

LEIKKIVIIHKO

Liikuntaleikkejä koululaisille



Hanna Vuorinen
TÜKEVA2-hanke
Kevät 2012

Tämä leikkivihko on yksi osa TUKEVA2-hankkeen toimintaa Luoteis-Lapin aluepilotissa, ja on syntynyt työskentelystä 2. luokan kanssa lukuvuonna 2011–12. TUKEVA2-hanke toimi Luoteis-Lapin alueella Pellossa (80%), Kolarissa (20%) ja Muoniossa (20%) 3.1.2011–30.4.2012 välisen ajan.

Syksyllä 2011 Pellon peruskoulun 2. luokalle päätettiin alkaa pitää yhteisiin leikkeihin painottuvia liikuntatunteja yhdessä luokanopettajan ja koulunkäyntiavustajan kanssa. Tavoitteena oli opettaa lapsille yhdessä toimimisen ja toisen huomioon ottamisen taitoja leikkien avulla. Tunteja järjestettiin lukuvuoden aikana yhteensä 19. Tunneilla leikityt leikit löytyvät koottuna tästä vihkosta. Mukana on myös muutama leikki, jota ei ehditty testaamaan 2. luokan kanssa.

Vihkon leikit sopivat erityisesti pienemmille koululaisille heidän liikunta- ja ryhmäyttämisen tunneille. Vihkosta saa hyviä ideoita myös välituntitoiminnan ohjaamiseen. Mukavia leikkihetkiä!

SISÄLLYS

ERI POLTTOPALLOJA	3
HIPAT	8
JUOKSUA	16
MUITA LEIKKEJÄ.....	20
KEILAILUA.....	22
LEIKKEJÄ MUSIIKIN TAHDISSA.....	24
LEIKKIVARJO	26
LÄHTEITÄ.....	27

ERI POLTTOPALLOJA

Perinteinen polttopallo



Kuva: Valio Kidius

Välineet: Pehmeä pallo/palloja

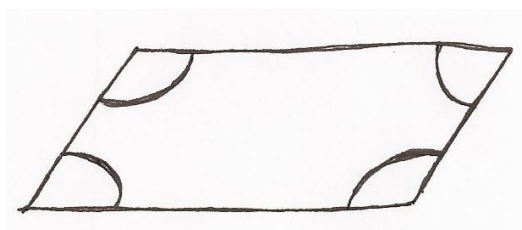
Leikin kulku:

Yksi tai useampi pelaaja yrittää "polttaa" muita pelaajia osumalla pelaajiin heittämällä palloa. Muut pelaajat asettuvat maahan piirretyn ympyrän keskelle ja yrittävät väistellä palloa. Kun pallo osuu ympyrän keskellä olevaan pelaajaan, hänestä tulee heittäjä ja hän siirtyy ympyrän ulkopuolelle. Peliä jatketaan, kunnes keskellä ei ole enää pelaajia. Viimeinen ympyrän sisällä oleva pelaaja on voittaja.

Huomioitavaa:

Säännöksi on hyvä ottaa, että esimerkiksi vain navan alapuolelle osuneet heitot hyväksytään.

Kulmapolttis hernepusseilla



Kuva: HV

Välineet: Neljä eriväristä hernepusia n. 3-5kpl/väri. Merkkikartioita kulmien merkitsemiseksi.

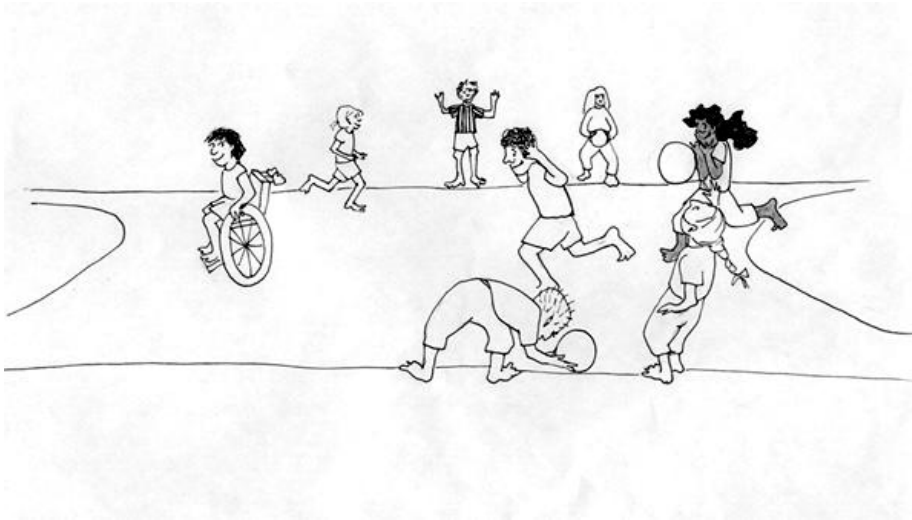
Leikin kulku:

Heittoalueet rajataan ja jokaiseen pelialueen neljään kulmaan menee yksi polttaja. Loput leikkijät sijoittuvat pelialueen keskelle. Kulmissa olevat polttajat polttavat hernepusseilla muita leikkijöitä. Osuman saadessaan keskellä oleva menee siihen kulmaan, josta osuma tuli. Se polttaja voittaa, jolla on eniten leikkijöitä omassa kulmassaan. Poltetut pelaajat eivät osallistu polttamiseen.

Huomioitavaa:

Yksi leikkikerta ei kestä kovin pitkään, joten leikkiä kannattaa ottaa useamman kerran kulmapolttajia vaihtamalla. Hyvä sääntö on, että vain navan alapuolelle osuneet heitot huomioidaan.

Hirvenmetsästys



Kuva: NuoriSuomi

Välineet: 2 pehmeää palloa

Leikin kulku:

Aluksi valitaan metsästäjä/metsästäjät, jotka polttavat "hirviä" sovituilta ampuma-alueilta. Hyvä alue on leikkialueen keskiosan laidat. Muut pelaajat ovat riistaa, joka yrittää juosta salin päästä päähän ilman, että metsästäjä osuu heihin pallolla. Osumat otetaan vain navan alapuolelta. Osumasta joutuu metsästäjäksi. Voittaja on viimeisenä jäljelle jäänyt "hirvi".

Huomioitavaa:

Leikissä on hyvä huomioida, etteivät heitot ole liian kovia. Samoin metsästäjien on pysyttävä sovitun alueen sisäpuolella. Heittäjiä on vaihdeltava tasapuolisesti.

Kuningaspallo-polttis

Välineet: 3 pehmeää palloa (tai yhtä monta kuin leikin henkivartijoita)

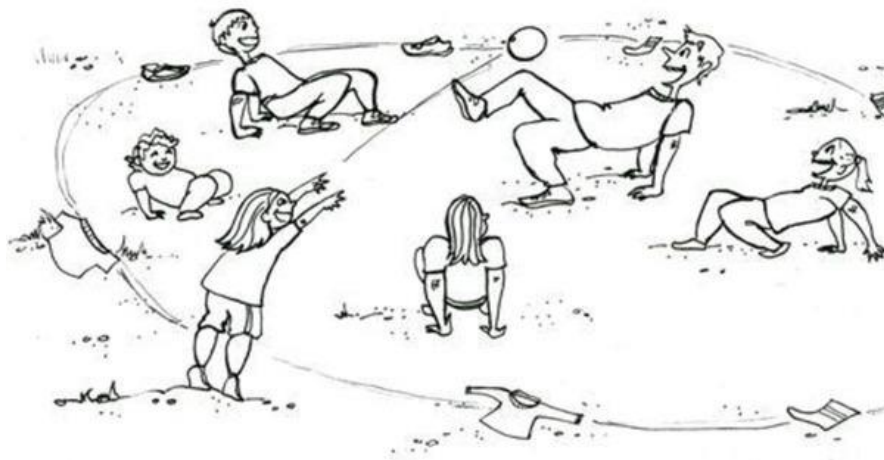
Leikin kulku:

Pelaajat muodostavat ringin, ja sen keskelle asettuu yksi pelaaja eli Kuningas, ja hänelle muutama suojelija eli henkivartijoita. Pelissä on mukana yhtä monta palloa, kuin henkivartijoitakin on. Ringissä seisovat pelaajat yrittävät polttaa kuninkaan, ja henkivartijat suojelevat kuningastaan torjumalla heittoa. Osia vaihdetaan niin että kaikki saavat vuorollaan olla sekä heittäjiä että henkivartijoita.

