja askelkyykyillä.
- Lopuksi lapset voivat halutessaan kertoa lisää liikkumistapoja. Tämä vahvistaa lasten osallisuutta.

Tavoitteet: Dynaaminen tasapaino, keuhonhallinta, liikkumistaidot (liikkumistavoista riippuen: kieriminen, pyörähtäminen)

4. Pulkkatasapainoilu

Kesto: 5min

Tarvikkeet: Pulkkia

Leikin kulku:

- Aluksi otetaan parit satunnaisesti vierestä ja parille yksi pulkka. Otetaan parin ja pulkan kanssa tilaa.
- Toinen pareista vetää rauhallisesti pulkkaa ja toinen tasapainottelee kyydissä. (Vetäjän tulee havainnoida samalla nopeutta, jotta kyydissä oleva voi ylläpitää tasapainoa.)
- Voidaan testata tasapainottelua istuen, polvi-istunnassa, polvillaan seisoen, polviseisonnassa, seisoen
- Halutessa voi kokeilla tasapainoilua myös pienessä mäessä
- Noin 2min jälkeen vaihdetaan osia.

Tavoitteet: Staattinen tasapaino, keuhonhallinta, kinesteettinen havaitseminen, yhteistyö

5. Loppuvenyttelyt

Kesto: 2min

Toiminnan kulku:

- Jokainen ottaa itselleen sen verran tilaa, että mahtuu heiluttamaan käsiään ympärillään. Otetaan katse ohjaajan suuntaan.
- Aloitetaan pyörittelemällä käsiä eteen ja taakse
- Sitten kurotetaan maata kohden polvet suorana hartian leveydelle avattuna.
- Tämän jälkeen napataan kiinni jalasta ja venytetään etureisi painaen ilmassa oleva jalan kantapäätä peppuun. → Tässä voi tarvittaessa tukea vieressä olevaan kaveriin tai puuhun. Toistetaan molemmilla jaloilla.
- Pohkeen venytys parin kanssa. Parin kanssa vastakkain, ensin oikeat jalat eteen kantapäät maassa ja päkiät parin kanssa vastakkain. Vaihdetaan jalkaa.
- Sitten venytellään kyljet kurottamalla kädellä pitkälle yläviistoon. Toistetaan toisella puolella.
- Lopuksi piiriin ja yhteinen lopetus.

Tavoitteet: Staattinen tasapaino, venyttäminen, taivuttaminen, keuhonhallinta

Leikkien lähteet

Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.

Flamingot ja kilpikonnat (soveltaen)

Formulakisat (soveltaen)

Jäätäneet hernepusit (soveltaen)

Pakkanen ja aurinko (Janne Jäämies ja Sanna Sulattaja idealla)

Pari peili

Tasapainohippa

Neuvokas perhe. 2017. Rentoutus lapselle.

Haettu: <https://www.youtube.com/watch?v=7h3wS82TkkA>

Saturentoutus

Nuori Suomi. 2000. Vauhtivarpaat: liikuntamusiikkia - musiikkiliikuntaa 1. CD.

Lämmittelyleikki: liike + seis

Tuomi, J. 2009. Moto-taituriksi. Vinkkejä ja virikkeitä 4-12-vuotiaiden lasten motoristen taitojen harjoitteluun perheliikunnassa. Suomen Mielenterveysseura.

Haettu: https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/moto_taituri_opas.pdf

Leijonan kaato

Formulakisat (soveltaen)

Kuvalähteet (kuvat erillisellä tiedostolla)

Papunet

Tuomi, J. 2009. Moto-taituriksi. Vinkkejä ja virikkeitä 4-12-vuotiaiden lasten motoristen taitojen harjoitteluun perheliikunnassa. Suomen Mielenterveysseura.

Haettu: https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/moto_taituri_opas.pdf

Piirroksat, Kirmanen & Vanhanen