Huomioitavaa:

Leikissä on hyvä seurata, että henkivartijat yrittävät tosissaan suojella kuningasta. Lisäksi kannattaa jo etukäteen miettiä, millä perusteella kuningas ja henkivartijat aina vuorollaan valitaan. Lapsille ko. roolit voivat olla halutumpia kuin polttaminen. Tässäkin leikissä vain navan alapuolelle osuneet heitot hyväksytään.

Peffis-polttis



Kuva: Perheliikunta.fi

Välineet: Pehmeä pallo/palloja

Leikin kulku:

Peffistä leikitään kuten tavallista polttopalloa, mutta leikkijät ovat rapuasennossa piirin sisällä. Rapuasennossa oltaessa kädet ja jalat ovat lattiassa ja vatsa on kohti taivasta.

Huomioitavaa:

Hyvä sääntö on, että vain navan alapuolelle osuneet heitot huomioidaan.

Puolenvaihtopolttopallo

Välineet: Pehmeä pallo/palloja

Leikin kulku:

Tätä polttopalloa pelataan kahdella suorakulmion muotoisella pelialueella. Leikkijät jaetaan kahtia ja joukkueet menevät toinen toiselle puolelle ja toinen toiselle. Tarkoituksena on kaapata vastapuolen pelaajia omalle puolelle yrittämällä polttaa heitä. Osuman tullessa pelaaja vaihtaa puolta. Näin kaikki saavat pelata koko ajan. Peli loppuu, kun kaikki pelaajat ovat samassa joukkueessa.

Huomioitavaa:

Tässäkin polttopallossa hyvä sääntö on, että vain navan alapuolelle osuneet heitot hyväksytään.

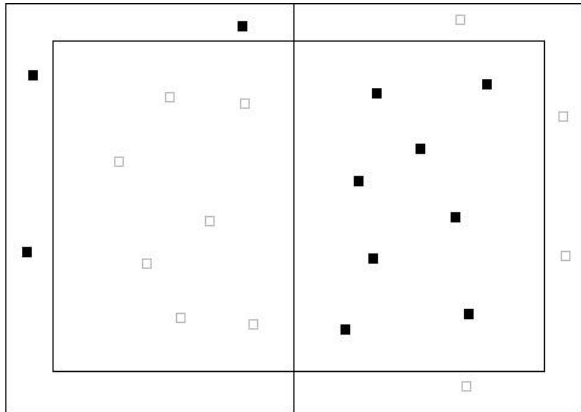
Hännän poltto

Välineet: Pehmeä pallo/palloja

Leikin kulku:

Viisi pelaajaa seisoo jonossa ja ottaa aina etummaisen pelaajan vyötäröstä kiinni. He esittävät eläintä siten, että ensimmäinen on pää ja viimeinen häntä. Muut pelaajat asettuvat piiriin heidän ympärilleen ja yrittävät polttaa pallolla häntää. Pää ei saa ottaa palloa kiinni, mutta voi potkaista sitä. Piirissä olijat saavat vierittää palloa toisilleen voidakseen paremmin polttaa häntää.

Kahden tulen välissä -polttopallo



Kuva: Opehuone.fi

Välineet: Pehmeä pallo/palloja

Leikin kulku:

Rajattu alue jaetaan kahdeksi pelikentäksi. Kaksi joukkuetta asettuu omille kenttäpuoliskolleen ja lähettävät yhden pelaajan vastapuolen kentän taakse polttajaksi. Palloa heittämällä tai potkaisemalla yritetään osua vastapuolen pelaajia jalkoihin, jolloin osuman saanut pelaaja siirtyy polttajaksi. Joukkue, jonka pelaaja on jäänyt viimeiseksi pelikentälle, on voittaja.

Huomioitavaa:

Tässä leikissä kannattaa olla tarkkana siitä, että ollaan oikeilla paikoilla eli osuman jälkeen mennään polttamaan omien joukkueelaisten kanssa.

Joukkuepolttopallo

Välineet: Muutama pehmeä pallo

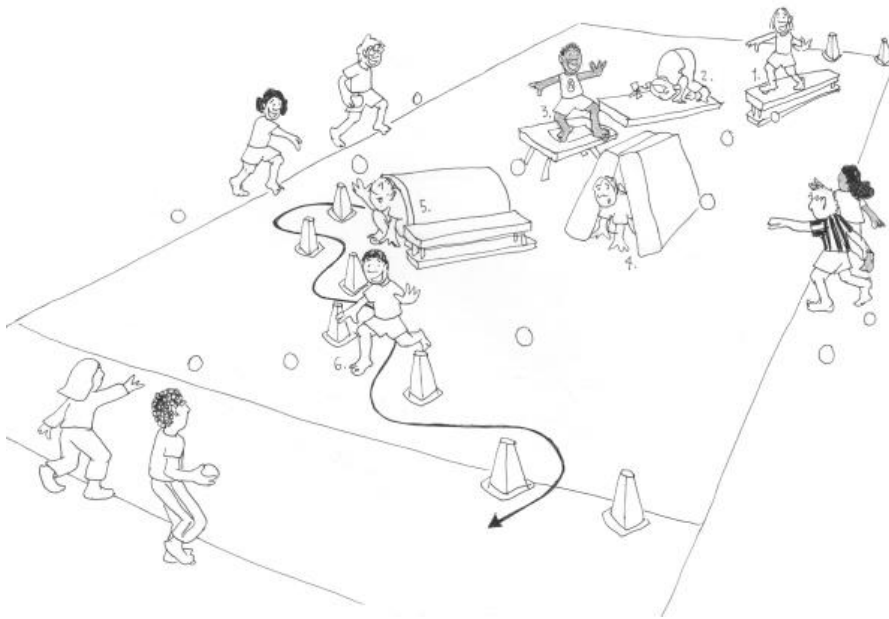
Leikin kulku:

Pelaajat jaetaan kahteen joukkueeseen. Pelikenttänä on suorakaiteen muotoinen alue, joka on jaettu kahtia. Molemmilla joukkueilla on omat puolensa. Tehtävänä on polttaa vastapuolen pelaajia. Kun pelaaja palaa, hän tippuu pelistä pois.

Huomioitavaa:

Navan alapuolelle osuvat heitot hyväksytään. Lisäsäännöksi voidaan ottaa, että jos joku osuu pallolla toista päähän, tippuu hän itse pelistä pois.

Kaupunkitaistelu hernepusseilla



Kuva: NuoriSuomi

Välineet: Paljon hernepusseja tai pehmeitä palloja. Temppuratavälineitä. Viestikapuloita.

Leikin kulku:

Muodostetaan kaksi joukkuetta, taistelijat ja selviytyjät, ja tehtäviä vaihdetaan sovitusajan päästä. Taistelijat asettuvat kahteen tai kolmeen eri pisteeseen salin reunoille polttoalueelle. Taistelijoiden tehtävänä on pommittaa hernepusseilla tai pehmopalloilla vastustajia. Selviytyjät yrittävät päästä ketterästi radan läpi ilman taistelijoiden osumia.

Selviytyjien maali sijaitsee radan (salin) toisessa päässä. Selviytyjät saavat liikkua vapaasti merkityllä radalla tehtäviä suorittaen. Jos taistelijat saavat osuman, joutuu selviytyjä palaamaan takaisin lähtöpaikalle, eikä joukkue saa pistettä. Selviytyjät saavat joukkueelleen pisteen, jos he selvittävät radan maaliin ilman taistelijoiden osumaa. Kaupunkitaistelua voidaan kisata ajalla esim. 5 min/joukkue tai sopimalla osumat esim. 10 osumaa ja vaihto. Pisteet on helpompi laskea jos selviytyjät kuljettavat mukanaan ns. viestikapulaa, jonka ottavat radan alusta matkaan ja radan loppuun asti päästessään jättävät sovittuun paikkaan.

Rata voi sisältää esimerkiksi seuraavia tehtäviä:

- penkki, joka juostaan päästä päähän
- patja, jossa tehdään esim. kuperkeikka
- isoja patjoja, joiden taakse voi suojautua ja joiden läpi ryömiä
- trampoliini, josta hypätään
- tötsiä, joita pujotella

Huomioitavaa:

Tässäkin leikissä on tärkeää, ettei osuma saa tulla navan yläpuolelle. Jos osallistujia on paljon, voi leikki olla liian sekava. Tällöin leikkiä voidaan toteuttaa esim. niin, että yksi selviytyjä menee vuorollaan radalle ja yhdeltä puolen rataa saa vain polttaa. Koko joukkue suorittaa radan kerran ja pisteet lasketaan, jonka jälkeen osia vaihdetaan.

HIPAT



Kuva: NuoriSuomi

Haarahippa

Välineet: Ei välineitä

Leikin kulku:

Yksi leikkijöistä valitaan hipaksi. Hippa ottaa muita kiinni. Kiinni jää, jos hippa koskettaa kädellä karkuun juoksevaa. Kiinni jäänyt jää seisomaan paikalleen jalat haara-asennossa. Jos joku muu karkuun juoksevista ehtii ryömiä haara-asennossa seisovan jalkojen alta ilman että hippa saa hänet kiinni, seisomassa ollut saa jatkaa karkuun juoksemista. Hippa voittaa, jos kaikki muut seisovat haara-asennossa.

Patsashippa

Välineet: Ei välineitä

Leikin kulku:

Yksi leikkijöistä valitaan hipaksi. Kiinni jääneet jäävät siihen asentoon, missä he ovat kiinni jäädessään. Pelastaa voi menemällä henkilöä vastapäätä ja tekemällä saman asennon kuin kiinni jäänyt peilikuvana.

Huomioitavaa:

Leikkiä voi muunnella vaihtamalla liikkumistyyliä (esim. känkäten, takaperin, kävellen, varpaillaan, jne.)

Vessanpönttöhippa



Kuva: NuoriSuomi

Välineet: Ei välineitä

Leikin kulku:

Yksi leikkijöistä valitaan hipaksi. Kiinni jääneet menevät puolipolviasentoon ja toinen käsi ylös. Pelastaa voi istumalla toisen syliin "pöntölle" ja vetämällä vessan.

Huomioitavaa:

Leikkiä voi muunnella vaihtamalla liikkumistyyliä (esim. kankäten, takaperin, kävellen, varpaillaan, jne.)

Töpselihippa

Välineet: Ei välineitä

Leikin kulku:

Yksi leikkijöistä valitaan hipaksi. Kiinnijäädyt jäävät paikalleen ja laittavat kädet lanteilleen niin että molemmille sivuille tulee käsien mentävät kolot. Pelastetaan työntämällä kädet käsikoloista sisään kuin töpseliin.

Huomioitavaa:

Leikkiä voi muunnella vaihtamalla liikkumistyyliä (esim. kankäten, takaperin, kävellen, varpaillaan, jne.)

Kuka pelkää mustekalaa

Välineet: Tarvittaessa merkkikartioita

Leikin kulku:

Salin kummatkin päät toimivat turvina, mistä mustekala ei saa ottaa enää kiinni. Pelin kaikki osanottajat yhtä lukuun ottamatta asettuvat aluksi toiseen päähän, ja yksi pelaajista jää mustekalaksi keskelle. Kun hän huutaa: Kuka pelkää mustekalaa!? tulee muiden osanottajien pyrkiä siirtymään salin toisesta päästä toiseen päähän siten, että mustekala ei saa heitä kosketettua. Mikäli mustekala saa kosketettua jotakuta pelaajaa,

tulee hänestä hieman pelimuunnelmasta riippuen uusi mustekala joko aikaisemman tilalle tai hänen seurakseen, ja he yhdessä jatkavat pelaajien kiinniottamista, kunnes ketään ei jää jäljelle.

Mustekalan kiinni saamat muut mustekalat voivat ottaa muita kiinni samalla lailla kuin ensimmäinenkin mustekala. Toisena vaihtoehtona on, että kiinni saaduista muodostetaan ketju eli otetaan käsistä kiinni. Vielä yksi muunnelma on, että kiinnijääneet jäävät paikalleen merileviksi niin, että toinen jalka on lattiassa kiinni ja sen ympäri saa pyöriä. Ensimmäisenä kiinniotetusta tulee uusi mustekala, kun kaikki on saatu kiinni.

Huomioitavaa:

Jos pelialue on pieni, on peli erittäin nopea, jos kaikista kiinniotetuista tulee mustekaloja. Tämän vuoksi leikin muuntaminen voi olla järkevää.

Ketjuhippa

Välineet: Ei välineitä

Leikin kulku:

Aluksi leikkialue rajataan, ellei leikki tapahdu salissa. Aluksi yksi on hippa. Kun hän saa jonkun kiinni, he ottavat toisiaan kädestä kiinni ja jatkavat sen jälkeen yhdessä toisten kiinniottamista. Ketjun uloimmat henkilöt ovat aina hippoja. Hipat muodostavat leikin edetessä koko ajan pitenevän ketjun, joka ei saa katketa.

Huomioitavaa:

Etenkin pienille lapsille voi olla haastavaa pitää pitkää ketjua koossa.

Aku Ankka -hippa

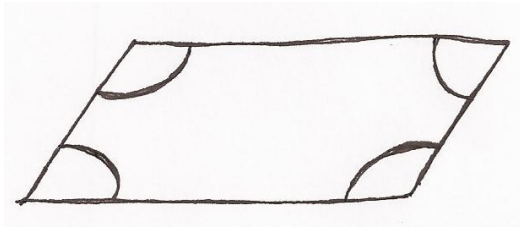
Välineet: Ei välineitä

Leikin kulku:

Leikki on idealtaan paljon samanlainen kuin Kuka pelkää mustekalaa-hippa. Leikissä salin/leikkialueen molemmat päät ovat turva-alueita, josta keskellä olija(t) ei enää saa ottaa kiinni. Pelin kaikki osanottajat yhtä lukuun ottamatta asettuvat aluksi toiseen päähän, ja yksi pelaajista jää keskelle. Keskellä olija pyytää kiinniotettavia miettimään mielessään jonkin Ankkalinna-hahmon nimeä. Keskellä olija alkaa huudella sattumanvaraisesti Ankkalinnan hahmoja ääneen ja jos hän sanoo sen hahmon nimen, joka oli kiinniotettavalla mielessä, lähtee kiinniotettava juoksemaan pelialueen toiseen päähän. Tällöin keskellä olija yrittää ottaa kiinni. Jos keskellä olija saa juoksijan kiinni, voi keskellä olija joko vaihtua tai tulla kiinniottajan kaveriksi keskelle sen mukaan, miten leikkiä halutaan leikkiä. Ankkalinnan hahmo vaihdetaan aina, kun on juostu pelialueen läpi (ellei jää kiinni).

Huomioitavaa: Leikissä tulee olla rehellinen: kun oma hahmo huudetaan, pitää lähteä juoksemaan.

Peikkohippa



Kuva: HV

Välineet: Merkkikartioita peikon pesien merkitsemiseksi

Leikin kulku:

Leikissä valitaan esimerkiksi 4 peikkoa pelialueen jokaiseen kulmaan. Jos leikkijöitä on vähän, myös peikkojen määrää vähennetään. Peikkojen tehtävänä on ottaa kiinni muita leikkijöitä ja kuljettaa kiinni saatuaan omaan pesään. Kiinniottaminen tarkoittaa koskettamista, ei fyysistä kiinnipitämistä. Kiinni jäätyään leikkijän tulee juosta/kävellä peikon pesään peikon toiveiden mukaisesti. Leikki jatkuu niin pitkään, että kaikki leikkijät on otettu kiinni. Voittajapeikko on se, jolla on eniten pesässä kiinniotettuja.

Huomioitavaa:

Leikki on nopeatempoinen ja leikkijöiden tulee olla tarkkana siitä, kuka peikko koskettaa kiinniotettavaa ensin. Leikki vaatii sääntöjen noudattamista onnistuakseen. Peikot eivät saa olla liian kovakouraisia kiinniotettavia kohtaan.

Viimeinen pari uunista ulos

Välineet: Ei välineitä

Leikin kulku:

Leikissä tulee olla pariton määrä osallistujia. Tehdään parijono, jonka eteen yksi leikkijöistä menee. Hän huutaa: "Viimeinen pari uunista ulos". Tämän kuultuaan viimeisimpinä oleva parivaljakko lähtee juoksemaan, tavoitteenaan kiertää edessä oleva kiinniottaja ja saada toistensa käsistä kiinni. Kiinniottaja saa ryhtyä takaa-ajoon vasta, kun pari on ohittanut hänet. Mikäli kiinniottaja saa jommankumman kiinni, tulee paritta jääneestä uusi kiinniottaja. Jos kiinniottaja ei saa kumpaakaan kiinni, hän jatkaa itse kiinniottajana. Takaa-ajettu parivaljakko siirtyy takaa-ajon jälkeen jonon ensimmäiseksi.

Huomioitavaa:

Kiinniottajalle on hyvä tähdentää, ettei liikkeelle saa lähteä ennen kuin pari on todella ohittanut hänet. Kiinniottaminen voi olla vaikeaa, jos leikkijöiden erot juoksuvauhdissa ovat suuria. Jono liikkuu leikissä eteenpäin, joten jonoa pitää "liikuttaa" leikin edetessä usein.

Revot ja rastaat



Kuva: Koululiikuntaliitto

Välineet: Merkkikartioita tarvittaessa viivojen merkitsemiseksi

Leikin kulku:

Maahan piirretään kaksi pitkää viivaa, jotka ovat toisistaan noin 5 metrin etäisyydellä. Näiden lisäksi piirretään 15–20 metrin etäisyydelle toiset viivat, joista muodostuu turva-alue. Puolet leikkijöistä on rastaista, ja he asettuvat rastaille varatulle keskiviivalle. Toinen puoli lapsista on repoja, ja he asettuvat repojen keskiviivalle. Ohjaaja huutaa vaihdellen revot tai rastaat. Huudettu ryhmä lähtee ottamaan toisia kiinni, kiinnijäänyt vaihtaa puolta. Jos juoksija ehtii turvaviivan taakse ennen kuin hänet on saatu kiinni, hän on turvassa. Ohjaaja voi antaa merkin kuuloaistin eli siis huutamalla revot tai rastaat, tai näköaistin kautta eli näyttämällä juoksuunнан esimerkiksi käsimerkein.

Kulma-ajo

Välineet: Merkkikartioita kulmien merkitsemiseksi

Leikin kulku:

Leikkijät jaetaan neljään ryhmään, jotka asettuvat neljään eri pesään leikkialueen eri kulmiin. Leikkijöistä kaksi valitaan kiinniottajiksi. Kunkin ryhmän on pyrittävä omalta pesältään seuraavalle ja edelleen seuraavalle joutumatta kiinni. Juosta saa missä tahansa leikkialueella, mutta suojassa on vain sillä pesällä, minne on menossa. Etenemään pääsee vasta sitten, kun koko ryhmä on päässyt samalle pesälle. Kiinnisaadut asettuvat keskelle lattiaa seisomaan. Ryhmä, joka ensimmäisenä ja lukuisimpana on onnistunut pääsemään kotipesälleen, voittaa.

Turvapaikka-hippa



Kuva: NuoriSuomi

Välineet: Turvapaikoiksi sopivia merkkejä esim. vannerenkaita tai jumppamattoja

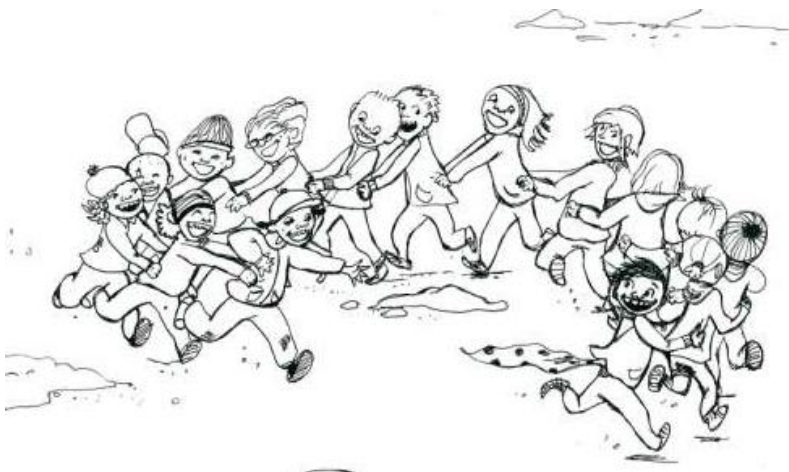
Leikin kulku:

Leikitään kuten tavallista hippaa, mutta lisäksi leikkialueella on turvapaikkoja leikkijöihin suhteutettuna sopiva määrä (vähemmän kuin leikkijöitä). Turvapaikassa saa olla enintään esim. 5 sekuntia. Jos joku toinen saapuu turvapaikkaan, on edellisen lähdettävä siitä pois. Turvapaikassa saa olla vain yksi henkilö kerrallaan.

Huomioitavaa:

Leikissä on tärkeää, että leikkijät pitävät hipaksi jäämistä ei-toivottavana ja juoksevat tosissaan karkuun ja, että hippa ottaa tosissaan kiinni muita. Jos leikkijöitä on paljon, tulee hippoja olla enemmän kuin yksi. Jos hippoja on monta, hipat voidaan merkitä joukkuemerkein.

Lohikäärmeen pyrstö



Kuva: NuoriSuomi

Välineet: Huivi, joukkuenauha tms. lohikäärmeen pyrstöksi.

Leikin kulku:

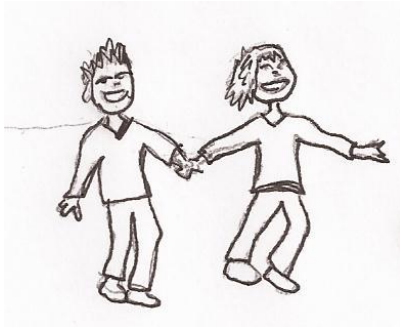
Mitä useampi leikkijä, sen hauskenpaa! Leikkijät menevät jonoon ja tarttuvat edellä olevaa vyötäröstä molemmin käsin. Jonon viimeisenä oleva on lohikäärmeen pyrstö, ja hänen takataskustaan tai vyötäröltään roikkuu huivi tms. Jonon ensimmäisenä oleva yrittää saada pyrstön itselleen. Jonon tulee pysyä koko ajan

koossa. Kun ensimmäisenä oleva saa pyrstön napatuksi, pääsee hän pyrstöksi. Jonossa toisena oleva alkaa tavoitella pyrstöä seuraavaksi.

Huomioitavaa:

2. luokkalaisten kanssa leikki ei onnistunut, vaikka leikkijöitä oli 15. Syynä saattoi olla vaikeus pitää kädestä kunnolla kiinni.

Hämähäkkimies-hippa (pari-hippa)



Kuva: HV

Välineet: Ei välineitä

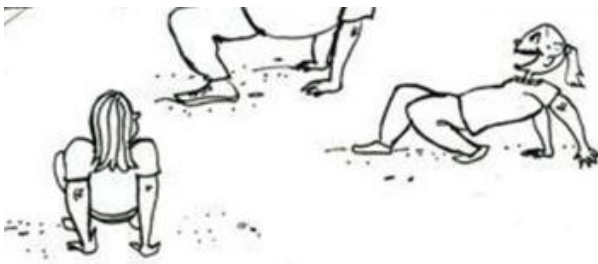
Leikin kulku:

Aluksi valitaan kaksi hippaa, jotka ottavat toisiaan käsistä kiinni. Kun hämähäkkipari saa jonkun kiinni, joutuu kiinni otettu ennalta sovittuun hämähäkin pesään. Kun pesässä on kaksi kiinnijäänyttä, he huutavat ”hämähäkkimies” ja heistä tulee uusi hippapari.

Huomioitavaa:

Hipoilla on hankalampi tehtävä ottaa pareina toisia kiinni kuin yksin juoksevilla kiinniotettavilla. Leikkialue onkin siksi hyvä rajata riittävän pieneksi. Leikkiä voi muuntaa myös niin, että myös kiinniotettavat liikkuvat pareittain.

Hämähäkkikävely-hippa



Kuva: NuoriSuomi

Välineet: Ei välineitä

Leikin kulku:

Leikkiä leikitään kuten tavallista hippaa, mutta kaikki kulkevat rapuasennossa, jossa jalat ja kädet ovat maassa sekä vatsa kohti taivasta.

Huomioitavaa:

Leikkialueen koko tulee olla riittävän pieni, koska liikkuminen on hidasta ja raskasta.

Romuralli



Kuva: NuoriSuomi

Välineet: Ei välineitä

Leikin kulku:

Pelissä kaikki ovat hippoja, eli kaikki ottavat kaikkia kiinni. Romuralli käynnistyy, kun kaikki pyrähtävät yhteisestä sopimuksesta juoksuun. Kiinni jää, kun joku läpsäyttää käteen. Kiinnijääneen pitää seistä paikallaan molemmat jalat tukevasti maassa. Edelleen saa kuitenkin ottaa kiinni kurkottamalla, jos joku tulee kohdalle. Ralli alkaa alusta, kun vain yksi juoksija on jäljellä.

Huomioitavaa:

Leikkialueen tulee olla riittävän pieni. Jokaisen leikkijän vyötäröltä voi roikkua esim. huivi, joka pyritään nappaamaan. Tällöin ei jää epäselvyyttä kiinnijäämisestä. Leikkiä voi muuntaa niin, että kiinnijääneen toinen jalka saa irrota maasta.

JUOKSUA

Vannerengas-vaihto



Kuva: NuoriSuomi

Välineet: Vannerenkaita osallistujien mukaan: yksi vähemmän kuin osallistujia

Leikin kulku:

Muunnelma puuhippa-leikistä. Vannerenkaita on yksi vähemmän kuin leikkijöitä ja ne asetetaan tasaisesti ympäri salia. Jokainen leikkijä valitsee itselleen oman vannerengkaan, jonka sisälle menee seisomaan. Yhdellä leikkijöistä ei ole omaa vannerengasta ja hän on aluksi huutaja. Leikkijä huutaa esim. ”talo palaa, pakko vaihtaa!”, jolloin kaikkien leikkijöiden on vaihdettava vannerengasta. Samalla huutaja yrittää saada itselleen paikan. Uudeksi huutajaksi jää se leikkijä, joka jää ilman vannerengasta.

Huomioitavaa:

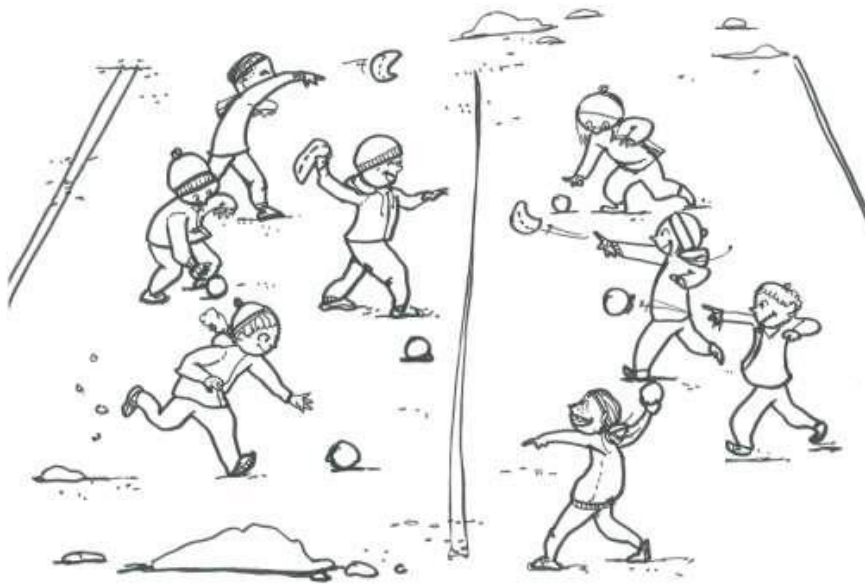
Leikissä osa voi huomata, että vaihtavat keskenään paikkaa koko ajan ja välttyvät näin huutamiselta. Tämä on kiellettyä eli säännöksi voidaan ottaa, että samaan paikkaan kuin missä aiemmin oli, ei saa mennä.

Kipot ja kannet

Välineet: Paljon matalia merkkikartioita

Leikin kulku: Leikkijät jaetaan kahteen joukkueeseen. Toinen joukkue kääntää merkkikartioita oikein päin (kannet) ja toinen joukkue väärin päin (kipot). Ajan päättyessä se joukkue, jolla on enemmän kartioita käännettynä, voittaa.

Oma puoli puhtaaksi



Kuva: NuoriSuomi

Välineet: Runsaasti palloja ja/tai hernepusseja (leikkijöiden määrään suhteutettuna). Merkkikartioita pelialueen merkitsemiseksi tarvittaessa.

Leikin kulku:

Sali jaetaan kahteen osaan, kummallekin puolelle sama määrä palloja / hernepusseja. Merkistä leikkijät alkavat vierittää / heittää palloja rajan yli toiselle puolelle. Palloja/hernepusseja saa heittää vain yksi kerrallaan. Merkistä lopetetaan ja lasketaan pallot. Se puoli, jolla on VÄHEMMÄN palloja, on voittanut.

Pesänryöstö

Välineet: Paljon hernepusseja

Leikin kulku:

Sama määrä hernepusseja kummankin joukkueen pesään salin vastakkaisiin päihin. Merkistä kaikki lapset lähtevät yhtä aikaa hakemaan toisesta pesästä yhden pussin kerrallaan omaan pesäänsä. Merkistä lopetetaan ja lasketaan pussit. Se joukkue on voittanut, kummalla on ENEMMÄN pusseja.

Hedelmäsalaatti

Välineet: Paikkamerkkejä, esim. vanteita tai jumppamattoja. Pienimmille hedelmien nimet & kuvat.

Leikin kulku:

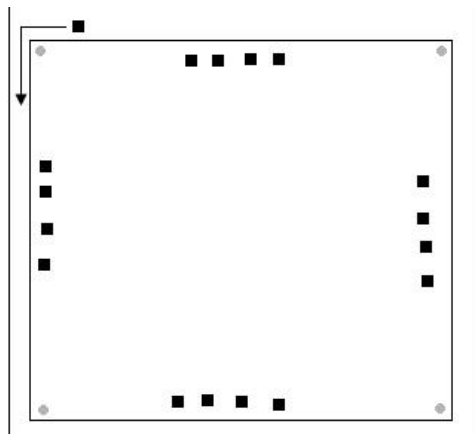
Myös salissa voi leikkiä tavallisesti tuolileikkinä toteutettavaa hedelmäsalaatti-leikkiä. Tuolien sijaan paikkamerkkeinä voi käyttää vannerenkaita tai jumppamattoja, jotka sijoitetaan ympyrään tai ympäri salia, jos juoksua halutaan enemmän. Paikkamerkkejä on yksi vähemmän kuin osallistujia. Jokaiselle oppilaalle sanotaan leikkijöiden määrästä riippuen eri määrä hedelmiä (3-4 kpl) esimerkiksi omena, päärynä, appelsiini ja banaani. Yksi toimii huutajana ja huutaa yhden hedelmän nimen. Kaikki ko. hedelmät vaihtavat tällöin

paikkaa ja keskellä olija pyrkii menemään myös yhteen vapaana olevaan paikkaan. Se, kuka jää ilman paikkaa on seuraava huutaja. Hedelmän lisäksi voi huutaa myös ”HEDELMÄSALAATTI”, jolloin kaikki vaihtavat paikkaa!

Huomioitavaa:

Lisäsääntönä on hyvä olla, ettei viereiselle paikalle saa mennä paikkaa vaihtaessa, eikä paikkaa saa vaihtaa vain kahden leikkijän kesken. Pienemmille oppilaille on hyvä näyttää hedelmien nimet ja kuvat paperilta, jotta he muistavat ne paremmin leikin tiimellyksessä.

Paikkataistelu



Kuva: opehuone.fi

Välineet: Osallistujien määrän mukaisesti paikkamerkeiksi esim. vannerenkaita. 4 merkkikartiota kulmiin.

Leikin kulku:

Paikkamerkkejä on yksi vähemmän kuin leikkijöitä. Ne asetetaan kuvan mukaisesti suorakulmion/neliön kokoiselle alueelle. Leikkijät asettuvat istumaan paikkamerkeilleen. Yksi leikkijöistä lähtee kiertämään kenttää ympäri. Yhden joukkueen kohdalla hän koskettaa jotakin joukkueen jäsentä selkään. Koko joukkue lähtee kiertämään kenttää vastakkaiseen suuntaan. Kaikki yrittävät ehtiä istuinalustoille. Juoksija, joka jää ilman paikkaa jatkaa kiertäjänä.

Huomioitavaa:

Leikkijöitä on hyvä muistuttaa siitä, että joukkueita pitää valita monipuolisesti niin, että kaikki pääsevät tasapuolisesti juoksemaan.

Tervapata

Välineet: Hernepusi, tikku, käpy tms. esine kiertäjälle.

Leikin kulku:

Maahan piirretään suuri ympyrä, johon kaikki leikkijät asettuvat omille paikoilleen. Paikat saa kukin leikkijä valita itse. Ympyrän keskelle piirretään pienempi ympyrä, tervapata. Yksi leikkijöistä jää kiertäjäksi. Kiertäjäksi valittu leikkijä lähtee kiertämään ympyrää esine kädessään, tiputtaa sen jonkun leikkijän taakse ja lähtee juoksemaan. Hän, jonka taakse kiertäjä on tiputtanut esineen, ottaa esineen maasta ja lähtee juoksemaan vastakkaiseen suuntaan piirin ympäri. Juoksijat kilpailevat siitä, kumpi ehtii ensimmäisenä tyhjälle paikalle. Ilman paikkaa jäänyt jatkaa kiertäjänä. Tervapataan joutuu, jos ei huomaa esinettä, eikä ehdi lähteä

paikaltaan siihen mennessä, kun kiertäjä on kiertänyt kierroksen. Tervapadasta pääsee pois, kun joku toinen joutuu sinne tai miten erikseen sovitaan.

Tuhatjalkaviesti

Välineet: Tötsiä radan merkitsemiseksi.

Leikin kulku:

Leikkijät jaetaan vähintään kahteen joukkueeseen. Joukkueille merkitään lähtöviiva ja kierrettävä paikka tötsällä. Alussa jonojen ensimmäiset juoksevat yksin ja kiertävät tötsän. Sen jälkeen he menevät jonossa seuraavan luokse, joka ottaa aloittajaa vyötäisiltä kiinni ja he kiertävät tötsän yhdessä juosten, jonka jälkeen hakevat matkaan jonon seuraavan jne. Viesti jatkuu, kunnes viimeinenkin leikkijä on mukana jonossa. Viestin voittaja on se ryhmä, joka on nopeimmin kiertänyt tötsän ”tuhatjalkaisena” eli koko joukkueena.

Herne pussi viesti

Välineet: Herne pussi jokaiselle joukkueelle ja tötsiä radan merkitsemiseksi.

Leikin kulku:

Leikkijät jaetaan vähintään kahteen joukkueeseen, ja joukkueet asettuvat jonoon. Viestin ideana on kuljettaa herne pussia pään päällä ilman, että käsillä pidetään herne pussista kiinni. Jos herne pussi tippuu, nostetaan pussi takaisin pään päälle, eikä samaan aikaan saa liikkua eteenpäin. Jokainen leikkijä kiertää sovitun radan yksin ja lähettää seuraavan matkaan. Voittajajoukkue on se, joka on ensimmäisenä valmis.

Huomioitavaa:

Viestissä pitää olla tarkkana sen suhteen, että herne pussi maltetaan nostaa pään päälle ilman, että samalla liikutaan eteenpäin ja ettei herne pussista pidetä kiinni liikkumisen aikana.

Palloviesti

Välineet: Pienehkö pehmeä pallo jokaiselle joukkueelle ja tötsiä radan merkitsemiseksi

Leikin kulku:

Leikkijät jaetaan vähintään kahteen joukkueeseen, ja joukkueet asettuvat jonoon. Viestin ideana on kuljettaa palloa niin, että sitä pidetään polvien tai säärien välissä. Liikkua voi esim. hyppimällä tai pienillä askelilla. Jos pallo tippuu, se laitetaan takaisin paikoilleen siinä kohdassa, jossa pallo tippui. Jokainen leikkijä kiertää vuorollaan sovitun radan yksin ja lähettää seuraavan matkaan. Voittajajoukkue on se, joka on ensimmäisenä valmis.

Huomioitavaa:

Viestin tiimellyksessä saa olla taas tarkkana, ettei ilman palloa edetä ja pallon tippuessa palataan siihen kohtaan, missä pallo tippui.

MUITA LEIKKEJÄ

Hämähäkkijalkapallo



Kuva: Koululiikuntaliitto

Välineet: 2 maalia ja pallo. Tarvittaessa merkkikartioita pelikentän merkitsemiseksi.

Leikin kulku:

Peliä pelataan pienellä kentällä ”rapuasennossa”. Noudatetaan jalkapallon sääntöjä.

Huomioitavaa:

Huomioi, että peliasento tekee pelistä fyysisesti rasittavan. Maalialue on hyvä rajata, jottei maalin eteen mennä käyttämään syöttöjä.

Jäätäneet hernepussit

Välineet: Hernepussi jokaiselle osallistujalle

Leikin kulku: Leikkijät liikkuvat ympäriinsä ja yrittävät pitää hernepussia päänsä päällä. Leikinhjaaja kehottaa leikkijöitä välillä kulkemaan varpaillaan, hyppimään yhdellä jalalla, kulkemaan takaperin, kulkemaan hitaammin tai nopeammin jne. Jos leikkijältä putoaa hernepussi, hän jäätyy paikoilleen. Toisen leikkijän pitää poimia pussi ja asettaa se jäätäneen toverinsa päälle sulattaakseen hänet. Tätä tehdessään hän ei saa pudottaa omaa hernepussiaan. Leikin tarkoituksena on tovereiden auttaminen, jotta he eivät joutuisi olemaan jäätäneinä.

Huomioitavaa:

Hernepussin pitäminen pään päällä voi olla jo sinänsä haastavaa, joten erilaisia kulkemistapoja ei välttämättä ole tarpeen ottaa.

Peili

Välineet: Ei välineitä

Leikin kulku:

Yksi leikkijöistä on peili ja asettuu seisomaan selin muihin leikkijöihin lyhyen matkan (n. 5-15 metriä) päähän. Etäisyys riippuu leikkijöiden lukumäärästä ja tilan antamista mahdollisuuksista. Muut pelaajat seisovat rivissä.

Leikin perusajatuksena on päästä peiliksi peilin paikalle. Leikkijät lähtevät hiljaisesti etenemään kohti edessä selin olevaa peiliä. Leikin ideana on, että peilillä on oikeus katsoa pienin väliajoin (ei liian usein, koska silloin leikistä menee maku), kettä liikkuvat. Jos peili havaitsee joissakin leikkijöissä liikettä, hän mainitsee kyseisen leikkijän nimen ja tämän on palattava lähtöviivalle. Näin jatketaan kunnes joku taitava ja onnekas koskettaa peiliä selkään ja huudahtaa ”peili”. Tämän jälkeen peilinä olija vaihtuu ja leikki voidaan aloittaa alusta.

Huomioitavaa:

Peililtä vaaditaan aina suurta rehellisyyttä.

Mustikkapiirakka

Välineet: Pallo

Leikin kulku:

Leikkijät menevät piiriin ja ottavat toisiaan kädestä kiinni. Leikin tarkoituksena on potkia palloa piirissä ja saada pallo ringistä ulos. Se, jonka oikealta puolelta (käden alapuolelta) pallo menee ringistä ulos, tippuu pelistä pois.

Kuuma peruna

Välineet: Hernepussi, pallo tms.

Leikin kulku:

Leikkijät istuvat piirissä ja piirissä kiertää kuuma peruna eli pallo tai hernepussi. Yksi leikkijöistä on piirin ulkopuolella. Kun hän huutaa ”kuuma peruna”, pysähtyy esine. Se leikkijä, jolla esine on, siirtyy myös piirin ulkopuolelle. Piirin ulkopuolella olevat leikkijät laskevat hiljaa sopimaansa numeroon asti ja huutavat tämän jälkeen ”kuuma peruna”. Näin leikkiä jatketaan kunnes kaikki ovat tippuneet.

Seuraa johtajaa

Välineet: Ei välineitä

Leikin kulku:

Yksi leikkijöistä valitaan johtajaksi ja kaikkien on seurattava häntä sekä matkittava kaikkea, mitä hän tekee. Jokainen leikkijä pääsee vuorollaan johtajaksi. Johtaja voi esimerkiksi taputtaa käsiään, nostaa kädet pänsä päälle, kiertää esteitä, hyppiä jne.

Käärmeennahan luonti

Välineet: Ei välineitä

Leikin kulku:

Leikkijät asettuvat pitkään jonoon ojentaen oikean kätensä jalkojensa välistä takana olevan vasempaan käteen. Käsiä ei saa irrottaa. Jonon viimeinen lähtee ryömimään muiden jalkojen välistä koko ajan käsistä kiinni pitäen ja toiset seuraavat perässä.

KEILAILUA

Keilankaatopolttopallo

Välineet: Keiloja 1kpl/osallistuja, palloja

Leikin kulku:

Pelialueena on ympyrä tai suorakaide. Pelivälineenä on yksi tai useampi pallo ja jokaisella pelaajalla on oma keila. Pelaajat asettuvat pelialueen sisälle ja laittavat keilansa maahan pystyyn. Kukin pelaaja yrittää suojella omaa keilaansa kaatumasta. Aluksi yksi polttaja on pelialueen ulkopuolella. Se, jonka keila kaatuu, pääsee myös polttajaksi. Keila voi kaatua joko pallolla tai itse vahingossa potkaisemalla.

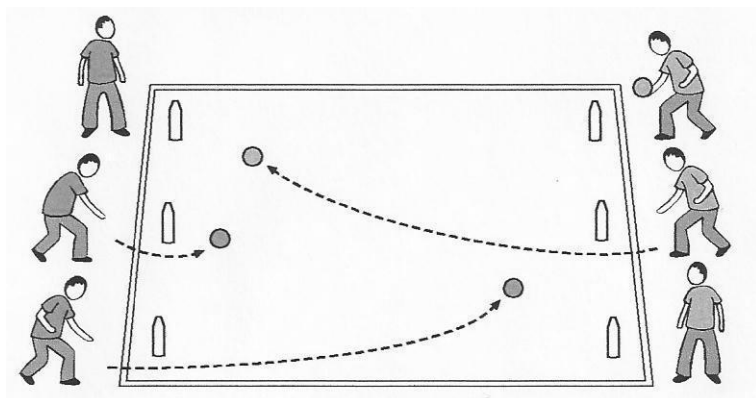
Leikkiä voidaan pelata myös joukkuepelinä niin, että kaksi joukkuetta sijoittuu vastakkaisiin suorakaiteen muotoisiin pelialueisiin ja tavoitteena on saada kaadettua ensimmäisenä vastajoukkueen keilat. Pelaaja, jonka keila kaatuu, siirtyy hakemaan ulos menneitä palloja.

Keilojen vartija

Välineet: 3-4 keilaa ja vähintään 1 pallo

Leikin kulku: Yksi leikkijöistä valitaan vartijaksi. Leikkijät seisovat piirissä, jonka keskellä on keilat ja vartija. Piirissä olevat heittelevät palloa sinne tänne ja yrittävät vartijan huomaamatta kaataa pallolla jonkun keiloista. Se, joka onnistuu, rupeaa vartijaksi ja entinen vartija asettuu piiriin. Jos vartija itse kaataa keilan, hän valitsee jonkun toisen tilalleen.

Joukkuekeilaus 1



Kuva: Koululiikuntaliitto

Välineet: Keiloja ja palloja

Leikin kulku:

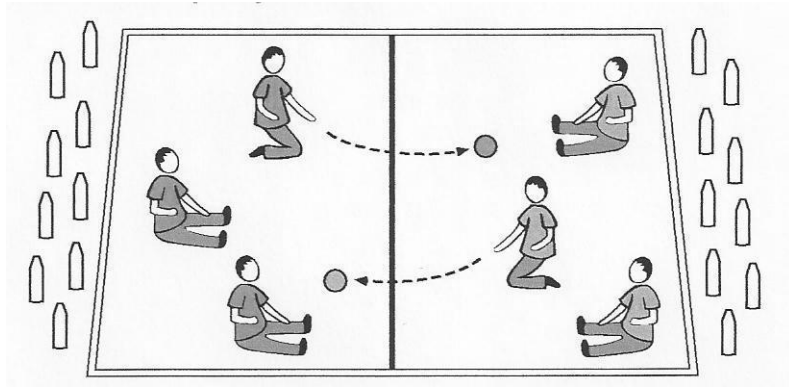
Pelialueena on suorakaiteen muotoinen kenttä. Kaksi vastakkaista joukkuetta asettuu kentän päätyviivojen

taakse. Jokainen pelaaja asettaa oman keilansa kentälle eteensä. Tarkoituksena on kaataa vastapuolen keilat ja samalla estää vastapuolen kaatoyritykset. Voittaja on joukkue, joka on ensin kaatanut vastapuolen keilat.

Huomioitavaa:

Peliin voidaan myös määrätä aikaraja, jonka jälkeen kaatuneet keilat lasketaan.

Joukkuekeilaus 2



Kuva: Koululiikuntaliitto

Välineet: Keiloja ja palloja

Leikin kulku: Pelialueena on suorakaiteen muotoinen kenttä. Muodostetaan kaksi joukkuetta. Joukkueilla on yhtä monta keilaa. Joukkueet asettuvat kentälle vastakkain ja sijoittavat joukkueensa keilat takarajan taakse pystyyn. Tavoitteena on kaataa mahdollisimman monta vastustajan keilaa ohjaajan määrittelemässä ajassa, esimerkiksi 2 minuutissa.

LEIKKEJÄ MUSIIKIN TAHDISSA

Vilttipiilo

Välineet: 1 iso huopa, peitto tai viltti. Sopivaa musiikkia.

Leikin kulku: Laitetaan musiikki soimaan. Lapset saavat liikkua vapaasti musiikin tahtiin rajatulla alueella. Kun musiikki lakkaa soimasta, lapset kyykistyvät maahan pieniksi kiviksi ja sulkevat silmänsä. Ohjaaja peittää jonkun leikkijän huovalla, muut saavat luvan nousta ylös ja tulla arvaamaan, kuka on huovan alla peitettynä.

Vanneleikki (sovellus tuolileikistä)

Välineet: Vannerenkaita 1 vähemmän kuin osallistujamäärä; musiikkia (esim. musiikkiliikuntaan soveltuvaa musiikkia, kuten Vauhtivarpaat, NuoriSuomi)

Leikin kulku:

Vanteet asetetaan ympyrän muotoon. Musiikin soidessa leikkijät kulkevat piirissä ympyrän ulkokehällä. Kun musiikki pysäytetään, leikkijät syöksyvät vapaalle vanteelle. Se, kuka jää ilman vannetta tippuu leikistä pois. Vanteita vähennetään aina sitä mukaa, kun leikkijöitä tippuu.

Huomioitavaa:

Alkuun voidaan ottaa muutama harjoituskierto, jolloin ei kukaan vielä tipu leikistä pois. Leikistä tippuneille voi olla hyvä keksiä tekemistä odotusajaksi.

Sirkustirehtööri-musiikkihippa

Välineet: Musiikkia

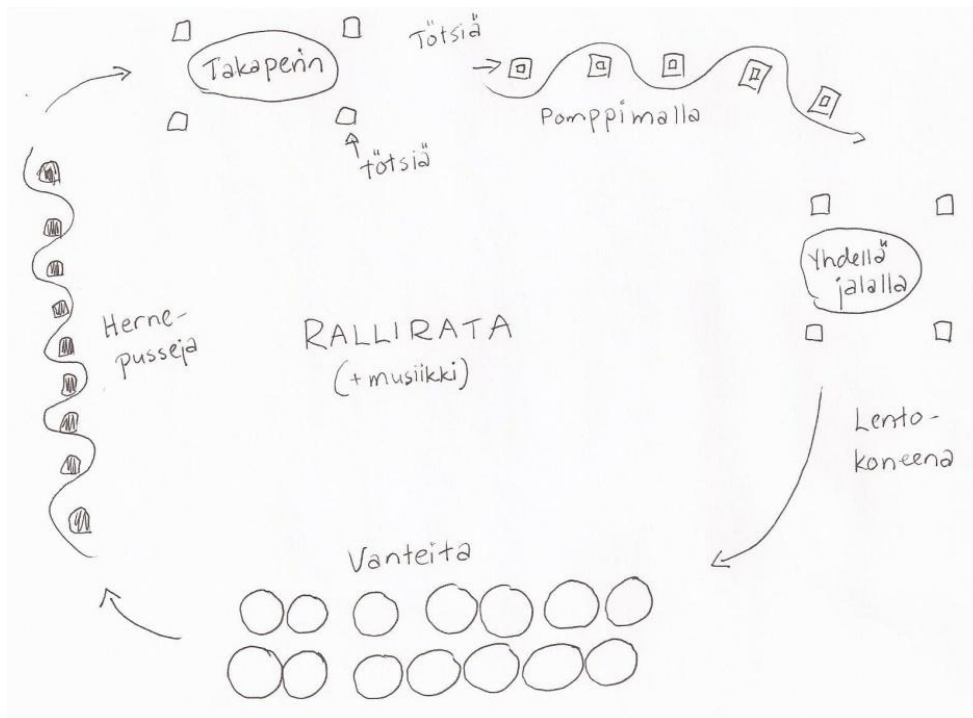
Leikin kulku: Yksi on sirkustirehtööri eli hippa ja menee piirin keskelle kyykkyy. Muut on hevosia ja kävelee hipan ympärillä musiikin tahdissa. Kun musiikki lakkaa, hippa lähtee ottamaan hevosia kiinni. Kaikki hevoset, jotka sirkustirehtööri ehtii ottaa kiinni ennen kuin he ehtivät turvapaikkaan toiselle takaseinälle, tulevat myös hipoiksi. Leikki päättyy, kun kaikki hevoset on saatu kiinni.

Numerojuoksu

Välineet: Hyppynaruja numeromerkeiksi. Musiikkia.

Leikin kulku: Leikki sopii hyvin lämmittelyksi. Hyppynaruista muodostetaan leikkialueelle numerot 0-9. Leikkijät liikkuvat tilassa vapaasti musiikin tahdissa ja kun musiikki lakkaa, ohjaaja huutaa jonkin numeron. Leikkijöillä tulee juosta ko. numeron luokse mahdollisimman nopeasti. Jossain vaiheessa voidaan alkaa tehdä niin, että se, joka ehtii viimeisenä numeron luokse, tippuu leikistä pois.

Rallirata



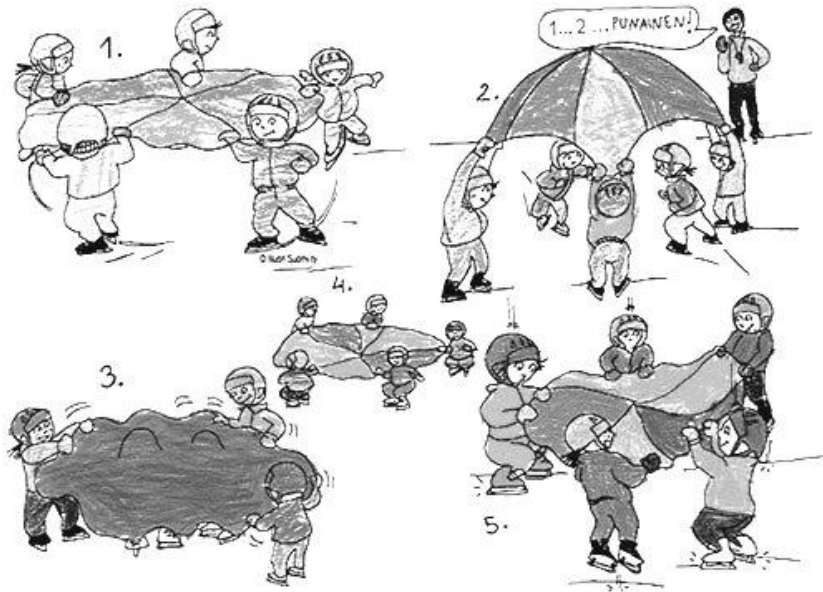
Kuva: HV

Välineet: Musiikkia; musiikin on hyvä olla reipasta juoksumusiikkia (esim. NuorenSuomen Vauhtivarpaat-levyltä). Merkkikartioita, vanteita, hernepusseja.

Leikin kulku:

Rallirata sopii hyvin alkulämmittelyksi. Tehdään saliin rallirata, jota lapset juoksevat musiikin tahdissa. Radalla voi olla pujottelua, hyppimistä yhdellä jalalla, pomppimista, takaperin menoa, pitkiä loikkia, lentokoneena juoksua, kävelyä jne.

LEIKKIVARJO



Kuva: NuoriSuomi

Tässä muutamia tavallisia leikkivarjoleikkejä. Lisää löytyy leikkivarjon mukana tulevasta vihkosesta.

Heiluttelua ylös ja alas

Selällään varjon alla: Leikkijät menevät pienryhmissä makaamaan varjon alle. Varjoa nostellaan ylös ja alas.

Värileikki: Kukin leikkijä on yhden värin kohdalla. Jos leikkijöitä on useampi, niin tiivistetään. Kun ohjaaja huutaa esim. punaiset, kaikki punaisen kohdalla olevat vaihtavat paikkaa sillä aikaa, kun varjo on ylhäällä.

Kissa ja hiiri: Yksi leikkijä valitaan hiireksi ja yksi kissaksi. Muut ovat varjon ympärillä ja istuvat maahan. Hiiri menee leikkivarjon alle ja kissa varjon päälle. Varjosta pitävät tekevät varjolla aaltoja, jolloin hiirtä ei näy varjon alta. Kissa yrittää ottaa hiirtä kiinni.

Karuselli: Muutama lapsi (esim. 2-3) menee istumaan varjon päälle keskelle. Muut alkavat kiertää varjon kanssa piiriä ympäri, jolloin keskellä olijat jäävät vähitellen varjon peittoon. Huom! Keskellä olijoiden tulee olla kippurassa, jotta varjo ei kierry kaulan ympärille.

Sirkusteltoa: Leikkijät seisovat piirissä ja nostavat varjon ylös sateenvarjoksi ja samanaikaisesti ottavat kaksi tai kolme askelta piirin keskustaa kohti. Yhteisestä merkistä vedetään varjo nopeasti alas pepun alle. Varjosta muodostuu sirkusteltoa.

LÄHTEITÄ

NuoriSuomi. Suunnittelen liikuntaa. www.suunnittelenliikuntaa.fi/nuorisuomi

Koululiikuntaliiton julkaisut: [Pallopelejä ja pelisovelluksia](#) (Huovinen, Remahl & Turunen) sekä [Liikunnalliset perustaidot](#) (Kalaja & Sääkslahti).

Opehuone. www.opehuone.fi

MLL – Nuortennetin leikkiasema. <http://www.mll.fi/nuortennetti/tukarit/leikkiasema/>

Näkövammaiset lapset ry. <http://www.silmatera.fi/nakkarila/index2.php?sivu=758>

Lastenjummat. <http://www.kamilion.fi/lastenjummat/>